

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Печора

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим советом

Протокол №1 от 31.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Направленность программы: естественнонаучная

Возраст учащихся: 5 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:
социальный педагог
Иванова О.А.

2024 год, г. Печора

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Азбука здоровья» в рамках реализации модуля «Формула здорового питания» программы «Разговор о правильном питании»

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 энергозатрат, 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 энергозатратам человека в течение 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).

– 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.

Адресат программы.

Участники программы — обучающиеся 5 классов (11–12 лет) и их родители, педагоги

Срок освоения программы: на изучение программы предусмотрено 34 занятия по 40 минут, по 1 занятию в неделю. Срок реализации – 1 учебный год.

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.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

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 личного 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.

1.3. Содержание программы «Азбука здоровья»

Учебно-тематический 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. <i>Здоровье – это здорово</i>	3	1	2	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	Раздел 2. <i>Окружающая среда и здоровье</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, мини-исследование, тематический контроль.

4	Раздел 3. <i>Продукты разные нужны – блюда разные важны</i>	4	1	3	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с сайтом, тематический контроль.
5	Раздел 4. <i>Энергия пищи</i>	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. <i>Где и как мы едим</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практическое задание, тематический контроль.
7	Раздел 6. <i>Почему и как нужно беречь природные ресурсы</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, мини-проект, тематический контроль.

8	Раздел 7. <i>Ты – покупатель</i>	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. <i>Ты готовишь себе и друзьям</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, практические задания, тематический контроль
10	Раздел 9. <i>Почему важно перерабатывать мусор</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, задания в формате ВПР, мини-проект, тематический контроль
11	Раздел 10. <i>Кухни разных народов</i>	3	1	2	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, мини-проект, знакомство с литературными произведениями, тематический контроль.

14	Раздел 11. <i>Кулинарная история</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, работа с аудиофрагментами.
14	Раздел 12. <i>Как питались на Руси и в России</i>	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. <i>Необычное кулинарное путешествие</i>	2	1	1	Беседа, тестовые и интерактивные задания разного уровня сложности, экскурсия в музей (возможна виртуальная), проект-викторина, тематический контроль

Содержание

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 здоровьеТема 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 важныТема 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; отдельный 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 экологических 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 упаковке: 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, отдельно 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 произведениями.

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 в 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 путешествиеТема 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.

Календарный учебный график программы «Азбука здоровья»

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
Раздел №1: Здоровье – это здорово		
1	Начинаем составлять формулу правильного питания	
2	От чего зависит здоровье	
3	Мое здоровье в моих руках.	
Раздел №2: Окружающая среда и здоровье		
1	Окружающая среда и здоровье	
2	Как защититься от болезней	
Раздел №3: Продукты разные нужны – блюда разные важны		
1	Продукты разные нужны – блюда разные важны	
2	Для чего нужны витамины	
3	Кулинарная лаборатория. Минеральные вещества	
Раздел №4: Кулинарная лаборатория. Минеральные вещества		
1	Что такое калории. Вкусная математика	
2	Рацион и образ жизни	
Раздел №5: Где и как мы едим		
1	Знакомимся с предприятиями общественного питания	
2	Практическое занятие. Питание в походе и на экскурсии	
Раздел 6. Почему и как нужно беречь природные ресурсы		
1	Почему и как нужно беречь природные ресурсы	
2	Проект «Мой вклад в сохранение природы»	
Раздел 7. Ты – покупатель		
1	Как устроен магазин и кто в нем работает	
2	Я иду в магазин	
3	Кого можно назвать ответственным потребителем	
4	Практическое занятие. Ты – покупатель	
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	Почему важно перерабатывать мусор	
2	Экологический проект «Полезный мусор»	
Раздел 10. Кухни разных народов		
1	Кухни разных народов	
2	Проект «Кулинарное путешествие по миру»	
3	Кулинарный мастер-класс	

Раздел 11. Кулинарная история		
1	Кулинарное путешествие во времени: от доисторической кухни к кухне средневековья	
2	Кулинарная история	
Раздел 12. Как питались на Руси и в России		
1	Традиции питания на Руси и России	
2	Как питались на Руси в России	
3	Проект «Традиционная кухня моего региона»	
Раздел 13. Необычное кулинарное путешествие		
1	Кулинарное путешествие в музей, театр, библиотеку	
2	Проект-викторина «Необычное кулинарное путешествие»	

1.4. Планируемые результаты

приобретаемые учащимися в процессе изучения программы:

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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной программы «Азбука здоровья»

2.1. Условия реализации программы

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.
Оборудование центра «Точка роста»

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>

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в тоже 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.

№	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												

2.3. 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.