

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)**

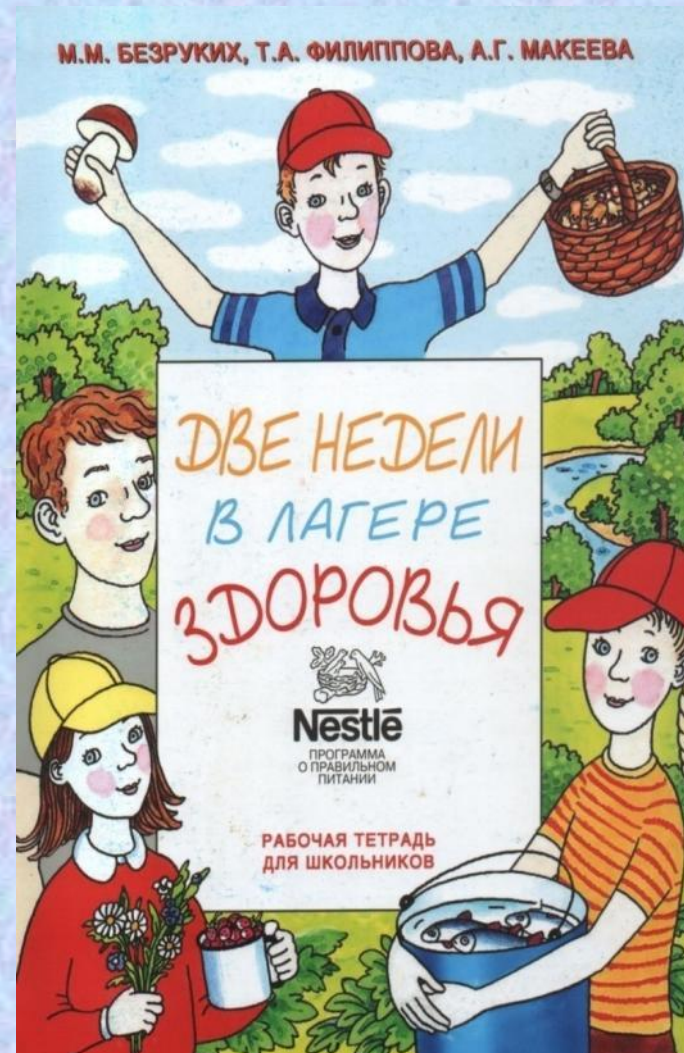
ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ОЗОЖ ВО 2 КЛАССЕ

- **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

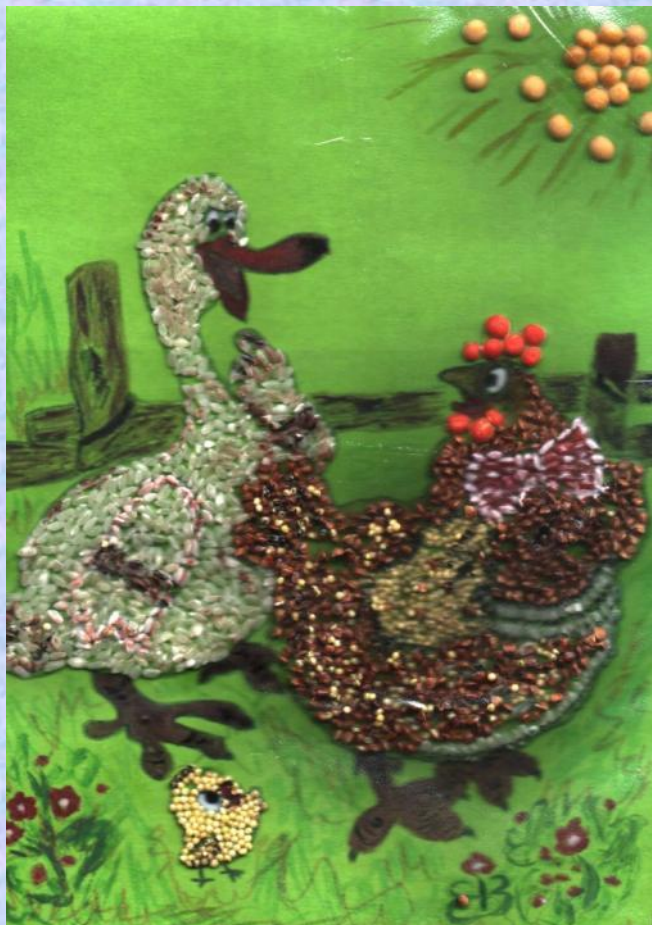


Тема: «Блюда из зерна»

- 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.