

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
отдельных предметов» г. Губкина, Белгородской области

ул. Победы, 24
shkoola_1@mail.ru

Интегрированная программа по формированию культуры здорового питания у обучающихся

«Наше здоровье - в наших руках»

на 2018-2021 годы



Разработчики программы:
Колесникова Г.И.,
директор МАОУ «СОШ №1 с УИОП»,
Чеботарева В.П.,
учитель русского языка и литературы.
Материалы приложения предоставлены
Багликовой Е.М.,
заместитель директора

Губкин, 2018

Паспорт
интегрированной программы школьного питания
«Наше здоровье – в наших руках»

Наименование Программы	Интегрированная программа школьного питания «Наше здоровье – в наших руках» (подпрограмма «Разговор о правильном питании») (далее - Программа)
Сроки реализации Программы	2018-2021 годы
Инициатор программной разработки	Управление образования и науки администрации Губкинского городского округа
Цели Программы	Реализация долгосрочной целевой программы «Развитие образования Белгородской области на 2011-2015 годы» (подпрограмм «Здоровое поколение», «Модернизация школьного питания»), реализация в соответствии с требованиями ФГОС НОО программы «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), совершенствование и дальнейшее развитие системы организации школьного питания МАОУ «СОШ №1 с УИОП», обеспечивающей качественное и сбалансированное питание учащихся, пропаганда необходимости и воспитание потребности здорового и правильного питания обучающихся, родителей, педагогов.
Задачи Программы	1. Улучшение здоровья детей на основе повышения качества горячего питания в общеобразовательном учреждении 2. Обеспечение учащихся продуктами, соответствующими возрастным физиологическим потребностям, принципам рационального, сбалансированного питания. 3. Оснащение школьной столовой современным высокотехнологичным оборудованием. 4. Создание системы контроля и эффективного управления производством школьного питания. 5. Использование современных логистических схем доставки блюд школьного питания. 6. Совершенствование профессионального уровня специалистов, занятых вопросами организации школьного питания. 7. Пропаганда здорового питания среди обучающихся, родителей, педагогов.
Основные разделы Программы	1. Мероприятия организационного характера. 2. Индустриализация и централизация системы производства школьного питания, внедрение новых технологий. 3. Разработка рациона питания школьников и составление примерного меню. 4. Разработка и внедрение PR- технологий и материалов по информационному сопровождению Программы и

	пропаганде здорового питания школьников.
Исполнители программных мероприятий	1. Поставщики продовольственных товаров (согласно заявке муниципального заказа). 2. Коллектив муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ №1 с УИОП». 3. Управляющий совет МАОУ «СОШ №1 с УИОП». 4. Совет старшеклассников МАОУ «СОШ №1 с УИОП». 5. Родительский комитет МАОУ «СОШ №1 с УИОП».
Объемы и источники финансирования Программы	2019 год - 77 тыс. руб. 2020 год- 127 тыс. руб. 2021 год- 110,5 тыс. руб. (местный бюджет, платные услуги)
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	1. Сохранение числа обучающихся, получающих горячее сбалансированное витаминизированное питание (100%). 2. Стабилизация и снижение заболеваемости обучающихся общеобразовательного учреждения на 15%. 3. Оснащение школьной столовой современным оборудованием в соответствии с требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания обучающихся общеобразовательного учреждения. 4. Установление приемлемой для родителей цены на школьные обеды за счет уменьшения издержек при производстве (снижение расхода электроэнергии, уменьшение доли амортизации на единицу продукции, а также за счет увеличения объема закупок). 5. Снижение потерь на всех этапах производства и реализации готовой продукции вследствие применения высокотехнологичного оборудования, специальных систем производственного учета и контроля. 6. Смена имиджа школьной столовой, превращение ее в место, привлекательное для обучающихся. 7. Обеспечение возможности выбора предлагаемых блюд и быстрота их выдачи, привлекательное для детей и подростков оформление блюд школьного меню. 8. Разработка примерного двухнедельного меню, соответствующего современным научным принципам оптимального (здорового) питания и обеспечивающего качественное сбалансированное питание в общеобразовательном учреждении, совместно с Территориальным отделом Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Белгородской области в Губкинском районе. 9. Формирование культуры здорового питания детей как основы здорового образа жизни подрастающего поколения. 10. Воспитание у детей, родителей, педагогов понимания необходимости и важности правильного питания в современных условиях. 11. Воспитание у детей уважительного отношения к труду и профессии.

Целевые индикаторы и показатели, позволяющие оценить ход реализации Программы	1.Сохранение числа обучающихся, получающих сбалансированное витаминизированное питание (100%). 2.Стабилизация и снижение заболеваемости обучающихся образовательного учреждения на 15 %. 3.Снижение затрат городского бюджета на оплату электроэнергии и коммунальных услуг на 15-30%.
Формы и методы управления реализацией Программы	Управление образования и науки администрации Губкинского городского округа контролирует выполнение Программы, администрация МАОУ «СОШ №1 с УИОП» осуществляет руководство и текущее управление реализацией Программы. С этой целью формируется рабочая группа, которая в пределах своей компетенции разрабатывает проекты нормативных правовых актов, необходимых для реализации Программы, проводит анализ рационального использования финансовых ресурсов Программы и формирует предложения. Исполнители мероприятий Программы определяются в соответствии с законодательством о размещении заказов на поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг для государственных и муниципальных нужд. Механизм реализации Программы предусматривает ежегодное формирование рабочих документов: организационного плана действий по реализации мероприятий Программы, плана проведения конкурсов на исполнение конкретных программных мероприятий, перечня работ по подготовке и реализации программных мероприятий конкретными исполнителями с определением объемов и источников финансирования.

1.Актуальность проблемы и обоснование необходимости ее решения

«Разумно есть – долго жить» (пословица). Вряд ли кто-то сможет оспорить народную мудрость, в которой точно, четко и лаконично сформулировано правило долгой и счастливой жизни человека. Для счастья ведь не много надо - быть здоровым. К сожалению, о здоровье мы начинаем задумываться тогда, когда его частично или совсем теряем и в последнюю очередь связываем свое заболевание с продуктами, которые употребляем в пищу и о ценности и полезности которых мы тоже слабо осведомлены. А это уж совсем неразумно и неправильно. Значит нужно научиться заботиться о своем здоровье, и сделать это нужно в самом начале жизни, когда учишься всему – в школе.

Именно в школьном возрасте закладываются все основные навыки по формированию здорового образа жизни человека. Физически здоровый ребенок обычно успешно учится в школе, гармонично развивается, он удовлетворен своими достижениями и способен стремиться к большему. Именно в школьном возрасте необходимо сформировать основы культуры здорового рационального питания ребенка, социальной активности и достойного качества жизни.

Питание детей тесно связано со здоровьем. По данным академика А.А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда следующих факторов:

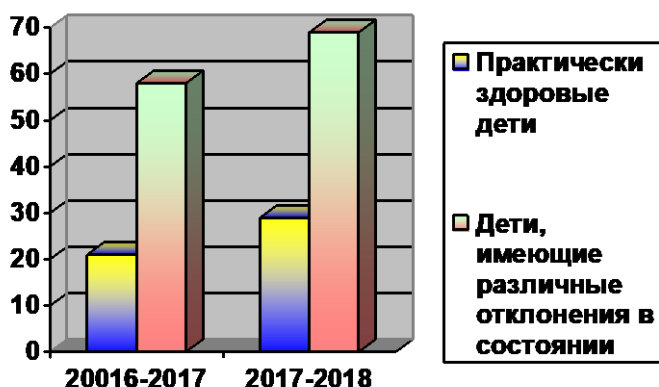
1. нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;
2. частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
3. однообразное питание, еда в сухоматку,
4. употребление некачественных продуктов,
5. несоблюдение режима, малоподвижный образ жизни;
6. вредные привычки,

Даже частичное устранение перечисленных факторов снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Какова же реальная картина здоровья детей в нашей школе и как она зависит от питания детей в школе и дома?

Состояние здоровья учащихся оценивалось по результатам изучения внутришкольной медицинской документации по различным направлениям, а отношение к проблеме питания родителей, детей, педагогов путем анкетирования, проводимого социально-педагогической службой школы.

Соотношение количества практически здоровых детей и детей с различными отклонениями в здоровье



Анализ данных, приведенных на рис. 1, показывает, что количество детей, имеющих отклонения в здоровье за последние годы уменьшилось. Но число больных детей среди обучающихся 9-11 классов увеличилось.

Количество детей, имеющих наиболее распространенные заболевания

Информация характеризует состояние здоровья учащихся в аспекте наиболее распространенных заболеваний. Данные свидетельствуют о снижении количества

Учебный год	Количество учащихся	Кол-во учащихся с хроническими заболеваниями	Заболевания						
			сердечно-сосудистые, %	нервной системы, %	желудочно-кишечные, %	ЛОР, %	почки, %	опорно-двигательные, %	Гематологические, %
2016-2017	535	289	15	4	2	2,3	1	1	23
2017-2018	553	287	14	4	2	2,1	1	1	22

обучающихся с заболеваниями нервной системы, органов пищеварения, но на прежнем уровне осталось количество детей с заболеваниями органов выделения и опорно-двигательного аппарата, в то же время выросло количество детей с другими заболеваниями.

За прошедшие годы простудные заболевания и обращаемость детей в медицинский кабинет плавно снижается. Это достигнуто совместными усилиями педагогического коллектива школы, медицинских работников, родителей и детей по профилактике простудных заболеваний, гриппа, сохранению и укреплению здоровья (употребление школьниками кислородных коктейлей, фиточаев, витаминизация блюд).

Хотя профилактическая работа в школе и ведется в системе, но к концу обучения все же наблюдается увеличение количества детей с пониженным зрением, нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием, хроническими заболеваниями ЖКТ. Какова же роль питания в увеличении количества детей с отклонениями в здоровье к старшим классам?

Результаты анкетирования частично ответили на интересующие нас вопросы. Больше половины респондентов (дети 5-11 классов) недовольны перечнем блюд, которые предлагает школьная столовая. Учащиеся категорически не хотят употреблять в пищу каши из различных круп, творожную запеканку, омлет, плохо пьют кипяченое молоко. Предпочитают горячим обедам «быструю еду»: бутерброды, булочки, пиццу. Также практически питаются и дома, отказываясь от первых блюд, предпочитая острую, жареную, соленую пищу салатам из овощей и фруктам. Таким образом, и была определена проблема. Значит, наша задача - научить детей и родителей правильному питанию.

Процесс обучения правильному рациональному питанию требует непрерывной кропотливой работы как в семье, так и в школе. И сколько бы мы ни тратили сил и энергии на замену оборудования школьной столовой, смену имиджа, изменение системы

питания, повышения уровня квалификации работников столовой, все наши усилия будут напрасны, если дети не усвоят главного: питаться в школьной столовой необходимо, потому что это полезно для здоровья. С пользой же для здоровья нужно питаться и вне стен школы.

Формирование культуры здорового питания детей как основы здорового образа жизни подрастающего поколения, воспитание у детей, родителей, педагогов понимания необходимости и важности правильного питания в современных условиях, объяснение школьникам огромной роли рационального питания для здоровья и творческого долголетия должно стать одним из главных направлений в работе всего коллектива школы и всех заинтересованных лиц. Эту работу необходимо проводить на основе долгосрочного планирования с учетом специфики возраста детей.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья детей, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни действительно остается актуальной и может быть решена, на наш взгляд, программным методом.

2. Цели и основные задачи Программы

Цели Программы:

Совершенствование и дальнейшее развитие системы организации школьного питания МАОУ «СОШ №1 с УИОП», обеспечивающей качественное и сбалансированное питание обучающихся, формирование основ культуры питания детей, родителей, педагогов как части общей культуры здоровья.

Задачи Программы:

- улучшение здоровья детей на основе повышения качества питания в общеобразовательном учреждении;
- обеспечение учащихся продуктами, соответствующими возрастным физиологическим потребностям, принципам рационального, сбалансированного питания;
- оснащение школьной столовой современным высокотехнологичным оборудованием;
- создание системы контроля и эффективного управления производством школьного питания;
- использование современных логистических схем доставки блюд школьного питания;
- совершенствование профессионального уровня специалистов, занятых вопросами организации школьного питания;
- пропаганда здорового питания среди обучающихся и их родителей, формирование ответственного отношения к своему здоровью

3. Система программных и подпрограммных мероприятий и основные направления реализации Программы

Комплекс программных и подпрограммных мероприятий предусматривает работу всех заинтересованных лиц и организаций, имеющих отношение к школьному питанию, а также детей, родителей, педагогов, общественность. Приоритетными направлениями программы являются: организация рационального, сбалансированного питания детей в школе как основы здорового образа жизни подрастающего поколения; формирование ответственного отношения детей, родителей, педагогов к своему здоровью.

3.1. Просветительская деятельность предусматривает различные формы работы по пропаганде здорового питания, медицинских, гигиенических, психологических знаний и сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, создания уголков здорового питания. Проведение регулярного мониторинга состояния здоровья школьников, разработка и внедрение методов и методик, пропагандирующих пользу здорового питания.

3.2. Организационная деятельность включает работу учреждения по обновлению и совершенствованию оборудования пищеблока школьной столовой, организацию подготовки и повышения квалификации кадров, занимающихся школьным питанием оздоровлением; проведение семинаров, тренингов; организацию мероприятий, направленных на эффективное межведомственное взаимодействие (комбинат питания АО «Лебединский ГОК»).

3.3. Информационно-методическое обеспечение Программы предусматривает систему мер по разработке информационного и методического материала, освещающего деятельность учреждения по организации и пропаганде рационального, сбалансированного питания детей в школе, организация цикла репортажей, публикаций на страницах местной периодической печати, проведение тематических семинаров, совещаний, педагогических советов.

3.4. Научная и инновационная деятельность предусматривает проведение научно-методических конференций, форумов, акций, социологических исследований; разработку и внедрение новых технологий и форм, поощрение, тиражирование лучших идей и технологий.

3.5. Мониторинг и оценка эффективности предполагают разработку критериев проводимой работы по повышению уровня здоровья школьников, качества рационального, сбалансированного питания детей в школе как основы здорового образа жизни.

3.6. Система мер по развитию культуры здорового питания предусматривает участие родителей, педагогов, общественности в мероприятиях, проводимых в общеобразовательном учреждении.

4. Механизм реализации Программы

Механизм реализации Программы основывается на совершенствовании и дальнейшем развитии системы организации школьного питания, расширении просветительской работы по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний и укреплению здоровья школьников. В связи с внедрением в практику работы ФГОС НОО, ООО, СОО в программу включена подпрограмма «Разговор о правильном питании», составленная в соответствии с требованиями новых образовательных стандартов.

Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет координационный совет в составе: Управляющий совет, представители предприятий города, педагогическая общественность, обучающиеся (далее Совет).

Совет координирует деятельность по выполнению мероприятий Программы, вносит предложения по уточнению Программы и сроков ее реализации, обеспечивает контроль за реализацией мероприятий.

5. Ресурсное обеспечение Программы

Основным источником ресурсного обеспечения Программы являются средства местного бюджета. Для исполнения отдельных мероприятий могут привлекаться внебюджетные средства и другие источники финансирования, не противоречащие законодательству Российской Федерации.

6. Ожидаемые результаты

- сохранение числа обучающихся, получающих горячее сбалансированное витаминизированное питание (100%).
- стабилизация и снижение заболеваемости обучающихся общеобразовательного учреждения на 15%.
- оснащение школьной столовой современным оборудованием в соответствии с требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания обучающихся общеобразовательного учреждения.
- формирование культуры здорового питания детей как основы здорового образа жизни подрастающего поколения.
- воспитание у детей, родителей, педагогов понимания необходимости и важности правильного питания в современных условиях, уважительного отношения к труду и профессии.

ПЕРЕЧЕНЬ
мероприятий интегрированной программы школьного питания
«Наше здоровье - в наших руках» на 2013-2015 годы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Исполнители	Объем финансирования (тыс. руб.)		
				20119 г.	2020 г.	2021 г.

1	2	3	4	5	6	7
	1. Просветительская деятельность					
1.1.	Размещение в школе информационных плакатов, пропагандирующих рациональное, сбалансированное здоровое питание как основу здорового образа жизни	2018-2019 гг.	Администрация школы, Управляющий совет, родительский комитет	1	2,5	3
1.2.	Проведение школьного конкурса социальной рекламы здорового питания (9-11 кл)	1 квартал 2018 г.	Заместитель директора по воспитательной работе			
1.3.	Оформление и постоянное обновление информационных стендов, «уголков здоровья» в каждом школьном кабинете, столовой	постоянно	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители	1	1,5	2
1.4.	Оформление интерьера столовой с использованием фотоинформации по формированию здорового питания	2018-2021 гг.	Администрация школы, родительский комитет	1,5	2,5	3,5
1.5.	Проведение родительского собрания по вопросам организации школьного питания	ежегодно 2 квартал	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители			
1.6.	Проведение родительского лектория «Качественное питание – залог здоровья»	2018-2019 гг.	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители			
1.7.	Проведение ежегодных месячников «Мы едим!» (1-11 кл)	2019-2020гг.	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители			
1.8.	Выступление школьной команды КВН «Сам себе доктор» (9-11 кл)	2018-2019 гг.	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая			

1	2	3	4	5	6	7
1.9.	Организация работы волонтеров «В здоровом теле – здоровый дух» (6-8 кл)	2018-2019 гг.	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая			
1.10.	Проведение фотоконкурса «Быть здоровым – это здорово!» (9-11 кл)	ежегодно	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая	1,5	2,5	3,5
1.11.	Проведение конкурса тематических рисунков, креативных календарей (1-11 кл)	2018-2019 гг	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая	1	1,5	2
2. Организационная деятельность						
2.1.	Создание Координационного совета по реализации Программы, определение сферы деятельности	2018 г.	Администрация школы, Управляющий совет, родительский комитет			
2.2.	Организация контроля состояния школьного питания родительским комитетом	2018 г.	Родительский комитет			
2.3.	Оснащение школьной столовой современным оборудованием в соответствии с требованиями технологии пищевого производства	2018-2019 гг.	Координационный совет по реализации Программы	45	80	50
2.4.	Смена имиджа школьной столовой, превращение ее в место, привлекательное для учащихся	2018-2019 гг	Администрация школы, родительский комитет	15	20	24,500
2.5.	Разработка рациона питания школьников и составление примерного меню	ежегодно	Координационный совет по реализации Программы			
2.6.	Проведение витаминизации блюд	весь период	Администрация школы, Управляющий совет, родительский комитет			
2.7.	Установление приемлемой для родителей цены на школьные обеды за счет уменьшения издержек при производстве (снижение расхода электроэнергии, уменьшение доли амортизации на единицу продукции, а также за счет увеличения объема закупок)	2018-2019 гг.	Координационный совет по реализации Программы			
2.8.	Снижение потерь на всех этапах производства и реализации готовой продукции вследствие	2018-2019 гг.	Координационный совет по реализации Программы			

1	2	3	4	5	6	7
	применения высокотехнологичного оборудования, специальных систем производственного учета и контроля					
2.9.	Организация мастер-классов поваров комбината питания «Лебединского ГОКа», «Комбината «КМАруда» на базе школьной столовой	2018-2019 гг.	Координационный совет по реализации Программы			
2.10.	Организация питания оздоровительного пришкольного лагеря	весь период	Администрация школы, Управляющий совет, родительский комитет	По отдельному плану		
3. Информационно-методическое обеспечение программы						
3.1.	Публикации на страницах школьных СМИ материалов по пропаганде здорового питания школьников как основы здорового образа жизни	весь период	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая			
3.2.	Разработка и реализация классных минипрограмм, направленных на повышение культуры питания в школе и дома (9-11 кл)	2018 г.	Классные руководители			
3.3.	Проведение тематических совещаний, педагогических советов по проблемам здорового питания	весь период	Администрация школы			
3.4.	Проведение встреч родителей и детей с медицинскими работниками по вопросам пропаганды рационального, сбалансированного питания в школе и дома (1-11 кл)	2018 г.	Администрация школы, родительский комитет			
3.5.	Проведение презентаций школьного меню для родителей	весь период	Администрация школы, родительский комитет			
3.6.	Проведение конкурса среди учащихся «Альтернативное меню» (9-11 кл)	2019 г	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая	1,5	2	3
3.7.	Проведение школьного конкурса брошюр «За здоровьем всей семьей!» по теме здорового питания (5-9 кл)	2018 г	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая	1	1,5	2
3.8.	Создание информационных буклетов для родителей	2019 г	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая	1,5	2	3

1	2	3	4	5	6	7
			вожатая			
3.9.	Размещение на сайте школы раздела, содержащего информацию о программах и проектах, пропагандирующих здоровое питание как основу здорового образа жизни	весь период	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая			
3.10.	Подготовка и издание сборника сценарных материалов (классных часов, родительских собраний, лекториев, мероприятий) по теме «Здоровое питание-залог успеха в жизни»	2018 г.	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая	3	5	7
3.11.	Информационное освещение хода реализации программы на сайте школы	постоянно	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая			
4. Научная и инновационная деятельность						
4.1.	Проведение конкурса школьных исследовательских работ по проблеме здорового питания на тему: «Я выбираю жизнь» (9-11 кл)	2018-2019 гг.	Замдиректора по научно-методической работе, школьное научное общество	1	1,5	2
4.2.	Проведение научно-практической конференции по вопросам культуры питания, защиты и охраны здоровья (9-11 кл)	2019-2020гг.	Замдиректора по научно-методической работе, школьное научное общество			
4.3.	Проведение социологических исследований по вопросам отношения к здоровью родителей, детей, педагогов	2018-2019 гг.	Заместитель директора по воспитательной работе, медицинская сестра			
4.4.	Проведение тематических семинаров: -здоровьесберегающие технологии в школьном питании	2018 г.	Замдиректора по научно-методической работе, школьное научное общество			
	- Здоровье и здоровое питание – укрепление схемы взаимодействия	2018 г.				
5. Система мер по развитию культуры здорового питания						
5.1.	Разработка и реализация творческого проекта «Богатырскому здоровью – богатырская еда» (1-4 кл)	2018-2019 гг.	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая	2	2,5	3

1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Проведение фестиваля короткометражных любительских видеофильмов «Я и моя еда» (9-11 кл)	2018-2019 гг.	Заместитель директора по воспитательной работе, старшая вожатая	1	1,5	2
5.3.	Участие в муниципальном конкурсе школьных программ «Здоровье»	2018-2019 гг.	Заместитель директора по воспитательной работе			
5.4.	Участие в проектах «Школьное молоко», «Школьный мед» (1-11 кл)	весь период	Администрация школы			
6. Мониторинг и оценка эффективности						
6.1	Организация системного контроля за: а) качеством продукции школьной столовой б) приемом пищи школьников	весь период	Координационный совет по реализации Программы			
6.2.	Проведение мониторинга состояния здоровья школьников (один раз в год, октябрь)	ежегодно	Координационный совет по реализации Программы			
6.3.	Создание электронных карт здоровья школьника	2018-2020 гг.	Медицинская сестра			
6.4.	Проведение медосмотров детей и подростков с обязательным анализом результатов и разработкой индивидуального меню (один раз в год, октябрь – декабрь) (договор с МУС «Губкинская городская детская больница» от 1.10.2010 г.)	ежегодно	Заместитель директора по воспитательной работе, медицинская сестра			
6.5.	Анализ текущей заболеваемости обучающихся в образовательных учреждениях (четверть, полугодие, год)	ежегодно	Заместитель директора по воспитательной работе, медицинская сестра			
6.6.	Анализ заболеваемости учителей (1 раз в год)	ежегодно	Заместитель директора по воспитательной работе, медицинская сестра			
	Итого:			77	127	110,5

Подпрограмма «Разговор о правильном питании»

I. Пояснительная записка.

Подпрограмма «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООО 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), «Примерной программы по окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2010).

В соответствии с подпрограммой «Разговор о правильном питании»: в 1-4 классах на изучение курса отводится по 7 часов в год в каждом классе на уроках «Окружающий мир», в 5 - 6 классе по 7 часов в год в каждом классе на уроках «Технология», которые проводятся за счёт структурирования учебного материала программ «Окружающий мир» и «Технология»

Цель подпрограммы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная подпрограмма представляет широкую панораму правильного и здорового питания как основы сохранения здоровья и долголетия человека. В основной школе этот материал изучается на уроках: химии, биологии, технологии. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника и школьника 5- 6-го классов решаются задачи: осознания важности правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшего национального достояния России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, подпрограмма вводит в процесс ценностного отношения к здоровому питанию шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Подпрограмма «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение подпрограммы состоит и в том, что в ходе её освоения обучающиеся овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность подпрограммы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Подпрограмма использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и

литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

II. Общая характеристика подпрограммы

Обучение школьников по программе 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 детей 1-6 классов.

Подпрограмма включает в себя три содержательные части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочие тетради для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий)

«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 7 занятий)

«Формула правильного питания» для детей 12-13 лет (5 и 6 класс по 7 занятий)

Методические пособия для педагогов

Буклеты для родителей

Плакаты

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

Часть 1 «Разговор о правильном питании». Курс предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей 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.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья». Курс предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. В процессе обучения учащиеся познакомятся:

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;

с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Часть 3 «Формула правильного питания». Курс для детей 5-6-х классов.

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей 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.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания подпрограммы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идеи заботы о своём здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации подпрограммы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые подпрограммой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания подпрограммы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми 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.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

III. Место подпрограммы в учебном плане

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

IV. Ценностные ориентиры содержания подпрограммы

В результате обучения учащиеся 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.

V. Результаты реализации подпрограммы

Личностными результатами освоения учащимися подпрограммы 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 подпрограммы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствии росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения подпрограммы 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;

Предметными результатами освоения подпрограммы 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.

VI. Тематическое планирование подпрограммы «Разговор о правильном питании»

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	Если хочешь быть здоров	<i>Познакомить</i> учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.	формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания	Урок-игра	Интегрирова на Окружающи й мир», 1 класс	-знать героев программы; -уметь называть полезные продукты	- <i>характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
2	Самые полезные продукты	<i>Дать</i> представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	Интегрирова на Окружающи й мир», 1 класс	-знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	- <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). <i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и

3	Как правильно есть	<i>Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания</i>	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания»	Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	<i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке
4	Удивительные превращения пирожка	<i>Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</i>	формировать представление о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	
5	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<i>Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака</i>	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	Интегрирована на Окружающий мир», 1 класс	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	

			представление о каше как полезном и вкусном блюде					
6	Плох обед, если хлеба нет	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Урок – представление (театрализован ный)	Интегрирова на Окружающи й мир», 1 класс	Знать о ежедневном рационе питания школьника	
7	Полдник. Время есть булочки	<i>-познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулоч ные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс- викторина «Знатоки молока»	Интегрирова на Окружающи й мир», 1 класс	Знать о пользе молока и молочных продуктах;	
2 класс								
8	Пора ужинать	<i>-формирование</i> представления об ужине как	формировать представление об ужине как	Ужин, меню	Урок- практикум	Интегрирова на Окружающи	-знать об основных блюдах,	

		обязательном компоненте ежедневного рациона питания	обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина			й мир», 2 класс	подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	
9	Где найти витамины весной		формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс		
10	Как утолить жажду	-сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов	Жажда, здоровье, напитки	Урок-игра «Посещение музея воды»	Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс	-знать о вреде газированных напитков, Знать о важности достаточного потребления воды	

			напитков					
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	- <i>сформировать</i> представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание	Урок-игра «Мой день»	Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс	Знать, когда организм нуждается в дополнительно м количестве жидкости, углеводов, а когда количество углеводов увеличивать не стоит	<i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на
12	На вкус и цвет товарищеский нет	- <i>познакомить</i> детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Урок-исследование	Интегрирована на Окружающий мир», 2 класс	-знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
13	Овощи, ягоды и фрукты —	- <i>познакомить</i> детей с разнообразием фруктов, ягод,	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок – панорама «Овощи, ягоды и	Интегрирована на Окружающий мир», 2	Знать о пользе витаминов и их значении для организма	используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

	витамины продукты	их значением для организма	источниках витаминов расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи		фрукты – самые витаминовые продукты»	класс	человека	- перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему; - <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
14	Каждому овощу — свое время	- <i>познакомить</i> детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок - блиц- турнир «Где прячутся витамины»	Интегрирова на Окружающи й мир», 2 класс	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминовые салаты	- <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
15	Праздник урожа	- <i>закрепить</i> полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;	Интегрирова на Окружающи й мир», 2 класс	Знать основные законы здорового питания	- <i>делать</i> предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить</i> <i>ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию,

								полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;
--	--	--	--	--	--	--	--	---

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

3 класс								
№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	Давайте познакомимся	- <i>обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; - <i>формирование</i> представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	Здоровье, питание	Урок – викторина «поле чудес»	Интегрирована на Окружающий мир», 3 класс	Знать новых героев программы	ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты,
2	Из чего состоит	- <i>формирование</i> представления	формировать представления об	Белки, жиры,	Проектная деятельность	Интегрирована на	- знать об основных	

	наша пища	о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья	основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион		Окружающий мир», 3 класс	группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	называть их тему - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
3	Что нужно есть в разное время года	- <i>формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями	Интегрировано на «Окружающий мир», 3 класс	Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.	<i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;

4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион	Урок-рассказ по картинкам	Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.	
5	Где и как готовят пищу	- <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; - <i>формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне.	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	Интегрирована на «Окружающий мир», 3 класс	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.	
6	Как правильно накрыть стол	- <i>формирование</i> представлений детей о предметах	Развивать представление о правилах сервировки стола	Сервировка, столовые приборы, столовая и	Сюжетно-ролевая игра	Интегрирована на «Окружающий мир», 3	- знать правила сервировки стола, -уметь	- делать предварительный отбор источников информации:

		сервировки стола	развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	кухонная посуда		класс	применять эти правила.	<i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, оглавлении, словаре). -
7	Молоко и молочные продукты	<i>-формирование</i> представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломоло чные продукты	Проектная деятельность	Интегрирова на «Окружающ ий мир», 3 класс	Знать о пользе молока и молочных продуктах	
4 класс								
8	Блюда из зерна	<i>- формирование</i> представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемы х из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать представление о пользе и значении продуктов и	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулоч ные изделия	Проектная деятельность	Интегрирова на «Окружающ ий мир», 4 класс	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна	

			блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд					
9	Какую пищу можно найти в лесу	<i>-формирование знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания</i>	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	-знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	
10	Что и как можно приготовить из рыбы	<i>- формирование представлений детей об ассортименте рыбных блюд;</i>	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять представление об	Рыба, рыбные блюда	Викторина «По рыбным местам»	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	-знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты,

			ассортименте блюд из рыбы формировать представление о природных ресурсах своего края				пищу.	называть их тему; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать
11	Дары моря	<i>-формирование представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма</i>	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	Морепродукты	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма	полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса;
12	«Кулинарное путешествие» по России	<i>-формирование представлений о кулинарных традициях своего народа</i>	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	

			области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны					
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<i>-формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</i>	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда	Урок-презентация	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	- делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: <i>находить</i> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i>
14	Как правильно вести себя за столом	<i>-формирование представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</i>	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Проектная деятельность	Интегрирована на «Окружающий мир», 4 класс	Знать и уметь применять правила поведения за столом	

								небольшие тексты, называть их тему;
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Часть 3. «Формула правильного питания»

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Методы	Результат	Формирование УУД
1	Здоровье — это здорово	Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении	Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	<i>Знать</i> о режиме питания; <i>уметь</i> анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.

							питания.	
3	Режим питания	Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания	развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья формировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Режим питания, режим дня, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о рационе питания	
4	Энергия пищи	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.

			ценности продуктов питания					
5	Где и как мы едим	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
6	Ты — покупатель	Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения	Потребитель, потребитель, торговля, права покупателя	Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.	Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.

			покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара					
7	Ты готовишь себе и друзьям	Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка , этикет	Самостоятельн ая работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	Интегрирова на в предмет «Технология » - 5 класс	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
8	Кухни разных народов	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат,	Кулинария, кулинарны е традиции и обычаи, климат, географиче ское	Самостоятельн ая работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект.	Интегрирова на в предмет «Технология » - 6 класс, география – 6 класс	Знать о традициях и обычаях в питании в разных страна, об истории и культуре	Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль

		питанием у жителей разных стран	географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	положение, культура	деятельность.		питания на Руси и разных народов.	национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
9	Кулинарная история	Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	формировать представление о кулинарии как части культуры человечества расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс		
10	Как питались на Руси и в России	Познакомить с историей кулинарии народов России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.	Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс		

			обычаях питания своего народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны					
1 1	Необычно е кулинарно е путешеств ие	Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальн ые жанры, литература, кулинария	Самостоятельн ая работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.	Интегрирова на в предмет «Технология » - 6 класс		
1 2	Составляе м формулу правильно го питания	Составить индивидуальну ю формулу питания.	подвести итоги работы с учебно- методическим комплектom, подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении		Самостоятельн ая работа.	Интегрирова на в предмет «Технология » - 6 класс		

VII. Литература:

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. «Примерная программа по окружающему миру» М.: «Просвещение», 2010.
5. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
6. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
7. «Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2010.