

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

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

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

1. Направленность программы «Разговор о правильном питании».

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Эти критерии программы определяются такими предпосылками:

1). Программа под названием «Здоровье и образование детей» была принята в области в 1998 году. По сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, соревнования, дни здоровья,

организованы спортивные секции). Но еще ни разу не затрагивали вопрос о питании детей, его организации в семье.

2). В основу программы своей работы я взяла здоровье – берегающую технологию. Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию провожу с родителями, привлекаю в работу общественность и специалистов.

Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе: «Разговор о правильном питании».

3). Изучение программы предусматривает активное вовлечение в работу родителей. Они знакомятся с основными принципами организации здорового питания детей, стараются организовать правильное питание в семье, помогают мне в классных, школьных, районных и областных мероприятиях.

4). Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России.

5). Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

Цели и задачи программы.

Цели:

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- а) обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;
- б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- в) воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы от ранее существующих.

Данная программа отличается своими новыми принципами:

- а) Личностный – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; выработка мировоззрения о сбалансированном питании с учетом индивидуальных потребностей и типологических особенностей организма, формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.
- б) Социальный – организация правильного питания в семье + школе; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, школы, общества, страны.
- в) Проблемность – он предполагает интеграцию общего и дополнительного образования; как особой формы получение знаний, практических умений и навыков.
- г) Внедрение новых технологий – пути реализации программы различны, обширны, требуют современного подхода и новых технологий в использовании адекватных форм и методов здоровье – берегающих технологий.
- д) Природосообразность – при отборе мала и продуктов питания человек учитывает экологичность продуктов, их сообразность и пользу, исследуются и

формируются экологические и биологические аспекты, учитываются законы самой природы и законы общего развития человека и общества.

- е) Гуманизация – предполагает заботу о здоровье каждого ученика, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня, многоразовое питание, культуры здоровья, профилактика асоциальных действий, профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.
- ё) Массовость – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья. Здоровый человек – сильный человек. Разговор о правильном питании должен услышать каждый человек! Такие программы должны изучать массы людей, начиная с младшего возраста и до старших поколений.
- ж) Традиции – как развивалась наука о питании, какие русские национальные блюда существуют, праздничные кушанья, местные традиции гостеприимства.

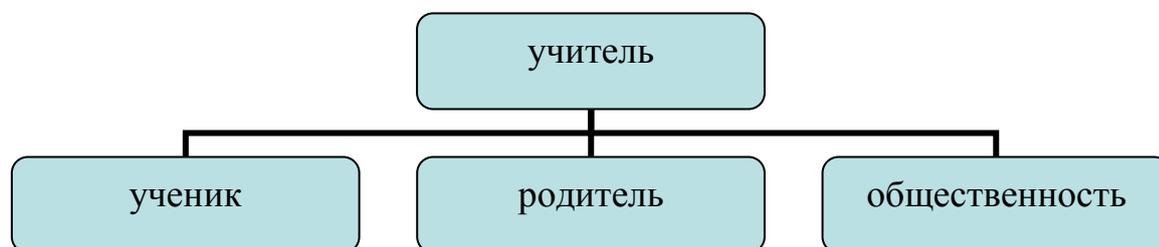
Возраст детей, участвующих в реализации программы.

В кружок ходят ученики 1 класса (7–8 лет).

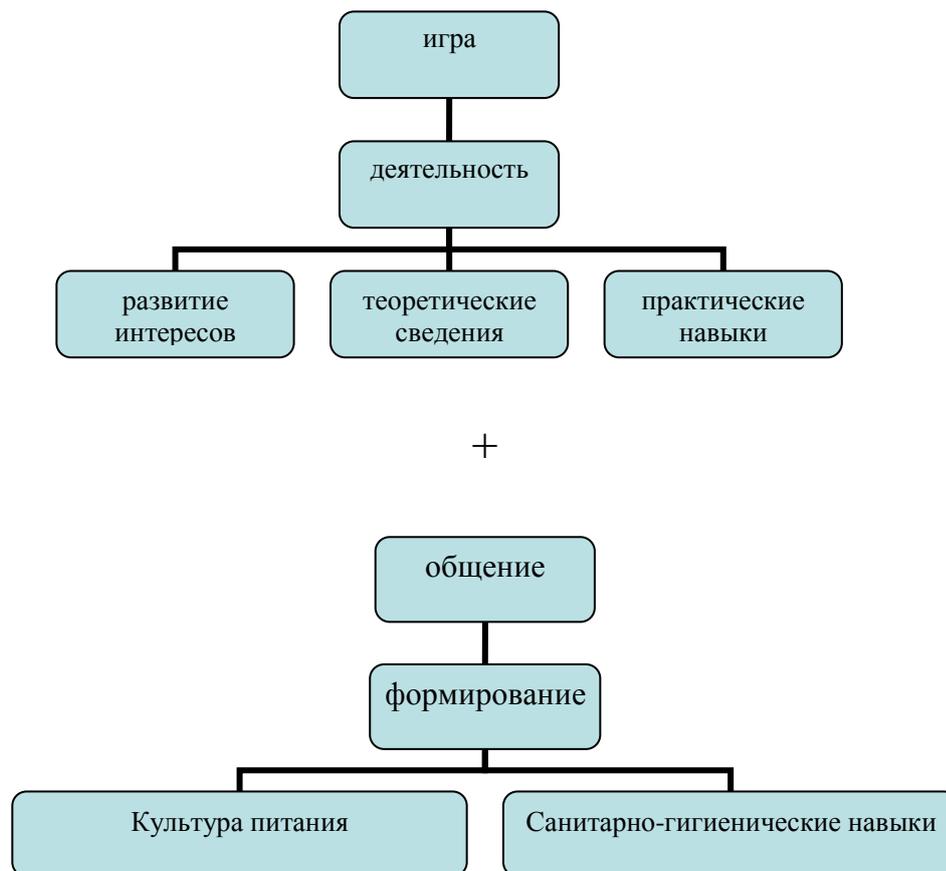
Формы и режим занятий.

Занятие кружка проходит по понедельникам 5-ым уроком. Иногда в связи с экскурсиями, встречами, практическими занятиями время может быть перенесено. Об этом ставится в известность администрация школы.

Работа строится по схеме:



Основу функционирования составляют



Наши правила.

1. Здоров будешь – все добудешь!
2. Познай самого себя и ты познаешь весь мир!
3. Здоровье и труд рядом идут!

Принципы программы

(три П)

Правильное
питание

Польза

Природо-
сообразность

изучение

значимость

ВОЗМОЖНОСТИ

организации
соблюдение

помощь
навыки

закономерности
внутренние силы

Механизм построения программы.

Стиль общения – взаимодействие, сотрудничество

субъект \longleftrightarrow субъект
(учитель) (ученик)

Элементы содержания программы.

- 1) знания
- 2) умения
- 3) навыки
- 4) опыт практической и творческой деятельности
- 5) опыт ценностной личностной ориентации

Формы работы самые разнообразные:

1. Групповая работа. Работа в парах.
(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы работы:

1. Репродуктивный – воспроизведение знаний (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный – выдвигается гипотеза научных данных, дети их обследуют и обобщают.
3. Частично-поисковый – открывается новое под руководством учителя (Творческие задания) (Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный – учитель сообщает и показывает наглядность. (Откуда к нам пришел «Чай»).

Средства работы:

1. Тетради.

2. Карточки.
3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.
9. Составление рассказов.
10. Составление ребусов.
11. Составление альбомов.
12. Праздники по темам.
13. День Здоровья.
14. Оценочные листы.

Достижение замысла

по программе о питании происходит в тесном контакте учителя, учеников, родителей, общественности: (например)

№ п/п	Тема.	Деятельность			
		учителя	учащихся	родителей	общественности
1.	Режим питания.	Дать представление о важности регулярного режима питания.	Составление меню на день (по группам: обед, ужин, завтрак).	Организация питания: <u>что</u> мы едим, <u>как часто</u> и <u>когда</u> .	<u>Повар</u> раскрывает типовой режим питания. <u>Врач</u> говорит о значении белков, жиров, углеводов.

Технологическая часть мероприятий.

1. Организация рабочего места.
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Культура труда.
3. Техника безопасности. Правила по охране труда.
4. Выбор необходимого материала.
5. Определение критерий качества.
6. Практическая деятельность.
7. Социализация. (Подумай, в какой профессии, связанной с питанием ты бы проявил свои знания, умения, навыки в жизни).
8. Пропаганда здорового образа жизни.
9. Итоги работы. Самоанализ. Самооценка.
10. Оценка совместной деятельности.

Ожидаемые результаты.

1. Организация рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.
2. Знание значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Выполнение санитарно-гигиенических требований.
5. Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
6. Организация правильного питания учащихся в школе.
7. привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

Предполагаемые трудности в реализации программы.

- Организация индивидуальной, групповой и коллективной совместной деятельности учащихся, родителей, специалистов.
- Усвоение детьми теоретических знаний о здоровом правильном питании.
- Создание «копилки дидактического материала».
- Привлечение к действиям пассивных детей, проявляющих низкий интерес в получении знаний.

Содержание программы

раскрывается на основе изучения тем разделов, практических действий.

1. Роль здорового правильного питания в жизни человека.
2. Практическая направленность программы в усвоении знаний и переходов от умения и навыкам в жизненной ситуации.
3. Прогностическая оценка и самооценка: - Для чего мне нужны знания о правильном питании? Как в будущем это поможет нам?
4. Влияние самого человека на организацию правильного питания в семье.
5. Формирование здорового образа жизни и его пропаганда в кругу семьи, друзей, соседей.
6. Нормы организации питания строю по схеме: потребность – мотив – действия.

Методическое обеспечение.

Дидактический принцип научности формирует у учащихся правильные понятия.

Вся деятельность побуждалась внешней (эмоциональной) и внутренней (познавательной) мотивацией.

Воспитательные и образовательные задачи достигаются через формы и методы работы:

- 1) метод стимулирования
- 2) частично-поисковый
- 3) контроль за эффективностью работы
- 4) организация познавательно-практической деятельности
- 5) словесные
- 6) наглядные
- 7) репродуктивные
- 8) объяснительно-иллюстративный.

