Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы им. Героя Советского Союза
Елисова Павла Александровича
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО» **Рекомендуется к утверждению** Протокол № 1 от 10 августа 2026 г. Председатель ШМО: Никифорова Т.В.	**«ПРОВЕРЕНО»** **Заместитель директора по ВР:** **Ковригина Н.Ю** 10 августа 2026 г.	**«УТВЕРЖДЕНО»** Приказ № 333 от 10 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности Разговор о правильном питании

Направление проектно-исследовательское

Класс 1-4
Составители Горшкова Т.Н., Прокопенко Л.А.
Срок реализации 4 года

Кинель-Черкассы
2026г.

Содержание

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

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

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

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

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

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых актов:

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

Направленность программы.

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

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

Особенность программы.

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

Инновационность продукта связана со следующим

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

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

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

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

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

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

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

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

Адресат программы.

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

Формы обучения.

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

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

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

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

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

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

Объем и срок освоения программы.

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

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

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

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

Цели и задачи программы

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

Личностные задачи:

– расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни;

– развивать готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам;

– побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа;

Метапредметные задачи

– развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.

– развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

– развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Предметные задачи:

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

– сформировать представления о пищевой ценности продуктов из зерна, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы, а также овощей и фруктов;

– познакомить с кулинарными традициями своего народа и народов других стран, показать, как климат и местонахождение страны влияют на рацион питания народов;

– развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни;

– дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.

1.2. Учебный план

	Модуль	Уровень освоения материала и количество часов			
		Базовый			
		Количество часов			
		всего	теория	практика	формы контроля
1	Разговор о здоровье и правильном питании	34	14	20	Входной контроль: тестирование. Текущий контроль: беседа, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные

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

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

– желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона, активно заниматься спортом и физической активностью;

– умение готовить несложные блюда, используя рецепты, соблюдать правила гигиены и технику безопасности;

– бережно относиться к природным ресурсам в домашних условиях и находясь на природе, придерживаться правил ответственного потребления;

– желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков.

Метапредметные результаты

– устойчивые компетенции критического мышления, умение работать с информацией разного вида, находить и перерабатывать в зависимости от поставленных задач;

– развитые навыки командной работы, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками для достижения личностного и общего результата в процессе выполнения творческих или практических задач;

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

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

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации. Для отслеживания динамики освоения программ проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает входной контроль (первичную диагностику), текущий (промежуточный) и итоговый.
Входный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения стартового уровня подготовки учащихся. *Форма проведения* – тестирование.
Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия и направлен на закрепление и проверку материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и определенных компетенций. *Форма проведения* – собеседование, выполнение творческих и практических заданий, заданий в формате ВПР, международных исследований, тестирование. Задания предлагаются разного уровня сложности.
Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения уровня усвоения материала. *Форма проведения* – тестирование.
Формы отслеживания и фиксации результатов: тестирование (входное, промежуточное, итоговое), проблемная и эвристическая беседа, анализ и интерпретация текста и ситуаций, задания на формирование критического и

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

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

2.2. Методические материалы

Особенности методического обеспечения по уровням программы

Методы: интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

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

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

2.3. Рабочие программы модулей

Модуль 1. «Разговор о здоровье и правильном питании»

Основные характеристики модуля

Цель данного модуля – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

Личностные:

– сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;

– научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;

– пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

– развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
– развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
– развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:
– сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
– сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
– дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
– познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
– развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Адресат программы – обучающиеся 6–8 лет.

Объем модуля составляет 34 часа.

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

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

Содержание модуля

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	Базовый уровень				
1	**Модуль 1.** Разговор о здоровье и правильном питании	**34**	**18**	**16**	

2	Раздел 1. *Если хочешь быть здоров*	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. *Самые полезные продукты*	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
4	Раздел 3. *Удивительные превращения пирожка*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
5	Раздел 4. *Кто жить умеет по часам*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
6	Тема 5. *Вместе весело гулять*	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6	Тема 6. *Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной*	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
7	Тема 7. *Плох обед, если хлеба нет*	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности,

					экскурсия, тематический контроль.
8	Тема 8. *Время есть булочки*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
11	Тема 9. *Пора ужинать*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.
12	Тема 10. *На вкус и цвет товарищей нет*	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с пословицами, тематический контроль.
13	Тема 11. *Как утолить жажду*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.
14	Тема 12. *Что помогает быть сильным и ловким*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
15	Тема 13. *Как помочь природе*	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, задания

					разного уровня сложности, тематический контроль.
16	Тема 14. *Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты*	2	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
17	Тема 15. *Праздник здоровья*	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговый контроль.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

– желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;

– умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;

– принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе;

Метапредметные результаты

– иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;

– иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.

– иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

Предметные результаты:
– знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
– знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
– понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
– понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

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

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

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

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

Содержание учебного плана

Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании

Раздел 1. Если хочешь быть здоров

Тема 1. Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании»

Содержание материала:

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здорово. Входной контроль.

Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

Тема 2. Если хочешь быть здоров

Содержание материала:

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практическая работа:

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

Раздел 2. Самые полезные продукты

Тема 1. Самые полезные продукты. Мы идем в магазин

Содержание материала:

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

Практическая работа:

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

Содержание материала:

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила,

которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8–9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради.

Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

Содержание материала:

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра “Поезд”

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 3. Удивительные превращения пирожка

Тема 1. Удивительные превращения пирожка

Содержание материала:

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

Практическая работа:

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

Тема 2. Практическое занятие “Какие правила я выполняю”

Содержание материала:

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

Практическая работа:

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского “Барабек”. Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

Раздел 4. Кто жить умеет по часам

Тема 1. Кто жить умеет по часам

Содержание материала:

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

Практическая работа:

Чтение и обсуждение произведение Е. Шварца “Сказка о потерянном времени”. Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

Тема 2. Практическое занятие “Кто жить умеет по часам”

Содержание материала:

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах “Составляем режим дня школьника”, карточки с режимными моментами. Настольная игра “Режим дня и забота о природе”

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

Раздел 5. Вместе весело гулять

Тема 1. Вместе весело гулять

Содержание материала:

Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: “Хвост и голова”, “Вышибалы”, “Третий лишний”, “Кошки-мышки” (по желанию).

Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной

Тема 1. Из чего варят кашу

Содержание материала:

Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

Тема 2. Как сделать кашу вкусной

Содержание материала:

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

Практическая работа:

Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради.

Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

Тема 3. Завтрак – дело серьезное

Содержание материала:

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий.

Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет

Тема 1. Плох обед, если хлеба нет

Содержание материала:

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Что сегодня на обед

Содержание материала:

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомятка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяюшки” (карточки с иллюстрациями или детская посудка).

Практическая работа:

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»

Содержание материала:

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

Практическая работа:

Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

Раздел 8. Время есть булочки

Тема 1. Время есть булочки

Содержание материала:

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”

Содержание материала:

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

Практическая работа:

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 9. Пора ужинать

Тема 1. Пора ужинать

Содержание материала:

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»

Содержание материала:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

Практическая работа:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет

Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет

Содержание материала:

Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35–36 в рабочей тетради.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»

Содержание материала:

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

Тема 3. Любимые блюда нашей семьи

Содержание материала:

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа:

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11

Тема 1. Как утолить жажду

Содержание материала:

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2–3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

Тема 2. Экскурсия в музей воды

Содержание материала:

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

Практическая работа:

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким

Тема 1. Что помогает быть сильным и ловким

Содержание материала:

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

Содержание материала:

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Как помочь природе

Тема 1. Как помочь природе

Содержание материала:

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе.
Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Тема 1. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Содержание материала:

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»

Содержание материала:

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

Раздел 15. Праздник здоровья

Тема 1. Праздник здоровья

Содержание материала:

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

Тема 2. Веселые старты

Содержание материала:

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической

активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

Тема 3. Игра «Праздник здоровья»

Содержание материала:

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше – проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

Практическая работа:

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Условия реализации модуля

Материально-технические условия реализации модуля.

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Лифлет для родителей

Наглядные материалы:

- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»

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

Интернет-ресурсы:
- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – https://www.prav-pit.ru/
- Календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 34 часа)
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation

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

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

Оценочные материалы

Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать режим дня и питания. Объяснять значение физической активности												
2	Знать правила выбора полезных продуктов												
3	Иметь представление о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания												
4	Знать правила выбора блюд для каждого компонента ежедневного рациона питания												
5	Иметь навыки выбора полезных перекусов												
6	Понимать значение жидкости для организма человека												

7	Уметь объяснить, в чем проявляется ответственность каждого в заботе о природе												
8	Иметь навыки приготовления простых блюд (салатов, бутербродов, канапе).												
9	Иметь навыки подготовки творческих работ: рисунок, аппликация, плакаты.												

Модуль 2 «Две недели в лагере здоровья»

Основные характеристики модуля

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

Задачи:

Личностные:

– расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;

– формирование навыков правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд ежедневного рациона;

– формировать интерес в изучении вопросов, связанных с бережным отношением к лесу, водоемам и понимать ответственность каждого человека в сохранении природы;

Метапредметные:

– развивать навыки организации самостоятельной деятельности обучающихся: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять последовательность их выполнения, оценивать промежуточные и окончательные результаты;

– развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;

– развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

Предметные:

– сформировать представления об основных группах питательных веществ, их значение для организма, уметь подбирать продукты для ежедневного рациона;

– научить определять размер порции овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов;

– познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при посещении их;

– дать представление о роли физической активности, зарядки, закаливания в укреплении здоровья, развития силы и выносливости;

– дать представления об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значении в ежедневном меню.

– расширить знания об истории и традициях питания своего региона.

Адресат программы – обучающиеся 9–11 лет.
Объем модуля составляет 34 часа.
Формы организации образовательной деятельности обучающихся – командная, мини-групповая, индивидуальная, самоорганизация.
Формы организации образовательного процесса: беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др. Форма проведения – учебное занятие продолжительностью 45 минут.

Содержание модуля

Учебный план

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

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

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

Планируемые результаты при изучении модуля

Личностные:

– полученные знания позволят обучающимся познакомиться с правилами здорового образа жизни и сформировать устойчивое желание соблюдать их в повседневной жизни;

– уметь выбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;

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

Метапредметные:

– комплекс навыков, обеспечивающих школьникам начальный этап формирования критического мышления при самостоятельной деятельности, умение выявлять логические и причинно-следственные связи, исправлять ошибки, приводить аргументы;

– комплекс навыков работы в группе сверстников, умение распределять задачи, обсуждать, добиваться результата в ходе выполнения практических и творческих задач.

– комплекс навыков, обеспечивающих эффективную работу с различными типами информационных источников: поиск, обработка и оценка информации, применение в конкретной ситуации для достижения поставленных задач;

Предметные:

– система знаний об основных группах питательных веществ, что позволит обучающимся правильно подбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;

– система представлений о размере порции овощей и фруктов, используя ладошки, обучающие смогут определять размер порции молочных и мясных продуктов и блюд, это позволит получать оптимальное количество пищи и исключает переедание;

– осознанное понимание роли регулярной физической активности, закаливания, ежедневной зарядки в укреплении здоровья, устойчивое желание заниматься спортом, играть в подвижные игры, делать зарядку;

– система знаний об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значение в ежедневном рационе.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

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

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

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

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

Содержание учебного плана

Модуль 2. Две недели в лагере здоровья

Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Тема 1. Давайте познакомимся. Две недели в лагере здоровья

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Тема 2. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Раздел 2. Из чего состоит наша пища

Тема 1. Из чего состоит наша пища

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Тема 2. Самые важные продукты и блюда

Содержание материала:

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

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

Практическая работа:

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

Тема 3. Как составить правильный рацион

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

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

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 1. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Содержание материала:

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

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

Практическая работа:

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

Тема 2. Почему важно заниматься спортом

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

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

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Тема 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Содержание материала:

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

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

Практическая работа:

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

Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Тема 1. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Раздел 5. Как правильно убирать мусор

Тема 1. Почему нужно разделять мусор

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

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

Содержание материала:

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

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

Практическая работа:

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

Раздел 6. Где и как готовят пищу

Тема 1. Где и как готовят пищу

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Тема 2. Экскурсия в школьную столовую

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

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

Содержание материала:

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

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

Раздел 7. Блюда из зерна

Тема 1. Как хлеб приходит к нам на стол
Содержание материала:
История появления хлеба, его значение для человека. Путь хлеба от зерна до магазина: выращивание зерновых, уборка, элеватор, хлебокомбинат, магазин. Профессии людей, которые помогают попасть хлебу к нам на стол. Техника, используемая при выращивании и производстве хлеба.
Практическая работа:
Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям на стр. 28–29, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 29 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Блюда из зерна
Содержание материала:
Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Виды зерновых и муки. Блюда из разных видов муки: хлеб, выпечка, соусы, каши, запеканки, супы. Виды хлебобулочных изделий. Блюда из зерна в традиционных кухнях народов России.
Практическая работа:
Работа с текстом и иллюстрациями, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Подготовка мини-презентаций о традиционных блюдах из зерна. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Почему нужно беречь хлеб
Содержание материала:
Хлеб – продукт ежедневного рациона. Сложный путь выращивания и производство хлеба. Уважительное отношение к людям, занимающимися выращиванием и производством хлеба. Бережное отношение к хлебу. Блюда из остатков хлеба (запеканки, сухарики, панировочные сухари, гренки, квас). Стихи о хлебе и хлеборобах. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.
Практическая работа:
Просмотр видеофрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу, людям, выращивающим хлеб. Составление рецептов блюд из остатков хлеба. Мастер-класса «Хлеб – всему голова», подготовка

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

Раздел 8. Молоко и молочные продукты

Тема 1. Молоко и молочные продукты

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

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

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

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

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства

Тема 1. Почему нужно беречь лесные богатства

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Тема 2. Что можно есть в походе

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Раздел 10. Почему нужно беречь воду

Тема 1. Для чего нужна вода

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Тема 2. Почему нужно беречь воду

Содержание материала:
Проблемы загрязнения водных ресурсов. Праздники воды, их цель – напомнить людям о бережном отношении к воде. Как мы можем беречь воду. Волонтерские движения по очистке берегов водоемов. Кто такие волонтеры, чем они занимаются. Бережное отношение к воде в домашних условиях. Питьевые водные ресурсы. Как подготовить воду для питья. Практическая работа «Очистка воды от песка и туши».
Практическая работа:
Работа с информацией и иллюстрациями, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Проведение практической работы: инструктаж по ТБ, оборудование: химические стаканы, колбы, воронки, фильтровальная бумага, стеклянная палочка, пипетка. Реактивы: вода, песок, тушь. Наблюдение, выводы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11. Вода и другие полезные напитки

Тема 1. Вода и другие полезные напитки
Содержание материала:
Откуда мы получаем воду – источники питьевой воды. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды. Питьевой режим детей разного возраста. Разнообразие напитков, их польза для организма. Какие напитки самые полезные. Традиционные напитки нашей страны, художественные произведения по теме: Н. Богданов-Бельский «День рождения учительницы», Франс Халс «Пьющий воду мальчик», Ян Вермеер «Молочница».
Практическая работа:
Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами художников. Разгадывание кроссворда. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 44 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Что можно приготовить из рыбы

Тема 1. Что можно приготовить из рыбы
Содержание материала:
Многообразие речной и морской рыбы, использование ее для приготовления полезных блюд. Первые блюда: рыбный суп, уха, варианты вторых блюд, салаты, закуски, начинки для выпечки. Морепродукты, их разнообразие и польза. Бережное отношение к рыбным ресурсам.
Практическая работа:
Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий конкурса на стр. 45 – 46 и № 1, 2, 3, 4, 5 на стр. 48 в рабочей тетради. Практическое задание Составление рецептов ухи, салата. Детям

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

Тема 2. Урок-проект «Поешь рыбки – будут ноги прытки»
Содержание материала:
Мини-проект (дети заранее готовят информацию о рыбных ресурсах, традиционных блюдах из рыбы в регионе, стране, подбирают видеофрагменты, фотографии, делают рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.
Практическая работа:
Организация выставки, защита проектов, просмотр видеофрагментов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Необычное путешествие

Тема 1. Традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России
Содержание материала:
Кухни народов, проживающих в северных районах и Сибири. Сезонные овощи и фрукты, использование лесных ягод и грибов в меню. Основные блюда рациона в зимний период. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры северных регионов.
Практическая работа:
Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 51 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Традиции питания и спортивные увлечения в южных районах России
Содержание материала:
Овощи и фрукты, произрастающие в южных регионах. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры южных регионов.
Практическая работа:
Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 3, 4, 5 на стр. 52 в рабочей тетради. Ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Проект «Традиционная кухня моего региона»
Содержание материала:
Мини-проект (дети заранее готовят информацию о традиционных блюдах региона, подбирают рецепты, готовят дома с родителями блюда, снимают

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

Практическая работа:

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

Раздел 14. Олимпиада здоровья

Тема 1. Олимпиада здоровья

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Тема 2. Игра “Олимпиада здоровья”

Содержание материала:

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

Практическая работа:

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

Условия реализации модуля

Материально-технические условия реализации модуля.

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

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

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

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

Раздел 1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни
1. Что мы уже знаем о здоровом образе жизни

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

Раздел 3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке
1. Почему важно заниматься спортом
2. Практическая работа
3. Как правильно питаться, если занимаешься спортом

Раздел 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров
1. Закаляйся, если хочешь быть здоров

Раздел 5. Как правильно убирать мусор
1. Почему нужно разделять мусор

Раздел 6. Где и как готовят пищу
1. Где и как готовят пищу
2. Эко кухня - не только готовим, но и заботимся о природе

Раздел 7. Блюда из зерна
1. Блюда из зерна

Раздел 8. Молоко и молочные продукты
1. Молоко и молочные продукты

Раздел 9. Почему нужно беречь лесные богатства

1. Природные ресурсы и почему их нужно беречь

Раздел 10. Почему нужно беречь воду

1. Для чего нужна вода
2. Почему нужно беречь воду

Раздел 11. Вода и другие полезные напитки

1. Вода и другие полезные напитки

Раздел 12. Что и как можно приготовить из рыбы

1. Что и как можно приготовить из рыбы

Раздел 13. Необычное путешествие

1. Необычное путешествие

Раздел 14. Олимпиада здоровья

1. Олимпиада здоровья

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

Видеоматериалы:

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

Дидактические материалы:

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

Оценочные материалы

Модуль 2. Две недели в лагере здоровья

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать основные группы питательных веществ, их значение для организма. Определять продукты - источники белков, углеводов, жиров												
2	Определять размер порции овощей, фруктов, молочных продуктов и продуктов – источников белка												
3	Объяснять роль физической активности в укреплении здоровья, развития силы и выносливости												
4	Объяснять роль закаливания в укреплении здоровья. Знать основные правила и варианты закаливания												
5	Иметь навыки составления рациона при занятиях спортом												
6	Иметь представление об организации кухни. Знать принципы хранения сырых и готовых продуктов. Иметь навыки соблюдения правил гигиены												
7	Знать основные блюда из зерна, молока и молочных продуктов, их значение в ежедневном меню. Объяснять важность бережного отношения к хлебу												

8	Знать правила сбора основных грибов и дикорастущих растений, которые используются в пищу человека. Знать правила поведения в лесу												
9	Иметь представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма. Уметь готовить полезные напитки												
10	Знать основные блюда из рыбы и морепродуктов, их пользе.												

Модуль 3 «Формула правильного питания»

Основные характеристики модуля

Цель данного модуля – формирование у обучающихся основ культуры питания, экологической грамотности, потребности в физической активности как составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

– развивать представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

– сформировать навыки правильного питания, осознанного выбора продуктов и блюд как составной части здорового образа жизни;

– развивать устойчивый интерес в изучении вопросов, связанных с бережным отношением к природе, и потребность в соблюдении основных экологических правил;

Метапредметные:

– развивать навыки организации проектной деятельности: умение определять и формулировать актуальные задачи, выделять этапы проекта, оценивать промежуточные и окончательные результаты, уметь защищать свою работу;

– развивать навыки поиска необходимой информации: умение ориентироваться в информационных ресурсах, выбирать наиболее эффективные способы получения информации, уметь анализировать, обрабатывать информацию;

– развивать навыки эффективной коммуникации в процессе выполнения поставленных задач: умение выстраивать взаимодействие со сверстниками и взрослыми, умение обратиться за помощью, оказать поддержку, умение работать в команде.

Предметные:

– сформировать представления о режиме дня и рационе питания;

– дать представление о калорийности продуктов, показать взаимосвязь образа жизни и потребности в энергии, использовать полученные знания и умения в повседневной жизни;

– познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при их посещении;

– познакомить со структурой магазина, отделами, профессиях в сфере торговли, сформировать представление о правилах ответственного потребления как важного фактора заботы об окружающей среде;

– расширить знания об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Адресат программы – обучающиеся 12–14 лет.

Объем модуля составляет 34 часа.

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

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

Содержание модуля
Учебный план

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	**Теория**	**Практика**	**Формы контроля**
	Базовый уровень				
1	**Модуль 3.** Формула правильного питания	**34**	20	14	
2	Раздел 1. *Здоровье – это здорово*	3	1	2	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. *Окружающая среда и здоровье*	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, мини-исследование, тематический контроль.
4	Раздел 3. *Продукты разные нужны – блюда разные важны*	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с сайтом, тематический контроль.
5	Раздел 4. *Энергия пищи*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные

					задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, знакомство с литературными произведениями, тематический контроль.
6	Раздел 5. *Где и как мы едим*	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическое задание, тематический контроль.
7	Раздел 6. *Почему и как нужно беречь природные ресурсы*	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, мини-проект, тематический контроль.
8	Раздел 7. *Ты – покупатель*	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, работа с сайтом, видеофрагментами, работа в группе, тематический контроль
9	Раздел 8. *Ты готовишь себе и друзьям*	3	1	2	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практические

					задания, тематический контроль
10	Раздел 9. *Почему важно перерабатывать мусор*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, мини-проект, тематический контроль
11	Раздел 10. *Кухни разных народов*	3	1	2	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, мини-проект, знакомство с литературными произведениями, тематический контроль.
14	Раздел 11. *Кулинарная история*	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, работа с аудиофрагментами.
14	Раздел 12. *Как питались на Руси и в России*	3	1	2	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, знакомство с литературными произведениями, мини-проект, тематический

					контроль
15	Раздел 13. *Необычное кулинарное путешествие*	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, экскурсия в музей (возможна виртуальная), проект-викторина, тематический контроль

Планируемые результаты при изучении модуля

Личностные:

– полученные знания позволят обучающимся сформировать навыки заботы и укрепления собственного здоровья;

– умение оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

– устойчивое желание осваивать знания, связанные с заботой об окружающей среде, практическое использование в повседневной жизни правил ответственного потребления;

Метапредметные:

– устойчивые компетенции, связанные с работой с информационными ресурсами, обеспечивающие наиболее эффективный поиск и использование информации, необходимой для реализации поставленных задач;

– устойчивые коммуникативные компетенции, обеспечивающие эффективное взаимодействие с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения творческих или исследовательских задач;

Предметные:

– система знаний о режиме дня и рационе питания, калорийности продуктов, взаимосвязи образа жизни и потребности организма в энергии, которые позволят обучающимся оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

– система представлений о предприятиях общественного питания, магазине, его отделах, а также профессиях в сфере торговли, осознанное выполнение правил ответственного потребления в повседневной жизни;

– дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, кулинарных традициях своей страны и других народов, что будет способствовать расширению их кругозора.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

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

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

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

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

Содержание учебного плана

Модуль 3. Формула правильного питания

Раздел 1. Здоровье – это здорово

Тема 1. Начинаем составлять формулу правильного питания

Содержание материала:

Содержание модуля и его разделы. Что такое здоровье. Пословицы и афоризмы о здоровье. Правильное питание – один из факторов сохранения здоровья. Значение размера порции, определение порции овощей и фруктов. Оценка знаний обучающихся о здоровом образе жизни. Входной контроль.

Практическая работа:

Беседа, знакомство с темами модуля. Работа с текстом, интерактивными заданиями, практическое задание «Цветик-семицветик». Входное тестирование. Оценка уровня знаний. Домашнее задание: задание на стр. 6 в рабочей тетради.

Тема 2. От чего зависит здоровье

Содержание материала:

Факторы, влияющие на здоровье человека. Что включает здоровый образ жизни. Практическое задание «От чего зависит здоровье». Для проведения практического задания подготовить листы бумаги, цветные карандаши или цветную бумагу, ножницы. Характер и здоровье человека. Примеры

великих людей, как они укрепляли здоровье и добивались своих целей в жизни на примере Суворова А.В. Как готовят суворовскую кашу.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, выполнение тестовых и интерактивных заданий по теме. Проведение практической работы, ТБ по работе с острыми предметами. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 3. Мое здоровье в моих руках

Содержание материала:

От чего зависит здоровье человека. Режим дня, его значение для здоровья. Чем отличается режим дня в будни и выходные дни. Распорядок дня великих людей. Как они совмещали умственную работу и физическую активность. Принципы правильного питания. Меню для основных приемов пищи. Режим двигательной активности, подвижные игры. Практические задания: составляем режим дня и меню для школьной столовой.

Практическая работа:

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий, заданий на стр. 7 в блокноте.

Раздел 2. Окружающая среда и здоровье

Тема 1. Окружающая среда и здоровье

Содержание материала:

Окружающая среда. Экология. Что помогает сохранить в городах воздух чистым (современные технологии, фильтры, сокращение количества поездок на автомобиле, увеличение площади зеленых насаждений). Почему нужно бережно относиться к воде. Пресные водоемы вашего региона. Вклад каждого в сохранение природных источников природных водоемов.

Практическая работа:

Беседа, работа с текстом и иллюстрациями на стр. 10, ответы на вопросы. Выполнение заданий в блокноте на стр. 9, 10, 11, 12. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 2. Как защититься от болезней

Содержание материала:

Микроорганизмы, где их можно обнаружить. Как микроорганизмы попадают на продукты. Мини-исследование. Правила хранения разных продуктов. Разнообразие микроорганизмов: бактерии, вирусы, грибы. Полезные микроорганизмы, в каких продуктах они встречаются. Опасные микроорганизмы. Как защититься от опасных инфекционных заболеваний. Почему руки нужно мыть с мылом. Пища, которая помогает бороться с болезнями.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, выполнение тестовых и интерактивных заданий. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Домашнее практическое задание: «Вырасти «лекарство» на подоконнике».

Раздел 3. Продукты разные нужны – блюда разные важны

Тема 1. Продукты разные нужны – блюда разные важны

Содержание материала:

Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Продукты – источники белка. Значение белка для роста и развития организма. Для чего нужны углеводы. Какие продукты содержат углеводы. Могут ли кондитерские изделия служить основным источником углеводов. Чем важны жиры для организма. Продукты – источники жиров. Соотношение белков, жиров, углеводов в дневном рационе.

Практическая работа:

Беседа, работа с текстом на стр. 13–16, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий на стр. 14, 15, 16. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 2. Для чего нужны витамины

Содержание материала:

Витаминный алфавит. Продукты растительного и животного происхождения – источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Как были открыты витамины, ученые, внесшие свой вклад. Обнаружение витаминов. Демонстрационный опыт. Региональный компонент. Сайт аптекарского огорода.

Практическая работа:

Работа с текстом, обсуждение, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Знакомство с сайтом аптекарского огорода, выполнение заданий на формирование функциональной грамотности. Подведение итогов.

Тема 3. Кулинарная лаборатория. Минеральные вещества

Содержание материала:

Продукты растительного и животного происхождения – источники витаминов. Роль минеральных веществ для организма человека. Опыты: «Роль кальция для формирования костей», «Обнаружение железа в яблоке», «Обнаружение железа в банане». Практическое задание «Определение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ по упаковке».

Практическая работа:

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий. Демонстрация опытов, обсуждение, выводы (оборудование: химический стакан, чашки петри, деревянная палочка; реактивы: уксусная кислота 9%; продукты: сырое яйцо, яблоко, банан).

Опыты по обнаружению железа в продуктах можно провести как практическую работу в парах. Проведение практического задания по информации на упаковке: упаковки от молока, кефира, замороженных ягод и овощей. Работа с таблицей, анализ, выводы. Подведение итогов.

Раздел 4. Энергия пищи

Тема 1. Что такое калории. Вкусная математика

Содержание материала:

На что расходуется энергия пищи, как она измеряется. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия. Как рассчитать калорийность рациона, от чего она зависит. Режим питания.

Практическая работа:

Работа с текстом на стр. 19, 20. Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Задание в блокноте на стр. 20. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Рацион и образ жизни

Содержание материала:

Энергозатраты организма при различных видах деятельности, разного возраста. Затраты энергии у людей разных профессий. Рацион питания людей разного возраста и разных профессий. Рацион питания и вес. Рацион питания литературных героев. Д. Свифт «Путешествие Гулливера», Г. Х. Андерсен «Дюймовочка».

Практическая работа:

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий, заданий в формате ВПР разного уровня сложности. Выполнение задания в блокноте на стр. 20. Сравнение рациона литературных героев Гулливера и Дюймовочки. Чтение отрывка, сравнительный анализ, выводы. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 5. Где и как мы едим

Тема 1. Знакомимся с предприятиями общественного питания

Содержание материала:

История развития предприятий общественного питания. Правила выбора кафе, столовой для перекуса. Этикет – дело серьезное. Правила этикета. Профессии в сфере общественного питания. Предприятия быстрого питания (бургерная, блинная, чебуречная и другие). «Сухомятка» и полноценное питание. Практическое задание «Анализ режима питания». Правила ответственного потребителя: отказ от одноразовой посуды.

Практическая работа:

Работа с текстом, ответы на вопросы. Выполнение заданий в формате ВПР, теста, интерактивных заданий разного уровня сложности. Обсуждение, подведение итогов. Домашнее задание: выполнение практического задания

на стр. 22 в блокноте (учащиеся в течение недели анализируют режим питания, вносят данные в таблицу).

Тема 2. Практическое занятие. Питание в походе и на экскурсии.
Содержание материала:
Продукты для длительного похода и экскурсии. Упаковка, срок годности, условия хранения. Приготовление пищи в походе. Правила сбора грибов и ягод в лесу. Правила ответственного туриста.
Практическая работа:
Занятие проводится в форме практической работы, учитель заранее готовит маршрутные листы, задания для станций: «Продукты для похода», «Продукты для экскурсии», «Приготовление пищи в походе», «Правила сбора грибов и ягод», «Правила ответственного туриста». Выполнение заданий, заполнение таблицы, составление правил. Обсуждение, подведение итогов.

Раздел 6. Почему и как нужно беречь природные ресурсы

Тема 1. Почему и как нужно беречь природные ресурсы
Содержание материала:
Природные ресурсы и их роль в жизни человека. Как сохранить природные ресурсы. Экологическая ответственность в повседневной жизни. Правила экологической ответственности: отказ от лишнего; разумное использование воды и электричества; отказ от одноразовых вещей; повторное использование вещей; ремонт и починка вещей; раздельный сбор мусора. Волонтерское движение. Чем волонтеры могут помочь природе.
Практическая работа:
Работа с текстом, выполнение заданий в блокноте на стр. 25, 27. Выполнение интерактивных, тестовых заданий, заданий на формирование функциональной грамотности. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Проект «Мой вклад в сохранение природы»
Содержание материала:
Соблюдение экологический правил в повседневной жизни. Подготовка материалов для проекта: определение целей, сроков, сбор и обработка информации, подготовка рисунков, фотографий, видеороликов для мини-презентации. (Можно распределить обучающихся по группам и дать каждой группе задание).
Практическая работа:
Оформление выставки работ. Защита обучающимися мини-проектов, проведение экскурсии по выставке, демонстрация видеороликов. Беседа, ответы на вопросы, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 7. Ты – покупатель

Тема 1. Как устроен магазин и кто в нем работает

Содержание материала:

История торговли в России. Виды магазинов: булочная, магазин у дома, супермаркет, интернет-магазин. Ассортимент. Зоны магазина: входная зона, торговый зал, зона касс, погрузки, хранения. Отделы магазина, ассортимент отделов. Профессии в сфере торговли.

Практическая работа:

Работа с текстом, дополнительной информацией. Беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий в формате ВПР и формирование функциональной грамотности. Знакомство с профессиями, профориентация. Обсуждение, подведение итогов.

Домашнее задание: задание в блокноте на стр. 30, 31.

Тема 2. Я иду в магазин

Содержание материала:

Права покупателей: право на информацию, на качественный товар, комфортные условия для покупки, на защиту своих интересов. Правила посещения магазина. Правила взвешивания развесного товара. Как покупатель может заботиться о природе, покупая продукты. Информация на упаковки: состав, сроки и условия хранения. Утилизация упаковки.

Практическая работа:

Работа с текстом, дополнительной информацией. Беседа, обсуждение. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий в формате ВПР и на формирование функциональной грамотности. Подведение итогов, рефлексия.

Домашнее задание: задание в блокноте на стр. 33.

Тема 3. Кого можно назвать ответственным потребителем

Содержание материала:

Природные ресурсы, их значение для жизни человека и почему их нужно беречь. Что такое ответственное потребление. Правила ответственного потребления: не покупать лишнего, отказаться от одноразовых вещей, бережно относиться к продуктам, правильно хранить продукты, раздельно собирать мусор.

Практическая работа:

Работа с тестом, заданиями разного уровня сложности, дополнительной информацией. Работа в группе по теме «Современные технологии» – распределение заданий и вопросов в группе, обсуждение, подготовка выступления. Просмотр видео, ответы на вопросы. Работа с сайтом о правилах раздельного сбора мусора: поиск информации по вопросам, анализ, подготовка ответа. Дискуссия, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 4. Практическое занятие. Ты – покупатель

Содержание материала:

Обучающиеся распределяются по группам, учитель заранее готовит маршрутные листы, задания для станций: «Как устроен магазин, профессии в сфере торговли», «Отделы магазина», «Права покупателей», «Я иду в магазин. Правила посещения и покупки продуктов», «Правила ответственного потребления». (Другой вариант занятия – проведение экскурсии в магазин)

Практическая работа:

Проведение практического занятия, выполнение заданий, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 8. Ты готовишь себе и друзьям

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям

Содержание материала:

Кухонная и столовая посуда. Столовые приборы. Посуда на Руси. Правила сервировки стола. Правила ухода за посудой. Практическая работа «Почему нужно использовать специальные средства для мытья посуды». Бытовые приборы, история их появления. Правила безопасного поведения на кухне. Знакомство с художественными произведения.

Практическая работа:

Работа с текстом, ответы на вопросы, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Проведение мини-практической работы: оборудование (чашки Петри, стеклянная палочка, пипетка); реактивы (вода, моющее средство для посуды, растительное масло); инструктаж по ТБ; подведение итогов. Работа в группе по картинам «Купчиха за чаем», Б. Кустодиева и «За завтраком» З. Серебряковой. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Секреты кулинарии

Содержание материала:

Что такое кулинарный рецепт. Способы кулинарной обработки блюд. Секреты поварского искусства. Видеофрагмент «Вкусный и полезный десерт». Оформление и подача блюда. Практическое задание «Составление инструкции по оформлению блюда». Картины Джузеппе Арчимбольдо, работы фотографа Карла Уорнера в стиле пейзажи из еды.

Практическая работа:

Работа с текстом, ответы на вопросы, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, обсуждение. Работа в группе «Составление инструкции по оформлению блюда»: фотографии блюд, цветные карандаши (можно подготовить продукты и предложить детям оформить блюдо). Знакомство с картинами Джузеппе Арчимбольдо,

работами фотографа Карла Уорнера в стиле пейзажи из еды. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Ты готовишь себе и друзьям. Эко кухня

Содержание материала:

Как можно заботиться о природе. Правило «Ноль отходов»: откажитесь от лишнего; сократите потребление; используйте повторно; бережно относитесь к вещам; разделяйте мусор, сдавайте его на переработку). Как правильно хранить продукты. Где брать информацию об условиях и сроках хранения продуктов. Практическая работа «Условия хранения хлеба». Бережное отношение к еде – меньше отходов.

Практическая работа:

Работа с текстом, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий на формирование функциональной грамотности. Обсуждение, подведение итогов. В качестве домашнего задания обучающимся предлагается провести эксперимент по хранению хлеба в разных условиях. Представить результат и выводы на следующем занятии.

Раздел 9. Почему важно перерабатывать мусор

Тема 1. Почему важно перерабатывать мусор

Содержание материала:

Почему растут мусорные горы. Основные виды мусора. Как мусор превратить в полезные вещи. Раздельный сбор мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Виды мусорных баков для раздельного сбора мусора. Как подготовить упаковку к утилизации. Сбор и утилизация батареек.

Практическая работа:

Работа с текстом, ответы на вопросы, выполнение заданий в блокноте на стр. 44, 47, решение экологических задач на стр. 45. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Экологический проект «Полезный мусор»

Содержание материала:

Экологический проект (дети заранее готовят информацию о способах раздельного сбора мусора, подготовке упаковки, о продукции, которую производят при вторичной переработке, подбирают видеофрагменты, фотографии, делают рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа:

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

Раздел 10. Кухни разных народов

Тема 1. Кухни разных народов

Содержание материала:

Питание и климат. Кулинарные традиции и обычаи разных народов. Национальные кухни. Кулинарное путешествие по миру. Кулинарные праздники в разных странах.

Практическая работа:

Работа с текстом, пословицами, аудиофрагментами, беседа, ответы на вопросы. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности, заданий в блокноте на стр. 49, 50, 51. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Проект «Кулинарное путешествие по миру»

Содержание материала:

Кулинарный проект (дети заранее готовят информацию о кулинарных традициях одной из стран, выбирают 2–3 рецепта блюд, подбирают фотографии, делают рисунки, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. (Задание можно дать для группы из 3–4 обучающихся.)

Практическая работа:

Организация выставки, защита проектов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Оформление рецептов для подготовки кулинарной книги. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Кулинарный мастер-класс

Содержание материала:

Салаты из овощей и фруктов в традиционных блюдах. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о традиционных блюдах одной из стран.

Раздел 11. Кулинарная история

Тема 1. Кулинарное путешествие во времени: от доисторической кухни к кухне средневековья

Содержание материала:

Доисторическая кухня: меню, традиции. Как питались в древнем Египте. Отрывки из литературных произведений Д. Эрвильи «Приключения

доисторического мальчика», С. Лурье «Путешествие Демокрита», М. Матье «День египетского мальчика».

Практическая работа:

Работа с текстом и литературными произведениями, чтение, ответы на вопросы, беседа. Работа с аудиофрагментами: ответы на вопросы, выполнение заданий. Выполнение заданий в блокноте на стр. 53. Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Кулинарная история

Содержание материала:

Кулинарные традиции Древней Греции, Древнего Рима и Спарты. Как питались в Средние века. Картины художников Средневековья как отражение кулинарных традиций: Питер Артсен «Чудесная кухня», Ян Стен «Пекарь и его жена». Отрывок из литературного произведения В. Скотта «Айвенго».

Практическая работа:

Работа с текстом и литературным произведением, чтение, ответы на вопросы, беседа. Работа с аудиофрагментами: ответы на вопросы, выполнение заданий. Выполнение заданий в блокноте на стр. 57. Знакомство с живописными полотнами художников Средневековья. Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Как питались на Руси и в России

Тема 1. Традиции питания на Руси и России.

Содержание материала:

История кулинарии, обычаи и традиции питания на Руси и в России. Традиционные блюда русской кухни. Каша в меню национальных народов России. Хлеб – всему голова. Значение хлеба в питании наших предков.

Практическая работа:

Работа с текстом, чтение, ответы на вопросы, беседа. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Выполнение заданий в блокноте на стр. 58. Беседа, обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Как питались на Руси в России

Содержание материала:

Система общественного питания в России (харчевни, трактиры, первые рестораны и кафе). Поваренные книги как сохранение традиционных рецептов. История посуды русской кухни.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, работа с текстом на стр. 60. Выполнение тестовых и интерактивных заданий разного уровня сложности. Подготовка

и представление информации по теме. Обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Тема 3. Проект «Традиционная кухня моего региона»
Содержание материала:
История кулинарии, обычаи и традиции питания своего региона. Рецепты традиционных блюд. Кулинарные традиции семей обучающихся. Дети заранее готовят информацию о кулинарных традициях своего региона или своей семьи (по выбору), подбирают фотографии, делают рисунки, мини-презентации. Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки. (Задание по кулинарным традициям региона можно дать для группы из 3–4 обучающихся.)
Практическая работа:
Организация выставки, защита проектов, ответы на вопросы, обсуждение, знакомство с работами на выставке. Оформление рецептов для подготовки кулинарной книги. Подведение итогов, рефлексия.
В рамках темы можно организовать экскурсию в краеведческий музей и провести защиту проектов в музее.

Раздел 13. Необычное кулинарное путешествие

Тема 1. Кулинарное путешествие в музей, театр, библиотеку.
Содержание материала:
Связь традиций и обычаев питания с историей и культурой народа. Кулинарные музеи хлеба, шоколада, молока и молочных продуктов. Онлайн-экскурсия в один из музеев, знакомство с экспонатами. Тема кулинарии в живописи. Бытовая живопись П. Федотова, А. Венецианова, Б. Кустодиева, З. Серебряковой. Тема кулинарии в музыке. И. Бах «Кофейная кантата», П. Чайковский «Щелкунчик» (четыре танца: чай, кофе, драже, шоколад), И. Сац «Синяя птица». Знакомство с произведениями. Тема кулинарии в литературе.
Практическая работа:
Онлайн-знакомство с экспонатами кулинарного музея (можно использовать сайт Санкт-Петербургского Музея Хлеба – www.museum.ru). Обсуждение, ответы на вопросы. Знакомство с произведениями бытовой живописи П. Федотова, А. Венецианова, Б. Кустодиева, З. Серебряковой. Беседа, выполнение заданий в блокноте на стр. 62-63. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Проект-викторина «Необычное кулинарное путешествие»
(Второй вариант реализации темы – возможна организация экскурсии в местный художественный музей.)
Содержание материала:

Творческий проект «Вкусная картина». Обучающиеся заранее рисуют натюрморт, изобразив свое самое любимое блюдо. Из картин учащихся в классе организуется «Вкусная галерея». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Задания для каждого этапа викторины: «Музейный», «Музыкальный», «Живописный», «Литературный». (В рамках реализации этой темы может быть организована экскурсия в местный художественный музей или онлайн-экскурсия в художественный музей по выбору педагога.)

Практическая работа:

Знакомство с экспозицией музея – натюрмортами и бытовой живописью, связанными с кулинарной тематикой. Проведение викторины. В начале «путешествия» обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов.

При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Условия реализации модуля

Материально-технические условия реализации модуля.

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

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Блокнот часть III Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

Наглядные материалы:

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

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – https://www.prav-pit.ru/
- Календарно-тематическое планирование (3-й год обучения – 34 часа)

- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа – https://www.prav-pit.ru/digital-school

Раздел 1. Здоровье – это здорово

1. Начинаем составлять формулу правильного питания
2. От чего зависит здоровье
3. Мое здоровье в моих руках

Раздел 3. Продукты разные нужны – блюда разные важны

1. Кулинарная лаборатория. Продукты разные нужны - блюда разные важны
2. Для чего нужны витамины
3. Кулинарная лаборатория. Минеральные вещества

Раздел 4. Энергия пищи

1. Что такое калории.
2. Рацион и образ жизни

Раздел 5. Где и как мы едим

1. Знакомимся с предприятиями общественного питания

Раздел 6. Почему и как нужно беречь природные ресурсы

1. Природные богатства

Раздел 7. Ты – покупатель

1. Как устроен магазин и кто в нем работает
2. Я иду в магазин
3. Кого можно назвать ответственным потребителем

Раздел 8. Ты готовишь себе и друзьям

1. Ты готовишь себе и друзьям
2. Секреты кулинарии
3. Ты готовишь себе и друзьям. Эко кухня

Раздел 9. Почему важно перерабатывать мусор

1. Природные ресурсы и почему их нужно беречь

Раздел 10. Кухни разных народов

1. Кухни разных народов. Кулинарные традиции и обычаи

Раздел 11. Кулинарная история

1. Удивительная экскурсия: произведения, связанные с кулинарией
2. Кулинарная история.

Раздел 12. Как питались на Руси и в России

1. Как питались на Руси и в России

Раздел 13. Необычное кулинарное путешествие

1. Кулинарное путешествие

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

Видеоматериалы:

- Видеоролики – https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know

Дидактические материалы:
- Тесты
- Вопросы викторины

Оценочные материалы

Модуль 3. Формула правильного питания

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать, почему нужно заботиться о своем здоровье. Объяснять роль питания в сохранении и укреплении здоровья												
2	Уметь составлять рацион питания. Знать правила выбора продуктов и блюд.												
3	Знать, как расходуется энергия, которую человек получает с пищей. Уметь рассчитать свой рацион питания, с учетом возраста и образа жизни												
4	Знать отличия разных предприятий общественного питания. Знать правила питания, которые необходимо соблюдать, если предполагается есть не дома												
5	Знать правила покупок в магазине. Иметь представление о правилах ответственного потребителя												
6	Знать правила хранения продуктов в домашних условиях. Иметь навыки приготовления вкусных и												

	полезных блюд, сервировки стола и правильного поведения во время еды.												
7	Иметь представление о кулинарных традициях и обычаях в разных странах												
8	Иметь представление о кулинарных традициях питания на Руси и в России. Уметь готовить простые блюда региональной кухни.												
9	Иметь навыки подготовки творческих проектов: составление плана работы, поиск и оформление информации, защита												

Список литературы

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

Приложение 1

Анкета для родителей

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?
   – плохо ест,
   – не завтракает,
   – поздно ужинает,
   – не ест супы,
   – не ест (не любит) каши,
   – не любит овощи,
   – отказывается от завтраков,
   – отказывается от обедов.
2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?
3. Сколько раз в день ест ребенок?
4. Любит ли ребенок рыбу?
5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?
6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей

(после изучения первой части программы)

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

_____

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

_____

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

_____

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

_____

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

Приложение 2

Вариант теста для тематического контроля

1. Отметьте верное окончание предложения. «Масса нетто – это … .»

А. вес продукта без упаковки

Б. вес продукта с упаковкой

В. вес продукта, помещающегося в 1 стакане

Г. вес продукта в 1 литре

2. Выберите отходы, которые не подлежат переработке.

А. консервная банка

Б. стеклянная бутылка

В. крышки от пластиковых бутылок

Г. пищевые остатки

Д. старая куртка

Е. упаковка от яиц

3. Отметьте верное окончание предложения. «Пищевая ценность – это ….»

А. **количество основных питательных веществ в 100 граммах продукта**

Б. количество основных питательных веществ в 1 кг продукта

В. количество калорий в 100 граммах продукта

Г. количество калорий в 1 кг продукта

4. Выберите утверждения, которые относятся к обязанностям покупателя.

А. **оплачивать покупку**

Б. сохранять чек до выхода из магазина

В. не входить в магазин с домашним питомцем

Г. получить информацию о товаре

Д. заменить испорченный товар на качественный

Е. использовать тележку или корзину во время совершения покупок

5. Расположите правила взвешивания томатов на весах по порядку сверху вниз.

А. Положите томаты в отдельный пакет.

Б. Запомните номер товара, указанный на ценнике. Его нужно выбрать на весах.

В. На весах выберите закладку «Овощи».

Г. Выберите номер, соответствующий товару.

Д. Чек наклейте на пакет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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