

муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 98
Краснооктябрьского района Волгограда»

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Особенности построения курса
4. Формы и методы реализации программы
5. **Согласовано на заседании Педсовета**
6. **Протокол № 1**
7. **от «27» августа 2015 г.**
8. Литература

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ СШ № 98
Г.А.Онищук
Приказ от _____ 2015г. № _____



Программа «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1 – 6 классов

Составитель:
заместитель директора
по УВР О.Е. Багрова

Волгоград, 2015

Содержание

1. Пояснительная записка с. 3
2. Цель и задачи программы с. 4
3. Особенности построения курса с. 4-5
4. Формы и методы реализации программы с. 5
5. Ресурсное обеспечение программы с. 5
6. Ожидаемые результаты с. 6-8
7. Содержание программы, календарно-тематическое планирование с. 9-22
8. Литература с. 23

Программа решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложены развивающий эффект, воспитывающие аспекты. Программа определяет набор навыков и реализует их в практической деятельности в реальной жизненной ситуации, выполняет задачу формирования у детей умения и навыки в школе, школе и общественности. Она решает образовательные задачи по формированию и укреплению здоровья обучающихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье обучающихся, воспитывать культуру, навыки гигиены, создает условия для социального взаимодействия и профессионального самоопределения, способствует реализации индивидуальных (интерактивных) учебных действий.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» имеет комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с пищевой историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы обучающиеся узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав мяса, растительных продуктов и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях как своей страны, так и других стран, приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

Пояснительная записка

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Примерной программы по технологии» (М.: «Просвещение», 2010).

Программа решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала. Программа определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации, выполняет задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье обучающихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, способствует реализации универсальных (метапредметных) учебных действий.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы обучающиеся узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран, приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни.

1 модуль «Разговор о правильном питании» предназначен для обучающихся 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у обучающихся представлений о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как основной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предпринимается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

2 модуль «Две недели в лагере здоровья» предназначен для обучающихся 3-4 классов.

Целью данного курса является воспитание у обучающихся культуры питания, осознание ими здоровья, как главной человеческой ценности, метапредметных способов

Цель и задачи программы:

Цель: формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, здоровьесберегающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни, расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- воспитывать у обучающихся интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Особенности построения курса

Обучение школьников строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей обучающихся 1-6 классов.

Программа «Разговор о правильном питании» состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 12-13 лет.

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

1. Рабочие тетради для обучающихся:

- «Разговор о правильном питании»;
- «Две недели в лагере здоровья»;
- «Формула правильного питания».

2. Методические пособия для педагогов.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» предназначен для обучающихся 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у обучающихся представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» предназначен для обучающихся 3-4 классов.

Целью данного курса является воспитание у обучающихся культуры питания, осознание ими здоровья, как главной человеческой ценности, метапредметных способов

действий (личностных, познавательных, коммуникативных, регулятивных), формирование основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для обучающихся 5-6-х классов.

В данной части расширяются знания обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формируется готовность соблюдать эти правила, развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни, представления о правилах этикета, связанных с питанием: пробуждается у обучающихся интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» обучающимся нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры, конкурсы, викторины;
- мини – проекты.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие обучающихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Ресурсное обеспечение программы

1. Интернет ресурсы.
2. Таблицы пищевой ценности продуктов.
3. Раздаточный методический материал
4. Ноутбук, проектор, экран.

Ожидаемый результат:

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в каждом классе (1-6 классы) отводится по 7 ч в год. Программа рассчитана на 42 ч.

В результате обучения обучающиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве учителей;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализов объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Таким образом, в результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбирать пищу, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья. Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения. Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Планируемые результаты:

- анализировать основные правила здорового общения в устной и письменной коммуникации;
- высказывать простое высказывание на заданную тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры успешного и неуспешного поведения в своей жизни и жизни окружающих;
- самостоятельно работать с незнакомыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Предполагаемые результаты:

- осуществлять рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;
- соблюдать здоровые и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования.

Содержание программы

«Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-2 классов включает следующие темы: «Если хочешь быть здоров», «Самые полезные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет», «Время есть булочки», «Пора гулять», «Где найти витамины весной», «На вкус и цвет товарищей нет», «Как утолить жажду», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Всякому овощу – свое время», «Праздник урожая». Беседы по данным темам проводятся классными руководителями на классных часах в течение учебного года.

Целью данного курса является формирование у обучающихся представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Разговор о правильном питании» (1 класс) формируются следующие личностные, метапредметные и предметные УУД, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты:

- оценивать роль речи в жизни людей;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Метапредметные результаты:

- соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;
- реализовывать простое высказывание на заданную тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;
- самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Предметные результаты:

- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;

- способствовать здоровому образу жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- организовать правильное питание учащихся в школе;
- привлечь внимание учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

К концу I класса обучающиеся должны:

- знать правила и основы рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- иметь навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- уметь определять полезные продукты питания.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата	
				план	факт
1	Если хочешь быть здоров	1	Дать представление о необходимости заботы о своём здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.		
2	Самые полезные продукты	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.		
3	Как правильно есть	1	Познакомить обучающихся с основными принципами гигиены питания.		
4	Удивительные превращения пирожка	1	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.		
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	Дать представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.		
6	Плох обед, если хлеба нет	1	Дать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах обеда.		
7	Время есть булочки	1	Дать представления о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах полдника.		

В результате освоения программы «Разговор о правильном питании» (2 класс) формируются следующие личностные, метапредметные и предметные УУД,

соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные:

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные:

- умение сформулировать заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные:

- организованное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные:

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- знакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Предметными результатами является сформированность следующих умений:

1-я линия развития – уметь объяснять мир:

1. объяснять, как сохранять и укреплять здоровье;
2. называть правила правильного питания;
3. называть нормы этикета;

Уметь определять своё отношение к миру:

1. соблюдать режим дня;
2. развивать память;
3. соблюдать правила гигиены;
4. правильно вести себя в гостях;
5. правильно питаться.

К концу 2 класса обучающиеся должны:

- знать о структуре ежедневного рациона питания;
- иметь навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- уметь самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата	
				план	факт
1	Пора ужинать	1	Дать представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах ужина.		
2	Где найти витамины весной	1	Познакомить обучающихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.		
3	На вкус и цвет товарищей нет	1	Познакомить обучающихся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.		
4	Как утолить жажду	1	Сформировать представление о значении молока и молочных продуктах.		
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить обучающихся с полезными блюдами.		
6	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	Познакомить обучающихся с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.		
7	Всякому овощу – свое время	1	Познакомить обучающихся с разнообразием овощей, их значением для организма.		
8	Праздник урожая	1	Познакомить обучающихся с разнообразием овощей, фруктов, их полезными свойствами.		

«Две недели в лагере здоровья» для обучающихся 3-4 классов включает следующие темы: «Давайте познакомимся», «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разные времена года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Где и как найти пищу», «Как правильно накрыть стол», «Молоко и молочные продукты», «Блюда из зерна», «Какую пищу можно найти в лесу», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие» по России», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно вести себя за столом». Беседы по данным темам проводятся классными руководителями на классных часах в течение учебного года.

Целью данного курса является формирование у обучающихся основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем; с принципами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; с принципами этикета, связанными с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. Овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Две недели в лагере здоровья» (3 класс) формируются следующие личностные, метапредметные и предметные УУД, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются:

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

Метапредметными результатами освоения программы являются:

Результативные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве учителей;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализов объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

К концу 3 класса обучающиеся должны:

- знать об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- иметь навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата	
				план	факт
1	Давайте познакомимся	1	Познакомить с новыми героями программы		
2	Из чего состоит наша пища	1	Познакомить с основными группами питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.		
3	Что нужно есть в разное время года	1	Познакомить с традициями своего народа; о пользе овощей и фруктов.		
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Познакомить с рационом питания с учётом собственной физической активности; формировать умения составлять свой рацион.		
5	Где и как готовят пищу	1	Познакомить с основными предметами кухонного оборудования, о правилах гигиены.		
6	Как правильно накрыть стол	1	Познакомить с правилами сервировки стола.		
7	Молоко и молочные продукты	1	Познакомить о пользе молока и молочных продуктах.		

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Две недели в лагере здоровья» (4 класс) формируются следующие личностные, метапредметные и предметные УУД, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются:

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

Предметными результатами освоения программы являются:

Результативные УУД:

- планировать и сохранять учебную задачу;
- ориентироваться в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте);
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- уметь формулировать сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделяя существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь тексты).

Коммуникативные УУД:

- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;
- уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
- уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

К концу 4 класса обучающиеся должны:

- знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- иметь навыки, связанные с этикетом в области питания;
- уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата	
				план	факт
1	Блюда из зерна	1	Познакомить о пользе продуктов, получаемых из зерна.		
2	Какаю пищу можно найти в лесу	1	Познакомить с основными правилами поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.		
3	Что и как приготовить из рыбы	1	Познакомить с местной фауной, животными, мясо которых человек использует в пищу.		
4	Дары моря	1	Познакомить о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма.		
5	Кулинарное путешествие по России	1	Познакомить с традициями своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд.		
6	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Познакомить с требованиями, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.		
7	Как правильно вести себя за столом	1	Познакомить с правилами поведения за столом.		

«Формула правильного питания» для обучающихся 5-6 классов включает следующие темы: «Здоровье — это здорово», «Продукты разные нужны, блюда разные нужны», «Режим питания», «Энергия пищи», «Где и как мы едим», «Ты — покупатель», «Ты готовишь себе и друзьям», «Кухни разных народов», «Кулинарная история», «Как питались на Руси и в России», «Необычное кулинарное путешествие», «Составляем формулу правильного питания». Беседы по данным темам проводятся классными руководителями на классных часах в течение учебного года.

Целью данного курса является формирование физиологической и экологической культуры питания на основе знакомства с различными важнейшими процессами в организме, факторами внешней и внутренней среды, влияющими на пищеварение. Пробуждается у обучающихся интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Формула правильного питания» (5 класс) формируются следующие личностные, метапредметные и предметные УУД, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты:

- знать основные принципы и правила правильного питания, как неотъемлемой составляющей здоровья и здорового образа жизни;
- иметь сформированные познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение наук о правильном питании; интеллектуальные умения (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы); эстетического отношения к культуре питания;
- уметь формировать и реализовывать в практической деятельности принципы правильного питания и здорового образа.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- овладеть основами исследовательской и проектной деятельности, научиться видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы, обосновано защищать и отстаивать свои идеи и точку зрения;
- уметь работать с разными источниками научной информации: текстами учебников, научной и научно-популярной литературой, словарями и справочниками; сетью Интернет, электронными каталогами и библиотеками, медиатеками и т.д.;
- научиться выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к питанию; здоровью, своему и окружающих;
- уметь адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения и отстаивать свою позицию;
- уметь организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать – определять последовательность действий и прогнозировать результаты. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном.

Предметными результатами освоения программы являются:

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере:

- научиться *выделять* существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- научиться *приводить* доказательства (обоснование) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- научиться *классифицировать* вещества по их пищевой и энергетической ценности;
- научиться *объяснять* роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;

- научиться *различать* на упаковках буквенные коды Е, качественную и фирменную упаковку от подделок;
- научиться *сравнивать* пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- научиться *выявлять* влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей;
- научиться *овладевать* методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- *знать* основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- *анализировать* и оценивать последствия своей деятельности в обществе.

3. В сфере трудовой деятельности:

- *знать* и соблюдать нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
- соблюдать планирование технологического процесса труда.

1. В сфере физической деятельности:

- научить оказанию приёмов первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания.

2. В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

3. В эстетической сфере:

- уметь выявлять и оценивать эстетические достоинства различных сервировок столов и изысканности блюд.

К концу 5 класса обучающиеся должны:

- *знать* биологические и физиологические процессы с теориями, их объясняющими;
- *обобщать* полученные при изучении учебного материала сведения, представлять их в структурированном виде;
- *уметь* читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта;
- *уметь* эстетически оформить стол.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата	
				план	факт
1	Здоровье — это здорово	1	Познакомить обучающихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.		
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	Познакомить с наиболее полезными и необходимыми продуктами человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.		
3	Режим питания	1	Сформировать у обучающихся представление об основных принципах гигиены питания.		
4	Энергия пищи	1	Дать представление о влиянии питания на внешность человека.		
5	Где и как мы едим	1	Познакомить с системой общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.		
6	Ты — покупатель	1	Познакомить с правами и обязанностями покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки		

Планируемые результаты

В результате освоения программы «Формула правильного питания» (6 класс) формируются следующие личностные, метапредметные и предметные УУД, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений;
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов;
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее;
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них;
- выполнять проект;
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Предметными результатами освоения программы являются:

- научиться *выделять* существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- научиться *приводить* доказательства (обоснование) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- научиться *классифицировать* вещества по их пищевой и энергетической ценности;
- научиться *объяснять* роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;
- научиться *различать* на упаковках буквенные коды Е, качественную и фирменную упаковку от подделок;
- научиться *сравнивать* пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- научиться *выявлять* влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей;
- научиться *овладевать* методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

К концу 6 класса обучающиеся должны:

- знать правила рационального питания; об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- иметь навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- уметь самостоятельно и грамотно ориентироваться в большом ассортименте продуктов питания, самостоятельно оценивать свой рацион с учётом собственной физической активности.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата	
				план	факт
1	Ты готовишь себе и друзьям	1	Познакомить с правилами этикета и правилами сервировки стола, формировать практические навыки приготовления пищи.		
2	Кухни разных народов	1	Познакомить с особенностями национальных кухонь и обеспечением полноценного питания у жителей разных стран.		
3	Кулинарная история	1	Познакомить с традициями и культурой питания различных исторических эпох.		
4	Как питались на Руси и в России	1	Познакомить с историей кулинарии и истории своей страны, традициями и обычаями питания своего народа.		
5	Необычное кулинарное путешествие	1	Познакомить с культурой питания как составляющим компонентом общей культуры человека.		
6	Составляем формулу правильного питания	1	Проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении		

1. М.М. Березюк, Т.А. Филиппова, А.Л. Макаева. Рабочая тетрадь для учащихся «Работы и задания по правлению пшеницы». М.: ОРМА Медиа Групп, 2012.
2. М.М. Березюк, Т.А. Филиппова, А.Л. Макаева. Рабочая тетрадь для учащихся «Работы и задания по уходу за картофелем». М.: ОРМА Медиа Групп, 2012.
3. М.М. Березюк, Т.А. Филиппова, А.Л. Макаева. Рабочая тетрадь для школьников «Работы и задания по уходу за картофелем». М.: ОРМА Медиа Групп, 2012.
4. М.М. Березюк, Т.А. Филиппова, А.Л. Макаева. Работы и задания по уходу за картофелем. М.: ОРМА Медиа Групп, 2012.
5. М.М. Березюк, Т.А. Филиппова, А.Л. Макаева. Работы и задания по уходу за картофелем. М.: ОРМА Медиа Групп, 2012.

Пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью 23 (двадцать три)
листа

Директор МОУ СШ № 98
Г.А.Онищук

