

Программа "Разговор о правильном питании"

Целью программы "Разговор о правильном питании" является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;
- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;
- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюра для родителей.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных

суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

Разговор о правильном питании.

Разнообразии питания:

1. Самые полезные продукты.
2. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
3. Где найти витамины весной.
4. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты.
5. "Каждому овощу свое время.

Гигиена питания:

1. Как правильно есть"

Режим питания:

1. Удивительные превращения пирожка.

Рацион питания:

1. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.
2. Плох обед, если хлеба нет.
3. Полдник. Время есть булочки.
4. Пора ужинать.
5. Если хочется пить.

Культура питания:

1. На вкус и цвет товарищей нет.
2. День рождения Зелибобы.

Две недели в лагере здоровья.

Разнообразии питания:

1. Из чего состоит наша пища.
2. Что нужно есть в разное время года.
3. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. Где и как готовят пищу.
2. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Этикет:

1. Как правильно накрыть стол.
2. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания:

1. Молоко и молочные продукты.
2. Блюда из зерна.
3. Какую пищу можно найти в лесу.
4. Что и как приготовить из рыбы.
5. Дары моря.

Традиции и культура питания:

1. Кулинарное путешествие по России".

Формула правильного питания

Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. Здоровье - это здорово.
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Режим питания:

1. Режим питания.

Адекватность питания:

1. Энергия пищи.

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. Где и как мы едим.
2. Ты готовишь себе и друзьям.

Потребительская культура:

1. Ты – покупатель.

Традиции и культура питания:

1. Кухни разных народов.
2. Кулинарное путешествие.
3. Как питались на Руси и в России.
4. Необычное кулинарное путешествие.

Реализация Программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для ее реализации. Программа может быть использована в учреждениях различного типа - общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, в системе дополнительного образования и т.д.;

- свободным выбором сроков реализации как каждой из тем, так и всей Программы в целом. Сроки реализации определяются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для учащихся, их заинтересованности и т.д.

- вариативность способов реализации Программы, которая может быть реализована в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий), в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Так, ряд тем первой части Программы "Разговор о правильном питании" может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира.

Темы второй части Программы "Две недели в лагере здоровья" могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы "Формула правильного питания" могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей

в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Реализация Программы «Разговор о правильном питании» в практической педагогической деятельности - это один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.