



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснополянская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено
На заседании ШМО
учителей нач. классов
от 1 - Н.Н. Рязанцева
26.08.2024 г

Согласовано
с зам. по ВР
29.08.2024г
 Т.А.Поляруш

Утверждено
Приказ № 36
от 29.08.2024
директор школы:
 Л.Р.Медведева



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании»
на уровне начального общего образования
4 класс

Учитель: Безрученко Н. А.

с. Красная Поляна 2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план	9
1.3. Планируемые результаты освоения программы	10
Раздел 2. Организационно-методические условия	11
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	11
2.2. Методические материалы	11
2.3. Рабочие программы модулей	12
2.3. Модуль 1 «Разговор о здоровье и правильном питании»	12
2.3. Модуль 2 «Две недели в лагере здоровья»	30
2.3. Модуль 3 «Формула правильного питания»	50
Список литературы	71
Приложение 1. Анкета для родителей	72
Приложение 2. Вариант теста для тематического контроля.	74

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность. Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах. Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания с начала 2000 –ых гг. в российских школах стало активно внедряться специальное обучение для детей и родителей. Сегодня это

направление — одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе школы.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

- представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам человека в течении дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

- при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

- правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов — основных источников витаминов)

- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

– системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых

актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Направленность программы.

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически

правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

Особенность программы.

Программа «Разговор о правильном питании» - **инновационный образовательный продукт**, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

Инновационность продукта связана со следующим

А) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

Б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

В) многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

Г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы начального общего образования как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Адресат программы.

Участники программы — воспитанники подготовительной группы детских дошкольных учреждений (дети 6–7 лет), обучающиеся 1–6 классов (7–14 лет) и их родители, педагоги (учителя младших классов, воспитатели дошкольных образовательных учреждений, воспитатели групп продленного дня, педагоги дополнительного образования).

Формы обучения.

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер и основываются на деятельностном подходе, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивая условия для активного включения их в различные виды деятельности, позволяющие им приобретать новые знания, формировать суждения, осваивать практические навыки.

Формы и методы организации образовательного процесса: беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы и др.

Совместная работа детей и родителей — необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы рекомендуется познакомить их с содержанием, объяснить цели и задачи обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к подготовке заданий, организации экскурсий, кулинарных мастер-классов, оказании помощи в выполнении творческих заданий и сопровождении при участии в конкурсах.

Программа предусматривает организацию *самостоятельной работы*, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных сведений, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной деятельности.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знаний, но и побуждают обучающихся высказывать свои оценки и суждения, анализировать ситуации с использованием нравственных, эстетических категорий, с интересом и вниманием относиться к мнениям и оценочным суждениям других людей.

Формат обучения – очный. В связи с наличием разработанных цифровых уроков на платформе МЭШ, презентаций и заданий на сайте программы, возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

Модуль 1 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 14 часов теории и 20 часов практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Модуль 2 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Модуль 3 – 34 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 13 часов теории и 21 час практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Личностные задачи:

- расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;
- развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;
- побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Метапредметные задачи

- развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.
- развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;
- развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Предметные задачи:

- сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;

- сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;
- познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;
- развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;
- дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

1.2. Учебный план

	Модуль	Уровень освоения материала и количество часов			
		Базовый			
		Количество часов			
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а	формы контроля
1	Разговор о здоровье и правильном питании	34	14	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные

					работы. Итоговый контроль
2	Две недели в лагере здоровья	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль.
3	Формула правильного питания	34	13	21	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные работы. Итоговый контроль
	Итого:	102	40	62	

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;
- умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности;
- бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;
- желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков.

Метапредметные результаты

- устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач;
- развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

– устойчивые коммуникативные компетенции, связанные с учетом общепринятых норм культуры общения и вежливости, умение вести дискуссии и обсуждения, высказывать свою точку зрения, приводить аргументы.

Предметные результаты:

- уметь составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма;
- уметь определять размер порции овощей и фруктов, молочных и мясных продуктов, рыбы и продуктов из зерна;
- оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации. Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.

Входный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. *Форма проведения* – тестирование.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. *Форма проведения* – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, заданий в формате ВПР, международных исследований, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. *Форма проведения* – тестирование.

Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и

креативного мышления, умение работать в команде, самостоятельные, практические, творческие работы, участие в конкурсах, портфолио, фото, отзывы детей и родителей и др.

Формы предъявления и демонстрации результатов: выставка фотографий и творческих работ, защита проектов, конкурсная активность, итоговый отчет, портфолио обучающихся.

2.2. Методические материалы

Особенности методического обеспечения по уровням программы Методы: интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

Образовательные технологии: игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

Методические материалы: программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

2.3. Рабочая программа модуля

«Две недели в лагере здоровья»

Основные характеристики модуля

Цель данного модуля – формирование у обучающихся навыков правильного питания, физической активности и закаливания как составных частей здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд ежедневного рациона;
- формировать интерес в изучении вопросов, связанных с бережным

отношением к лесу, водоемам и понимать ответственность каждого человека в сохранении природы;

Метапредметные:

- развивать навыки организации самостоятельной деятельности обучающихся: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять последовательность их выполнения, оценивать промежуточные и окончательные результаты;
- развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;
- развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

Предметные:

- сформировать представления об основных группах питательных веществ, их значение для организма, уметь подбирать продукты для ежедневного рациона;
- научить определять размер порции овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов;
- познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при посещении их;
- дать представление о роли физической активности, зарядки, закаливания в укреплении здоровья, развития силы и выносливости;
- дать представления об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значении в ежедневном меню.
- расширить знания об истории и традициях питания своего региона.

Адресат программы – обучающиеся 9–11 лет.

Объем модуля составляет 34 часа.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся – командная, мини-групповая, индивидуальная, самоорганизация.

Формы организации образовательного процесса: беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др. Форма проведения – учебное занятие продолжительностью 45 минут.

Содержание модуля

Учебный план

№ п/ п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практи ка	Формы контроля
	Базовый уровень				
1	Модуль 2. Две недели в лагере здоровья	34	19	15	
2	Раздел 1. <i>Что мы уже знаем о здоровом образе жизни</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, кроссворд, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. <i>Из чего состоит наша пища</i>	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
4	Раздел 3. <i>Здоровье в порядке – спасибо зарядке</i>	4	1	3	Беседа, игровые моменты, интерактивные и тестовые задания, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
5	Раздел 4. <i>Закаляйся, если хочешь быть здоров</i>	1	0,5	0,5	Беседа, анализ текста, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности.
6	Тема 5. <i>Как правильно</i>	2	1	1	Беседа, работа с

	<i>убирать мусор</i>				текстом, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическое задание, тематический контроль.
7	Раздел 6. <i>Где и как готовят пищу</i>	3	1	2	Беседа, работа с текстом, экскурсия, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, работа с видеофрагментом, практическое задание, тематический контроль.
8	Раздел 7. <i>Блюда из зерна</i>	3	1	2	Беседа, мини-проект, экскурсия: посещение краеведческого музея или виртуальные туры с использованием видеосюжетов, сайтов музеев. Творческий мастер-класс, тематический контроль.
9	Раздел 8. <i>Молоко и молочные продукты</i>	3	1	2	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, кулинарный мастер-класс, тематический контроль.
10	Раздел 9. <i>Почему нужно беречь лесные богатства</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическое задание,

					тематический контроль.
11	Раздел 10. <i>Почему нужно беречь воду</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
14	Раздел 11. <i>Вода и другие полезные напитки</i>	1	0,5	0,5	Беседа, работа с текстом, кроссворд, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
14	Раздел 12. <i>Что можно приготовить из рыбы</i>	2	1	1	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа.
15	Раздел 13. <i>Необычное путешествие</i>	3	1	2	Беседа, мини-проект, работа с текстом, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
16	Раздел 14. <i>Олимпиада здоровья!</i>	2	1	1	Беседа, игра-викторина, задания разного уровня сложности, веселые старты. Итоговый контроль.

Планируемые результаты при изучении модуля

Личностные:

- полученные знания позволят обучающимся познакомиться с правилами здорового образа жизни и сформировать устойчивое желание соблюдать их в повседневной жизни;
- уметь выбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;

- устойчивое желание бережно относиться к природе, участвовать в волонтерских акциях вместе с классом или родителями;

Метапредметные:

- комплекс навыков, обеспечивающих школьникам начальный этап формирования критического мышления при самостоятельной деятельности, умение выявлять логические и причинно-следственные связи, исправлять ошибки, приводить аргументы;
- комплекс навыков работы в группе сверстников, умение распределять задачи, обсуждать, добиваться результата в ходе выполнения практических и творческих задач.
- комплекс навыков, обеспечивающих эффективную работу с различными типами информационных источников: поиск, обработка и оценка информации, применение в конкретной ситуации для достижения поставленных задач;

Предметные:

- система знаний об основных группах питательных веществ, что позволит обучающимся правильно подбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;
- система представлений о размере порции овощей и фруктов, используя ладошки, обучающие смогут определять размер порции молочных и мясных продуктов и блюд, это позволит получать оптимальное количество пищи и исключает переедание;
- осознанное понимание роли регулярной физической активности, закаливания, ежедневной зарядки в укреплении здоровья, устойчивое желание заниматься спортом, играть в подвижные игры, делать зарядку;
- система знаний об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значение в ежедневном рационе.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

Творческие работы (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

Дискуссия дает возможность педагогу оценить не только уровень владения обучающимися теоретическим материалом, но и умение самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и публичной защиты.

Тестирование позволяет оценить системность полученных знаний каждого обучающегося по выбранному разделу за сравнительно короткое время.

Содержание учебного плана

Модуль 2. Две недели в лагере здоровья

Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Тема 1. Давайте познакомимся. Две недели в лагере здоровья

Содержание материала:

Содержание модуля и его разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровом образе жизни. Входной контроль.

Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами модуля. Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Домашнее задание: задание на стр. 4 в рабочей тетради

Тема 2. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Содержание материала:

Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Продукты ежедневного рациона. Меню завтрака, обеда, ужина, полдника. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4, 5, 6 на стр. 6–9 в рабочей тетради. Обсуждение, подведение итогов.

Раздел 2. Из чего состоит наша пища

Тема 1. Из чего состоит наша пища

Содержание материала:

Основные группы питательных веществ: белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные вещества, их значение для организма человека. Основные источники питательных веществ. Питательные вещества в разных продуктах.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10–12, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Выполнение заданий на стр. 10, 11, 12. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Самые важные продукты и блюда

Содержание материала:

Источники белка для организма (блюда из мяса, рыбы, молочные продукты). Продукты растительного происхождения богатые белком.

Жиры – источник энергии для организма. Основные источники углеводов. Почему нужно ограничивать сладости в рационе. Основа правильного питания - достаточное и разнообразное питание.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10–12, ответы на вопросы. Выполнение интерактивных заданий. Работа в малых группах. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 3. Как составить правильный рацион

Содержание материала:

Что такое рацион, меню, порция. Тарелка правильного питания – помощник в составлении правильного рациона. Сколько овощей и фруктов нужно есть каждый день. Определение порции овощей и фруктов. В какие приемы пищи добавить овощи и фрукты. Правило подбора продуктов для здорового перекуса. Размер порции продуктов и блюд из зерна (каши, хлеб, печенье, булочки). Размер порции продуктов и блюд – источников белков (мясные, молочные продукты, яйца, орехи).

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Проведение практической работы в малых группах «Соберите ланч-бокс». Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 4. Практическая работа «Как мы растем и развиваемся»

Содержание материала:

Измерение роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Оборудование: весы, ростомер, сантиметровая лента, лист бумаги на каждого ребенка. Дневник наблюдений.

Практическая работа:

Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерениям роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Проведение измерений, заполнение дневника наблюдений. Выполнение интерактивных заданий, Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 1. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Содержание материала:

Роль утренней зарядки для укрепления здоровья – развитие двигательной активности, активизация работы всех систем организма, повышение тонуса умственной и физической работоспособности организма. Правило

составления комплекса для проведения зарядки. Составление и демонстрация комплекса утренней зарядки.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 14–15, ответы на вопросы, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности. Проведение практической работы в малых группах «Комплекс утренней зарядки». Составление комплекса по схеме, демонстрация вместе с обучающимися класса. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Почему важно заниматься спортом

Содержание материала:

История развития физической культуры в Древней Греции. Почему важно заниматься физической активностью и спортом. Влияние физической активности для сохранения и укрепления здоровья. Практическое задание «Оцените свой образ жизни. Физкультурный портрет класса»

Практическая работа:

Работа с информацией и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заполнение кроссворда, работа с пословицами. Выполнение практического задания на рабочем листе, заполнение таблицы. Анализ, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Практическое занятие «Что происходит с организмом при физической нагрузке»

Содержание материала:

Определение пульса, частоты дыхания в покое. Изменение пульса и частоты дыхания при физической нагрузке. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Оборудование: секундомер. Дневник наблюдений. Что происходит в организме при физической нагрузке, почему увеличилась частота дыхания и пульса. Почему нужна физическая нагрузка.

Практическая работа:

Проведение практической работы, проведение ТБ, знакомство с инструкциями по измерению пульса, частоты дыхания. Проведение измерений, вычислений, заполнение дневника наблюдений. Выполнение интерактивных заданий, Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Содержание материала:

Секреты режима дня и питания спортсмена. Составление режима дня для тех, кто занимается спортом. Режим питания спортсменов: количество приемов пищи, промежутки между приемами и тренировкой. Спорт и

рацион питания, что нужно есть. Составление рациона питания в дни тренировок или соревнований.

Практическая работа:

Работа с информацией и иллюстрациями на слайдах, ответы на вопросы, Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Выполнение заданий № 1, 3 на стр. 16–17. Работа в малых группах «Составление режима дня и рациона питания в дни тренировок или соревнований». Обсуждение, подведение итогов.

Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Тема 1. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Содержание материала:

Как мы можем позаботиться о здоровье. Что такое закаливание. Способы закаливания: обтирание влажным полотенцем, обливание стоп, воздушные ванны, контрастный душ, хождение босиком и другие. Правила закаливания: регулярность и постепенность. Закаливание – тренировка организма. Художественные произведения по теме: Н. Лемзаков. «Мальчики на пляже», Т. Яблонская. «Утро», П. Кончаловский. «Летом».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 18–19, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 19 в рабочей тетради. Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 5. Как правильно убирать мусор

Тема 1. Почему нужно разделять мусор

Содержание материала:

Мусор – серьезная экологическая проблема. Виды мусора: пищевые отходы, стекло, бумага и картон, пластик, металл. Правила раздельного сбора мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Куда отправляется мусор из мусорных баков. Сортировочный пункт и заводы по переработке мусора. Ответственность каждого в уменьшении мусора на планете, как организовать раздельный сбор мусора дома. Правила сбора и утилизации батареек.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям стр. 20–21, беседа. Выполнение интерактивных и тестовых заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие «Как мы заботимся о природе»

Содержание материала:

Правила ответственного отношения к природе, как уменьшить мусорные свалки. Что может сделать каждый из нас. Практическое занятие по этапам,

задания для каждого этапа: «Раздели мусор», «Экоматематика», «Вторая жизнь мусора», «Знаешь, расскажи».

Практическая работа:

В начале занятия обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняют интерактивные задания, решают экологические задачи, выстраивают логические цепочки, рисуют плакаты и делают коллажи. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Раздел 6. Где и как готовят пищу

Тема 1. Где и как готовят пищу

Содержание материала:

Как устроена кухня, предметы кухонного оборудования, их назначение. Техника безопасности при использовании электрических, острых приборов, горячей посуды. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Правила хранения готовых и сырых продуктов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 24–26, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Выполнение заданий № 1, 2, 3, 4 в рабочей тетради. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Экскурсия в школьную столовую

Содержание материала:

Как устроена школьная столовая, электрические приборы. Правила хранения посуды и столовых приборов. Места хранения продуктов. Соблюдение гигиенических требований. Профессии работников школьной столовой.

Практическая работа:

Проведение экскурсии работником столовой. Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Экокухня – не только готовим, но и заботимся о природе

Содержание материала:

Правила экокухни: не только готовим, но и заботимся о природе (покупать продуктов столько, сколько требуется; соблюдать правила хранения продуктов; не выбрасывать остатки еды; сортировать мусор). Экоправила при покупке продуктов: не покупать лишнего, использовать многоразовые сумки-шопперы. Как добиться уменьшения пищевых расходов. Приготовление полезных блюд из остатков продуктов. Примеры национальных блюд, в приготовлении которых можно использовать остатки продуктов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Просмотр видеофрагмента о приготовлении блюда из остатков хлеба, беседа о бережном отношении к продуктам. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 7. Блюда из зерна**Тема 1. Как хлеб приходит к нам на стол****Содержание материала:**

История появления хлеба, его значение для человека. Путь хлеба от зерна до магазина: выращивание зерновых, уборка, элеватор, хлебокомбинат, магазин. Профессии людей, которые помогают попасть хлебу к нам на стол. Техника, используемая при выращивании и производстве хлеба.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 28–29, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 29 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Блюда из зерна**Содержание материала:**

Продукты из зерновых — основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Виды зерновых и муки. Блюда из разных видов муки: хлеб, выпечка, соусы, каши, запеканки, супы. Виды хлебобулочных изделий. Блюда из зерна в традиционных кухнях народов России.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из зерна. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Почему нужно беречь хлеб**Содержание материала:**

Хлеб — продукт ежедневного рациона. Сложный путь выращивания и производство хлеба. Уважительное отношение к людям, занимающимся выращиванием и производством хлеба. Бережное отношение к хлебу. Блюда из остатков хлеба (запеканки, сухарики, панировочные сухари, гренки, квас). Стихи о хлебе и хлебобородах. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

Практическая работа:

Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу, людям, выращивающим хлеб. Составление рецептов блюд из остатков хлеба. Мастер-класса «Хлеб — всему голова», подготовка

материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу. Подготовка выставки работ, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 8. Молоко и молочные продукты

Тема 1. Молоко и молочные продукты

Содержание материала:

Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных и кисломолочных продуктов, их свойства. Молочные продукты как основа в рационе питания у разных народов нашей страны. Блюда из молока и кисломолочных продуктов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из молока и кисломолочных продуктов. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов»

Содержание материала:

Обнаружение жира в молоке. Оборудование: чашки петри, стеклянная палочка, пипетка. Реактивы: молоко 3,5–6%, гуашь цветная, моющее средство. Рисунки для раскрашивания с указанием питательных веществ в молоке, твороге, сыре.

Практическая работа:

Проведение практической работы. Инструктаж по ТБ, выполнение опыта, наблюдение, выводы. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 32 и 34 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Кулинарный мастер-класс «Что можно приготовить из молока»

Содержание материала:

Разнообразие блюд из молока и кисломолочных продуктов. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: инструктаж по ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление творожного десерта с хлопьями и ягодами. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи из молока и молочных продуктов.

Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства

Тема 1. Почему нужно беречь лесные богатства

Содержание материала:

Природные ресурсы – это наше общее богатство. Лес – источник древесины, грибов, ягод. Влияние лесов на климат. Бережное отношение к лесу, правила поведения в лесу. Что может сделать каждый школьник для сохранения лесов на планете.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 4, 5, стр. 38 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 6, 7 на стр. 38 в рабочей тетради.

Тема 2. Что можно есть в походе

Содержание материала:

Подбор продуктов для длительного похода. Приготовление блюд в походных условиях. Многообразие дикорастущих растений как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания в походе. Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений. Флора родного края. Правила сбора грибов. Правила поведения в лесу, техника безопасности при разведении костра, бережное отношение к природным богатствам.

Практическая работа:

Работа с информацией и иллюстрациями, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 стр. 37 в рабочей тетради. Практическое задание в малых группах «Соберите рюкзак для похода» (детям предлагаются упаковки от продуктов или карточки с рисунками продуктов). Составление правил поведения в лесу, разведения костра, сбора грибов. Анализ, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 10. Почему нужно беречь воду

Тема 1. Для чего нужна вода

Содержание материала:

Вода – важный фактор жизни на Земле. Значение воды для жизни человека и животных. Водные ресурсы нашего региона. Вода в хозяйственной деятельности человека. Роль воды для организма человека. Ежедневная потребность воды в зависимости от возраста ребенка. Пословицы и поговорки о воде.

Практическая работа:

Беседа, обсуждение, чтение по ролям стр. 39–40, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Выполнение задания № 1 на стр. 41 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Почему нужно беречь воду

Содержание материала:

Проблемы загрязнения водных ресурсов. Праздники воды, их цель – напомнить людям о бережном отношении к воде. Как мы можем беречь воду. Волонтерские движения по очистке берегов водоемов. Кто такие волонтеры, чем они занимаются. Бережное отношение к воде в домашних условиях. Питьевые водные ресурсы. Как подготовить воду для питья. Практическая работа «Очистка воды от песка и туши».

Практическая работа:

Работа с информацией и иллюстрациями, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Проведение практической работы: инструктаж по ТБ, оборудование: химические стаканы, колбы, воронки, фильтровальная бумага, стеклянная палочка, пипетка. Реактивы: вода, песок, тушь. Наблюдение, выводы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11. Вода и другие полезные напитки

Тема 1. Вода и другие полезные напитки

Содержание материала:

Откуда мы получаем воду – источники питьевой воды. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды. Питьевой режим детей разного возраста. Разнообразие напитков, их польза для организма. Какие напитки самые полезные. Традиционные напитки нашей страны, художественные произведения по теме: Н. Богданов-Бельский «День рождения учительницы», Франс Халс «Пьющий воду мальчик», Ян Вермеер «Молочница».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами художников. Разгадывание кроссворда. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 44 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Что можно приготовить из рыбы

Тема 1. Что можно приготовить из рыбы

Содержание материала:

Многообразие речной и морской рыбы, использование ее для приготовления полезных блюд. Первые блюда: рыбный суп, уха, варианты вторых блюд, салаты, закуски, начинки для выпечки. Морепродукты, их разнообразие и польза. Бережное отношение к рыбным ресурсам.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий конкурса на стр. 45 – 46 и № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 48 в рабочей тетради. Практическое задание Составление рецептов ухи, салата. Детям

предлагаются карточки с изображением продуктов. Оформление рецептов, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Урок-проект «Поешь рыбки – будут ноги прытки»

Содержание материала:

Мини-проект (дети заранее готовят информацию о рыбных ресурсах, традиционных блюдах из рыбы в регионе, стране, подбирают видеофрагменты, фотографии, делают рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа:

Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Необычное путешествие

Тема 1. Традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России

Содержание материала:

Кухни народов, проживающих в северных районах и Сибири. Сезонные овощи и фрукты, использование лесных ягод и грибов в меню. Основные блюда рациона в зимний период. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры северных регионов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 51 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Традиции питания и спортивные увлечения в южных районах России

Содержание материала:

Овощи и фрукты, произрастающие в южных регионах. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры южных регионов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 3, 4, 5 на стр. 52 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Проект «Традиционная кухня моего региона»

Содержание материала:

Мини-проект (дети заранее готовят информацию о традиционных блюдах региона, подбирают рецепты, готовят дома с родителями блюда, снимают

видеофрагменты, делают фотографии, рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. (Для участия в проведении занятия можно пригласить повара, сотрудника библиотеки или краеведческого музея).

Практическая работа:

Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, составление книги рецептов, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 14. Олимпиада здоровья

Тема 1. Олимпиада здоровья

Содержание материала:

Значение правильного питания для здоровья человека. Физическая активность, ее роль для гармоничного развития человека. Личная ответственность каждого за свое здоровье. Викторина от героев программы.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий викторины на стр. 54–56 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Игра “Олимпиада здоровья”

Содержание материала:

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Спортивный», «Экологический», «Творческий», «Питание и здоровье». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов.

Практическая работа:

Проведение игры. Вначале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». На спортивном этапе можно провести веселые старты для команд. Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Условия реализации модуля

Материально-технические условия реализации модуля.

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть II Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

Наглядные материалы:

- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини-проекты и др.)

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- Календарно-тематическое планирование (2-й год обучения – 34 часа)
- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – <https://www.prav-pit.ru/digital-school>

Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Раздел 2. Из чего состоит наша пища

1. Из чего состоит наша пища
2. Самые важные продукты и блюда
3. Как составить правильный рацион
4. Практическая работа

Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

1. Почему важно заниматься спортом
2. Практическая работа
3. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров

1. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Раздел 5. Как правильно убирать мусор

1. Почему нужно разделять мусор

Раздел 6. Где и как готовят пищу

1. Где и как готовят пищу
2. Эко кухня - не только готовим, но и заботимся о природе

Раздел 7. Блюда из зерна

1. Блюда из зерна

Раздел 8. Молоко и молочные продукты

1. Молоко и молочные продукты

Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства

1. Природные ресурсы и почему их нужно беречь

Раздел 10. Почему нужно беречь воду

1. Для чего нужна вода

2. Почему нужно беречь воду

Раздел 11. Вода и другие полезные напитки

1. Вода и другие полезные напитки

Раздел 12. Что и как можно приготовить из рыбы

1. Что и как можно приготовить из рыбы

Раздел 13. Необычное путешествие

1. Необычное путешествие

Раздел 14. Олимпиада здоровья

1. Олимпиада здоровья

Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

Дидактические материалы:

- Тесты
- Вопросы викторины
- Оценочные материалы по темам модуля.

Список литературы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

Анкета для родителей

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?

- плохо ест,
- не завтракает,
- поздно ужинает,
- не ест супы,
- не ест (не любит) каши,
- не любит овощи,
- отказывается от завтраков,
- отказывается от обедов.

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей

(после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Мы благодарим вас за совместную работу и внимание к предложенной программе «Разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была интересна и полезна для ваших учеников, дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим активно заботиться о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания.

Вариант теста для тематического контроля

1. Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это ...»
 - А. вес продукта без упаковки**
 - Б. вес продукта с упаковкой
 - В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане
 - Г. вес продукта в 1 литре

2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке.
 - А. консервная банка
 - Б. стеклянная бутылка
 - В. крышки от пластиковых бутылок
 - Г. пищевые остатки**
 - Д. старая куртка**
 - Е. упаковка от яиц**

3. Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это»
 - А. количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта**
 - Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта
 - В. количество калорий в 100 граммах продукта
 - Г. количество калорий в 1 кг продукта

4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя.
 - А. оплачивать покупку**
 - Б. сохранять чек до выхода из магазина**
 - В. не входить в магазин с домашним питомцем**
 - Г. получить информацию о товаре
 - Д. заменить испорченный товар на качественный
 - Е. использовать тележку или корзину во время совершения покупок

5. Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз.
 - А. Положите томаты в отдельный пакет.
 - Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.
 - В. На весах выберите закладку «Овощи».
 - Г. Выберите номер, соответствующий товару.
 - Д. Чек наклейте на пакет.

6. Укажите, какую информацию, кроме пищевой ценности, можно получить на данной части упаковки.

Пищевая ценность	на 100 г продукта
Белки	13 г
Жиры	7 г
Углеводы	58 г
В том числе сахара	1,3 г
Пищевые волокна	10 г
Натрий	6,8 мг
Энергетическая ценность	367 ккал

- А. вес нетто
- Б. калорийность продукта**
- В. срок хранения
- Г. состав продукта

7. Прочитайте текст, выберите номера предложений, демонстрирующие неверное поведение в магазине. Номера предложений впишите через запятую.

(1)Бабушка попросила Митю купить продукты в магазине. (2)**Он решил пойти вместе со своим щенком, при входе в магазин Митя взял питомца на руки, чтобы не мешать другим покупателям.** (3)Выбирая молоко, Митя проверил срок годности. (4)**Огурцы двух сортов положил в один пакет, так как они были по одной цене.** (5)Затем попросил продавца взвесить 200 г сыра. (6)**Хлеб выбрал у дальнего края полки, там, как правило, лежит самый свежий продукт.** (7)Покупку оплатил на кассе, продукты сложил в сумку-шоппер. (8)Чек выбросил в урну на выходе из магазина.

8. Все утверждения, кроме одного, относятся к правам покупателя. Выберите это утверждение.

- А. получить информацию о товаре
- Б. заменить испорченный товар на качественный
- В. сохранять чек до выхода из магазина**
- Г. пользоваться тележками для покупок

9. Установите соответствие между полезным советом и рисунком, который он демонстрирует.

<p>Покупатель может самостоятельно взвесить товар или попросить об этом продавца отдела.</p>		
<p>Складывать развесной товар лучше в специальные многоразовые экопакеты.</p>		
<p>Если вы берёте 1-2 овоща или фрукта, можно обойтись без пакета.</p>		
<p>Чтобы не покупать лишнего, вы можете попросить продавца отрезать меньший кусок сыра.</p>		
<p>При взвешивании развесного товара используйте специальную лопатку, перчатки или пакет.</p>		

10. Используя информацию о продукте, заполните таблицу. В ответы, кроме состава продукта, впишите только цифры. Состав продукта укажите через запятую.

	<p>Творог из натурального молока</p> <p>Содержит молоко и закваску.</p> <p>Пищевая ценность в 100 г продукта: белка – 9,0 г; жира – 5,0 г; углеводов – 4,0 г.</p> <p>Калорийность в 100 г продукта: 97,0 ккал.</p> <p>Хранить при температуре: от +2°С до +6°С 14 суток.</p>
---	---

	Жирность на 100 г продукта	Энергетическая ценность на 100 г продукта	Состав продукта	Срок годности
Творог				