

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красногорская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 19
от 30 августа 2022 г.



Утверждаю
Директор школы *Л.Н. Прокашева* Л.Н. Прокашева
Приказ № 97/03
от 30 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Интересно о полезном»

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет
Срок реализации – 4 года

Составила: Шадрина Людмила Федоровна,
педагог дополнительного образования,
квалификационная категория: СЗД

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Направленность программы «Интересно о полезном» по содержанию является естественно-научной, по функциональному предназначению – учебно-познавательной, по форме организации – кружковой, по времени реализации – 4 года обучения.

Программа отвечает требованиям нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки УР от 20.03.2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Устава МБОУ ДО Красногорского ЦТД;
- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Актуальность программы. Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Интересно о полезном».

Программа «Интересно о полезном» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Цель: сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

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

- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- информировать школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

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

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Обучающиеся проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Интересно о полезном» включает в себя 2 модуля:

1 модуль «Разговор о правильном питании» (1, 2 классы);

2 модуль «Две недели в лагере здоровья» (3, 4 классы).

Также отличительной особенностью является интегрированность программы. Материал программы может использоваться как дополнительный на уроках окружающего мира, истории, музыки, краеведения, обслуживающего труда.

Адресат программы. Программа «Интересно о полезном» рассчитана на 4 года обучения. Программа изучается с 1 по 4 класс.

Объем программы: Программа запланирована на 144 учебных часа, необходимых для ее освоения: 1 год обучения – 36 часов, 2 год обучения – 36 часов, 3 года обучения – 36 часов, 4 год обучения – 36 часов.

Обоснованность и разнообразие используемых педагогических технологий. Программа предусматривает использование следующих педагогических технологий:

- игровая технология;
- технология проблемного обучения.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе.

Цель применения технологии проблемного обучения: научить обучающихся идти путем самостоятельных находок и открытий.

Применение технологии проблемного обучения на практике, позволяет формировать у детей способности самостоятельно мыслить, добывать и применять знания в учебном процессе.

Технология проблемного обучения способствует становлению и развитию нравственных черт личности, настойчивости и целеустремленности, познавательной активности и самостоятельности.

Формы организации образовательного процесса. Программой предусмотрены задания, как для индивидуального, так и для коллективного и группового исполнения. При коллективном обсуждении результатов дается положительная оценка деятельности ребенка, тем самым создается благоприятный эмоциональный фон, способствующий формированию творческого мышления, фантазии.

Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые виды занятий должны быть основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения:

- сюжетно-ролевая игра;
- игра с правилами;
- образно-ролевая игра.

Программа также предполагает использование следующих видов занятий:

- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

При реализации программы используются различные методы:

- словесные (устное изложение, беседы, викторины);
- наглядные (наблюдение, работа по образцу, просмотр репродукций, фото- и видеосюжетов);
- практические (анкета, тест, изготовление наглядных пособий).

Срок освоения программы. Срок освоения программы определяется ее содержанием и обеспечивает возможность достижения ожидаемых результатов, усложняя каждый год обучения, учитывая возрастные особенности обучающихся (4 года – 144 часов).

Режим занятий. Недельная нагрузка соответствует возрастным особенностям обучающихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 30 минут;

2 год обучения – 1 раз в неделю по 45 минут;

3 год обучения – 1 раз в неделю по 45 минут;

4 год обучения – 1 раз в неделю по 45 минут.

Условия реализации программы.

Программу «Интересно о полезном» может реализовывать педагог, обладающий соответствующей квалификационной категорией.

Занятия проводятся в учебном кабинете, оснащенном столами, стульями, доской.

Календарный учебный график.

1 год обучения.

Продолжительность обучения: 01.09.2017 – 31.05.2018																																					
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Контроль										1											1																1
Практика		1			1			1	1						1	1				1				1			1	1	1			1	1	1			
Теория	1		1	1		1	1				1	1	1	1			1	1	1			1	1		1	1				1	1				1		

2 год обучения.

Продолжительность обучения: 01.09.2018 – 31.05.2019																																				
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Контроль													1								1								1							1
Практика		1			1	1	1			1								1						1	1			1	1				1	1		
Теория	1		1	1				1	1		1	1		1	1	1	1		1	1		1	1			1	1				1	1			1	

3 год обучения.

Продолжительность обучения: 02.09.2019 – 31.05.2020																																					
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Контроль					1							1																									1
Практика		1						1	1	1					1	1			1			1			1	1	1		1	1	1	1	1	1			
Теория	1		1	1		1	1				1		1	1			1	1		1	1		1	1				1	1						1		

4 год обучения.

Продолжительность обучения: 01.09.2020 – 31.05.2021																																					
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Контроль																1												1									1
Практика					1			1	1	1			1	1	1				1	1	1	1	1			1	1			1	1		1				
Теория	1	1	1	1		1	1				1	1					1	1						1	1				1	1			1		1		

1 год обучения.

Учебно-тематический план.

№	Темы	Количество часов			Форма итогового контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1		1	
2	Экскурсия в столовую.		1	1	
3-4	Питание в семье.	2		2	
5	Викторина «Любимые продукты и блюда».		1	1	
6-7	Самые полезные продукты.	2		2	
8	Оформление дневника.		1	1	
9	Практическая работа «Питание в семье».		1	1	
10	Проведение анкетирования «Самые полезные продукты».			1	Анкета.
11-12	Как правильно есть.	2		2	
13-14	Гигиена питания.	2		2	
15	Работа с дневником правильного питания.		1	1	
16	Оформление плаката о правильном питании.		1	1	
17-18	Удивительное превращение пирожка.	2		2	
19	Режим питания школьника.	1		1	
20	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».		1	1	
21	Тестирование по теме «Режим питания».			1	Тест.
22	Из чего варят кашу.	1		1	
23	Как сделать кашу вкусной?	1		1	
24	Составление меню для завтрака.		1	1	
25-26	«Плох обед, если хлеба нет».	2		2	
27	Изготовление книжки-самоделки.		1	1	
28	Составление меню обеда.		1	1	
29	Практическая работа «Советы Хозяюшки».		1	1	

30-31	Секреты обеда.	2		2	
32	Изготовление поделок «Хлеб всему голова».		1	1	
33	Проведения «Праздника хлеба».		1	1	
34	Выполнение проектов по теме «Какие продукты полезны и необходимы человеку».		1	1	
35	Обобщающее занятие.	1		1	
36	Итоговое тестирование.			1	Тест.
Итого				36 часов	

Содержание программы.

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты.	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак.	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей.	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2 год обучения.

Учебно-тематический план.

№	Темы	Количество часов			Форма итогового контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		1	
2	Путешествие по улице правильного питания.		1	1	
3-4	Полдник. Время есть булочки.	2		2	
5	Оформление плакатов «Молоко и молочные продукты».		1	1	
6	Викторина «Знатоки молока».		1	1	
7	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости».		1	1	
8-9	Пора ужинать.	2		2	
10	Составление меню для ужина.		1	1	
11-12	Значение витаминов в жизни человека.	2		2	
13	Проведение тестирования.			1	Тест.
14-15	Морепродукты.	2		2	
16-17	На вкус и цвет товарища нет.	2		2	
18	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»		1		
19-20	Как утолить жажду.	2		2	
21	Проведение анкетирования.			1	Анкета.
22-23	Что надо есть, что бы стать сильнее.	2		2	
24	Практическая работа «Меню спортсмена».		1	1	
25	Практическая работа «Мой день».		1	1	
26-27	Овощи, ягоды и фрукты - витаминовые продукты.	2		2	
28	Оформление плаката «Витаминная страна».		1	1	
29	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».		1	1	
30	Тестирование.			1	Тест.
31-32	Каждому овощу свое время.	2		2	

33	Конкурс «Овощной ресторан».		1	1	
34	Выполнение проекта по теме «Витаминная азбука».		1	1	
35	Обобщающее занятие.	1		1	
36	Тест.			1	Тест.
Итого				36 часов	

Содержание программы.

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Повторение правил питания.	Ролевые игры.
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника.	Игра, викторины.
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов.	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания.	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки».
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Каждому овощу свое время. Ролевые игры.

10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3 год обучения.

Учебно-тематический план.

№	Содержание занятия	Количество часов			Форма итогового контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		1	
2	Практическая работа «Меню сказочных героев».		1	1	
3-4	Из чего состоит наша пища.	2		2	
5	Тестирование.			1	Тест.
6-7	Что нужно есть в разное время года.	2		2	
8	Оформление дневника здоровья.		1	1	
9	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.		1	1	
10	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».		1	1	
11	Повторение изученного.	1		1	
12	Анкетирование.			1	Анкета.
13-14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2		2	
15	Составление меню для спортсменов.		1	1	
16	Оформление дневника «Мой день».		1	1	
17-18	Где и как готовят пищу.	2		2	
19	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		1	1	
20-21	Как правильно накрыть стол.	2		2	
22	Игра «Накрываем стол».		1	1	

23-24	Молоко и молочные продукты.	2		2	
25	Оформление стенгазеты «Молоко и молочные продукты».		1	1	
26	Игра-исследование «Это удивительное молоко».		1	1	
27	Молочное меню.		1	1	
28	Блюда из зерна.	1		1	
29	Путь от зерна к батону.	1		1	
30	Конкурс «Венок из пословиц».		1	1	
31	Игра – конкурс «Хлебопеки».		1	1	
32	Выпуск стенгазеты.		1	1	
33	Праздник «Хлеб всему голова».		1	1	
34	Оформление проектов «Хлеб - всему голова».		1	1	
35	Повторение изученного.	1		1	
36	Подведение итогов. Тест.			1	Тест.
Итого				36 часов	

Содержание программы.

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года.	Беседа «Что нужно есть в разное время года». Блюда национальной кухни.	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи.	Беседа «Где и как готовят пищу».	Экскурсия на кухню в школьной столовой.

	Устройство кухни. Правила гигиены.	Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты.	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна.	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова».		
10. Творческий отчет.		

4 год обучения.

Учебно-тематический план.

№	Содержание занятия	Количество часов			Форма итогового контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1		1	
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1		1	
3	Правила поведения в лесу.	1		1	
4	Лекарственные растения.	1		1	
5	Изготовление книжки-малышки «Лекарственные растения нашего края».		1	1	
6-7	Что и как приготовить из рыбы.	2		2	
8	Игра «Блюда из рыбы».		1	1	
9	Конкурсов рисунков «В подводном царстве».		1	1	
10	Конкурс половиц поговорок.		1	1	
11-12	Дары моря.	2		2	
13	Оформление плаката «Обитатели моря».		1	1	
14	Викторина « В гостях у Нептуна».		1	1	

15	Меню из морепродуктов.		1	1	
16	Тестирование «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря».			1	Тест.
17	Кулинарное путешествие по России.	1		1	
18	Традиционные блюда нашего края.	1		1	
19	Практическая работа по составлению меню.		1	1	
20	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».		1	1	
21	Проект «Кулинарный глобус».		1	1	
22-23	Праздник «Мы за чаем не скучаем».		2	2	
24-25	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2		2	
26	Составление недельного меню.		1	1	
27	Конкурс кулинарных рецептов.		1	1	
28	Анкетирование.			1	Анкета.
29-30	Как правильно вести себя за столом.	2		2	
31	Практическая работа.		1	1	
32	Изготовление книжки «Правила поведения за столом».		1	1	
33	Накрываем праздничный стол.	1		1	
34	Проект.		1	1	
35	Обобщающее занятие.	1		1	
36	Итоговое тестирование.			1	Тест.
Итого				36 часов	

Содержание программы.

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Повторение правил питания.	Ролевые игры.
2. Растительные продукты леса.	Беседа «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».
3. Рыбные продукты.	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.
4. Дары моря.	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина. «В гостях у Нептуна».
5. «Кулинарное путешествие по России».	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус».
6. Рацион питания.	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».	Работа в тетради. «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».
7. Правила поведения за столом.	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8. Накрываем стол для родителей.		
9. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Выполнение проектов. Подбор литературы. Оформление проектов.
10. Подведение итогов работы.		

Ожидаемые результаты.

1. Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.
2. Обучающиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
3. Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
4. Обучающиеся получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора.
5. Обучающиеся узнают об исторически сложившихся традициях питания, являющихся отражением культуры народов России и других стран.

Методическое обеспечение программы.

Дидактический материал: для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий рабочие тетради для учащихся «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья», методические пособия для педагогов, плакаты, буклеты для родителей, презентации «Как утолить жажду», «Морепродукты», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Молоко и молочные продукты», «Этикет».

Средства обучения и воспитания: ноутбук, медиапроектор, наборы муляжей фруктов и овощей, колбы, плакаты, гербарии.

Работа даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Работа по программе «Интересно о полезном» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Рабочая программа воспитания.

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;

Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;

Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;

Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;

Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

Развитие воспитательного потенциала семьи;

Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы.

Гражданско-патриотическое: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

Духовно-нравственное формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Художественно-эстетическое играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

Физическое содействует здоровому образу жизни, здоровьесбережению обучающихся.

Трудовое и профориентационное формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления школьников.

Календарный план воспитательной работы.

	Мероприятия (форма, название)	Направления воспитательной деятельности	Дата проведения
Первый год обучения			
1	Беседа о правилах дорожного движения.	здоровьесбережение	сентябрь
2	Беседа «Взаимопомощь – это важно».	духовно-нравственное	октябрь
3	«В единстве наша сила» - беседа, посвященная Дню народного единства.	духовно-нравственное	ноябрь
4	Конкурс «Лучшая новогодняя игрушка».	художественно-эстетическое	декабрь
5	Конкурсная программа «Растем здоровыми».	здоровьесбережение	январь
6	Беседа «Мир профессий».	профорориентационное	февраль
7	Выставка подарков «Дорогим - любимым».	художественно-эстетическое	март
8	Юморина, посвященная Дню смеха.	художественно-эстетическое	апрель
9	Беседа «Георгиевская ленточка».	гражданско-патриотическое	май
Второй год обучения			
1	Занятие «Правильно переходим улицу».	здоровьесбережение	сентябрь
2	Беседа, посвященная Дню пожилых людей «Наши бабушки и дедушки».	духовно-нравственное	октябрь
3	Конкурс – игра «Хорошие манеры или будьте вежливы друг с другом».	духовно-нравственное	ноябрь
4	Экскурсия в краеведческий музей.	духовно-нравственное	декабрь
5	Беседа «Люди! Берегите природу!»	духовно-нравственное	январь
6	Беседа «Сто дорог – одна моя» (мир профессий).	профорориентационное	февраль
7	Выставка рисунков «8 Марта!»	художественно-эстетическое	март

8	Викторина «Удивительный мир космоса».	гражданско-патриотическое	апрель
9	Конкур рисунков «День Победы!»	гражданско-патриотическое	май
Третий год обучения			
1	Беседа «Что такое хорошо и что такое плохо».	духовно-нравственное	сентябрь
2	«Веселые старты», посвященные Дню здоровья.	здоровьесбережение	октябрь
3	Информационная беседа «Что такое флаг, что такое герб».	гражданско-патриотическое	ноябрь
4	Чтение русских народных сказок о труде.	трудовое	декабрь
5	Игра – викторина «ЗОЖ – наше будущее».	здоровьесбережение	январь
6	Военно-патриотическая беседа «Юные защитники».	гражданско-патриотическое	февраль
7	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений».	духовно-нравственное	март
8	Заочное путешествие в мир галактики, посвященное Дню космонавтики.	духовно-нравственное	апрель
9	История возникновения и значение георгиевской ленточки.	гражданско-патриотическое	май
Четвертый год обучения			
1	Занятие «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	здоровьесбережение	сентябрь
2	Акция «Ветеран живет рядом».	духовно-нравственное	октябрь
3	Беседа, посвященная Дню народного единства «В единстве наша сила».	духовно-нравственное	ноябрь
4	Мероприятие «Новогодняя сказка».	художественное-эстетическое	декабрь
5	Викторина «Знайте правила движения, как таблицу умножения».	здоровьесбережение	январь
6	Военно-патриотическая беседа «День защитника Отечества».	гражданско-патриотическое	февраль
7	Конкурс «Подарок для мамы своими руками».	художественное-эстетическое	март

8	Конкурсная программа «Растем здоровыми».	здоровьесбережение	апрель
9	Конкурс рисунков «Никто не забыт, ничто не забыто».	гражданско-патриотическое	май

Контрольно-измерительные материалы.

Оценочные материалы представлены в виде анкет, тестов, так как данные формы позволяют объективно оценить уровень знаний обучающихся по программе «Интересно о полезном».

1 класс

№ занятия	Вид работы	По теме
10	Анкетирование обучающихся.	Самые полезные продукты.
21	Тест в письменной форме.	Режим питания.
36	Контрольное тестирование обучающихся.	Итоги за 1 класс.

2 класс

№ занятия	Вид работы	По теме
13	Тестирование обучающихся.	Значение витаминов в жизни человека.
21	Анкетирование обучающихся.	Самые полезные продукты.
30	Тестирование обучающихся.	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.
36	Контрольное тестирование обучающихся.	Итоги за 2 класс.

3 класс

№ занятия	Вид работы	По теме
5	Тестирование обучающихся.	Из чего состоит наша пища.
12	Анкетирование обучающихся.	Самые полезные продукты.
36	Контрольное тестирование обучающихся.	Итоги за 3 класс.

4 класс

№ занятия	Вид работы	По теме
16	Тестирование обучающихся.	Дары моря.
28	Анкетирование обучающихся.	Самые полезные продукты.
36	Контрольное тестирование обучающихся.	Итоги за 4 класс.

1 класс

Анкета «Самые полезные продукты».

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капуста?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов;
- Б) иногда, когда заставляют - 2 балла;
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4 – 6 раз – 5 баллов;
- Б) 3 раза – 3 балла;
- В) 2 раза - 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов;
- Б) 2 – 3 раза в неделю – 3 балла;
- В) очень редко – 1 балл;
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл;
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла;
- В) стакан кефира или молока в 9 часов - 5 баллов;
- Г) ем, когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл;
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов;
- В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов;
- Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла.

Ответы.

Если набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Тест «Режим питания».

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

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

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

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

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

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

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

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

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни: игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.

Тест «Итоги за 1 класс»

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- А) можно;
- В) нельзя;
- С) иногда.

2. Первое правило при приеме пищи:

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

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

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

4. Сколько раз в день нужно принимать пищу:

- А) 3 раза;
- В) 4 раза;
- С) 5 раз.

5. Укажи правильный перерыв между едой

- А) 2 часа;
- В) 3 часа;
- С) 4 часа.

6. Завтракаешь ли ты дома?

- А) да, обязательно;

В) нет, не хочу;

С) иногда.

7. Обязательно питаться в одно и то же время?

А) да;

В) нет;

С) не всегда.

8. Сколько должен выпивать в день человек:

а) 2-4 стакана;

б) 1-3 стакана;

в) 6-7 стаканов.

9. Каждый день полезно есть:

а) мясо;

б) молочные продукты;

в) фрукты и овощи;

г) рыбу.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

а) кусочек шоколада;

б) бутерброд.

Уровень критерия оценивания: 8 – 10 правильных ответов – высокий, 7 – 5 – средний, 1 - 4 низкий.

2 класс

Тест «Значение витаминов в жизни человека».

1. Какие салаты полезно есть весной?

- А) из консервированных овощей;
- В) из замороженных овощей;
- С) из свежей зелени.

2. В каких продуктах больше витаминов весной?

- А) в сухофруктах;
- В) в свежих овощах и фруктах;
- С) в свежей зелени.

3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок?

- А) да;
- В) нет;
- С) очень редко.

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

5. Какие витаминные салаты ты предложишь.

Анкета «Самые полезные продукты».

2. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капуста?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов;
- Б) иногда, когда заставляют - 2 балла;
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4 – 6 раз – 5 баллов;
- Б) 3 раза – 3 балла;
- В) 2 раза - 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов;
- Б) 2 – 3 раза в неделю – 3 балла;
- В) очень редко – 1 балл;
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл;
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла;
- В) стакан кефира или молока в 9 часов - 5 баллов;
- Г) ем, когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл;
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов;
- В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов;
- Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла.

Ответы.

Если набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Тест «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

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

- А) витамин С;
- В) витамин А;
- С) витамин Д.



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

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

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

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

- А) шиповник;
- В) сирень;
- С) вишня.

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

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

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему?

Тест «Итоги за 2 класс».

1. Определи полезные продукты



2. Какие продукты нужно есть каждый день?

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

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- A) булочки, фрукты, колбаса, консервы;
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи;
- C) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды.

4. Какие продукты не нужно есть?

- A) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный;
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи;
- C) яйца, орехи, сыр, сосиски.

5. Можно ли принимать пищу на улице?

- A) можно;
- B) нельзя;
- C) иногда.

6. Первое правило при приёме пищи:

- A) почистить зубы;
- B) нельзя разговаривать за столом;
- C) вымыть руки с мылом.

7. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- A) да;
- B) нет;
- C) мыть только грязные руки.

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

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

9. Сколько должен выпивать в день человек:

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

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

- а) творог;

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

Уровень критерия оценивания: 8 – 10 правильных ответов – высокий, 7 – 5 – средний, 1 - 4 низкий.

3 класс

Тест «Из чего состоит наша пища».

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

- А) витамин С;
- В) витамин А;
- С) витамин Д.



2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат. Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

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

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

- А) шиповник;
- В) сирень;
- С) вишня.

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

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

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему?

Анкета «Самые полезные продукты».

3. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капуста?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов;
- Б) иногда, когда заставляют - 2 балла;
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4 – 6 раз – 5 баллов;
- Б) 3 раза – 3 балла;
- В) 2 раза - 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов;
- Б) 2 – 3 раза в неделю – 3 балла;
- В) очень редко – 1 балл;
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл;
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла;
- В) стакан кефира или молока в 9 часов - 5 баллов;
- Г) ем, когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл;
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов;
- В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов;
- Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла.

Ответы.

Если набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Тест «Итоги за 3 класс».

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

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

2. Полезно есть:

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

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4. Что бы ты съел на обед:

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

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

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

6. Весной очень полезно есть:

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

7. Сколько должен выпивать в день человек:

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

8. Каждый день полезно есть:

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

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

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

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

Уровень критерия оценивания: 8 – 10 правильных ответов – высокий, 7 – 5 – средний, 1 - 4 низкий.

4 класс

Тест «Дары моря».

1. Назовите продукты питания, содержащие йод в наибольшем количестве:

- А) рыба и морепродукты;
- Б) макароны;
- В) хлеб;
- Г) овощи и фрукты.

2. Во время второй мировой войны японские солдаты пользовались высушенными креветками. Для того, чтобы воспользоваться такой креветкой, надо было ее слегка увлажнить. В качестве чего использовались креветки?

- А) как антисептик;
- Б) как источник света;
- В) как талисман;
- Г) как горючее.

3. Вещество, используемое для приготовления желе, мармелада, суфле. Его получают из морских водорослей.

- А) желатин;
- Б) агар-агар;
- В) морская соль;
- Г) каучук.

4. Какую из рыб, обитающих в Черном море, называют «золотой» за вкусное мясо?

- А) кефаль;
- Б) барабуля;
- В) тунец;
- Г) бычок.

Анкета «Самые полезные продукты».

4. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капуста?

- А) всегда, круглый год – 5 баллов;
- Б) иногда, когда заставляют - 2 балла;
- В) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

- А) 4 – 6 раз – 5 баллов;
- Б) 3 раза – 3 балла;
- В) 2 раза - 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

- А) ежедневно, несколько раз – 5 баллов;
- Б) 2 – 3 раза в неделю – 3 балла;
- В) очень редко – 1 балл;
- Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл;
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла;
- В) стакан кефира или молока в 9 часов - 5 баллов;
- Г) ем, когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл;
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов;
- В) все это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов;
- Г) ем иногда или когда заставляют – 2 балла.

Ответы.

Если набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если набрали 9 – 12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Тест «Итоги за 4 класс».

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

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

2. Полезно есть:

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

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4. Что бы ты съел на обед:

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

е) кефир.

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

а) творог;

б) сосиску;

в) омлет;

г) жареную курицу;

д) простоквашу;

е) запеканку;

ж) щи.

з) пельмени.

6. Весной очень полезно есть:

а) мясо;

б) рыбу;

в) молочные продукты;

г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

а) 2-4 стакана;

б) 1-3 стакана;

в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

а) мясо;

б) молочные продукты;

в) фрукты и овощи;

г) рыбу.

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

а) жирное мясо;

б) рыбу;

в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

а) кусочек шоколада;

б) бутерброд.

11. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным

а) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба;

в) овощи, фрукты, сыр;

с) булочки, пироги, бутерброды.

12. Что лучше съесть перед контрольной работой?

а) бутерброд;

в) фрукты;

с) шоколад.

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

а) соблюдать режим питания;

в) соблюдать режим дня;

с) дольше быть на свежем воздухе.

Уровень критерия оценивания: 10 – 13 правильных ответов – высокий, 9 - 6 – средний, 1 - 5 низкий.

Литература

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005