

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»
города Можги Удмуртской Республики

Принято на заседании Педагогического совета
Протокол № 10 от 26.06.2021 г.



Утверждено приказом
№ 39 – од от 27.08.2021 г.

Директором МБОУ «Гимназия №8»
Корепанова Е.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель: Назирова Наталья Леонидовна

Бердникова Светлана Владимировна

Г. Можга 2021г.

Пояснительная записка

Направленность программы: социально - гуманитарная

Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить ребят любить каши, кисели, соки, овощи? Как часто ближайших родственников" хлеба (пирожное, торт, пирог) подают на стол? Как приготовить различные полезные и вкусные напитки? На все эти вопросы помогут ответить занятия по программе "Разговор о правильном питании", которая ориентирована на детей 7–11 лет (младших школьников).

Актуальность программы

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Цели и задачи программы.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Сформировать у младших школьников представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Обеспечивать более разнообразную практическую деятельность учащихся по сохранению и укреплению здоровья.
- Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развитие познавательных процессов учащихся через использование приёмов и стратегий технологии развивающего обучения, развития критического мышления, коллективных средств обучения.
- Развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Отличительная особенность данной программы в том, что она может быть интегрирована в базовые школьные курсы "Окружающий мир", "Естествознание", "Природоведение", "ОБЖ" или использоваться при проведении внеклассной работы, во время классных часов или в группах продленного дня. Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания младших школьников, ведь правильное питание – один из "краеугольных камней", на котором базируется здоровье человека. В ходе реализации данной образовательной программы осуществляется тесное сотрудничество с родителями. Программа предполагает проведение большого количества практических занятий. В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание программы включает этнокультурный компонент: изучение пищевых традиций родного края. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 7 – 11 лет.

Объем программы за весь период обучения 148 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

В качестве организации занятий в программу внесены различные *формы*:

- экскурсии,
- наблюдение,
- сюжетно-ролевые игры,
- игры по правилам,
- конкурсы,
- мини проекты,
- совместная работа с родителями,
- встречи с интересными людьми,
- групповые дискуссии,
- мозговой штурм,

- праздники,
- проектно-исследовательская работа.

Основные методы обучения:

- ✓ объяснительно-иллюстративный,
- ✓ практический,
- ✓ исследовательский,
- ✓ поисковый.

Срок освоения программы:

Освоение программы рассчитано на 4 года обучения.

Режим занятий.

Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю (37 часов в год), периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Знакомство с героями «Улицы Сезам».	1	1		Анкета
2	Самые полезные продукты.	1	1		Тест
3	Самые полезные продукты. <i>Проектно-исследовательская работа №1.</i>	1		1	Презентация
4	Игра «Мы идем в магазин». <i>Проектно-исследовательская работа №2.</i>	1		1	Презентация
5	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	1		1	Тест

6	Конкурс стенгазет «Самые полезные продукты» (групповая работа)	1		1	Творческое задание
7	Как правильно есть. <i>Проектно-исследовательская работа №3.</i>	1		1	Презентация
8	Гигиена питания.	1	1		Анкета
9	Игра-обсуждение «Законы питания».	1	1		
10	Игра-инсценировка.	1		1	
11	Игра «Чем не стоит делиться».	1	1		
12	Удивительные превращения пирожка (демонстрация «Удивительные превращения пирожка»-совместно с медиками, родителями). <i>Проектно-исследовательская работа №4.</i>	2	1	1	Творческое задание
13	Соревнование «Режим питания».	1	1		
14	Составление литературного коллажа на тему «Режим питания» (групповая работа).	1		1	Тест
15	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	1		Анкета
16	Экскурсия в школьную столовую.	1		1	
17	Праздник каш (с родителями).	2	1	1	Творческое задание
18	Игра «Знатоки».	1	1		
19	Викторина «Печка в русских сказках».	1	1		
20	Конкурс стенных газет «Самая вкусная	1		1	Творческое задание

	каша».				
21	Плох обед, если хлеба нет. <i>Проектно-исследовательская работа №5.</i>	1		1	Презентация
22	Экскурсия на хлебокомбинат.	2	1	1	
23	Конкурс кроссвордов «Зернышко» (групповая работа).	1		1	Конкурс
24	Праздник хлеба.	2	1	1	
25	Игра «Секреты обеда».	1	1		
26	Творческий проект «Из истории хлеба» (групповая работа).	1		1	Творческое задание
27	Полдник. Время есть булочки. <i>Проектно-исследовательская работа №6</i>	1		1	
28	Конкурс «Знатоки молока».	1	1		Кроссворд
29	Игра-демонстрация «Это удивительное молоко».	1	1		
30	Праздник молока (с родителями).	1	1		
31	Создание литературного сборника «Молочные фантазии». Что мы узнали за год? Творческий отчет кружка.	3	1	2	Творческий отчет
	Итого:	37	18	19	

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие – 1 ч

Знакомство с тетрадью, героями курса. Анкетирование.

Самые полезные продукты – 5 ч

Как правильно есть – 5 ч

Законы питания. Плакаты. Таблица выполнения правил. Игра «Чем не стоит делиться». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Презентация «Полезные продукты». Игра-соревнование «Разложи продукты». Тест. Дневник питания.

Удивительные превращения пирожка – 4 ч

Как происходит пищеварение (демонстрация). Режим питания. Тест.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? – 7 ч

Какой может быть завтрак. Виды круп, каши из них. История каши.

Добавки к каше.

Плох обед, если хлеба нет – 8 ч

Обед, его структура. История хлеба. Игра «Секреты обеда».

Время есть булочки – 7ч

Полдник, варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов.

Конкурс «Знатоки молока»

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностными результатами являются умения:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
 - В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.
- Метапредметными результатами** является формирование умений:
- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
 - Проговаривать последовательность действий;
 - Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
 - Учиться работать по предложенному учителем плану;
 - Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
 - Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
 - Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
 - Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
 - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
 - Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
 - Слушать и понимать речь других;
 - Читать и пересказывать текст;
 - Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
 - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами являются умения:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Пора ужинать.	1	1		Тест
2	Игра «Объяснялки».	1		1	
3	День здоровья. Готовим бутерброды. Игра-демонстрация.	1		1	Презентация
4	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта». <i>Проектно-исследовательская работа №1.</i>	1		1	Презентация
5	Игра «Приготовь блюдо».	1		1	Творческое задание
6	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки!» (с бабушками и дедушками)	1		1	
7	Если хочется пить. Что такое жажда? <i>Проектно-исследовательская работа №2.</i>	2	1	1	Презентация
8	Полезные и вредные напитки.	1	1		Тест
9	Творческий проект «Создание музея воды».	1		1	Творческое задание
10	Праздник чая. Экскурсия в музей. <i>Проектно-исследовательская работа №3</i> «Знакомство с чайными	2	1	1	Презентация

	церемониями».				
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Проектно-исследовательская работа №4.	2	1	1	Презентация
12	Игра «Мой день».	1		1	
13	Составление меню спортсмена.	1	1		Творческое задание
14	Волшебный улей. Проектно-исследовательская работа №5.	2	1	1	Презентация
15	Целебные дары пчел.	1	1		
16	Питание бортников.	1	1		
17	Чудо из улья.	1	1		Творческое задание
18	Где найти витамины весной? Проектно-исследовательская работа №6.	2			Презентация
19	Игра «Вкусные истории».	1	1		
20	Практическая работа «Проращивание лука».	1		1	
21	Секреты квашеной капусты. Капустник.	1		1	
22	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Проектно-исследовательская работа №7.	1		1	Тест Презентация
23	Секреты сохранения витаминов. Экскурсия в школьную столовую.	1	1		
24	Игра «Экскурсия в поликлинику».	1		1	
25	Составление стенгазеты «Витаминная радуга».	1		1	Творческое задание

26	Каждому овощу свое время. <i>Проектно-исследовательская работа №8.</i>	2	1	1	Презентация
27	Конкурс – соревнование «Самый оригинальный овощной салат».	1		1	Творческое задание
28	<i>Проектно-исследовательская работа №9.</i> Создание сборника частушек «Подарок Зелибобе».	1		1	Творческое задание
29	Создание творческого проекта «Азбука правильного питания»	1	1		Творческое задание
30	Праздник «День рождения Зелибобы».	2	1	1	
	Итого:	37	15	22	

Содержание программы 2 года обучения

Пора ужинать – 3ч

Состав ужина. Продукты с высоким содержанием белка. Игра «Что и во сколько можно есть».

На вкус и цвет товарищей нет – 3 ч

Вкусовые свойства продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». История пряностей. Игра «Приготовь блюдо».

Как утолить жажду – 6 ч

Значение жидкостей для организма человека. Ценности разнообразных напитков. Игра-экскурсия «Посещение музея Воды». Чай, его история, правила чаепития.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее – 4 ч

Волшебный улей – 5 ч

Полезные свойства меда. Определение качества меда. Продукты пчеловодства и их использование.

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты. Составление меню спортсмена.

Где и как найти витамины весной – 5 ч

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты – 4 ч

Витамины, их значение для человека. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. Соревнование «Овощи, ягоды, фрукты». Составление книжки «Витаминная радуга».

Всякому овощу свое время – 4 ч

Разнообразие овощей, их полезные свойства.

Путешествие по улице Правильного питания – 3 ч

Повторение изученных правил питания, праздник.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- умения с помощью учителя и самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;

Предметные результаты:

- знание основных правил питания;
- понимание важности употребления в пищу разнообразных продуктов;
- знание роли витаминов в питании.
- умение соблюдать гигиену питания;
- умение готовить простейшие витаминные салаты;
- умение выращивать зелень в горшочках.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Давайте познакомимся. Что мы знаем и умеем?	1	1		Тест
2	Знакомство с новым учебником «Две недели	1	1		

	в лагере здоровья».				
3	Традиции питания, сложившиеся в разных областях нашей страны.	1	1		
4	Основные секреты питания младших школьников. Игра «Аукцион».	1	1		
5	Из чего состоит наша пища.	1		1	
6	Основные группы питательных веществ (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества). <i>Проектно-исследовательская работа №1.</i>	2	1	1	
7	Какие питательные вещества содержатся в разных продуктах? <i>Проектно-исследовательская работа №2.</i>	1		1	Творческое задание
8	Разнообразное питание - обязательное условие здоровья. Игра «Меню сказочных героев».	1		1	Творческое задание
9	Что нужно есть в разное время года. <i>Проектно-исследовательская работа №3.</i>	1	1		Презентация
10	Почему изменяется рацион питания в разные времена года?	1	1		
11	Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов нашей страны. <i>Проектно-исследовательская работа №4.</i>	2	1	1	Творческое задание
12	Конкурс кулинаров.	1		1	Творческое

					задание
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник «Мой день».	1	1		Составление дневника
14	Питание спортсменов, занимающихся разными видами спорта. <i>Проектно-исследовательская работа №5.</i>	2	1	1	Презентация
15	Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья. «Спортивный стол».	1		1	Творческое задание
16	Где и как готовят пищу.	1	1		
17	Экскурсия в школьную столовую.	1		1	
18	Предметы кухонного оборудования. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		1	Творческое задание
19	Правила гигиены на кухне.	1	1		
20	Правила безопасности на кухне. Конкурс кроссвордов.	1		1	Кроссворд
21	Как правильно накрыть стол.	1		1	
22	Традиции питания и сервировка стола.	1	1		Презентация
23	Игра «Накрываем стол».	1		1	Творческое задание
24	Конкурс «Салфеточка».	1		1	
25	Молоко и молочные продукты.	1	1		Анкета
26	Свойства молочных продуктов. <i>Проектно-исследовательская работа №6.</i>	2	1	1	Презентация
27	Игра – исследование «Это удивительное молоко».	1	1		Творческое задание

28	Экскурсия на Сырзавод (на ферму).	2	1	1	
29	Проектная задача «Создание варианта оформления коробки для проекта «Школьное молоко». Проектно-исследовательская работа №7.	2		2	Творческое задание
30	Конкурс «Самая вкусная молочная каша» (праздник с родителями).	1		1	
31	Семейная викторина «Поле чудес». Чему мы научились за год?	1	1		Викторина
	Итого:	37	18	19	

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие «Давайте познакомимся!» - 4 ч

Знакомство с тетрадью, героями. Повторение изученного в прошлом году.

Игровое путешествие «Вспоминаем то, что знаем».

«Из чего состоит наша пища» - 5 ч.

Состав пищи человека. Игра «Меню литературных героев». Исследование «Домашний завтрак и школьный обед».

«Что нужно есть в разное время года» - 5ч.

Презентация «Что нужно есть в разное время года». Игра «Пословицы-перевертыши». Русская народная мудрость о правильном питании.

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - 4 ч.

Особенности питания юного спортсмена. Практическое занятие по составлению меню спортсмена. Конкурс «Спортивная семья».

«Где и как готовят пищу» - 5 ч.

Экскурсия в школьную столовую. История приготовления блюд «От костра до микроволновки».

«Как правильно накрыть стол» - 4ч.

Как правильно накрывать стол. Посуда в русских сказках. Изготовление салфетницы. Сервировка новогоднего стола.

«Молоко и молочные продукты» - 9 ч.

Молоко и молочные продукты. Плакат «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!». Конкурс блюд из молочных продуктов.

Чему мы научились за год – 1 ч.

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

После третьего года обучения ученики **должны знать:**

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Что мы знаем и умеем?	1	1		Тест
2	Какие продукты получают из зерен.	1		1	Творческое задание

	Конкурс «Венок из пословиц». <i>Проектно-исследовательская работа №1.</i>				
3	Блюда из зерен. Игра – конкурс «Хлебопеки». КСО	1		1	
4	Традиционные народные блюда, приготовляемые из зерна. Традиции, связанные с их использованием.	1	1		
5	Экскурсия на хлебопекарню.	2		2	
6	Какую пищу можно найти в лесу. <i>Проектно-исследовательская работа №2.</i>	1	1		Презентация
7	Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».	1	1		Творческое задание
8	Блюда из дикорастущих растений.	1	1		
9	Идем в поход. Что должно быть в рюкзаке? Правила поведения в лесу. <i>Проектно-исследовательская работа №3.</i>	2	1	1	Тест Презентация
10	Проектная задача «Мы собираемся в поход».	2	1	1	
11	Что и как приготовить из рыбы. Конкурс рисунков «В подводном царстве».	1		1	Конкурс рисунков
12	Состав рыбных продуктов. <i>Проектно-исследовательская работа №4.</i>	1	1		Презентация
13	Традиционные народные блюда, приготовляемые из рыбы. Традиции, связанные с их	1	1		Творческое задание

	использованием.				
14	Рыбалка. Правила поведения и процесс приготовления рыбы. Конкурс пословиц и поговорок.	1	1		
15	Дары моря. <i>Проектно-исследовательская работа №5.</i>	1		1	Презентация
16	Морские съедобные растения и животные.	1	1		
17	Состав морепродуктов. Викторина «В гостях у Нептуна».	1	1		Викторина
18	Экскурсия в магазин.	2	1	1	
19	Кулинарное путешествие по России. <i>Проектно-исследовательская работа №6.</i>	2	1	1	Презентация
20	Конкурс стенгазет «Вкусный маршрут».	1		1	Творческое задание
21	Игра-проект «Кулинарный глобус».	1	1		Творческое задание
22	Игра-проект «Кулинарный глобус».	1		1	Творческое задание
23	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. <i>Проектно-исследовательская работа №7.</i>	1	1		Презентация
24	Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.	1	1		Творческое задание
25	Конкурс «На необитаемом острове».	1		1	
26	Как правильно вести себя за столом. <i>Проектно-исследовательская работа №8.</i>	1		1	Тест

27	Столовая посуда и столовые приборы.	1	1		
28	Правила сервировки праздничного стола.	1		1	Творческое задание
29	Правила этикета за столом.	1	1		
30	Семейная викторина «Поле чудес». Чему мы научились за год?	1	1		Викторина
31	Отчет кружка. Проектно-исследовательская работа №10. Конкурс газет о правильном питании и правилах поведения за столом.	2	1	1	Творческое задание
	Итого:	37	21	16	

Содержание программы 4 года обучения

«Что мы знаем и умеем» - 1 ч

«Блюда из зерна» - 5 ч.

Зерновые культуры. Блюда из зерна. Как хлеб на стол пришел (история хлеба). Проектная работа «Виды хлебобулочных изделий».

«Какую пищу можно найти в лесу» - 7 ч.

Полезные лесные растения. Съедобные грибы.

«Что и как можно приготовить из рыбы» - 4 ч.

Рыбы водоемов Калужской области. Блюда из рыбы. Книжка-самоделка «Рецепты рыбных блюд».

«Дары моря» - 5 ч.

Знакомство с обитателями моря. Викторина «В гостях у Нептуна».

«Кулинарное путешествие по России» - 5 ч.

Кулинарные традиции русского народа: презентация «Давным-давно».

Кулинарные традиции народов Севера. Кулинарные традиции народов юга России. Кулинарные традиции моей семьи.

«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» 3 ч.

Блюда из одного продукта. Конкурс «На необитаемом острове».

«Как правильно вести себя за столом» - 7 ч.

Правила поведения за столом. Правила сервировки стола.

Планируемые результаты 4 года обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- знание кулинарных традиций своего края;
- знание растения леса, которые можно использовать в пищу;
- знание необходимости использования разнообразных продуктов,
- знание пищевую ценность различных продуктов.
- умение приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- умение выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- умение накрывать праздничный стол;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применение знаний и навыков, связанных с этикетом в области питания, установки, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета, оборудованного комплектом мебели для учащихся; оборудование и технические средства обучения:

- интерактивная доска;
- наглядные пособия;
- иллюстративный материал (таблицы, фотоматериалы, рисунки);
- справочная литература (определители, атласы, пособия.);
- видеофильмы по направлению деятельности.

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения			
			I-ый год обучения	II-ой год обучения	III-ой год обучения	IV-ой год обучения
1 полугодие	сентябрь	1	у	У, ВА	У, ВА	У, ВА
		2	у, ВА	у	у	у
		3	у	у	у	у
		4	у	у	у	у
	октябрь	5	у	у	у	у
		6	у	у	у	у
		7	у	у	у	у
		8	у	у	у	у
	ноябрь	9	у	у	у	у
		10	у	у	у	у
		11	у	у	у	у
		12	у	у	у	у
	декабрь	13	у	у	у	у
		14	у	у	у	у
		15	у	у	у	у
		16	у, ПА	у, ПА	у,ПА	у, ПА
		17	у	у	у	у
2 полугодие	январь	18	п	п	п	п
		19	у	у	у	у
		20	у	у	у	у

		21	у	у	у	у
февраль		22	у	у	у	у
		23	у	у	у	у
		24	у	у	у	у
		25	у	у	у	у
март		26	у	у	у	у
		27	у	у	у	у
		28	у	у	у	у
		29	у	у	у	у
апрель		30	у	у	у	у
		31	у	у	у	у
		32	у	у	у	у
		33	у	у	у	у
май		34	у	у	у	у
		35	у	у	у	у
		36	у	у	у	у
		37	у	у	у	у
		38	у, ПА	у, ИА	у, ИА	у, ИА
	Всего учебных недель		37	37	37	37
	Всего часов по программе		37	37	37	37

Условные обозначения: **у** – учебная неделя, **п** – праздничная неделя, **ВА** – входная аттестация, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация

Методическое обеспечение программы

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, мультимедийный проектор, принтер и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и **единой коллекции**

цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего **набор энциклопедий для младших школьников**, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Учебно – методический комплект:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, презентаций. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

Анкета для учащихся: Едим ли мы то, что следует есть?

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета для родителей.

Ф.И. ребёнка

1. Перечислите принципы организации детского питания, которые вам известны.

2. О каких проблемах в организации детского питания вы знаете?

3. С какими проблемами в организации питания своего ребёнка вы сталкиваетесь?

4. Прививаете ли вы ребёнку правила питания? Какие? Как вы это делаете?

5. Заполните, пожалуйста, таблицу:

<i>Продукты питания в детском рационе.</i>				
	<i>Несколько</i>	<i>1 раз в</i>	<i>Иногда.</i>	<i>Никогда.</i>

	раз день.	в	день.		
<i>Овощи.</i>					
<i>Фрукты.</i>					
<i>Молоко, молочные продукты</i>					
<i>Каши.</i>					
<i>Супы.</i>					
<i>Мясные блюда.</i>					
<i>Рыбные блюда.</i>					
<i>Колбасные изделия.</i>					
<i>Кондитерские изделия/сладости.</i>					
<i>Газированные напитки.</i>					
<i>Чипсы, сухарики.</i>					

6. Считаете ли необходимым внедрение программы о правильном питании в цикл школьных предметов?

7. Какую помощь в организации детского питания готовы предложить?

8. О каких индивидуальных особенностях своего ребёнка хотели бы предупредить школьных работников?

Анкета для детей.

* Предварительно читается рассказ В Драгунского «Что любит Мишка».

Ф.И. ребёнка

1. Нарисуй в левой рамочке продукты, которые ты любишь, в правой – не любишь. Если можешь, подпиши рисунки.

2. Заполни, пожалуйста, таблицу (возможно с помощью учителя):

<i>Продукты питания в твоём рационе.</i>				
	<i>Несколько</i>	<i>1 раз в</i>	<i>Иногда.</i>	<i>Никогда.</i>

	раз день.	в	день.		
<i>Овощи.</i>					
<i>Фрукты.</i>					
<i>Молоко, молочные продукты</i>					
<i>Каши.</i>					
<i>Супы.</i>					
<i>Мясные блюда.</i>					
<i>Рыбные блюда.</i>					
<i>Колбасные изделия.</i>					
<i>Кондитерские изделия/ сладости.</i>					
<i>Газированные напитки.</i>					
<i>Чипсы, сухарики.</i>					

3. Назови правила питания, которые ты знаешь (запись ведёт учитель).

Тема 1. Если хочешь быть здоров

1. Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?

- А) богатство
- В) здоровье
- С) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

- А) чтобы были чистыми
- В) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- С) надо пользоваться мылом
- Д) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- А) чтобы дома не завтракать
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- С) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Какое правильное?

А		Б	
Завтрак	8.00	Завтрак	9.30
Обед	13.00	Обед	15.00
Полдник	16.00	Полдник	18.00
Ужин	18.00	Ужин	21.00

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни: игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.

Тема 2. Самые полезные продукты

1. Определи полезные продукты



A)



B)



C)



D)

2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- A) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- C) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- A) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- C) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

- A) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- C) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: _____

Тема 3. Как правильно есть

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- A) можно
- B) нельзя
- C) иногда

2. Первое правило при приеме пищи:

- A) почистить зубы
- B) нельзя разговаривать за столом
- C) вымыть руки с мылом

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- A) да
- B) нет
- C) мыть только грязные руки

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

5. Как ты понимаешь правило «Не передай!»: _____

Тема 4. Удивительные превращения пирожка

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

- A) 3 раза
- B) 4 раза
- C) 5 раз

2. Укажи правильный перерыв между едой

- A) 2 часа
- B) 3 часа
- C) 4 часа

3. Завтракаешь ли ты дома?

- A) да, обязательно
- B) нет, не хочу

С) иногда

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

А) да

В) нет

С) не всегда

5. Как ты понимаешь пословицу «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, а ужин отдай врагу»? _____

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

1. Какая каша самая полезная

А) манная

В) гречневая

С) рисовая

2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой

А) сахар или любимое варенье

В) кусочки любимых фруктов или ягоды

С) орешки или изюм

3. Как часто нужно есть кашу

А) каждый день

В) 1 раз в неделю

С) через день

4. Какие каши ты любишь: _____

5. Почему так говорят: «Каша – мать наша»? _____

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет

1. Кто печёт хлеб?

А) повар

В) хлебороб

С) пекарь

2. Какой хлеб полезнее есть

А) пшеничный

В) ржаной

С) отрубной

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

А) да, обязательно

В) нет

С) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? _____

5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества? _____

Тема 7. Время есть булочки

1. В какое время нужно полдничать

А) в 3 часа

В) в 4 часа

С) в 5 часов

2. Какие продукты лучше есть на полдник

А) любые

В) выпечку

С) бутерброды

3. Какие напитки лучше пить на полдник

А) чай

В) кофе

С) молоко

4. Ты соблюдаешь время полдника?

- А) нет, я не полдничаю
- В) да, обязательно
- С) иногда

5. Если мамы нет дома, то какой полдник ты приготовишь: _____

Тема 8. Пора ужинать

1. Каким должен быть ужин

- А) плотным
- В) лёгким

2. В какое время рекомендуется ужинать

- А) за 1 час до сна
- В) за 2 часа до сна
- С) за 4 часа до сна

3. Что должен включать в себя ужин

- А) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша
- В) рыба жареная, картофельное пюре
- С) картофель жареный, отбивная котлета

4. Что ты ешь на

ужин: _____

5. Что ты предложишь на

ужин: _____

Тема 9. Где найти витамины весной

1. Какие салаты полезно есть весной

- А) из консервированных овощей
- В) из замороженных овощей
- С) из свежей зелени

2. В каких продуктах больше витаминов весной

- А) в сухофруктах
- В) в свежих овощах и фруктах
- С) в свежей зелени

3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок

- А) да
- В) нет
- С) очень редко

4. Выращивал ли ты зелень на окошке? Подчеркни: ДА. НЕТ

5. Какие витаминные салаты ты предложишь: _____

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет

1. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды

- А) зубы
- В) язык
- С) желудок

2. Продукты с каким вкусом любишь есть ты

- А) со сладким
- В) с кислым
- С) с солёным

3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- А) портятся зубы, набираешь вес тела
- В) чаще болеешь
- С) хуже запоминаешь

4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом

- А) витамин С
- В) кислоты, вредные для здоровья

5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом

- А) нет
- В) не много
- С) иногда

Тема 11. Как утолить жажду

1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день

- А) 4-5 стаканов
- В) 5-6 стаканов
- С) 6-7 стаканов

2. Какая вода не годится для питья?

- А) родниковая
- В) из-под крана
- С) кипячёная

3. Выбери правильные утверждения

- А) Без воды нет жизни
- В) Беречь воду - значит беречь жизнь
- С) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

4. Какую воду можно пить

- А) сырую
- В) кипячёную
- С) в бутылках

5. Когда человеку требуется больше воды: _____

Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

- А) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба
- В) овощи, фрукты, сыр
- С) булочки, пироги, бутерброды

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

- А) бутерброд
- В) фрукты
- С) шоколад

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

- А) пообедать в школьной столовой
- В) перекусить в буфете
- С) можно взять из дома сухой паёк

4. Если у тебя большие нагрузки в школе, что необходимо соблюдать:

- А) соблюдать режим питания
- В) соблюдать режим дня
- С) дольше быть на свежем воздухе

5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным: _____

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты

1. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

- А) витамин С
- В) витамин А
- С) витамин Д



2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

- А) апельсины
- В) помидоры
- С) лук
- Д) яблоки
- Е) груши

3. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

- А) шиповник
- В) сирень
- С) вишня

4. Во время простудных заболеваний необходимо правильно питаться. Какое варенье обладает лечебной силой при простуде? _____

5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.

Древнее китайское изречение гласит: *«Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их»*. Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему?

Тема 14. Всякому овощу – своё время

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- А) 1 раз в неделю
- В) через день
- С) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- А) зелень, редис
- В) огурцы, помидоры
- С) перец, баклажаны

3. Какие растения созревают в конце лета?

- А) зелень, редис
- В) капуста, картофель
- С) горох, фасоль

4. Какие фрукты употребляешь в пищу _____

5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу: _____

Оценка тематических тестов.

5 правильных ответов – высокий уровень, 4-3 правильных ответа – средний уровень, 2 и менее правильных ответа – низкий уровень

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 1

«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома»

1. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?

- а) только в школе
- б) только дома
- в) как в школе, так и дома

2. Говорите ли Вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?

- а) да, постоянно
- б) нет, не хватает времени
- в) иногда

3. Знакомы ли Вы с Программой «Разговор о правильном питании»

- а) да
- б) частично
- в) нет

4. Принимаете ли Вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 2

«Питание ребёнка дома»

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более).

Нужное подчеркните.

2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет

3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет

4. Часто ли есть Ваш ребенок - каши Да Нет - яйца Да Нет - молочную пищу Да Нет - сладости Да Нет - соленья Да Нет - жирную и жареную пищу Да Нет - белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?

7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок? - газированные напитки Да Нет - соки Да Нет - молоко или кефир Да Нет - воду Да Нет - минеральную воду Да Нет - чай Да Нет - кофе Да Нет - компот Да Нет - настой из трав Да Нет

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 3

«Удовлетворённость питанием в школьной столовой»

1. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?

- а) однажды
- б) редко
- в) никогда

2. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

3. Ваш ребенок получает горячий завтрак?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

4. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?

- а) да
- б) редко
- в) нет

5. Вас устраивает меню школьной столовой?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

6. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили? _____

7. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 4
«Мнение о результатах внедрения Программы «Разговор о правильном питании»»

1. Что дало Вашему ребёнку изучение Программы «Разговор о правильном питании» _____

2. Желаете чтобы Ваш ребёнок продолжил обучение по второй части программы? ___

3. Заметили ли Вы перемены у ребёнка к питанию _____

4. Ваши предложения учителю, внедряющему программу о питании _____

Список литературы

1. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
7. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
8. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. Минск: Польша, 1990. 320 с.
9. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники / Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
10. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
11. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
12. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
13. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
14. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
15. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.
16. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... М.: Детская литература, 1972.
17. Начальная школа № 8, 1992.

18. Программа «Разговор о правильном питании» автор Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО, 2001 год.
19. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
20. Справочник по детской диететике/ Под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. Л.: Медицина, 1980. 416 с.
21. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
22. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
23. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

План воспитательной работы.

Гражданско-правовое воспитание

Основные задачи:

- Познакомить учащихся с правами и обязанностями школьников;
- Способствовать пониманию школьниками истинных духовных ценностей Отечества;
- Воспитание правовой культуры;
- Знакомство с правовыми нормами и процедурами;
- Выработка правовой культуры;
- Развитие отрицательного отношения к правонарушениям и изучение символики России, края, города, школы;
- Проведение мероприятий и акций, посвященных памятным и знаменательным датам российского, краевого и городского значения;
- Организация встреч с выпускниками школы, ветеранами воин, передовиками производства;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День солидарности в борьбе с терроризмом	Воспитание патриотизма, гражданственности, активной жизненной	Беседа, презентация	Сентябрь

		позиции		
2	«Имею права»	Определить степень понимания подростками правовых терминов, уровень знания своих прав и свобод	Беседа	Декабрь
3	Беседа «Права и обязанности ребёнка»	Ознакомление детей с Конвенцией о правах ребенка. Определить степень понимания подростками правовых терминов	Беседа	Февраль
4	«Знаешь ли ты трудовое законодательство»	Выяснить с помощью компетентность в вопросах трудоустройства	Игра	Апрель

Гражданско-патриотическое воспитание

Основные задачи:

- Создать условий комфортной среды, способствующей развитию культуры подрастающего поколения, его познавательной деятельности;
- Формировать у учащихся ключевых компетенций гражданско-патриотического воспитания: правовое самосознание, гражданственность и патриотические чувства и др.;
- Обучать школьников использованию ключевых компетенций гражданско-патриотического воспитания в социуме;
- Изучение истории России, символики, геральдики;
- Формировать гражданскую позицию учащихся

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
---	-------------	--------	------------------	------

1	День народного единства России (день согласия и примирения)	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, расширение кругозора	Беседа, презентация	Ноябрь
2	Символика Российского государства	Формировать гражданскую позицию учащихся, любовь к Родине	Беседа, оформление уголка символики;	Декабрь
3	День защитника Отечества	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях	Игры, конкурсы	Февраль
4	День Победы	Воспитание гражданско-патриотических начал в детях, уважение к ветеранам	Акция	Май

Нравственно-этическое воспитание

Задачи:

- Воспитание культуры общения;
- Укреплять благоприятный климат в детском коллективе;
- Формировать представление учащихся об основных правилах поведения в обществе
- Ознакомление учащихся с общечеловеческими ценностями, с социальными нормами поведения;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
----------	--------------------	---------------	-------------------------	-------------

1	«Простые нормы нравственности»	воспитывать у детей понимание сущности сознательной дисциплины и культуры поведения.	Беседа	Сентябрь
2	День Учителя и день пожилого человека	Укрепление отношений между старшим и младшим поколениями	Концертная программа для ветеранов гимназии	Октябрь
3	День отца и День Матери	Укрепление взаимоотношений в семье, повышение роли матери	Праздничная программа, чаепитие	Ноябрь
4	Юбилейный школьный бал	привлечение и развитие интереса молодежи к истории культуры, бального танца и этикета;	Бал	декабрь

Художественно-эстетическое воспитание

Основные задачи:

- Формировать художественно-эстетический вкус учащихся;
- Воспитывать у школьников чувство прекрасного, развивать их творческое мышление, художественные способности, формировать эстетические вкусы, идеалы;
- Стремление формировать свою среду, свои действия по эстетическим, культурным критериям;
- Ознакомление с поэзией, научить видеть прекрасное в повседневной жизни.
- Предполагаемый результат деятельности: умение видеть прекрасное в окружающей жизни, занятие детей одним из видов искусства в кружках художественного цикла, участие в художественной самодеятельности.

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
---	-------------	--------	------------------	------

1	Некоторые правила хорошего тона	Учить детей хорошим манерам	Беседа	Сентябрь
2	«Как встречают Новый год на Востоке»	Способствовать развитию у детей познавательного интереса к традициям и обрядам встречи Нового года в странах Востока	Творческая работа	Декабрь
3	Беседа. Имидж делового человека.	Развивать умение оценивать себя со стороны, оценивать собственную значимость, свои личностные качества	Беседа	Март

Экологическое воспитание.

Основные задачи:

- Формировать широкое экологическое мировоззрение школьников;
- Воспитывать убежденность в приоритете экологических ценностей над эгоистическими интересами отдельных личностей и групп;
- Сохранение окружающей среды как одного из важнейших факторов культурно-этического развития
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни, через формирование активной социальной позиции;

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Мои друзья – витамины.	Дать понятие о пользе витамина для организма	Тест «Что ты знаешь о витаминах?»	Октябрь

2	«Береги родную природу»	Привлечение внимание учащихся бережному отношению к бережному	Беседа, конкурс рисунков	Декабрь
3	Формирование экологических традиций. 1 апреля – Международный день птиц	Формировать широкое экологическое мировоззрение школьников	Выставка рисунков	Апрель
4	«День Земли»	Развитие у детей эмоциональной отзывчивости, расширение кругозора	Беседа	Май

Работа по профилактике и вредных привычек и пропаганда ЗОЖ

Основные задачи:

- Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- Формирование физических качеств, умений и навыков;
- Осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	День здоровья школьников	Укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся	Беседа	Октябрь
2	«НЕТ – вредным привычкам»	Проводить профилактические мероприятия по предупреждению	Беседа Конкурс рисунков по профилактике вредных	Ноябрь Декабрь

		безнадзорности, табакокурения и других вредных привычек;	привычек. Просмотр видеороликов.	
3	День профилактики гриппа и ОРЗ	Пропаганда ЗОЖ, соблюдение правил личной гигиены	Беседа	Январь
4	Всемирный день здоровья	Выработать потребность учащихся в постоянном пополнении своих знаний, в укрепление своего здоровья	Игры, викторины, соревнования	Апрель

Работа с родителями

Задачи:

- Привлечь родителей к совместной организации досуга детей;
- Обсуждать с родителями проблему преступности среди несовершеннолетних;
- Выявление учет и работа социально незащищенных категорий
- Проведение культурно-массовых, спортивных мероприятий совместно с родителями;
- Формировать уважение к членам семьи;
- Организация работы с родителями.

№	Мероприятие	Задачи	Форма проведения	Дата
1	Родительское собрание.	Включенность родителей в дополнительное образование и жизнь гимназии, участие в работе родительского комитета, интересных встреч;	Родительское собрание	Октябрь

2	Индивидуальная работа с родителями	Привлечь родителей к совместной организации досуга детей;	Беседа	В течение года
3	Анкетирование.	Опрос. Формирование банка данных о детях и семьях, ведение социальных паспортов семей	Анкета, договор с родителями, заявление	Октябрь, ноябрь
4	Индивидуальная работа с неблагополучными семьями и детьми асоциальными поведением.	Обсуждать с родителями проблему преступности среди несовершеннолетних;	Беседа	В течение года

