

# 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, семейведения, 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)**



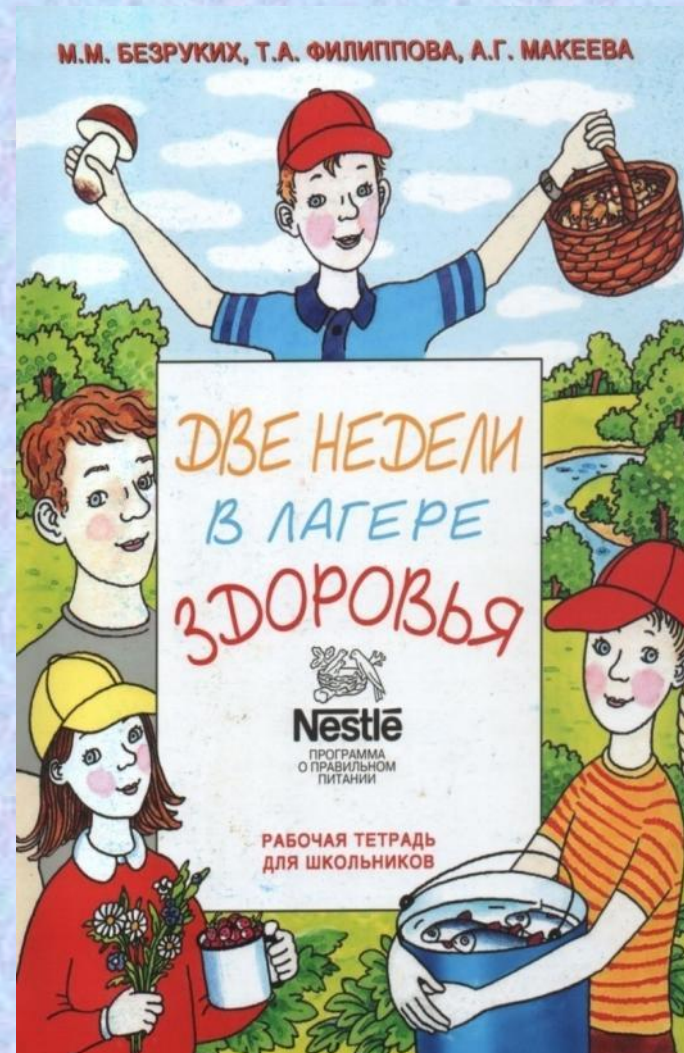
# ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ОЗОЖ ВО 2 КЛАССЕ

- **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

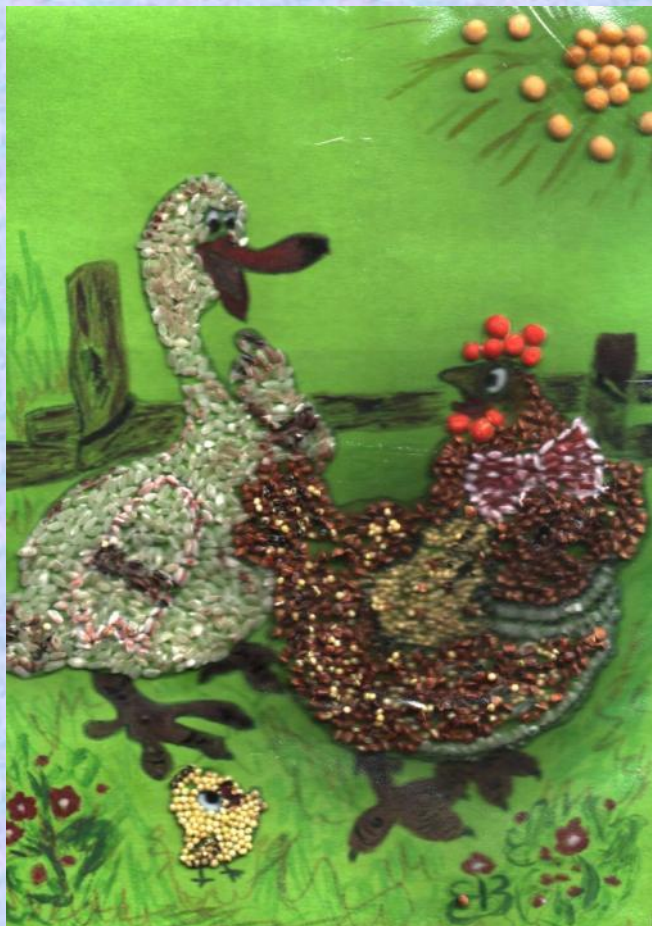


## Тема: «Блюда из зерна»

- 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.