

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
«Разговор о правильном питании» социально-гуманитарной направленности

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/авторов, составителя	Каргапольцева Ольга Вячеславовна
Учреждение	МКОУ «Боровская средняя общеобразовательная школа»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании»
Наименование программы	«Разговор о правильном питании»
Объединение	«Разговор о правильном питании»
Направленность	Социально-гуманитарная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	6,6-10 лет
Срок обучения	135 часов
Уровень освоения программы	Стартовый (ознакомительный)
Цель программы	активизация деятельности учащихся по формированию у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
С какого года реализуется программа	Сентябрь 2022

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы социально – гуманитарная. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Программа «Разговор о правильном питании» является модульной: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья». Программа носит интерактивный характер, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Программа состоит из двух модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

Актуальность программы заключается в необходимости формирования ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Новизна программы: заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе

продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Отличительные особенности программы в том, что пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Программа имеет большую практическую направленность.

Адресат программы

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 6,6-10 лет, изъявившими добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию здоровья, а также для талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Для этого возраста характерны резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни и связанные с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Вид программы по уровню освоения: стартовый (ознакомительный).

Объём программы: 135 часов.

Период реализации программы: изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год.

Формы обучения: коллективная, групповая, фронтальная.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, по одному часу (один час занятий 45 минут), во второй половине дня.

Особенности организации образовательного процесса: очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Учебные занятия, проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией образовательного учреждения, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетание теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности. И виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, ролевые игры, выполнение самостоятельной работы, выставки, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - активизация деятельности учащихся по формированию у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи первого года обучения:

Личностные:

-воспитание культуры питания как неотъемлемой части общей культуры личности.

Метапредметные:

-формирование навыков правильного питания, навыков поведения за столом.

Предметные:

-формировать знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи второго года обучения:

Личностные:

-расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила.

Метапредметные:

-формирование навыков совершенствования культуры приёма и приготовления пищи, поиск информации в соответствующей литературе.

Предметные:

-формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Задачи третьего года обучения:**Личностные:**

-воспитание интереса к национальным традициям питания как составной части народных традиций;

-воспитание чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Метапредметные:

-формирование навыков правильного питания, пользования справочниками, самостоятельного проведения опытов, наблюдения, практических работ.

Предметные:

-расширение знаний об истории и традициях своего народа

Задачи четвёртого года обучения:**Личностные:**

-развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

-формирование готовности заботиться и укреплять здоровье.

Метапредметные:

-формирование навыков совершенствования культуры приёма и приготовления пищи, пользования справочниками, самостоятельного проведения опытов, наблюдений, практических работ, обобщений и выводов.

Предметные:

-развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы**Учебный план****Первый год обучения**

№ п/п	Название разделов (модулей), тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Разговор о правильном питании»				
1.1	Введение	1	1	-	Собеседование
1.2	Гигиена и режим питания	8	4	4	Собеседование, задания в рабочей тетради, заполнение оценочного бланка, творческая работа, КИМ №1
1.3	Завтракают утром, а вечером ужинают.	7	4	3	Собеседование, задания в рабочей тетради, заполнение оценочного бланка, анкетирование, наблюдение, КИМ №2
1.4	О вкусной и здоровой пище.	8	5	3	Собеседование, зачёт, задания в рабочей тетради, анкетирование, творческая работа, КИМ №3
1.5	Где найти витамины?	8	5	3	Собеседование, творческая

					работа, тестирование, заполнение оценочного бланка, КИМ №4
1.6	Итоговое занятие	1	-	1	Игра - праздник
	Итого объём программы	33	19	14	

**Содержание учебного плана.
Модуль "Разговор о правильном питании"**

Тема 1.1. Введение (1ч.)

Теория (1ч) Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной безопасности. Сообщение плана работы объединения.

Тема 1.2. Гигиена и режим питания (8 часов).

Теория (4ч) Самые полезные продукты. Как правильно есть. Гигиенические требования к приёму пищи. «Удивительные превращения пирожка».

Практика (4 ч) В каких магазинах можно купить полезные продукты. Работа в тетради - выбрать полезные продукты. Правила приёма пищи. Разгадывание кроссворда.

Что и сколько мы едим. Режим приёма пищи. Работа по заданиям тетради. Работа с дневником - написать или нарисовать продукты своего завтрака, обеда или ужина.

Тема 1.3. Завтракают утром, а вечером ужинают (7 часов).

Теория (4 ч) Растения - просо, пшеница, овёс, гречиха, рис. Зерно, крупа. Плох обед, если хлеба нет. Чем можно заниматься после обеда. Время есть булочки.

Практика (3 ч.) Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Каша - манная, овсяная, рисовая. Игра «Прогулка по улице Сезам».

Тема 1. 4. О вкусной и здоровой пище (8 часов).

Теория (5 ч.) На вкус и цвет товарищей нет. Ценности разнообразных напитков. Рацион питания и образ жизни. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Калорийность продуктов питания.

Практика (3 ч.) Разнообразное питание. Работа в тетради по заданиям. Значение жидкости для организма. Работа в тетради. Если хочется пить. Разгадывание кроссворда.

Тема 1. 5. Где найти витамины? (8 часов).

Теория (5 ч.) Где найти витамины весной? Значение витаминов в жизни человека. Значение минеральных веществ в жизни человека. Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины. Каждому овощу своё время.

Практика (3 ч.) Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Работа с солёным тестом. Сухофрукты. Разгадывание кроссворда. Работа в рабочих тетрадях.

1. 6. Итоговое занятие (1 час).

Практика (1ч.) Игра – праздник.

Второй год обучения

№ п/п	Название разделов (модулей), тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Разговор о правильном питании»				
1.1	Введение	1	1		Собеседование
1.2	Питательные вещества продуктов	7	4	3	Заполнение оценочного бланка, игра, собеседование,

	питания				зачёт, задания в рабочей тетради, выставка работ, тестирование, КИМ №1
1.3	Как правильно питаться?	7	4	3	Выставка работ, задания в рабочей тетради, заполнение оценочного бланка, творческий проект, собеседование, КИМ №2
1.4	Самые древние продукты - зерно и молоко.	9	5	4	Собеседование, защита творческих работ, творческие проекты, игра, выставка работ, задания в рабочей тетради, КИМ №3
1.5	Правила обработки и приёма пищи.	8	5	3	Собеседование, викторина, зачет, заполнение оценочного бланка, задания в рабочей тетради, игра, КИМ №4
1.6	Итоговое занятие	1	-	1	Праздник
1.7	Промежуточная аттестация	1	-	1	Выставка работ обучающихся
	Итого объём программы	34	19	15	

**Содержание учебного плана.
Модуль "Разговор о правильном питании"**

Тема 1.1. Введение (1ч.)

Теория (1 ч.) Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной безопасности. Сообщение плана работы объединения. Давайте познакомимся.

Тема 1. 2. Питательные вещества продуктов питания (7 часов).

Теория (4 ч.) Второй день знакомства. Из чего состоит наша пища. Питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Функции питательных веществ в организме. В каких продуктах, какие питательные вещества содержатся.

Практика (3 ч.) Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога. Самостоятельная работа с информационными источниками.

Тема 1. 3. Как правильно питаться? (7 часов).

Теория (4 ч.) Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний период. Блюда, которые могут быть использованы в летний период. Особенности питания в зимний период. Блюда, которые могут быть использованы в зимний период. Причины, вызывающие изменение в рационе питания.

Практика (3 ч.) Национальная кухня жителей разных регионов. Традиции питания своего народа. Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога. Работа по заданиям рабочей тетради.

Тема 1. 4. Самые древние продукты - зерно и молоко (9 часов).

Теория (5 ч.) Молоко и молочные продукты. Ассортимент молочных продуктов. Свойства молочных продуктов. Молоко и молочные продукты у разных народов.

Блюда из зерна. Ассортимент продуктов из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из зерна. (Теория)

Практика (4 ч.) Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога.

Тема 1. 5. Правила обработки и приёма пищи (8 часов).*Теория (5 ч.)* Где и как готовят пищу. Предметы кухонного оборудования.

Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Как и где хранить готовые и сырые продукты. Столовые приборы. Что и чем едят.

Практика (3 ч.) Осторожное поведение на кухне. Как правильно накрыть стол.

Выполнение рисунков по заданиям педагога. Пользование столовыми приборами.

1. 6. Итоговое занятие (1 час)*Практика (1 ч.)* Праздник «Как правильно вести себя за столом».**1. 7. Промежуточная аттестация (1 час)***Практика (1 ч.)* Выставка работ обучающихся.**Третий год обучения**

№ п/п	Название разделов (модулей), тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Две недели в лагере здоровья»				
1.1	Введение	1	1		Собеседование
1.2	Когда, что, кому положено кушать?	7	4	3	Заполнение оценочного бланка, тестирование, собеседование, защита проектов, анкетирование, игра КИМ №1
1.3	Приготовление пищи и сервировка стола.	7	4	3	Собеседование, заполнение оценочного бланка, тестирование, отчёт, КИМ №2
1.4	Какую пищу дают нам лес и вода.	9	5	4	Анкетирование, собеседование, творческие проекты, зачёт, КИМ №3
1.5	Кулинарные традиции и правила.	8	4	4	Собеседование, заполнение оценочного бланка, задания в рабочей тетради, защита творческих проектов, игра, викторина, КИМ №4
1.6	Итоговое занятие	1	-	1	Демонстрация навыков
1.7	Промежуточная аттестация	1	-	1	Конкурс творческих работ.
	Итого объём программы	34	18	16	

Содержание учебного плана.**Модуль "Две недели в лагере здоровья"****Тема 1.1. Введение (1ч.)***Теория (1 ч.)* Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной безопасности. Сообщение плана работы объединения.**Тема 1. 2. Когда, что, кому положено кушать? (7 часов).**

Теория (4 ч.) Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Зависимость рациона питания от физической активности. Роль питания для здоровья человека. Роль питания для внешности человека. Что надо есть если хочешь стать сильнее.

Практика (3 ч.) Оценка своего рациона питания с учётом собственной физической активности. Оценка рациона питания с точки зрения пользы для здоровья и внешности. Зависимость питания от физической активности для здоровья человека.

Тема 1. 3. Приготовление пищи и сервировка стола (7 часов).

Теория (4 ч.) Кухня - особое помещение в квартире. Назначение кухонного оборудования. Принципы устройства кухни. Правила осторожного поведения на кухне. Предметы сервировки стола.

Практика (3 ч.) Правила сервировки стола для ежедневного приёма пищи. Правила сервировки праздничного стола. Соблюдение гигиенических требований и уважения друг к другу при сервировке стола.

Тема 1. 4. Какую пищу дают нам лес и вода (9 часов).

Теория (5 ч.) Какую пищу можно найти в лесу. Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Ассортимент блюд из дикорастущих растений. Каких диких животных можно использовать для приготовления пищи. Что и как приготовить из рыбы. Ассортимент рыбных блюд. Польза морепродуктов. Необходимые микроэлементы морепродуктов. Правила поведения в походе.

Практика (4 ч.) Правила поведения в лесу. Сохранение природных богатств. Дары моря. Съедобные морские растения и животные. Ассортимент морских блюд. Походные блюда. Где взять воду в походе.

Тема 1. 5. Кулинарные традиции и правила (8 часов)

Теория (4 ч.) Кулинарное путешествие по России. Национальная кухня. Кавказская кухня. Кухня Крайнего Севера. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Практика (4 ч.) Кухня Крайнего Севера. Зависимость особенностей питания от условий проживания. Кухня ближнего зарубежья. Кухня дальнего зарубежья.

1. 6. Итоговое занятие (1 час).

Практика (1 ч.) Мы ждём гостей

1. 7. Промежуточная аттестация (1 час)

Практика (1 ч.) Конкурс творческих работ.

Четвёртый год обучения

№ п/п	Название разделов (модулей), тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Две недели в лагере здоровья»				
1.1	Введение	1	1	-	Собеседование
1.2	Я и моё здоровье	5	3	2	Заполнение оценочного бланка, тестирование, собеседование, анкетирование, игра, КИМ№1
1.3	Питание спортсмена	7	4	3	Анкетирование, собеседование, заполнение оценочного бланка, тестирование, защита проектов, отчёт, КИМ№2
1.4	Где и как мы едим	5	3	2	Анкетирование, собеседование, вопросы

					круглого стола, зачёт, КИМ№3
1.5	Мы идём в поход	3	1	2	Собеседование, заполнение оценочного бланка, задания в рабочей тетради, игра, вернисаж, КИМ№4
1.6	Готовим друзьям	7	4	3	Демонстрация навыков, защита проектов, игра, КИМ№5
1.7	Правила здорового питания	5	3	2	Собеседование, защита проектов
1.9	Итоговое занятие	1	-	1	Защита проектов
	Итого объём программы	34	19	15	

**Содержание учебного плана.
Модуль "Две недели в лагере здоровья"**

Тема 1.1. Введение (1ч.)

Теория (1 ч.) Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной безопасности. Сообщение плана работы объединения. Игра «Цветик – семицветик»

Тема 1. 2. Я и моё здоровье (5 часов)

Теория (3 ч.) Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Я и моё здоровье. Привычки и здоровье.

Практика (2 ч.) Мой ЗОЖ. Практическая работа «Древо здоровья».)

Тема 1. 3. Питание спортсмена (7 часов)

Теория (4 ч.) Умейте правильно питаться, если занимаетесь спортом. Режим питания. Витамины и минеральные вещества. Энергия пищи. Источники «строительного материала». *Практика (3 ч.)* «Пищевая тарелка». Проект «Меню спортсмена». Игра «Вкусные истории». Игра-соревнование «Разложи продукты».

Тема 1. 4. Где и как мы едим (5 часов)

Теория (3 ч.) Где и как мы едим. «Фастфуды». Дидактическая игра «Доскажи пословицу».

Практика (2 ч.) Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина. Ролевая игра «Эстафета поваров»

Тема 1. 5. Мы идём в поход (3 часа)

Теория (1 ч.) Меню для похода.

Практика (2 ч.) Поход « Отдыхаем всей семьёй». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

Тема 1. 6. Готовим друзьям (7 часов)

Теория (4 ч.) Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. Помогаем взрослым на кухне. Проект «Приглашаем в гости». Ты готовишь себе и друзьям «Блюдо своими руками». *Практика (3 ч.)* Игра «Угадай прибор». Викторина «Печка в русских сказках». Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)

Тема 1. 7. Правила здорового питания (5 часов)

Теория (3 ч.) Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.

Сахар его польза и вред. Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика». Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Практика (2 ч.) Проект «Правила здорового питания». Проект «Источник жизни».

Тема 1. 8. Итоговое занятие (1 час)

Практика (1 ч.) Выполнение проектов по теме: «Меню спортсмена». Защита проектов.

1.4. Планируемые результаты.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Обучающиеся должны знать:

- основы рационального питания;
- правила сервировки стола;
- правила техники безопасности на кухне;
- разнообразие фруктов, ягод, их значение для организма;
- разнообразие овощей и их полезные свойства;
- состав продуктов питания;
- информацию о витаминах, БАДах и минеральных веществах;
- предметы сервировки стола;
- значение жидкости для организма человека;
- правила осторожного поведения на кухне, соблюдение техники безопасности.

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять группировку объектов продуктов питания по выделенным признакам;
- систематизировать известные учащимся знания о правильном питании.
- доказывать высказываемые утверждения;
- сравнивать продукты питания по содержанию питательных веществ;
- сравнивать продукты питания по содержанию витаминов;
- вкусовые качества наиболее употребительных продуктов;
- определять какие блюда следует включать в рацион завтрака, обеда, полдника и ужина, ценности разнообразных напитков.

Обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями

Личностные УУД:

- Воспитание культуры питания

Метапредметные 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;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- владение диалогической формой коммуникации.

Предметные УУД:

- понимание полезности одних продуктов питания и вред других,
- соблюдение правил поведения за столом, личной гигиены.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- основы рационального питания;
- принципы устройства кухни;
- правила сервировки стола;
- правила техники безопасности на кухне;
- полезность продуктов получаемых из зерна;
- состав продуктов питания;
- питательные вещества;

- правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- правила сервировки праздничного стола;
- ассортимент молочных продуктов ,их свойства;
- предметы сервировки стола.

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать в ассортименте типичных продуктов питания наиболее полезные;
 - распознавать наиболее полезные продукты по вкусовым качествам;
 - применять знания о правилах обработки и приёма пищи;
- осторожного поведения на кухне, соблюдения правил техники безопасности.

Обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями

Личностные УУД:

- соблюдение правил поведения за столом, личной гигиены;
- готовность их соблюдения.

Метапредметные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- находить *ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- пересказ* небольших текстов;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

Предметные УУД:

- формулирование правил питания;
- понимание полезности одних продуктов питания и вред других;
- соблюдение режима питания.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, помогающие избежать ситуаций, опасных для здоровья;
- дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможность включения их в рацион питания;
- местную фауну, животных, которых человек использует в пищу;
- ассортимент рыбных блюд и их полезности;
- пользу морепродуктов;
- предметы кухонного оборудования, их назначение; а
- ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями

Личностные УУД:

- проявление интереса к национальным традициям питания как составной части народных традиций;
- уважение к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Метапредметные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу,

- формирование на начальном этапе умения планировать свою деятельность,
- формирование умения проводить самоконтроль и самооценку.
- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Предметные УУД:

- обобщение знаний об истории и традициях своего народа.

Ожидаемые результаты четвертого года обучения

Обучающиеся должны знать:

- основные понятия о здоровье;
- что такое ЗОЖ;
- как питаться, если занимаетесь спортом; режим питания;
- витамины и минеральные вещества, энергия пищи;
- меню для похода;
- бытовые приборы для кухни ;
- рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника;
- сахар его польза и вред;
- влияние воды на обмен веществ, напитки и настои для здоровья;
- срок хранения продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, -сознательно выбирать наиболее полезные;
- уметь готовить несложные блюда.

Обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями

Личностные УУД:

- закрепление представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье.

Метапредметные УУД:

- проговаривание последовательности действий на занятии;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста);
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую:
- пересказывать небольшие тексты;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Предметные результаты:

- формулировать правила питания,
- понимать полезность одних продуктов питания и вред других;
- соблюдать режим питания.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Разговор о правильном питании» относится выполнение следующих условий.

- **Материально-техническое обеспечение и оборудование**

Помещение для занятий: учебный кабинет, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, шкафы для хранения учебной литературы и наглядных пособий;

- ПК для педагога с подключением к интернету;
- мультимедийный проектор, экран;
- наглядные пособия: гербарии, муляжи, плакаты;
- продукты питания;
- столовые приборы.

Материалы на одного учащегося:

- При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.**, в которой бы он мог выполнять задания.

- пластилин
- краски
- цветные карандаши.

- **Информационное обеспечение.**

Видеофильмы о правильном питании.

Методические пособия для проведения занятий (см. список литературы);

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

- **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходим педагог, дополнительного образования первой или высшей квалификационной категории, имеющий навыки работы по социально-гуманитарной направленности.

2.2. Формы аттестации

Программа имеет безоценочную систему контроля: отметки за занятия не выставляются.

Способы проверки освоения программы: собеседование, задания в рабочей тетради, заполнение оценочного бланка, анкетирование, наблюдение, зачёт, творческая работа, наблюдение, игра, КИМЫ.

Виды контроля:

- **текущий контроль:** опрос на знание теории по отдельным темам, самоанализ, участие в конкурсах, наблюдение и контроль педагога.
- **промежуточный контроль:** теоретический опрос.
- **итоговый контроль:** выставка работ учащихся, защита проектов.

Входной контроль, проводится в начале года (на первом занятии), промежуточный контроль, проводится в середине учебного года, итоговый контроль, проводится по завершению курса программы.

Программа предполагает использование следующих **форм контроля знаний, умений и навыков учащихся:**

- опрос,
- тестирование,
- практические задания,
- анализ детских работ педагогом,
- представление детьми своих результатов работы в виде сообщений, докладов, творческих работ,
- в процессе проведения занятий проводится индивидуальная оценка уровня полученных навыков, развитие мировоззрения, повышения эрудированности, путём наблюдения за ребёнком, его успехами.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фото, грамота, журнал посещаемости, материалы тестирования. Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс. Документальными формами фиксации и предъявления результатов реализации программы являются дневники достижений, портфолио, карты оценки.

2.3. Оценочные материалы

Промежуточная и итоговая аттестация может быть проведена в форме выставки, конкурса творческих работ, творческого отчета (защита проекта), публикаций результатов.

Выставка – итоговая форма контроля, осуществляемая с целью определения уровня мастерства, культуры, техники использования творческих продуктов, а также с целью выявления и развития творческих способностей обучающихся. Выставка является инструментом поощрения учащихся, лучшие изобретения фотографируются и отбираются для участия в учрежденческих, муниципальных, региональных, федеральных и международных конкурсах, фестивалях.

Конкурс творческих работ – форма итогового контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявление наиболее способных и талантливых учащихся. По результатам конкурса можно дифференцировать образовательный процесс и составить индивидуальные программы обучения. Работа учащихся оценивается по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Творческий отчет (защита проекта) – форма итогового контроля, направлена на подведение итогов работы над проектами групп учащихся на выявление уровня развития творческих способностей. Творческий отчет представляет индивидуальные, групповые и коллективные творческие работы. Отчет способствует развитию творческих способностей учащихся, раскрытию активности, самостоятельности, коммуникабельности. Работа учащихся оценивается по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки творческой работы и творческого проекта:

- *полнота реализации проектного замысла* (уровень воплощения исходной цели, требований в полученном продукте, все ли задачи оказались решены);
- *степень новизны* (проект как «бросок в будущее» всегда соотносится с внесением неких преобразований в окружающую действительность, с ее улучшением. Для того чтобы оценить сделанный в этом направлении вклад, необходимо иметь представление о соответствующем культурном опыте);
- *социальная (практическая, теоретическая) значимость;*
- *эстетичность.*

2.4. Методическое обеспечение

Первый год обучения

Тема	Особенности организации образовательного процесса	Методы обучения	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Алгоритм учебного занятия	Дидактические материалы
Введение	Очно	Словесный	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью	Здоровье - сберегающая технология	Подготовка к работе. Правила поведения на занятиях Введение. Обзор. Закрепление.	Рабочая тетрадь, материалы интернета, правила поведения на занятиях, критерии оценки работ
Гигиена и режим питания	Очно	Словесный, наглядно-практический, исследовательский	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, диспут, практическая работа, вернисаж	Технология дифференцированного обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Закрепление знаний и способов действий. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №1, критерии оценки работ, образцы работ
Завтракают утром, а вечером ужинают.	Очно	Словесный, наглядно-практический, игровой	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, соревнование, презентация, игра	Технология развивающего обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по	Рабочая тетрадь, КИМ №2, анкета, презентация, карточки для игры, образцы работ

						рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	
О вкусной и здоровой пище.	Очно	Словесный, наглядно-практический, наглядно-практический, частично -поисковый	Индивидуально - групповая	Диспут, зачет, беседа, работа с тетрадью, наблюдение, практическое занятие, защита проектов	Технология проблемного обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний. Встреча с интересными людьми.	Рабочая тетрадь, КИМ №3, проектная работа, образцы работ, вопросы зачета
Где найти витамины?	Очно	Словесный, наглядно-практический, игровой, наглядный	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, игра, творческая мастерская	Коммуникативная технология	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №4, карточки для игры, презентация работ, образцы работ
Итоговое занятие	Очно	Игровой	Индивидуально - групповая	Игра	Технология игровой деятельности	Игра - праздник	

Второй год обучения

Тема	Особенности организации	Методы обучения	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Пед. технологии	Алгоритм учебного занятия	Дидактические материалы
------	-------------------------	-----------------	---	------------------------------------	-----------------	---------------------------	-------------------------

	образова тельного процесса						
Введение	очно	Словесный	Индивидуально - групповая	Беседа	Здоровье- сберегающая технология	Подготовка к работе. Правила поведения на занятиях Введение. Обзор. Закрепление.	Рабочая тетрадь, материалы интернета, правила поведения на занятиях, критерии оценки работ
Питательные вещества продуктов питания	очно	Словесный, наглядно- практический, дискуссионный, частично- поисковый, игровой	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, диспут, практическое задание, презентация, турнир	коммуникати вная технология	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Закрепление знаний и способов действий. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №1, критерии оценки работ, образцы работ, презентация, тест
Как правильно питаться?	очно	Словесный, наглядно- практический, частично- поисковый	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, практическое задание, вернисаж	технология индивидуали зации обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №2, критерии оценки работ, образцы работ
Самые древние продукты - зерно и молоко.	очно	Словесный, наглядно- практический, объяснительно- иллюстративный, игровой	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, представление , презентация, фестиваль, выставка	Технология развивающег о обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка	Рабочая тетрадь, КИМ №3, критерии оценки работ, образцы работ, презентация, гербарии

						понимания. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	
Правила обработки и приёма пищи.	очно	Словесный наглядно-практический, проблемный	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, практическое задание, встреча с интересными людьми	Технология дифференцированного обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний. Встреча с интересными людьми.	Рабочая тетрадь, КИМ №4, критерии оценки работ, образцы работ
Итоговое занятие	очно	игровой	Индивидуально - групповая	праздник	Технология игровой деятельности	Праздник	Образцы работ

Третий год обучения

Тема	Особенности организации образовательного процесса	Методы обучения	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Алгоритм учебного занятия	Дидактические материалы
Введение	очно	Словесный	Индивидуально - групповая	Беседа	Здоровье-сберегающая технология	Подготовка к работе. Правила поведения на занятиях Введение. Обзор. Закрепление.	Рабочая тетрадь, материалы интернета, правила поведения на занятиях, критерии оценки работ

Когда, что, кому положено кушать?	очно	Словесный, проектный, частично-поисковый, игровой	Индивидуально - групповая	Беседа, защита проектов, «мозговой штурм», практическое занятие, игра, презентация	Технология дифференцированного обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Закрепление знаний и способов действий, «мозговой штурм». Обобщение и систематизация знаний	Рабочая тетрадь, КИМ №1, критерии оценки работ, образцы работ, презентация проекта
Приготовление пищи и сервировка стола.	очно	Словесный, игровой, исследовательский	Индивидуально - групповая	Беседа, презентация, викторина, конкурс, практическое занятие, игра	коммуникативная технология	Усвоение новых знаний и способов действий. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №2, критерии оценки работ, образцы работ, вопросы викторины
Какую пищу дают нам лес и вода.	очно	Словесный, наглядно-практический, проектный, дискуссионный	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, презентация, защита проектов, викторина, мини-конференция	Технология проектной деятельности	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №3, критерии оценки работ, образцы работ, презентация для проекта, вопросы конференции

Кулинарные традиции и правила.	очно	Словесный, наглядно-практический, игровой, объяснительно-иллюстративный	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, игра, викторина, презентация	Технология дифференцированного обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний. Викторина	Рабочая тетрадь, КИМ №4, критерии оценки работ, образцы работ, вопросы викторины
Итоговое занятие	очно	игровой	Индивидуально - групповая	Праздник	Технология игровой деятельности	Праздник	Образцы работ, презентация

Четвёртый год обучения

Тема	Особенности организации образовательного процесса	Методы обучения	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Алгоритм учебного занятия	Дидактические материалы
Введение	очно	Словесный	Индивидуально - групповая	Беседа	Здоровье-сберегающая технология	Подготовка к работе. Правила поведения на занятиях Введение. Обзор. Закрепление.	Рабочая тетрадь, материалы интернета, правила поведения на занятиях, критерии оценки работ
Я и моё здоровье	очно	Словесный, объяснительно-иллюстративный, исследовательский	Индивидуально - групповая	Беседа, презентация, круглый стол, представление, практическая работа	Технология проблемного обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка	Рабочая тетрадь, КИМ №1, критерии оценки работ, образцы работ,

						понимания. Закрепление знаний и способов действий, «мозговой штурм». Обобщение и систематизация знаний	
Питание спортсмена	очно	Словесный, наглядно- практический, объяснительно- иллюстративный, игровой	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, презентация, представлени е, игра	Технология исследовательско й деятельности	Усвоение новых знаний и способов действий. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №2, критерии оценки работ, образцы работ, вопросы теста, презентации к проектам
Где и как мы едим	очно	Словесный, игровой, проблемный	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, чемпионат, круглый стол, ролевая игра	Технология группового обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №3, критерии оценки работ, образцы работ, презентация для проекта, вопросы конференции
Мы идём в поход	очно	Словесный, игровой, наглядно- практический	Индивидуально - групповая	Беседа, соревнование, вернисаж	Технология дифференцирован ного обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по	Рабочая тетрадь, КИМ №4, критерии оценки работ, образцы работ, выставка

						рисованию. Обобщение и систематизация знаний. Викторина	
Готовим друзьям	очно	Словесный, наглядно-практический, игровой, проектный, исследовательский	Индивидуально - групповая	Беседа, работа с тетрадью, игра, защита проектов, практическая работа	технология развивающего обучения	Усвоение новых знаний и способов действий. Задания по рисованию. Обобщение и систематизация знаний.	Рабочая тетрадь, КИМ №5, критерии оценки работ, образцы работ
Правила здорового питания	очно	Словесный, проектный	Индивидуально - групповая	Беседа, защита проектов, презентация	Технология проектной деятельности	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение знаний.	Рабочая тетрадь, критерии оценки работ, образцы работ, презентация для проекта
Срок хранения продуктов	очно	Словесный, игровой, наглядно-практический	Индивидуально - групповая	Беседа, творческая мастерская, сюжетно-ролевая игра	Здоровье-сберегающая технология	Усвоение новых знаний и способов действий. Первичная проверка понимания. Задания по рисованию. Обобщение знаний.	Рабочая тетрадь, критерии оценки работ, образцы работ, сюжеты игры
Итоговое занятие	очно	Проектный	Индивидуально - групповая	Защита проектов	Технология проектной деятельности	Защита проекта. Практика.	Критерии оценки работ, образцы работ, презентация

							проекта
--	--	--	--	--	--	--	---------

2.5. Информационное обеспечение

Список литературы для учителя.

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. Безруких М.М., Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
8. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей
9. Коростелёв Н. «От А до Я. Детям о здоровье». – М.: Медицина, 1987г.
10. «Витамины». Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Список литературы для родителей.

Брошюра программы о правильном питании – родителям «Разговор о правильном питании», - М.: «Олма-Пресс», 2011, - 1 с.

2.6. Календарный учебный график программы«Разговор о правильном питании» Первый год обучения

№	Дата, время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
Введение (1час)						
1.1		1	Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной		Беседа	Собеседование

			безопасности. Сообщение плана работы объединения.			
Тема 2. Гигиена и режим питания (8 часов)						
2.1		1	Самые полезные продукты.		Беседа	Собеседование
2.2		1	В каких магазинах можно купить полезные продукты. Работа в тетради - выбрать полезные продукты.		Работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради,
2.3		1	Как правильно есть. Гигиенические требования к приёму пищи.		Беседа	Заполнение оценочного бланка
2.4		1	Правила приёма пищи. Разгадывание кроссворда		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради
2.5		1	«Удивительные превращения пирожка».		Диспут	Собеседование
2.6		1	Что и сколько мы едим. Режим приёма пищи. Работа по заданиям тетради.		Практическая работа	Задания в рабочей тетради КИМ №1
2.7		2	Работа с дневником - написать или нарисовать продукты своего завтрака, обеда или ужина.		Вернисаж, круглый стол	Творческая работа
2.8						
Тема 3. Завтракают утром, а вечером ужинают (7 часов)						
3.1		1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Работа по заданиям рабочей тетради.		Беседа, работа с тетрадью	Заполнение оценочного бланка
3.2		1	Растения - просо, пшеница, овёс, гречиха, рис.		Беседа	Собеседование
3.3		1	Зерно, крупа		Беседа	Собеседование
3.4		1	Каша - манная, овсяная, рисовая. Выполнение рисунков по заданиям тетради.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради
3.5		1	Плох обед, если хлеба нет. Чем можно заниматься после обеда.		Соревнование	Зачёт, КИМ №2
3.6		1	Время есть булочки.		Презентация	Анкетирование
3.7		1	Игра «Прогулка».		Игра	Наблюдение
Тема 4. О вкусной и здоровой пище (8 часов)						
4.1		1	На вкус и цвет товарищей нет.		Диспут	Зачёт
4.2		1	Разнообразное питание. Работа в тетради по заданиям.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради
4.3		1	Значение жидкости для организма. Если хочется пить.		Наблюдение, практическое занятие	Анкетирование КИМ №3
4.4		1	Ценности разнообразных напитков.		Беседа	Собеседование
4.5		2	Рацион питания и образ жизни.		Беседа, защита проектов	Творческая работа, защита проектов
4.6						
4.7		1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Разгадывание кроссворда.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради
4.8		1	Калорийность продуктов питания.		Беседа	Собеседование
Тема 5. Где найти витамины? (8 часов)						

5.1		1	Где найти витамины весной?		Беседа	Собеседование
5.2		1	Значение витаминов в жизни человека.		Беседа	Тестирование КИМ№4
5.3		1	Значение минеральных веществ в жизни человека.		Беседа	Собеседование
5.4		1	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.		Игра	Заполнение оценочного бланка
5.5		1	Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины.		Беседа	Собеседование
5.6- 5.7		2	Каждому овощу своё время. Работа с солёным тестом.		Беседа, творческая мастерская	Творческая работа
5.8		1	Сухофрукты. Разгадывание кроссворда. Работа в рабочих тетрадях.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради
Тема 6. Итоговое занятие (1 час)						
6.1		1	Итоговое занятие		Игра	Игра - праздник

**Календарный учебный график
программы «Разговор о правильном питании»
Второй год обучения**

№	Дата, время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
Введение (1 час)						
1.1		1	Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной безопасности. Сообщение плана работы объединения.		беседа	Собеседование
Тема 2. Питательные вещества продуктов питания (7 часов)						
2.1		1	Второй день знакомства. Из чего состоит наша пища.		Беседа	Заполнение оценочного бланка
2.2		1	Питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.		Презентация	Зачёт
2.3		1	Функции питательных веществ в организме.		Беседа	Собеседование
2.4		1	В каких продуктах, какие питательные вещества содержатся.		Игра	Игра
2.5		1	Работа по заданиям рабочей тетради.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради, КИМ №1

2.6		1	Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Практическое задание	Выставка работ
2.7		1	Самостоятельная работа с информационными источниками.		Турнир	Тестирование
Тема 3. Как правильно питаться? (7 часов)						
3.1		1	Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний период.		Беседа	Заполнение оценочного бланка
3.2		1	Блюда, которые могут быть использованы в летний период. Особенности питания в зимний период.		Беседа	Собеседование
3.3		1	Блюда, которые могут быть использованы в зимний период. Причины, вызывающие изменение в рационе питания.		Беседа	Собеседование
3.4		1	Национальная кухня жителей разных регионов. Традиции питания своего народа.		Вернисаж	Творческий проект
3.5		1	Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради
3.6		1	Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Практическое занятие	Задания в рабочей тетради, КИМ №2
3.7		1	Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Практическое занятие	Выставка работ
Тема 4. Самые древние продукты – зерно и молоко (9 часов)						
4.1		1	Молоко и молочные продукты. Ассортимент молочных продуктов.		Презентация	Собеседование
4.2		1	Свойства молочных продуктов. Молоко и молочные продукты у разных народов.		Представление	Защита творческих работ
4.3-4.4		2	Блюда из зерна. Ассортимент продуктов из зерна. Полезность продуктов, получаемых из зерна.		Беседа	Собеседование
4.5		1	Традиционные народные блюда из зерна.		Фестиваль	Творческие проекты
4.6-4.7		2	Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Турнир	Игра
4.8		1	Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Выставка	Выставка работ
4.9		1	Работа по заданиям рабочей тетради. Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Беседа, работа с тетрадью, гербарием	Задания в рабочей тетради, КИМ №3
Тема 5. Правила обработки и приёма пищи (8 часов)						
5.1		1	Где и как готовят пищу. Предметы кухонного оборудования.		Беседа	Собеседование
5.2		1	Правила гигиены, которые		Встреча с	Заполнение

			необходимо соблюдать на кухне. Как и где хранить готовые и сырые продукты.		интересными людьми	оценочного бланка
5.3		1	Осторожное поведение на кухне. Как правильно накрыть стол.		Практическое занятие	Зачет
5.4		1	Столовые приборы. Что и чем едят.		Беседа	Собеседование
5.5		1	Выполнение рисунков по заданиям педагога.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради, КИМ №4
5.6 5.7		1	Накрыть стол.		Беседа, практическое задание	Собеседование, викторина
5.8		1	Пользование столовыми приборами.		Практическое занятие	Игра
Тема 6. Итоговое занятие (1 час)						
6.1		1	Итоговое занятие Праздник «Как правильно вести себя за столом».		Праздник	Праздник
Промежуточная аттестация(1 час)						
7.1		1	Промежуточная аттестация			Выставка работ обучающихся

**Календарный учебный график
программы «Разговор о правильном питании»
Третий год обучения**

№	Дата, время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
Введение (1 час)						
1.1		1	Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной безопасности. Сообщение плана работы объединения.		Беседа	Собеседование
Тема 2. Когда, что, кому положено кушать? (7 часов)						
2.1		1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		Беседа	Заполнение оценочного бланка
2.2		1	Зависимость рациона питания от физической активности.		«Мозговой штурм»	Тестирование
2.3		1	Роль питания для здоровья человека. Роль питания для внешности человека.		Беседа	Собеседование
2.4		1	Оценка своего рациона питания с учётом собственной физической		Защита проектов	Защита проектов

			активности.			
2.5		1	Оценка рациона питания с точки зрения пользы для здоровья и внешности.		Практическое занятие	Анкетирование КИМ №1
2.6		1	Зависимость питания от физической активности для здоровья человека.		Игра	Игра
2.7-2.8		1	Что надо есть если хочешь стать сильнее.		Презентация	Собеседование
Тема 3. Приготовление пищи и сервировка стола (7 часов)						
3.1		1	Кухня - особое помещение в квартире. Назначение кухонного оборудования.		Презентация	Анкетирование
3.2		1	Принципы устройства кухни.		Беседа	Собеседование
3.3		1	Правила осторожного поведения на кухне.		Викторина	Викторина
3.4		1	Предметы сервировки стола.		Конкурс	Отчёт
3.5		1	Правила сервировки стола для ежедневного приёма пищи.		Практическое занятие	Заполнение оценочного бланка
3.6		1	Правила сервировки праздничного стола.		Практическое занятие	Тестирование
3.7		1	Соблюдение гигиенических требований и уважения друг к другу при сервировке стола.		Игра	КИМ №2
Тема 4. Какую пищу дают нам лес и вода (9 часов)						
4.1		1	Какую пищу можно найти в лесу. Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Ассортимент блюд из дикорастущих растений.		Беседа	Анкетирование
4.2		1	Каких диких животных можно использовать для приготовления пищи.		Беседа	Собеседование КИМ №3
4.3-4.4		2	Правила поведения в лесу. Сохранение природных богатств.		Защита проектов	Творческие проекты
4.5		1	Что и как приготовить из рыбы. Ассортимент рыбных блюд. Дары моря. Съедобные морские растения и животные.		Презентация	Зачёт
4.6-4.7		1	Ассортимент морских блюд. Польза морепродуктов. Необходимые микроэлементы морепродуктов.		Беседа, работа по тетради	Собеседование
4.8		1	Правила поведения в походе		Беседа	Собеседование
4.9		2	Походные блюда. Где взять воду в походе.		Викторина, мини-конференция	Творческие проекты
Тема5. Кулинарные традиции и правила (8 часов)						
5.1		1	Кулинарное путешествие по России. Национальная кухня.		Беседа	Собеседование
5.2		1	Кавказская кухня.		Беседа	Заполнение оценочного бланка
5.3		1	Кухня Крайнего Севера.		Беседа, работа по тетради	Задания в рабочей тетради

5.4		1	Зависимость особенностей питания от условий проживания.		Беседа, работа по тетради	Задания в рабочей тетради КИМ №4
5.5		1	Кухня ближнего зарубежья.		Игра	Игра
5.6		1	Кухня дальнего зарубежья.		Викторина	Викторина
5.7 5.8		2	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.		Презентация	Защита творческих проектов
Тема 6.Итоговое занятие (1 час)						
6.1		1	Мы ждём гостей		Праздник	Демонстрация навыков
Промежуточная аттестация(1 час)						
7.1		1	Промежуточная аттестация			Конкурс творческих работ.

**Календарный учебный график
программы« Разговор о правильном питании»
Четвертый год обучения**

№	Дата, время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
Введение (1 час)						
1.1		1	Ознакомление с правилами поведения в учебном учреждении, с правилами дорожного движения, с правилами противопожарной безопасности. Сообщение плана работы объединения. Игра «Цветик – семицветик»		Беседа Игра	Собеседование
Тема 2. Я и моё здоровье (5 часов)						
2.1		1	Здоровье - это здорово!		Беседа	Заполнение оценочного бланка
2.2		1	Основные понятия о здоровье. Я и моё здоровье.		Презентация	Анкетирование
2.3		1	Привычки и здоровье.		Круглый стол	Собеседование КИМ №1
2.4		1	Мой ЗОЖ.		Представление	Тестирование
2.5		1	Практическая работа «Древо здоровья».		Практическое занятие	Выставка работ
Тема 3. Питание спортсмена (7 часов)						
3.1		1	Умейте правильно питаться, если занимаетесь спортом.		Беседа	Собеседование
3.2		1	Режим питания.		Беседа	Анкетирование

3.3		1	«Пищевая тарелка».		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради, КИМ №2
3.4		1	Витамины и минеральные вещества. Энергия пищи.		Презентация	Заполнение оценочного бланка
3.5		1	Источники «строительного материала».		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради, тест
3.6		1	Проект «Меню спортсмена».		Представлени е	Защита проектов
3.7		1	Игра «Вкусные истории». Игра- соревнование «Разложи продукты».		Игра	Игра
Тема 4. Где и как мы едим (5 часов)						
4.1		1	Где и как мы едим. «Фастфуды».		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради, КИМ №3
4.2- 4.3		2	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Дидактическая игра «Доскажи пословицу».		Чемпионат	Игра
4.4		1	«У печи галок не считают».		Круглый стол	Вопросы круглого стола
4.5		1	Ролевая игра «Эстафета поваров».		Сюжетно – ролевая игра	Игра
Тема 5. Мы идём в поход (3 часа)						
5.1		1	Меню для похода.		Беседа, работа с тетрадью	Презентация
5.2		1	Поход « Отдыхаем всей семьёй».		Соревнование	Заполнение оценочного бланка Задания в рабочей тетради, КИМ №4
5.3		1	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».		Вернисаж	Выставка работ
Тема 6. Готовим друзьям (7 часов)						
6.1		1	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради, Демонстрация навыков
6.2		1	Игра «Угадай прибор». Викторина «Печка в русских сказках».		Игра	Викторина
6.3		1	Помогаем взрослым на кухне.		Беседа, работа с тетрадью	Задания в рабочей тетради, КИМ №5
6.4		1	Проект «Приглашаем в гости».		Практическое занятие	Демонстрация навыков
6.5-		2	Ты готовишь себе и друзьям «Блюдо		Защита	Защита

6.6			своими руками».		проектов	проектов
6.7		1	«Определи вкус продукта». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)		Игра	Игра
Тема 7. Правила здорового питания (5 часов)						
7.1		1	Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.		Беседа	Собеседование
7.2		1	Сахар его польза и вред. Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика».		Беседа	Защита проектов
7.3		1	Проект «Правила здорового питания».		Защита проектов	Защита проектов
7.4		1	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.		Презентация	Защита проектов
7.5		1	Проект «Источник жизни».		Защита проектов	Защита проектов
Тема8. Итоговое занятие (1 час)						
8.1		1	Выполнение проектов по теме: «Меню спортсмена». Защита проектов		Защита проектов	Защита проектов

Первый год обучения

КИМ №1. Что и сколько мы едим**1. Сколько раз в день нужно принимать пищу:**

- A) 3 раза
- B) 4 раза
- C) 5 раз

2. Укажи правильный перерыв между едой

- A) 2 часа
- B) 3 часа
- C) 4 часа

3. Завтракаешь ли ты дома?

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

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

- A) да
- B) нет
- C) не всегда

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

Оцени свою работу:

КИМ №2. Плох обед, если хлеба нет**1. Кто печёт хлеб?**

- A) повар
- B) хлебороб
- C) пекарь

2. Какой хлеб полезнее есть

- A) пшеничный
- B) ржаной
- C) отрубной

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

- A) да, обязательно
- B) нет
- C) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? _____**5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества?** _____

Оцени свою работу:

КИМ №3. Как утолить жажду**1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день**

- A) 4-5 стаканов
- B) 5-6 стаканов
- C) 6-7 стаканов

2. Какая вода не годится для питья?

- A) родниковая
- B) из-под крана
- C) кипячёная

3. Выбери правильные утверждения

- A) Без воды нет жизни

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

4. Какую воду можно пить

- А) сырую
В) кипячённую
С) в бутылках

5. Когда человеку требуется больше воды: _____

Оцени свою работу:

КИМ №4. Значение витаминов в жизни человека

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

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

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

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

- А) апельсины
В) помидоры
С) лук
D) яблоки
E) груши

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

- А) шиповник
В) сирень
С) вишня

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

5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему?» _____

Оцени свою работу:

Второй год обучения

КИМ №1. Питательные вещества продуктов питания

1. Определи полезные продукты

- А) | В) | С) | D)

2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- А) булочки, фрукты, колбаса, консервы
В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

- А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: _____

Оцени свою работу:

КИМ №2. Как правильно питаться

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- А) можно
- В) нельзя
- С) иногда

2. Первое правило при приёме пищи:

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- А) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

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

Оцени свою работу:

КИМ №3. Блюда из зерна

1. Какая каша самая полезная

- А) манная
- В) гречневая
- С) рисовая

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

- А) сахар или любимое варенье
- В) кусочки любимых фруктов или ягоды
- С) орешки или изюм

3. Как часто нужно есть кашу

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

4. Какие каши ты любишь: _____

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

Оцени свою работу:

КИМ №4. Правила обработки и приёма пищи.

1. Как называется искусство приготовления пищи?

- А) Кулинария
- Б) Питание
- В) Кулинарная обработка
- Г) Нарезка

2. Что включает в себя механическая (первичная) обработка овощей?

- А) Сортировка, мойка, очистка, промывание и нарезка
- Б) Замораживание, консервирование, сушка
- В) Квашение, соление, маринование
- Г) Варка, жарение, запекание, тушение

3. Почему очищенный картофель помещают в посуду с холодной водой до использования?

- А) чтобы удалить горечь
- Б) для набухания

- В) чтобы не потемнел
- Г) нет правильного ответа

4. Как называется способ тепловой обработки, при котором продукт нагревается в воде, бульоне, молоке или на пару?

- А) жарение
- Б) запекание
- В) тушение
- Г) варка

5. Где применяются правила безопасной работы при пользовании ножом и кухонными приспособлениями?

- А) при тепловой обработке
- Б) при работе с горячей жидкостью
- В) при механической (первичной) обработке
- Г) при пользовании электронагревательными приборами

Оцени свою работу:

Третий год обучения

КИМ №1. Когда, что, кому положено кушать

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

- А) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

2. Укажи правильный перерыв между едой

- А) 2 часа
- В) 3 часа
- С) 4 часа

3. Завтракаешь ли ты дома?

- А) да, обязательно
- В) нет, не хочу
- С) иногда

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

- А) да
- В) нет
- С) не всегда

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

Оцени свою работу:

КИМ №2. Правила сервировки стола

1. К столовым приборам относятся:

- а) кружка;
- б) нож;
- в) молочник;
- г) вилка;
- д) салатник;
- е) ложка.

2. При сервировке стола ложку кладут:

- а) в тарелку;
- б) перед тарелкой;
- в) слева от тарелки;
- г) справа от тарелки;

2. При сервировке стола к обеду вилку кладут:

- а) справа от тарелки зубцами вверх;
- б) слева от тарелки зубцами вверх;
- в) справа от тарелки зубцами вниз;
- г) слева от тарелки зубцами вниз;

3. При сервировке стола салфетки кладут:

- а) в кольцо;
- б) в стакан;
- в) на закусочную тарелку;

4. Праздничный стол накрывают:

- а) белой скатертью;
- в) цветной клеенкой;
- г) цветной скатертью;

Оцени свою работу:

КИМ №3. Какую пищу можно найти в лесу

1. Существуют ли несъедобные ягоды?

- А) Нет.
- Б) Да, в лесах северного полушария.
- В) Да.
- Г) Да, в хвойных лесах.

2. Можно ли употреблять все грибы?

- А) Нет.
- Б) Да, только зимой.
- В) Да, в дождливую погоду.
- Г) Да.

3. Какую пищу можно найти в лесу?

- А) Животного и не растительного происхождения.
- Б) Растительного и животного происхождения.
- В) Пищу, приготовленную мамой дома.

4. Как можно поймать рыбу?

- А) С помощью загона, который строится у берега в воде.
- Б) Приманкой.
- В) Заговором.
- Г) С помощью снастей или ловчих механизмов

5. Какой самый распространенный орех в лиственном лесу северных широт?

- А) Лещина.
- Б) Волжский.
- В) Кокос
- Г) Грецкий.

Оцени свою работу:

КИМ №4. Национальная кухня

1. «Аш» в Туркмении означает:

- А) Куриный бульон.
- Б) Плов.
- В) Овощное рагу.

2. Как белорусы называют традиционные картофельные блины:

- А) Оладьи
- Б) Котлеты
- В) Драники

3. Какие мучные изделия не относятся к украинской кухне:

- А) Блинчики
- Б) Оладьи
- В) Драники

4. Любимое блюдо у киргизов и казахов называется:

- А) Бешбармак
- Б) Шаурма
- В) Шулпа

5. Мясо птицы, которое в таджикской кухне не употребляют в пищу:

- А) Индюка
- Б) Утки
- В) Курицы

6. Национальная туркменская сладость называется:

- А) Халва
- Б) Шербет
- В) Цукаты.

7. Овощ, который в Белоруссии называют вторым хлебом, называется:

- А) Капуста
- Б) Картофель
- В) Лук

Оцени свою работу:

Четвертый год обучения

КИМ №1. Привычки и здоровье

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

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

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

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

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

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

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

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

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных.

Подчеркни: *игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.*

Оцени свою работу:

КИМ №2. Питание спортсмена

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

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

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

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

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

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

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

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

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

Оцени свою работу:

КИМ №3. Где и как мы едим

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- А) можно
- В) нельзя
- С) иногда

2. Первое правило при приёме пищи:

- А) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- А) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

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

Оцени свою работу:

КИМ №4. Меню для похода

1. Какие продукты возьмешь в поход для завтрака?

- А) творог
- Б) сосиску
- В) запеканку
- Г) огурцы и помидоры

2. Какие продукты возьмешь в поход для обеда?

- А) щи
- Б) пельмени
- В) суп - полуфабрикат

3. Какие продукты возьмешь в поход для ужина?

- А) омлет

- Б) жареную курицу
- В) простоквашу
- Г) макароны
- Д) тушенку

Оцени свою работу:

КИМ №5. Помогаем взрослым на кухне

1. Как ты обычно режешь хлеб и овощи?

- А) На доске
- Б) На тарелке
- В) На столе

2. В какую сторону отодвигаешь с горелки плиты кастрюлю и сковородку?

- А) Вперед к себе
- Б) Вбок
- В) Как придется

3. Чем ты снимаешь сковородку с плиты?

- А) Пользуюсь захватами
- Б) Беру сковородку просто руками
- В) Какой –нибудь тряпочкой

Оцени свою работу:

**Методика тестового контроля обучающихся
к программе «Разговор о правильном питании»**

Пояснительная записка

Контроль качества обучения, по его результатам, является обязательным компонентом учебного процесса. В настоящее время с одновременно существующей традиционной системой оценки и контроля результатов обучения используется эффективная система, основанная на использовании тестовых технологий.

Актуальность практического компонента тестовых измерительных материалов (далее ТИМы) к программе «Разговор о правильном питании» (1 часть) заключается в обеспечении развития способностей обучающихся к познанию одного из важнейшего компонента ЗОЖ – правильного питания, творческому использованию полученных знаний в жизненной ситуации, готовности к саморазвитию и самоуправлению посредством развития ключевых и предметных компетенций.

Данное методическое пособие является дополнением к методикам реализации программы «Разговор о правильном питании». Методика контроля позволит получить достоверную и оперативную информацию об уровне усвоения знаний, достигнутых каждым обучающимся. В пособии представлен практический опыт учителя по разработке и внедрению тестового контроля для обучающихся 7-8 лет.

Пособие соответствует содержанию программы «Разговор о правильном питании» (часть 1), проверяет обязательный уровень подготовки учащихся и способствует формированию культуры правильного питания школьника.

При составлении тестовых измерительных материалов соблюдался научный принцип отбора материала.

Взаимосвязь содержания и формы заключается в следующем:

- каждый тест выражает одну идею, одну мысль;
- задания составлены кратко, четко, легко читаемы;
- формулировка заданий не содержит двусмысленностей и ловушек;
- тесты расположены по возрастанию трудностей;
- правильные ответы располагаются в случайном порядке и не содержат подсказки;
- в тесты включены разнообразные задания по форме, содержанию, степени сложности;
- каждый тест достаточно полно охватывает материал проверяемой темы.

Структура ТИМов «Вопросы ЗОЖика-Поварёнка».

В тесты включены:

- задания с выбором правильного ответа;
- задания открытой формы;
- задания с установлением выбора верного соответствия;
- задания, требующие применения знаний;
- задания на установление логических связей;
- задания на классификацию;
- задания творческого характера.

Что делает содержание ТИМов *комплексным и сбалансированным*.

Базовые и творческие вопросы ТИМов предназначены для осуществления прогнозирования продвижения достижений учащихся на основе объективных показателей, с целью усвоения программного материала и применения правил питания в повседневной жизни.

В ТИМах предусмотрены уровни усвоения приобретённых знаний обучающимися (по 3-м уровням трудности):

1 уровень: 1 задание (иметь представление);

2 уровень: 2 задания (знать);

3 уровень: 2 задания (уметь применять).

Тесты составлены к 15 темам и состоят из 5 вопросов. Время проведения 3-5 минут.

Для оценивания ТИМов разработаны следующие *критерии*:

-выполнено верно: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка зелёным цветом;

-допущена 1 ошибка: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка синим цветом;

-допущены 2 ошибки: раскрасить колпак ЗОЖика-Поварёнка красным цветом.

Предложенная модель ТИМов эффективна и обеспечивает возможность многоаспектного статистического анализа реализации программы «Разговор о правильном питании»; развивает самооценку обучающегося, связанную с различными аспектами правильного питания и здорового образа жизни; создаёт предпосылки для осуществления компетентностного подхода в начальной школе.

Пособие для учащихся

Здравствуй, дорогой друг!

Меня зовут ЗОЖИК-ПОВАРЁНОК. Я живу в школьной столовой в СТРАНЕ ЗДОРОВЯЧКОВ и готовлю для них здоровую пищу.

Я ещё очень любознательный и люблю задавать вопросы. Мои вопросы помогут тебе проверить свои знания по темам «Разговор о правильном питании». Правильные ответы – это ключик, для того, чтобы открыть тебе путь в СТРАНУ ЗДОРОВЯЧКОВ. Они соблюдают правила правильного питания.

Запомни народную мудрость: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Я бы ещё добавил: «Долго жить и не болеть».

Оценить науку ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ я тебе помогу!



выполнено верно: раскрась колпак **зелёным** цветом



допущена 1 ошибка: раскрась колпак **синим** цветом



допущены 2 ошибки: раскрась колпак **красным** цветом

Желаю тебе успехов!

Тема 1. Если хочешь быть здоров

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

- A) богатство
- B) здоровье
- C) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

- A) чтобы были чистыми
- B) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- C) надо пользоваться мылом
- D) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?


- A) чтобы дома не завтракать
- B) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- C) так хотят учителя

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

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

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных.

Подчеркни: *игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.*

Оцени свою работу: 

Тема 2. Самые полезные продукты

1. Определи полезные продукты



- A)
- B)
- C)
- D)

2. Какие продукты нужно есть каждый день?

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

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- A) булочки, фрукты, колбаса, консервы

В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи

С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

4. Какие продукты не нужно есть?

А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный

В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи

С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: _____



Оцени свою работу:

Тема 3. Как правильно есть

1. Можно ли принимать пищу на улице?

А) можно

В) нельзя

С) иногда

2. Первое правило при приёме пищи:

А) почистить зубы

В) нельзя разговаривать за столом

С) вымыть руки с мылом

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

А) да

В) нет

С) мыть только грязные руки

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

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



Оцени свою работу:

Тема 4. Удивительные превращения пирожка

1. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

А) 3 раза

В) 4 раза

С) 5 раз

2. Укажи правильный перерыв между едой

А) 2 часа

В) 3 часа

С) 4 часа

3. Завтракаешь ли ты дома?

А) да, обязательно

В) нет, не хочу

С) иногда

4. Обязательно питаться в одно и то же время?

А) да

В) нет

С) не всегда

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



Оцени свою работу:

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

1. Какая каша самая полезная

А) манная

В) гречневая

С) рисовая

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

А) сахар или любимое варенье

В) кусочки любимых фруктов или ягоды

С) орешки или изюм

3. Как часто нужно есть кашу

А) каждый день

В) 1 раз в неделю

С) через день

4. Какие каши ты любишь: _____

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



Оцени свою работу:

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет

1. Кто печёт хлеб?

А) повар

В) хлебороб

С) пекарь

2. Какой хлеб полезнее есть

А) пшеничный

В) ржаной

С) отрубной

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

А) да, обязательно

В) нет

С) только с первым блюдом

4. Какой хлеб ешь ты? _____

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



Оцени свою работу:

Тема 7. Время есть булочки

1. В какое время нужно полдничать

А) в 3 часа

В) в 4 часа

С) в 5 часов

2. Какие продукты лучше есть на полдник

А) любые

В) выпечку

С) бутерброды

3. Какие напитки лучше пить на полдник

А) чай

В) кофе

С) молоко

4. Ты соблюдаешь время полдника?

А) нет, я не полдничаяю

В) да, обязательно

С) иногда

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



Оцени свою работу:

Тема 8. Пора ужинать

1. Каким должен быть ужин

- A) плотным
- B) лёгким

2. В какое время рекомендуется ужинать

- A) за 1 час до сна
- B) за 2 часа до сна
- C) за 4 часа до сна

3. Что должен включать в себя ужин

- A) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша
- B) рыба жареная, картофельное пюре
- C) картофель жареный, отбивная котлета

4. Что ты ешь на ужин: _____

5. Что ты предложишь на ужин: _____



Оцени свою работу:

Тема 9. Где найти витамины весной

1. Какие салаты полезно есть весной

- A) из консервированных овощей
- B) из замороженных овощей
- C) из свежей зелени

2. В каких продуктах больше витаминов весной

- A) в сухофруктах
- B) в свежих овощах и фруктах
- C) в свежей зелени

3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок

- A) да
- B) нет
- C) очень редко

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

5. Какие витаминные салаты ты предложишь: _____



Оцени свою работу:

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет

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

- A) зубы
- B) язык
- C) желудок

2. Продукты с каким вкусом любишь есть ты

- A) со сладким
- B) с кислым
- C) с солёным

3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?

- A) портятся зубы, набираешь вес тела
- B) чаще болеешь
- C) хуже запоминаешь

4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом

- A) витамин С
- B) кислоты, вредные для здоровья

5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом

- A) нет
- B) не много
- C) иногда



Оцени свою работу:

Тема 11. Как утолить жажду

1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день

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

2. Какая вода не годится для питья?

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

3. Выбери правильные утверждения

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

4. Какую воду можно пить

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

5. Когда человеку требуется больше воды: _____



Оцени свою работу:

Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

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

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

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

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

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

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

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

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



Оцени свою работу:

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

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

- А) витамин С



- В) витамин А



С) витамин Д



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

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

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

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

- А) шиповник
- В) сирень
- С) вишня

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

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

Древнее китайское изречение гласит:

«**Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их**». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему? _____



Оцени свою работу:

Тема 14. Всякому овощу – своё время

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

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

2. Какие растения созревают в начале лета?

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

3. Какие растения созревают в конце лета?

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

4. Какие фрукты употребляешь в пищу _____

5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу: _____



Оцени свою работу:

Тема 15. Праздник урожая

1. Какой урожай можно вырастить в саду?

- А) яблоки, груши
- В) огурцы, помидоры
- С) арбузы, дыни

2. Какой урожай можно вырастить в огороде?

A) фрукты

B) овощи

C) цветы

3. Главная польза овощей

A) сытость

B) украшение салатов

C) витамины

4. Узнай продукты растительного происхождения:

A) сыр, сметана

B) сахар, рис

C) ветчина, рыба

5. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?

A) 1

B) 2

C) больше 2-х

Оцени свою работу:



**Опросник для родителей
к программе «Разговор о правильном питании»**

Пояснительная записка

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

В работу с родителями учащихся 1- 2 классов необходимо включать проведение мониторинга и активизировать работу по просветительскому направлению в целях повышения интереса педагогов, родителей и учащихся к вопросам организации питания в школе.

Анкетирование родителей выявляет уровень работы по формированию культуры питания дома и в школьных столовых «глазами родителей»: сбор и анализ информации по проблеме культуры питания. Это направит работу учителя на формирование системы работы по культуре питания.

Предложенные анкеты рекомендуется проводить на родительском собрании 1 раз в четверть. Тематика анкет соответствует материалу программы «Разговор о правильном питании»: «Привитие культуры питания у школьника в школе и дома», «Питание ребёнка дома», «Удовлетворённость питанием в школьной столовой», «Мнение о результатах внедрения Программы «Разговор о правильном питании»».

Результаты анкетирования показали, что проводимая работа по внедрению программы «Разговор о правильном питании» формирует у учащихся здоровый образ жизни и здоровое питание.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 1

«Привитие культуры питания у школьника в школе и дома»

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

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

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

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

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

- а) да
- б) частично
- в) нет

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

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 2

«Питание ребёнка дома»

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

2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет
3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет
4. Часто ли есть Ваш ребенок - каши Да Нет - яйца Да Нет - молочную пищу Да Нет - сладости Да Нет - соленья Да Нет - жирную и жареную пищу Да Нет - белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?
7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок? - газированные напитки Да Нет - соки Да Нет - молоко или кефир Да Нет - воду Да Нет - минеральную воду Да Нет - чай Да Нет - кофе Да Нет - компот Да Нет - настой из трав Да Нет
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 3

«Удовлетворённость питанием в школьной столовой»

1. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?
- а) однажды
б) редко
в) никогда
2. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?
- а) да
б) не всегда
в) нет
3. Ваш ребенок получает горячий завтрак?
- а) да
б) иногда
в) нет
4. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?
- а) да
б) редко
в) нет
5. Вас устраивает меню школьной столовой?
- а) да
б) иногда
в) нет
6. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили? _____
7. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой? _____

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 4

«Мнение о результатах внедрения Программы «Разговор о правильном питании»»

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

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

3. Заметили ли Вы перемены у ребёнка к питанию _____

4. Ваши предложения учителю, внедряющему программу о питании _____

Список литературы:

1. Книга о здоровом питании лучшие рецепты – М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010-224 с.
2. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании.» - М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.
3. Иллюстрированная энциклопедия школьника – М.: АСТ: Астрель, 2011.
4. Полный справочник диетолога. - М.: Эксмо, 2009.
5. Детское питание - М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.

