

**АННОТАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Правильное питание»
Направленность программы	социально-гуманитарная
Срок реализации	1 год
Возраст учащихся	7
Кадровое обеспечение	Пантюхина Елена Леонидовна, воспитатель группы продленного дня
Актуальность программы	В настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.
Цель программы	укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; - воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью; - просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей; - развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
Результаты освоения программы	<p align="center">Планируемые результаты:</p> <p>Получат представления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о правилах и основах рационального питания; - о необходимости соблюдения гигиены питания; - о полезных продуктах питания; - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания; - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. <p>Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.</p> <p>Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни</p> <p>Личностными результатами является формирование умений: определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;</p> <p>в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.</p> <p>Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий:</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</p>

	<p>учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;</p> <p>учиться работать по предложенному учителем плану;</p> <p>учиться отличать верно выполненное задание, от неверного;</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>делать предварительный отбор источников информации:</p> <p>добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя пособие, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;</p> <p>слушать и понимать речь других;</p> <p>читать и пересказывать текст;</p> <p>Предметными результатами является формирование умений:</p> <p>соблюдать режим питания;</p> <p>соблюдать правила гигиены.</p> <p>определять последовательность действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила правильного питания; - выбирать в рацион питания полезные продукты.
<p>Разноуровневость программы</p>	<p>Базовый уровень освоения программы</p>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация МО "Город Можга"
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
города Можги Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1

от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Т.Н. Невоструева

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ № 5»

О.Д. Валитова

Приказ № 85

от «26» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Правильное питание»

Возраст детей: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Пантюхина Елена Леонидовна
педагог дополнительного образования

г. Можга 2024

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «2 недели в лагере здоровья» имеет общекультурную и социальную направленность. По статистическим данным в России резко ухудшилось состояние здоровья детей. Одна из причин ухудшения состояния здоровья – это неправильное питание вредными продуктами.

Сбережение и укрепление здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей, через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. Сегодня рацион питания многих детей не соответствует рекомендациям специалистов.

Программа разработана для учащихся в возрасте 7-8 лет. Данная программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева " Две недели в лагере здоровья "- М.: ОЛМА Медия Групп, 2014г. ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 281 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41от 04.07.2014.
- Приказ Министерства образования и науки Российской «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27 июля 2022 г.
- Устав МБОУ «СОШ № 5»;
- Положение о рабочей программе общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №5»

Программа направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это

достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Актуальность:

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании».

Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма. Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Отличительные особенности программы:

Главной особенностью программы является ее практическая направленность. Данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса образовательной организации.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 7-8 лет, рассчитана на 1 занятие в неделю.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Методы обучения: исследовательские, словесные, наглядные, практические.

Объем и срок реализации программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 36 часов.

Срок реализации для освоения программы: 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю, по 45 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного

Задачи программы:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Методической основой программы является самостоятельное творчество детей с использованием игр, изобразительной и театральной деятельности, чтения, экскурсий, бесед, викторин, праздников, конкурсов, наблюдений.

1.3. Содержание программы

№	Тема	Содержание
1.	Давайте познакомимся. (1ч)	Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».
2.	Из чего состоит наша пища. (2ч)	Дать детям представление об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах-источниках питательных веществ.
3.	Что нужно есть в разное время года. (2ч)	Формировать представление об особенностях питания в летний и зимние периоды.
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (2ч)	Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.
5.	Где и как готовят пищу. (2ч)	Познакомить с правилами гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи.
6.	Как правильно накрыть стол. (2ч)	Развивать представление о правилах сервировки стола.
7.	Молоко и молочные продукты. (2ч)	Дать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.
8.	Блюда из зерна. (2ч)	Развивать представление о продуктах и блюдах, приготовленных из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.
9.	Какую пищу можно найти в лесу. (4ч)	Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их пользе.
10.	Что и как можно приготовить из рыбы. (3ч)	Развивать представление о пользе и значении рыбных блюд.
11.	Дары моря. (3ч)	Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
12.	«Кулинарное путешествие» по России. (5ч)	Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа.
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (3ч)	Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов.
14.	Как правильно вести себя за столом. (3ч)	Развивать представление о этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом.

Учебный план

№	Разделы	Количество часов		Общее кол-во часов	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		1 год обучения				
		теория	практика			
1	Давайте познакомимся.			1	Лекция, беседы, практическая работа	
	Из чего состоит наша пища.			2	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Что нужно есть в разное время года.			2	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.			2	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Где и как готовят пищу.			2	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Как правильно накрыть стол.			2	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Молоко и молочные продукты.			2	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Блюда из зерна.				Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Какую пищу можно найти в лесу.	3	1		Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Что и как можно приготовить из рыбы.	2	1		Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Дары моря.	2	1		Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	«Кулинарное путешествие» по России.			5	Лекция, беседы,	Беседа, устный

					практическая работа	опрос
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2	1		Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	Как правильно вести себя за столом.	2	1		Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
	ИТОГО	23	13	36		

Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата плановая	Дата фактическая
1.	Давайте познакомимся.	1		
2.	Из чего состоит наша пища.	1		
3.	Из чего состоит наша пища.	1		
4.	Что нужно есть в разное время года.	1		
5.	Что нужно есть в разное время года.	1		
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
8.	Где и как готовят пищу.	1		
9.	Где и как готовят пищу.	1		
10.	Как правильно накрыть стол.	1		
11.	Как правильно накрыть стол.	1		
12.	Молоко и молочные продукты.	1		
13.	Молоко и молочные продукты.	1		
14.	Блюда из зерна.			
15.	Блюда из зерна.	1		
16.	Какую пищу можно найти в лесу.			
17.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
18.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
19.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
20.	Что и как можно приготовить из рыбы.			
21.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1		
22.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1		
23.	Дары моря.			
24.	Дары моря.	1		
25.	Дары моря.	1		
26.	«Кулинарное путешествие» по России.	1		
27.	«Кулинарное путешествие» по России.	1		
28.	«Кулинарное путешествие» по России.	1		
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.			

30.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
31.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
32.	Как правильно вести себя за столом.			
33.	Как правильно вести себя за столом.	1		
34.	Как правильно вести себя за столом.	1		

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений: определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы; в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- 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;

Познавательные УУД:

- 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 пособие, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- 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 изучения курса являются формирование умений:

описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;

выделять существенные признаки предметов;

сравнивать между собой предметы, явления;

обобщать, делать несложные выводы;

определять последовательность действий;

применять на практике знания и умения, связанные с этикетом в области питания;

соблюдать режим питания;

соблюдать правила гигиены.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	1 год обучения
Комплектование групп	человек
Дата начала и окончания учебного года	Сентябрь - май
Количество учебных недель	36

2.2. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Правильное питание» используется материально-техническая база МБОУ СОШ № 5. Педагогический состав МБОУ СОШ №5 имеет необходимую для преподавания квалификацию и регулярно проходит аттестацию на соответствие заявленным категориям.

2.3. Формы аттестации

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, отзыв.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: творческая работа, выставка, конкурс

2.4 Оценочные материалы

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Диагностика освоения программы «Разговор о правильном питании» проводится два раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (апрель-май). Для диагностики наблюдения за уровнями развития дошкольников частично используются критерии, разработанные в программе В.И.Логиновой «Детство».

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

ОСНОВНАЯ ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(Фамилия, имя ребёнка)

№	Содержание вопроса	Уровни освоения программы	Итог
---	--------------------	---------------------------	------

1. Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны для детей?
2. Назови их и расскажи в чем их польза.
3. Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь?
4. Назови полезные овощи.
5. Назови полезные фрукты.
6. Назови молочные продукты питания.
7. Что полезней мясо или рыба?
8. Любишь ли ты каши?
9. Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.
10. Почему эти продукты считаются вредными?
11. Какие из них ты любишь кушать?
12. Считаете ли ты свой рацион питания правильным?

Методические материалы

Формы и методы обучения:

При реализации программы преобладают **групповые формы обучения** (комплексные занятия, экскурсии, беседы, творческие коллективные дела, выставки, экологические акции и праздники, исторические ролевые игры).

Программа предусматривает использование следующих **методов обучения и воспитания:**

Методы обучения:

Словесные методы обучения:

Наглядные методы:

рассказ – устное повествовательное изложение учебного материала.

беседа – диалогический метод обучения, при котором педагог путём постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учеников к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного.

метод иллюстраций представляет показ воспитанникам иллюстративных пособий, плакатов, таблиц, картин.

метод демонстраций связан с демонстрацией приборов, опытов, кинофильмов.

Практические методы:

упражнение – повторное, многократное выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.

практические работы – предполагает применение полученных знаний к решению практических задач, формирует умение применять теорию на практике.

Дидактические игры:

дидактическая игра – коллективная целенаправленная учебная деятельность, когда каждый участник и команда в целом объединены решением главной задачи и ориентируют свое поведение на выигрыш.

Дискуссионные методы:

интервью – деловой диалог с целью получения оперативной, первичной, личностной, эмоциональной информации по актуальной и значимой проблеме.

пресс-конференция – метод, в основе которого лежит информационный процесс. Ядром метода является вопросно-ответная форма.

Метод проектов:

Предполагает выявление проблемной ситуации, её анализ, изучение и обеспечивает выход из создавшейся ситуации.

Воспитательная работа

Увлечение ребёнка избранным видом деятельности выражается в проявлении инициативы на занятии, систематическом участии в конкурсах и мероприятиях и результативности деятельности. Способность работать в коллективе и делиться личным опытом. Ответственно относится к результатам выполняемой работы.

Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, степень продвинутости по образовательному маршруту, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Программа позволяет индивидуализировать сложные работы: более сильным детям будет интересна сложная конструкция, менее подготовленным, можно предложить работу проще. Все занятия устроены так, что каждое задание дает возможность ребенку проявлять свои творческие способности, не ограничивая свободу, воображение и фантазию.

Разнообразие профессиональных техник, художественных приемов на занятиях помогает раскрыть индивидуальные возможности и способности каждого, то есть проявить свое я, открыть себя, как личность. Главная особенность занятий - индивидуальный подход к каждому ребенку.

Занятия по программе проводятся на основе общих педагогических принципов:

Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения предполагает, что обучение должно быть направлено на достижение цели всестороннего развития личности, формирование определённых качеств, которые послужат основой для самоопределения и выбора жизненного пути.

Принцип сознательности и активности. Обучение будет наиболее эффективно тогда, когда учащиеся проявляют высокую сознательную активность в процессе познания, являются субъектами деятельности.

Принцип наглядности. Обучение необходимо проводить на конкретных образцах, которые учащиеся могут непосредственно воспринимать не только через зрительные ощущения, но и посредством моторных и тактильных ощущений.

Принцип системности и последовательности. Процесс усвоения знаний должен идти в определённом порядке и системе. Содержание обучения и процесс обучения должны быть выстроены в логическом порядке, который позволит учащимся овладеть действительными знаниями и получит чёткую картину окружающего мира.

Принцип научности предполагает, что для обучения должны предлагаться только знания, установленные наукой, а используемые методы обучения должны быть по своему характеру приближены к методам соответствующей науки.

Принцип доступности. Процесс обучения необходимо строить с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Доступным для человека является лишь то, что соответствует объёму накопленных им знаний, умений и способу мышления.

Принцип прочности. Овладение знаниями, умениями и навыками достигается только тогда, когда они осмыслены, хорошо усвоены, прочно закреплены в памяти, стали частью сознания.

Принцип связи теории с практикой. Этот принцип требует гармоничной связи научных знаний с практикой повседневной жизни учащихся. Он следует из теории познания, в которой практика является отправной точкой процесса познания и критерием истины. Эффективность обучения проверяется практикой.

Для успешной реализации программы предлагается использовать комплекс форм обучения. Под формой обучения понимается способ внешней организации деятельности педагога и учащихся в процессе обучения.

2.6. Список литературы.

Литература для педагога

Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть».

Как организовать проектную деятельность учащихся. Сергеев И.С. М.:АРКТИ, 2004

Литература для учащихся

Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

Электронные ресурсы, сайты

Н
М
У
Е

В
Л
N
К
К

h
i
t
р
о
д
о
с
е
р
h
у
р
е
а
у
р
d
o
c
ы
н
о
е
w
р
h
у
р
t
р

Контрольные задания для входной диагностики

Приложение 1

Подчеркните высказывание, с которым вы согласны или допишите высказывание

1. Я с удовольствием ем дома.
2. Из молочных продуктов мне нравится _____.
3. Я регулярно кушаю.
4. Я редко все съедаю.
5. Я всегда мою руки перед едой.
6. Я иногда мою руки перед едой.
7. Я сам мою руки перед едой.
8. Мама моет фрукты перед употреблением.
9. Меня не надо уговаривать кушать.
10. Во время еды я не тороплюсь.
11. Во время еды я стараюсь есть быстро.
12. После ужина моя тарелка пуста.
13. После ужина мама не понимает: «Ел я или нет?»
14. За день я могу съесть много конфет.
15. Мама часто готовит кашу _____.
16. Мама каши почти не готовит.
17. Я люблю пить _____.
18. Мои любимые блюда: _____.

Ключи:

Посчитайте, сколько положительных ответов на номера 1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 12, 15, 17, 18

Если Вы набрали:

от 10 до 11 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!

от 8 до 9 баллов - полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

от 0 до 7 баллов - вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один верный, по твоему мнению, ответ.

1. Сколько раз в день Вы едите?

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

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- да, каждый день
- иногда не успеваю
- не завтракаю.

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

- булочку с компотом,
- сосиску, запеченную в тесте,
- кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

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

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- всегда, постоянно,
- редко, во вкусных салатах,
- не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

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

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

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

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

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

9. Какой хлеб предпочитаете?

- хлеб ржаной или с отрубями,
- серый хлеб,
- хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

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

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- сок, компот, кисель;
- чай, кофе;
- газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- из разных круп,
- в основном картофельное пюре,
- макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

- пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- постной, варёной или паровой пище,
- жареной и жирной пище,
- маринованной, копчёной.

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

- да,
- нет.

Ключи:

Номера выбранных ответов сложите и получите набранное количество баллов.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: 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!

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.

от 29 до 44 баллов - 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!

Внимательно прочитай каждый вопрос, выбери ответ, который характерен для тебя.

1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

- а) вкусные продукты;
- б) полезные продукты;
- в) продукты растительного происхождения;
- г) продукты животного происхождения.

2. Полезно есть:

- а) сладости;
- б) крупы;
- в) колбасы;
- г) рыбу;
- д) молочные продукты;
- е) овощи и фрукты.

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;

4. Что бы ты съел на обед:

- а) борщ;
- б) салат «Оливье»;
- в) копчёное мясо;
- г) компот;
- д) пюре с котлетой;
- е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:

- а) творог;
- б) сосиску;
- в) омлет;
- г) жареную курицу;
- д) простоквашу;
- е) запеканку;
- ж) щи.

6. Весной очень полезно есть:

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;
- г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

- а) 2-4 стакана;
- б) 1-3 стакана;
- в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

- а) мясо;
- б) молочные продукты;
- в) фрукты и овощи;
- г) рыбу.

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

Ключи:

Каждая буква даёт 1 балл:

- | | |
|----------------|---------|
| 1. б, в, г. | 6. г. |
| 2. б, г, д, е. | 7. в. |
| 3. а, б. | 8. б, в |
| 4. а, г, д. | 9. б. |
| 5. д. | 10. а. |

Если Вы набрали:

от 17 до 19 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!

от 14 до 16 баллов - полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

от 0 – 13 баллов - 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!