Программа «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»

- Презентацию подготовила учитель начальных классов МОУ «СОШ № 24» г. Энгельса
- Цыганок Лариса Владимировна
- Районный семинар, проводимый на базе МОУ «СОШ № 24»г. Энгельса, декабрь 2009 г.

Региональная образовательная программа «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

- НЕОБХОДИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОГО КУРСА ПРОДИКТОВАНА МНОГИМИ ПРИЧИНАМИ. ПРЕЖДЕ ВСЕГО – ЭТО УХУДШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ РАСТЕТ ЧИСЛО СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. НЕРВНЫЕ НАГРУЗКИ ПРИВОДЯТ К ОБОСТРЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.ДАННЫЙ КУРС ПРИЗВАН ПОЗИТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА СЛОЖИВШУЮСЯ В ОБЩЕСТВЕ СИСТЕМУ, ТАК КАК ПОЗВОЛИТ СФОРМИРОВАТЬ ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семьеведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды обучения и воспитания здорового образа жизни.

- Одним из направлений здорового образа жизни является и правильное питание. К сожалению в курсе ОЗОЖ этому направлению не уделено достаточно внимания. Поэтому в работе использую программу «Разговор о правильном питании». Цель программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Данный учебно-методический комплект реализует следующие задачи

- Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, являющимися неотъемлемой частью общей культуры личности;
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

1-2 класс

Учебно-методический комплект

«Разговор о правильном питании»

Региональная образовательная программа ОЗОЖ для 1 класса

- **Этический блок (3 ч)**
- **Психологический блок (8ч)**
- **Правовой блок (4ч)**
- **Семьеведческий блок (3 ч)**
- **Медико – гигиенический блок (6 ч)**

ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ОЗОЖ В 1 КЛАССЕ

- **Этический блок (3ч)**
- **Психологический(10ч)**
- **Правовой (3ч)**
- **Семьеведческий(3)**
- **Медико-гигиенический (9ч)**
- **Разговор о правильном питании.(5ч)**
  - Если хочешь быть здоров.
  - Самые полезные продукты.
  - Удивительные приключения пирожка.
  - Из чего варят каши.
  - Плох обед, если хлеба нет.

Региональная образовательная программа для 2 класса

- **Этический блок (4ч)**
- **Психологический блок (12)**
- **Правовой блок (6ч)**
- **Семьеведческий блок (6ч)**
- **Медико – гигиенический блок (6ч)**

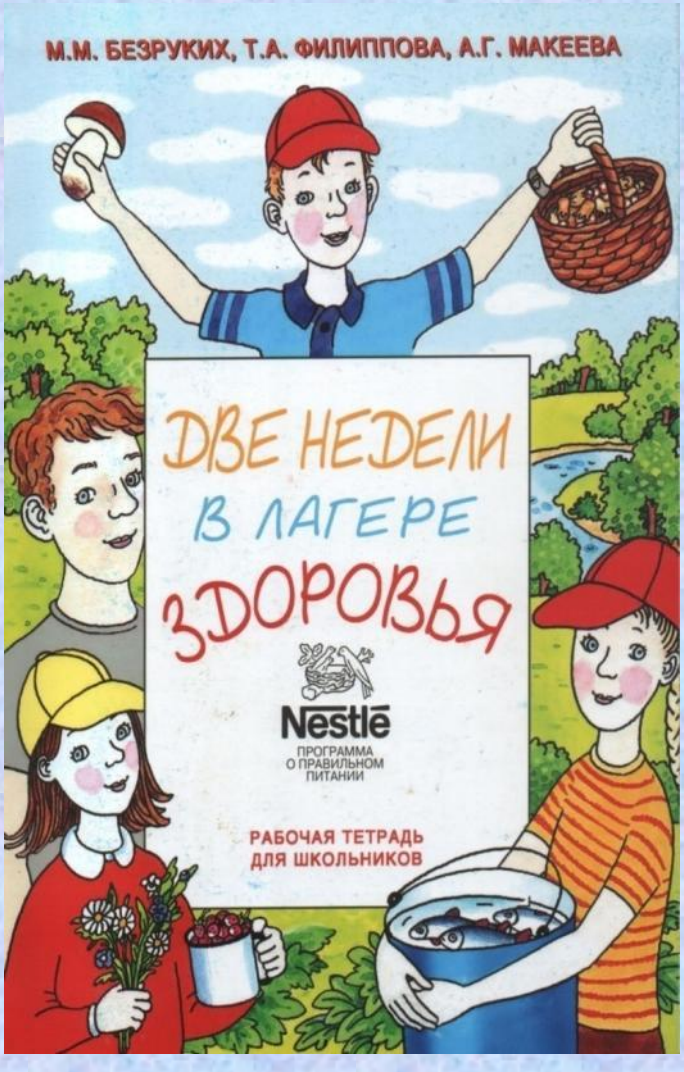
ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ОЗОЖ ВО 2 КЛАССЕ

- **Этический блок (3ч)**
- **Психологический(8ч)**
- **Правовой (5ч)**
- **Семьеведческий(3)**
- **Медико-гигиенический (6ч)**
- **Разговор о правильном питании.(9ч)**
  - Время есть булочки.
  - Пора ужинать.
  - Где найти витамины весной.
  - На вкус и цвет товарищей нет.
  - Что надо есть, если хочешь стать сильным.
  - Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты.
  - Всякому овощу своё время.
  - Праздник урожая.

3-4 класс

Учебно-методический комплект

«Две недели в лагере здоровья»



Работа по рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья»

Региональная образовательная программа ОЗОЖ для 3 класса

- **Этический блок (4ч)**
- **Психологический блок (12)**
- **Правовой блок (7ч)**
- **Семьеведческий блок (4ч)**
- **Медико – гигиенический блок (7ч)**

ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ОЗОЖ В 3 КЛАССЕ

- **Этический блок (4ч)**
- **Психологический(10)**
- **Правовой (4ч)**
- **Семьеведческий(3)**
- **Медико-гигиенический (7ч)**
- **Правильное питание. Две недели в лагере здоровья.(6ч)**
  - Если хочешь быть здоров.
  - Из чего состоит наша пища.
  - Что нужно есть в разное время года.
  - Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
  - Где и как готовят пищу.
  - Как правильно накрыть стол.

Региональная образовательная программа для 4 класса

- **Этический блок (4ч)**
- **Психологический блок (12)**
- **Правовой блок (6ч)**
- **Семьеведческий блок (6ч)**
- **Медико – гигиенический блок (6ч)**

ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ОЗОЖ В 4 КЛАССЕ

- **Этический блок (3ч)**
- **Психологический(9)**
- **Правовой (4ч)**
- **Семьеведческий(4)**
- **Медико-гигиенический (6ч)**
- **Правильное питание. Две недели в лагере здоровья.(8ч)**

- Молоко и молочные продукты.
- Блюда из зерна.
- Какую пищу можно найти в лесу.
- Что и как можно приготовить из рыбы.
- Дары моря.
- «Кулинарное путешествие» по России.
- Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничены
- Как правильно вести себя за столом

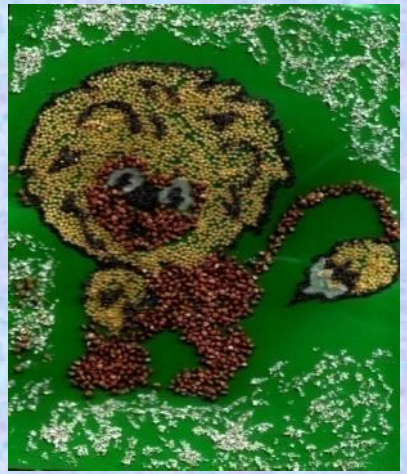
Тема «Где и как готовят пищу»

Как правильно накрыть стол

Тема: «Блюда из зерна»

- Гречневая каша - отличное диетическое блюдо. Белка в ней содержится больше, чем в других крупах или в хлебе. Эта крупа содержит витамины группы В, Р, она богата железом, магнием, калием, кальцием, марганцем, фосфором. Врачи-кардиологи уважают гречку за ее способность снижать риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца. "Сердечная" польза гречки обусловлена тем, что в ее состав входит рутин - органическое соединение, укрепляющее стенки кровеносных сосудов. Диетологи же любят гречку за низкое содержание углеводов.

Изготовление поделок



5 – 6 класс

Учебно-методический комплект

«Формула правильного питания»

Формула правильного питания

- Здоровье – это здорово.
- Продукты разные нужны, блюда разные важны.
- Режим питания.
- Энергия пищи.
- Где и как мы едим.
- Ты – покупатель.
- Ты готовишь себе и друзьям.
- Кухни разных народов.
- Кулинарная история
- Как питались на Руси и в России.
- Необычное кулинарное путешествие.