

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Мирненская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС

заместитель директора
по ВР 
/Л.Ф. Романова

Протокол № 7 от
«29» августа 2017 г.

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
протокол № 5 от
«30» августа 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Мирненская
СОШ 
/М.В. Подобед/
Приказ № 29/1 от «31» августа
2017 г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

начального общего образования


(спортивно - оздоровительное направление,

для 1-4 классов,

срок реализации: 4 года)

Авторы - составители: Афанасьева Светлана Николаевна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории,
Позднякова Елена Григорьевна
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории,
Первушина Любовь Юрьевна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории,
Шанцевая Елена Сергеевна
учитель начальных классов,
Митина Ирина Сергеевна
учитель начальных классов

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов

Руководитель МО  /С.Н. Афанасьева/
Протокол «5» от «28» августа 2017 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	
1.1 Нормативно – правовая база	3
1.2 Место курса в учебном плане	4
1.3 Цели и задачи курса	6
1.4 Принципы внеурочной деятельности	7
II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	
2.1 Личностные результаты	9
2.2 Метапредметные результаты	9
III. Содержание курса	11
IV. Тематический план	
4.1 Тематическое планирование	14
4.2 Календарно-тематическое планирование	14
V. Учебно-методическое обеспечение программы	20
VI. Диагностический инструментарий	21

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативно – правовая база:

Организация внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании» в МОУ Мирненская СОШ осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования (далее ФГОС) и следующими нормативными документами, инструктивно-методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 (ред. От 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. №19993);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «О введении ФГОС основного общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области с 1 сентября 2012г.»;
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15);
7. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; МО и Н Челябинской области ;Челяб. институт переподгот. и

- повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013.
8. Адаптированная образовательная программа образовательной организации: методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014.
 9. Примерной программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова из сборника «Программы внеурочной деятельности» система Л.В. Занкова 2014г.
 10. Устав МОУ Мирненская СОШ в действующей редакции.
 11. Положение «О разработке рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МОУ Мирненская СОШ Приказ №15 от 22.06.2015г.
 12. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ МирненскаяСОШ

1.2. Описание места курса в учебном плане.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Программы внеурочной деятельности обучающихся создают условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, способствуют здоровому образу жизни; развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время.

Учащиеся, вовлеченные во внеурочную деятельность, прекрасно адаптируются в среде сверстников, глубже изучают материал. Программа учитывает межпредметные связи с окружающим миром, биологией, технологией. Курс ориентирован в первую очередь на формирование личности, способной к самостоятельному, ответственному решению жизненных проблем, способной к самоопределению, к активной творческой деятельности в социуме.

Актуальность программы: программа позволяет реализовать компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы к формированию личности, которая имеет активную здоровую жизненную позицию и которая готова к самостоятельному, ответственному решению жизненных проблем, способной к самоопределению, к активной творческой деятельности в социуме.

Учащиеся получают навыки общения, знания об этике и эстетике повседневной жизни человека, о принятых в обществе нормах поведения и морали; знания об основах

здорового образа жизни; знания о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; знания о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы 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.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций

народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

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

С этих позиций курс бесспорно актуален и важен для достижения личностных и метапредметных результатов.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов.

1.3 Цели и задачи программы внеурочной деятельности

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.

Основная цель программы–воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

1.4. Принципы внеурочной деятельности:

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

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

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения
- возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Программа имеет большую практическую направленность.

- 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.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

2.1. Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

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

2.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Требования к уровню подготовки обучающихся по разделам

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

IV. Содержание курса

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
<p><i>Разнообразие питания</i></p> <p>Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».</p>	<p>Игровая деятельность, познавательная.</p>	<p>Викторина, беседа, ролевая игра, проект, групповая работа.</p>
<p><i>Гигиена питания и приготовление пищи</i></p> <p>Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты:</p>	<p>Игровая деятельность, познавательная, работа в группе.</p>	

<p>сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.</p>		
<p>Этикет Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи</p>	<p>Игровая деятельность, познавательная, работа в паре.</p>	
<p>Рацион питания Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно есть. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.</p>		
<p>Из истории русской кухни</p>		

Традиционные русские блюда. Суп. Каша. Выпечка. Напитки.		
---	--	--

4. Тематический план

4.1 Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	5	5	5	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3	Этикет	8	8	8	8
4	Рацион питания	5	5	5	5
5	Из истории русской кухни	5	4	4	4

4.2. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Экскурсия в столовую	1	
3	Питание в семье	1	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	
5	Полезные продукты	1	
6	Экскурсия в магазин.	1	
7	Оформление дневника.	1	
8	Практическая работа.	1	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты»	1	
10	Правила питания.	1	
11	Гигиена питания.	1	
12	Работа с дневником правильного питания.	1	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	
14	Оформление плаката правильного питания.	1	
15	Удивительное превращение пирожка.	1	
16	Режим питания школьника.	1	
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	

18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	
19	Из чего варят кашу.	1	
20	Разнообразие каш для завтрака.	1	
21	Составление меню для завтрака.	1	
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
24	Экскурсия в булочную.	1	
25	Составление меню обеда.	1	
26	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	1	
27	Секреты обеда.	1	
28	Брейн-Ринг	1	
29	Изготовление поделок для выставки «Хлебвсему голова»	1	
30	Проведения «Праздника хлеба»	1	
31	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	
32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	
33	Подведение итогов.	1	
	Итого	33	

2 класс

№	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2	Путешествие по улице правильного питания	1	
3	Время есть булочки.	1	
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5	Конкурс, викторина знатоки молока	1	
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7	Пора ужинать	1	
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	
9	Составление меню для ужина.	1	

10	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11	Практическая работа.	1	
12	Морепродукты.	1	
13	Отгадай мелодию.	1	
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1	
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16	Как утолить жажду	1	
17	Игра «Посещение музея воды»	1	
18	Праздник чая	1	
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	
20	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	
21	Практическая работа «Мой день»	1	
22	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26	Посадка лука.	1	
27	Каждому овощу свое время.	1	
28	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	1	
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	
31	Проект	1	
32	Проект	1	
33	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	
	Итого	33	

3 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2	Практическая работа.	1	

3	Из чего состоит наша пища	1	
4	Практическая работа «меню сказочных героев»	1	
5	Что нужно есть в разное время года	1	
6	Оформление дневника здоровья	1	
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
9	Конкурс кулинаров	1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11	Составление меню для спортсменов	1	
12	Оформление дневника «Мой день»	1	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
14	Где и как готовят пищу	1	
15	Экскурсия в столовую.	1	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17	Как правильно накрыть стол.	1	
18	Игра накрываем стол	1	
19	Молоко и молочные продукты	1	
20	Экскурсия на молокозавод	1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22	Молочное меню	1	
23	Блюда из зерна	1	
24	Путь от зерна к батону	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	
27	Выпуск стенгазеты	1	
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
29	Экскурсия на хлебокомбинат	1	
30	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	1	
31	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	1	
32	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	1	
33	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	1	
34	Подведение итогов	1	
	Итого	34	

4 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3	Правила поведения в лесу	1	
4	Лекарственные растения	1	
5	Игра – приготовить из рыбы.	1	
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	
7	Эстафета поваров	1	
8	Конкурс половиц поговорок	1	
9	Дары моря.	1	
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	
13	Меню из морепродуктов	1	
14	Кулинарное путешествие по России.	1	
15	Традиционные блюда нашего края	1	
16	Практическая работа по составлению меню	1	
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	
19	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
21	Составление недельного меню	1	
22	Конкурс кулинарных рецептов	1	
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1	
24	Как правильно вести себя за столом	1	
25	Практическая работа	1	
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	
27	Накрываем праздничный стол	1	
28	Проект	1	
29	Проект	1	
30	Проект	1	

31	Проект	1	
32	Проект	1	
33	Подведение итогов. КВН.	1	
34	Подведение итогов. КВН.	1	
	Итого	34	

V. Учебно-методический комплекс

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

VI. Диагностический инструментарий

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр.

1 класс

Методика “Цветик-семицветик”

Целью диагностики является выявление направленности интересов младших школьников, характера самооценки, изучение уровня нравственного развития личности и духовно-нравственной атмосферы в классном коллективе.

Методика “Цветик-семицветик” (составлена И.М.Витковской)

Цель: выявление направленности интересов младших школьников.

Ход проведения. На уроке труда каждым учеником изготавливается цветок со съёмными лепестками. Затем учитель предлагает записать на лепестках желания, исполнения которых детям больше всего хочется. Прежде чем записать желание на лепестке, надо поставить порядковый номер. Таким образом, каждый ребёнок сформулирует семь желаний.

Обработка результатов. Анализ результатов удобно проводить, составив таблицу:

Ф.И.	Желания			
	для себя	для близких людей	для класса и школы	для других людей
1.				

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____

- мужской - женский _____

1. Укажите месяц и год рождения ребенка

2. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека	- четыре человека
- три человека	- больше четырех

5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____

6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____

7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

- спортивной секции или кружке	- танцевальном кружке
- музыкальной школе	- кружке «рукоделия», рисования

- другое

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия _____

9. Ваш ребенок

- завтракает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не завтракает
- обедает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не обедает
- ест полдник каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест полдник
- ужинает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест ужин

10. Ваш ребенок

- *завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств

- *обедает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств,

- *ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,

не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- *обедает* с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия,

не хочет есть зависит от обстоятельств

- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- *ужинает* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- *завтракает* дома в школе

- *обедает* дома в школе

- *ест полдник* дома в школе

- *ужинает* дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно	- довольно часто	- иногда	- не просит;
--------------------	---------------------	----------	--------------

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

1. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

2. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

3. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

4. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой

- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом

- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто	- да - не очень охотно	- салаты ему не нравятся
----------------------	---------------------------	-----------------------------

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

да, очень охотно		- не очень охотно	- супы ему не нравятся
---------------------	--	-------------------	------------------------

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток-
10 баллов)

молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении
следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый
любимый из продуктов- 10 баллов)

- фрукты	
- мороженое	
- чипсы	
- шоколад	
- каши	
- продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)	
- мед	
- варенье	
- пирожное	

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы
сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка
 1. трудности с организацией регулярного питания
 2. недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
 3. недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
 4. ребенку не нравятся многие полезные продукты

- другое (укажите что) _____

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании». Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима - увлекательна
- бесполезна - эффективна
- нейтральна - познавательна

2 класс

Методика «Рукавички» Г.А. Цукерман

Цель исследования: изучение отношений детей со сверстниками и коммуникативных умений. **Материал:** вырезанные из бумаги рукавички (по количеству участников), три разноцветных карандаша. **Метод оценивания:** наблюдение за взаимодействием детей, работающих парами, и анализ результата. **Ход работы:** проводится в виде игры.

Для проведения из бумаги вырезают рукавички с различными незакрашенными узорами. Количество пар рукавичек соответствует числу пар участников. Детям, сидящим парами, дают каждому по одному изображению рукавички и просят украсить их одинаково, т. е. так, чтобы они составили пару. Дети могут сами придумать узор, но сначала им надо договориться между собой, какой узор они будут рисовать. Каждая пара учеников получает изображение рукавичек в виде силуэта (на правую и левую руку) и одинаковые наборы цветных карандашей.

Критерии оценивания: продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках; умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.; взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют; взаимопомощь по ходу рисования; эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Уровни оценивания: Низкий уровень: в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства. Дети не пытаются договориться, каждый настаивает на своем. Средний уровень: сходство частичное - отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия. Высокий уровень: рукавички украшены одинаковым или очень похожим узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

3 – 4 класс

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,

- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

4 класс

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?

6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?