

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 46 имени кавалера  
орденов Красной Звезды Семёна Ивановича Карпенко хутора  
Нещадимовского муниципального образования Славянский район  
Краснодарского края**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ ООШ № 46  
от 30.04 2024 г.  
протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ООШ № 46  
\_\_\_\_\_  
Е.Н. Амелина  
приказом № \_\_\_\_ от 30.04 2024 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Школа здорового питания»

*(Указывается наименование программы либо наименование объединения)*

**Уровень программы:** ознакомительный

*(ознакомительный, базовый или углубленный)*

**Срок реализации программы:** 1 месяц (5 ч.)

*(общее количество часов)*

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Вид программы:** модифицированная

*(типовая, модифицированная, авторская)*

Автор-составитель:

Егорова Анна Александровна,  
социальный педагог МБОУ ООШ № 46

х. Нещадимовский, 2024

## Содержание

I	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	2
	Пояснительная записка	2
	Нормативная база	2
	Цели и задачи программы	7
	Содержание программы	8
	Планируемые результаты	11
II	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	12
	Календарный учебный график	14
	Календарный план воспитательной работы	16
	Условия реализации программы	18
	Формы аттестации	20
	Методические материалы	20
	Список литературы	24
	Приложения	25

# **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 своё поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стало играть дополнительное образование.

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

### **Программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

– Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

– Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

Программа «Школа здорового питания» является *модифицированной*, разработана на основе модульной дополнительной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей» Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» ООО «Нестле Россия».

**Направленность программы:** естественно-научная.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать здоровый образ жизни, начиная с раннего возраста. 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.

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

**В отличие от существующих программ, программа «Школа здорового питания»** 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 учётом 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, своей страны, своего региона.

**Адресат программы.**

Работа в объединении «Школа здорового питания» строится на принципе личностно-ориентированного подхода, возрастные рамки: 7-8 лет,

9-11 лет. Возрастные, психофизиологические особенности детей, базисные знания, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности. Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребёнок сохраняет много детских качеств – легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Средний школьный возраст в психолого-педагогической литературе рассматривается период накопления трудовых навыков, формирование отношения к общественно полезной деятельности.

Учащиеся, занимающиеся по программе «Школа здорового питания», имеют равные возможности для проявления своих творческих способностей, получают возможность *индивидуального выбора видов деятельности*, а также могут сравнить свои достижения с успехами других юннатов. Занятия по настоящей программе обеспечивают «ситуацию успеха» указанной категории детей, что создаёт благоприятные условия для социализации ребёнка.

*Уровень развития* детей при приёме в объединение не имеет особого значения, главное, чтобы они проявляли интерес к окружающему миру, экологии. Необходимо отслеживать (проводить мониторинг) уровня развития учащихся, зачисленных на обучение, и уровень развития учащихся, освоивших программу.

Круг интересов детей, обучающихся по программе, не должен исключать интерес к изучению естественных наук, медицине, здорового образа жизни, компьютерным технологиям и т.д.

*Личностные характеристики.* По темпераменту, характеру, способностям учащиеся могут быть разнообразными.

*Потенциальные роли* в программе: более старшие и опытные учащиеся могут выступать в качестве наставников и консультантов для младших, делиться с ними опытом, принимать участие в исследованиях, в подготовке к конкурсам и проектам.

*Медико-психолого-педагогические характеристики.* В целом этот возраст является возрастом относительно спокойного и равномерного развития, во время которого происходит функциональное совершенствование мозга — развитие аналитико-синтетической функции его коры. Учебная деятельность в этом возрасте становится ведущей, именно она определяет развитие всех психических функций младшего школьника: памяти, внимания, мышления, восприятия и воображения. При этом дети не теряют интереса к игре.

*Количество обучающихся* в группе - до 15 человек. Как правило, занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

Группа может сформироваться как *разновозрастная*, так и *одновозрастная*, в зависимости от спроса на программу.

*Дети, проявляющие выдающие способности,* могут обучаться по индивидуальному образовательному маршруту, реализуя и проявляя себя в учебно-исследовательской деятельности естественно-научной направленности. (Приложение 1).

*Личностные характеристики.* Потенциальные учащиеся должны проявлять бережное отношение к объектам природы, иметь направленность (мотивацию) к изучению медицины, здорового образа жизни.

В объединении могут заниматься дети из семей разного социального уровня: малообеспеченные, многодетные, социально-неблагополучные, а также дети с ограниченными возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Уровень программы - ознакомительный.

**Сроки реализации программы:** 1 месяц обучения (5 часов обучения).

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

### **Режим работы:**

Общее количество часов в первый год обучения – 5 часов, 1 час в неделю; занятия проводятся один раз в неделю по одному учебному, где учебный час для детей от 7 до 8 лет - 40 минут, от 9 до 11 лет- 40 минут. Перемена между занятиями не менее 10 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

*Виды занятий* по программе обусловлены её содержанием, это в основном: беседа, диалог, дискуссия; дидактические и сюжетно-ролевые игры; конкурсы, викторины, турниры, творческие, проектные и практические работы и др.

В случае перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий основные формы проведения учебных занятий - виртуальные экскурсии, онлайн-викторины, онлайн-тестирование, онлайн-турниры, посредством использования электронной почты, образовательных интернет-ресурсов для трансляции или записи заданий.

### **Особенности построения курса и его содержания**

Содержание программы, а также формы и методы её 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.

Программа предусматривает организацию *самостоятельной работы*, которая не только мотивирует обучающихся к поиску дополнительных

сведения, связанных с темой, но и побуждает их к творческой, практической, проектной деятельности.

Предлагаемые формы реализации программы создают условия не только для восприятия и усвоения знания, 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.

Воспитательная компонента в объединении реализуется согласно календарному плану воспитательной работы.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания и физической активности как составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

1. Сформировать представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научить правильно выбирать продукты и определять размер порции;
2. Познакомить с кулинарными традициями своего народа.
3. Дать элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.
4. Развивать умение использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни.

#### **Метапредметные:**

1. Развивать умение систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.
2. Развивать навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы.
3. 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.

#### **Личностные:**

1. Расширять знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни. Формировать ответственное отношение к работе в группе, ведению исследовательской и проектной деятельности.
2. Развивать готовность бережно и ответственно относиться к



природным ресурсам.

3. Побуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план (7-8 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие. Если хочешь быть здоров. Путешествие по улице «Правильного питания»	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2.	Значение жидкости в организме.	1	-	1	Игра-демонстрация
3.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Витамины.	1	0,5	0,5	Экологическая игра
4.	Разнообразное питание. Что готовили наши прабабушки	1	0,5	0,5	Блиц-викторина
5.	Проект «Самый полезный продукт». Семейное творческое содружество детей и взрослых. Итоговое занятие.	1	-	1	Пр. работа
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

### Содержание учебного плана

(7-8 лет)

#### **1. Водное занятие. Если хочешь быть здоров - 1 час.**

*Теоретическая часть:* Знакомство работой объединения, инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровое питание? Экологическая игра «Путешествие по улице «Правильного питания».

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение. Экологическая игра.

#### **2. Значение жидкости в организме – 1 час.**

*Практическая часть:* Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

*Форма контроля:* Игра-демонстрация.

**3. Витамины. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. – 1 час.**

*Теоретическая часть:* Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.

*Практическая часть:* Экологическая игра «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу своё время.

*Форма контроля:* Экологическая игра.

**4. Разнообразное питание. Что готовили наши прабабушки – 1 час.**

*Теоретическая часть:* Народные праздники, их меню

*Практическая часть:* Игра «Здоровое питание – отличное настроение»

*Форма контроля:* Экологическая игра.

**5. Проект «Самый полезный продукт» - 5 часов.**

*Практическая часть:* Выполнение проектов по теме «Самый полезный продукт»

*Форма контроля:* Практическая работа.

**Учебный план  
(9-11 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие. Основы рационального питания. Состав продуктов.	1	1	-	Педагогическое наблюдение. Игра.
2.	Приготовление пищи. Питание в разное время года.	1	-	1	Пр. работа
3.	Молоко и молочные продукты	1	-	1	Викторина
4.	Повар – профессия древняя.	1	-	1	Викторина
5.	Проект «Хлеб всему голова». Итоговое занятие.	1	-	1	Пр. работа
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

## Содержание учебного плана

(9-11 лет)

### **1. Водное занятие. Основы рационального питания.**

**Состав продуктов. - 1 час.**

*Теоретическая часть:* Знакомство работой объединения, инструктаж по технике безопасности. Основы рационального питания.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение. Игра.

### **2. Приготовление пищи . Приготовление пищи. Питание в разное время года.- 1 час.**

*Теоретическая часть:* Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни. Правила гигиены. Какие продукты необходимо есть в разное время года.

*Практическая часть:* Экскурсия на кухню в школьной столовой.

*Форма контроля:* Викторина.

### **3. Молоко и молочные продукты– 1 час.**

*Практическая часть:* Игра -исследование «Это удивительное молоко».

*Игра* «Молочное меню». Викторина.

*Форма контроля:* Викторина.

### **4. Повар – профессия древняя – 1 час.**

*Теоретическая часть:* Народные праздники, их меню

*Практическая часть:* Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.

*Форма контроля:* Викторина.

### **5. Проект «Хлеб всему голова»- 1 час.**

*Практическая часть:* Выполнение проектов по теме «Хлеб-всему голова»

*Форма контроля:* Практическая работа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Предметные результаты:**

1. Будут иметь представление об основной группе продуктов ежедневного рациона, научиться правильно выбирать продукты и определять размер порции;
2. Познакомятся с кулинарными традициями своего народа.
3. Будут иметь элементарные представления о пользе нормированной физической нагрузки, закаливании для здоровья организма детей и подростков.
4. Научатся использовать полученные знания и умения при выполнении практических, творческих работ и повседневной жизни.

### **Метапредметные:**

1. Развита умения систематизировать полученные знания, преобразовывать учебный материал, критически перерабатывать его, представлять в удобной для себя форме.
2. Развита навыки сотрудничества и совместной работы для достижения личностного и общего результатов, умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы.
3. Развита 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.

### **Личностные:**

4. Расширены знания о правилах здорового образа жизни, принципах правильного питания, физической активности, формировать навыки применения этих правил в повседневной жизни. Формировать ответственное отношения к работе в группе, ведению исследовательской и проектной деятельности.
5. Развита готовность бережно и ответственно относиться к природным ресурсам.
6. Вызван интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, сформировано чувство уважения к культуре своего народа.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,  
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

**Календарный учебный график  
к программе «Школа здорового питания»  
(7-8 лет)**

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	Факт						
<b><i>Вводное занятие. Если хочешь быть здоров</i></b>				<b>1</b>				
1.			Знакомство работой объединения, инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровое питание? Экологическая игра «Путешествие по улице «Правильного питания».	1	Занятие – игра Комбинированное занятие	МБОУ ООШ № 46		Педагогическое наблюдение. Экологическая игра
<b><i>Значение жидкости в организме</i></b>				<b>1</b>				
2.			Игра – демонстрация «Из чего готовят соки	1	Игра – демонстрация	МБОУ ООШ № 46		Игра – демонстрация
<b><i>Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. ВИТАМИНЫ.</i></b>				<b>1</b>				

3.		<p>Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.</p> <p>Экологическая игра «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время.</p> <p>«Где найти витамины в разные времена года»</p>	1	Беседа Экологическая игра			Игра Экологическая игра
<b><i>Разнообразное питание. Что готовили наши прабабушки</i></b>			<b>1</b>				
4		<p>Экскурсия в школьную столовую. Составление меню в школьной столовой.</p> <p>Народные праздники, их меню.</p>	1	Экскурсия. Практическая работа	МБОУ ООШ № 46		Блиц- викторина.
<b><i>Проект «Самый полезный продукт»</i></b>			<b>1</b>				
5		<p>Итоговое занятие. Выполнение проектов по теме «Самый полезный продукт».</p>	1	Практическая работа	МБОУ ООШ № 46		Практическая работа
<b>Итого:</b>			<b>5</b>				

**Календарный учебный график**  
к программе «Школа здорового питания»  
(9-11 лет)

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	Факт						
<b><i>Вводное занятие. Основы рационального питания. Состав продуктов</i></b>				<b>1</b>				
1.			Знакомство с планом работы объединения, инструктаж по технике безопасности. Основы рационального питания. Составление меню.	1	Беседа.	МБОУ ООШ № 46		Педагогическое наблюдение. Игра.
<b><i>Приготовление пищи. Питание в разное время года</i></b>				<b>1</b>				
2.			Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни. Правила гигиены. Составление меню.	1	Беседа	МБОУ ООШ № 46		Викторина
<b><i>Молоко и молочные продукты</i></b>				<b>1</b>				

3.			Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню».	1	Игра-исследование.	МБОУ ООШ № 46		Викторина
<b><i>Повар – профессия древняя</i></b>				1				
4.			Народные праздники, их меню	0,5	Лекция Экскурсия	МБОУ ООШ № 46		Викторина
			Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари	0,5				
<b><i>Проект «Хлеб всему голова»</i></b>				1				
5.			Итоговое занятие. Выполнение проектов по теме «Хлеб-всему голова»	1	Практическая работа	МБОУ ООШ № 46		Практическая работа
<b>Итого:</b>				<b>5 часов</b>				



**Календарный план воспитательной работы  
по программе «Школа здорового питания»**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Примечание</b>
1	Патриотическое воспитание	Мероприятия, посвященных 76-годовщине Великой Победы».	май	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы основы гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.	
3	Национальное воспитание	Акция «Бессмертный полк»	май	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы гражданские и политические чувства: чувства любви к Родине, уважения к	

					государственным символам, историческому наследию своего народа.	
6	Семейное воспитание	Индивидуальные консультации для родителей	май	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни	
8	Физическое воспитание	Динамические паузы. Ежедневно, в перерывах между занятиями	май	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы ценностные отношения к здоровью и здоровому образу жизни	

		Участие в Международном дне биологического разнообразия	май			
--	--	---	-----	--	--	--

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое обеспечение*

Для реализации программы 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.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии ; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомаягнитофон* и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Школа здорового питания» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе

его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

### ***Информационное обеспечение (аудио-видео-фото-интернет-источники)***

*Интернет-ресурсы:*

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

*Видеоматериалы:*

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

### ***Кадровое обеспечение***

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование.

### ***Формы работы:***

- рассказ, лекции или беседы с использованием наглядного материала для теоретической части занятия;
- игры, способствующие закреплению полученных знаний;
- практическая работа детей с обязательным инструктажем по технике безопасности.
- викторины;
- экскурсии

**Методы работы:** словесно-наглядный, вербальный, дедуктивный, поисковый, проблемный, кейс - метод, самостоятельная работа.

При формировании коллектива желательно, чтобы в группе были учащиеся одного возраста.

Теоретическая основа дается в связи с практической работой, наблюдениями и опытами.

Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, их большую подвижность, неустойчивость внимания. Необходима постоянная смена деятельности, форм и методов в процессе занятия. Все они должны способствовать выработке сознательного и бережного отношения ко всему живому.

Теоретическая часть занятия должна быть краткой, можно использовать наглядные пособия, интерактивные средства обучения. Практические работы выполняются по звеньям. Соблюдение техники

безопасности при работе с оборудованием входит в учебно-воспитательные задачи объединения. В конце каждого занятия полезно проводить взаимоконтроль, обязательно подводятся итоги.

Проведение занятий в игровой форме повышает интерес к занятиям.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация по программе «Школа здорового питания» не проводится, так как она является краткосрочной.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретическая основа даётся в связи с практической работой, наблюдениями и опытами.

Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, их большую подвижность, неустойчивость внимания. Необходима постоянная смена деятельности форм и методов в процессе занятия. Все они должны способствовать выработке сознательного и бережного отношения ко всему живому.

Теоретическая часть занятия должна быть краткой, можно использовать наглядные пособия, интерактивные средства обучения. Практические работы выполняются по звеньям. Соблюдение техники безопасности при работе с оборудованием входит в учебно-воспитательные задачи объединения. В конце каждого занятия полезно проводить взаимоконтроль, обязательно подводятся итоги.

Проведение занятий в игровой форме повышает интерес к занятиям.

**Методы работы:** вербальный, словесно – наглядный, дедуктивный, поисковый, исследовательский, самостоятельная работа и др.

**Формы работы по программе:** учебные занятия (простые и комплексные), экскурсии, наблюдения, конкурсы.

**Формы проведения занятий:** рассказ, лекции или беседы с использованием наглядного материала для теоретической части занятия; игры, способствующие закреплению полученных знаний; викторины, экскурсии, практическая работа.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Используются современные образовательные технологии:

- информационно-коммуникационных;
- здоровьесберегающих;
- индивидуализации обучения;
- развивающего обучения;
- проектная деятельность;
- социального проектирования;

- проблемного обучения;
- исследовательской деятельности;
- портфолио.

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Инструкции по работе с лабораторным оборудованием, приборами, инструментами.

### АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1 этап	<p><i>Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Достигло ли учебное занятие поставленной цели?</li> <li>- В каком объеме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?</li> <li>- Насколько полно и качественно реализовано содержание?</li> <li>- Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога?</li> <li>- За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?</li> <li>- В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях, какие новые элементы внести, от чего отказаться?</li> <li>- Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?</li> </ul>
2 этап	<p><i>Моделирующий.</i> По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий).</li> <li>- Обозначение задач учебного занятия.</li> <li>- Определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного.</li> <li>- Определения вида занятия, если в этом есть необходимость.</li> <li>- Определение типа занятия.</li> <li>- Продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.</li> <li>- Подбор педагогических способов контроля и оценки усвоения детьми материала занятия.</li> </ul>
3 этап	<p><i>Обеспечение содержания учебного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самоподготовка педагога: подбор информационного, познавательного материала (содержания занятия).</li> <li>- Обеспечение учебной деятельности обучающихся: подбор, изготовление дидактического, наглядного, раздаточного материала; подготовка заданий.</li> <li>- Материально-техническое обеспечение: подготовка кабинета,</li> </ul>

инвентаря, оборудования и т.д.

## АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Блоки	№ п\п	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или



			и их коррекция	обоснованием
	6	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)
Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы
	11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебные пособия для педагога:

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. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо 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
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»  
<http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

### Список литературы для учащихся и родителей:

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

учащегося \_\_\_\_\_

по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Школа здорового питания»,

педагог: \_\_\_\_\_

на 2023-2024 учебный год

№	Раздел	Наименование мероприятий
1	Учебный план	<p>Перечень пройденных тем:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
2		<p>Перечень выполненных заданий:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

		–
3	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
4	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммно материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
5	"Профессиональная ориентация"	Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
6	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения:

		1.
		2.
		3.

## Приложение 2

### **Методика тестового контроля обучающихся к программе «Школа здорового питания»**

Здравствуй, дорогой друг!

Меня зовут ЗОЖИК-ПОВАРЁНОК. Я живу в школьной столовой в СТРАНЕ ЗДОРОВЯЧКОВ и готовлю для них здоровую пищу.

Я ещё очень любознательный и люблю задавать вопросы. Мои вопросы помогут тебе проверить свои знания по темам «Разговор о правильном питании». Правильные ответы – это ключик, для того, чтобы открыть тебе путь в СТРАНУ ЗДОРОВЯЧКОВ. Они соблюдают правила правильного питания.

Запомни народную мудрость: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Я бы ещё добавил: «Долго жить и не болеть».

Оценить науку ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ я тебе помогу!

выполнено верно: раскрась колпак **зелёным** цветом



допущена 1 ошибка: раскрась



колпак синим цветом допущены 2 ошибки:



раскрась колпак красным цветом

Желаю тебе успехов!

### Тема «Если хочешь быть здоров»

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

- A) богатство
- B) здоровье
- C) сила

**2.Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.**

**Обведи правильный ответ.**

- A) чтобы были чистыми
- B) потому что на руках накапливается грязь и микробы
- C) надо пользоваться мылом
- D) следует мыть руки перед едой

**3.Почему в школе необходимо горячее питание?**


- A) чтобы дома не завтракать
- B) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках
- C) 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.*

Оцени свою работу: 

### Тема «Самые полезные продукты»

**1. Определи полезные продукты**



**2. Какие продукты нужно есть каждый день?**

- А) булочки, конфеты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты
- С) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы

**3. Какие продукты не нужно есть каждый день?**

- А) булочки, фрукты, колбаса, консервы
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

**4. Какие продукты не нужно есть?**

- А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) яйца, орехи, сыр, сосиски

**5. Какие твои любимые продукты:** \_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

**Тема « Как правильно есть»**

**1. Можно ли принимать пищу на улице?**

- A) можно
- В) нельзя
- С) иногда

**2 . Первое правило при приёме пищи:**

- A) почистить зубы
- В) нельзя разговаривать за столом
- С) вымыть руки с мылом

**3. Обязательно ли мыть руки перед едой?**

- A) да
- В) нет
- С) мыть только грязные руки

**4.Какие правила поведения за столом ты знаешь:\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**5.Как ты понимаешь правило «Не передай!»:\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

**Тема « Удивительные превращения пирожка»**

**1. Сколько раз в день нужно принимать пищу:**

- A) 3 раза
- В) 4 раза
- С) 5 раз

**2. Укажи правильный перерыв между едой**

- A) 2 часа
- В) 3 часа



С) 4 часа

**3. Завтракаешь ли ты дома?**

А) да, обязательно

В) нет, не хочу

С) иногда


**4. Обязательно питаться в одно и то же время?**

А) да

В) нет

С) не всегда

**5. Как ты понимаешь пословицу «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, а ужин отдай врагу»? \_\_\_\_\_**

Оцени свою работу: 

**Тема « Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»**

**1. Какая каша самая полезная**

А) манная

В) гречневая

С) рисовая

**2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой**

А) сахар или любимое варенье

В) кусочки любимых фруктов или ягоды

С) орешки или изюм

**3. Как часто нужно есть кашу**


А) каждый день

В) 1 раз в неделю

С) через день

**4. Какие каши ты любишь: \_\_\_\_\_**

**5. Почему так говорят: «Каша – мать наша»? \_\_\_\_\_**

Оцени свою работу: 

**Тема « Плох обед, если хлеба нет»**

**1. Кто печёт хлеб?**

- A) повар
- B) хлебороб
- C) пекарь

**2. Какой хлеб полезнее есть**


- A) пшеничный
- B) ржаной
- C) отрубной

**3. Нужно ли еду принимать с хлебом?**

- A) да, обязательно
- B) нет
- C) только с первым блюдом

**4. Какой хлеб ешь ты? \_\_\_\_\_**

**5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества? \_\_\_\_\_**

Оцени свою работу: 

**Тема «Время есть булочки»**

**1. В какое время нужно полдничать**

- A) в 3 часа
- B) в 4 часа
- C) в 5 часов

**2. Какие продукты лучше есть на полдник**

- A) любые
- B) выпечку
- C) бутерброды

**3. Какие напитки лучше пить на полдник**

- A) чай


- В) кофе
- С) молоко

**4. Ты соблюдаешь время полдника?**

- А) нет, я не полдничаю
- В) да, обязательно
- С) иногда

**5. Если мамы нет дома, то какой полдник ты приготовишь: \_\_\_\_\_**

---

Оцени свою работу: 

**Тема «Пора ужинать»**

**1. Каким должен быть ужин**

- А) плотным
- В) лёгким

**2. В какое время рекомендуется ужинать**


- А) за 1 час до сна
- В) за 2 часа до сна
- С) за 4 часа до сна

**3. Что должен включать в себя ужин**

- А) запеканка, творог, омлет, кефир, простокваша
- В) рыба жареная, картофельное пюре
- С) картофель жареный, отбивная котлета

**4. Что ты ешь на ужин: \_\_\_\_\_**

**5. Что ты предложишь на ужин: \_\_\_\_\_**

Оцени свою работу: 

**Тема «Где найти витамины весной»**

**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: \_\_\_\_\_**

Оцени свою работу: 

**Тема « На вкус и цвет товарищей нет»**

**1. Какой орган «отвечает» за определение вкуса пищи во время еды**

А) зубы

В) язык

С) желудок

**2. Продукты с каким вкусом любишь есть ты**

А) со сладким

В) с кислым

С) с солёным

**3. Почему вредно есть много продуктов со сладким вкусом?**

А) портятся зубы, набираешь вес тела

В) чаще болеешь

С) хуже запоминаешь

**4. Что содержится в продуктах с кислым вкусом**

А) витамин С

В) кислоты, вредные для здоровья

**5. Нужно ли есть продукты с солёным и горьким вкусом**

- A) нет
- B) не много
- C) иногда

Оцени свою работу:



**Тема « Как утолить жажду»**

**1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день**

- A) 4-5 стаканов
- B) 5-6 стаканов
- C) 6-7 стаканов

**2. Какая вода не годится для питья?**

- A) родниковая
- B) из-под крана
- C) кипячёная

**3. Выбери правильные утверждения**

- A) Без воды нет жизни
- B) Беречь воду - значит беречь жизнь
- C) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

**4. Какую воду можно пить**

- A) сырую
- B) кипячёную
- C) в бутылках

**5. Когда человеку требуется больше воды: \_\_\_\_\_**

Оцени свою работу:



**Тема « Что надо есть, если хочешь стать сильнее»**

**1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным**

- A) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба
- B) овощи, фрукты, сыр

С) булочки, пироги, бутерброды

**2. Что лучше съесть перед контрольной работой?**

А) бутерброд

В) фрукты

С) шоколад

**3. Перед дополнительными занятиями нужно:**

А) пообедать в школьной столовой

В) перекусить в буфете

С) можно взять из дома сухой паёк

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

А) соблюдать режим питания

В) соблюдать режим дня

С) дольше быть на свежем воздухе

**5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным: \_\_\_\_\_**



Оцени свою работу:

**Тема «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?

\_\_\_\_\_



Оцени свою работу:

### Тема « Всякому овощу – своё время »

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

А) 1 раз в неделю

В) через день

С) каждый день

2. Какие растения созревают в начале лета?

- А) зелень, редис
- В) огурцы, помидоры
- С) перец, баклажаны

**3. Какие растения созревают в конце лета?**

- А) зелень, редис
- В) капуста, картофель
- С) горох, фасоль

**4. Какие фрукты употребляешь в пищу \_\_\_\_\_**

**5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу: \_\_\_\_\_**



Оцени свою работу:

**Тема « Праздник урожая»**

**1. Какой урожай можно вырастить в саду?**

- А) яблоки, груши
- В) огурцы, помидоры
- С) арбузы, дыни

**2. Какой урожай можно вырастить в огороде?**

- А) фрукты
- В) овощи
- С) цветы

**3. Главная польза овощей**

- А) сытость
- В) украшение салатов
- С) витамины

**4. Узнай продукты растительного происхождения:**

- А) сыр, сметана
- В) сахар, рис
- С) ветчина, рыба

**5. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедаешь за день?**

- А) 1



В) 2

С) больше 2-х

Оцени свою работу:

