

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в условиях  
реализации ФГОС»

**Питановой Натальи Александровны**

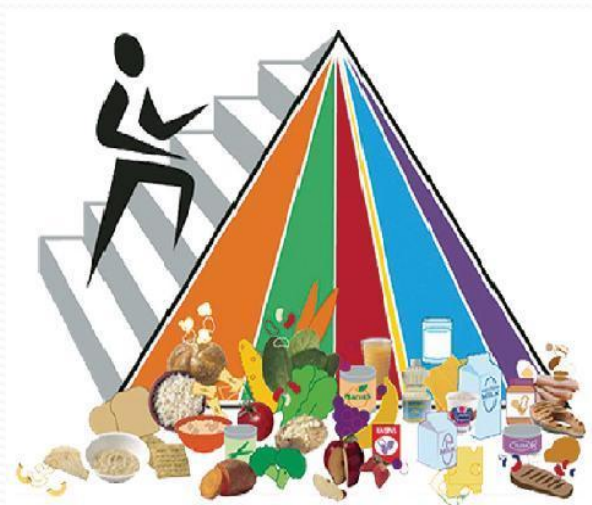
*Фамилия, имя, отчество*

**МОБУ «Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Оренбурга**

*Образовательное учреждение, район*

***На тему:***

***образовательная программа «17 уроков здорового питания для  
школьников Оренбургской области»***



# **ПРОГРАММА**

## **17 УРОКОВ О ЗДОРОВОМ**

### **ПИТАНИИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

#### **ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Составлена** на основе учебно-методического пособия «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области».

Авторы и руководители проекта:

**Сетко И.М.**, начальник отдела надзора по гигиене детей и подростков Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области;

**Вяльцина Н.Е.**, руководитель Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области, главный государственный санитарный врач по Оренбургской области;

**Сетко Н.П.**, проректор по научной и инновационной работе, заведующая кафедрой гигиены и эпидемиологии Оренбургской государственной медицинской академии, доктор медицинских наук, профессор.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 47»** расположено в Центральном районе Южного административного округа города Оренбурга в частном секторе старой застройки.

**Школа была открыта в 1953 году** и долгое время являлась подшефной школой Оренбургского машиностроительного завода (ныне ПО «Стрела»), созданного на базе эвакуированного из Ленинграда в годы Великой Отечественной войны авиационного завода № 47.

За историю своего существования зарекомендовала себя в городе как образовательная организация со стабильным уровнем знаний учащихся, высоким процентом поступления выпускников в ВУЗы, благожелательной внутришкольной атмосферой и добрыми традициями. Школа пользуется заслуженным авторитетом у родителей и детей и является не только образовательным, но и культурно - досуговым центром микрорайона. Это подтверждается результатами анкетирования, стабильным количеством первоклассников, а также тем, что в ОО много учащихся, которые являются детьми и внуками наших выпускников.



# Актуальность

Среди множества факторов, влияющих на формирование, сохранение и укрепление здоровья человека, первостепенным и определяющим является питание. Еще Гиппократ говорил о том, что «если отец болезни неизвестен, то всегда мать ее – питание».

В последние годы проблема питания сохраняет свою актуальность, прежде всего, из-за самой культуры питания. В этой связи особую важность приобретает роль обучения культуре питания подрастающего поколения.

Процесс формирования культуры питания, в основе которой лежит мотивация на ведение здорового образа жизни, длительный и системный.



На решение вышеуказанной проблемы направлена программа «17 уроков здорового питания для школьников Оренбургской области», составленная на основе методического пособия «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области»

Программа, реализуемая в рамках классных часов, в объеме 18 часов (1 час в месяц для каждого класса) предназначена для обучающихся 5-6-х классов.

Программа позволяет обучающимся получить знания о рациональном, сбалансированном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности организма, способствует освоению практических навыков рационального питания.

Рассматривает вопросы гигиены питания, дает представление о социокультурных аспектах.

Программа направлена на формирование навыков здорового питания, как неотъемлемой части здорового образа жизни человека.



**ШКОЛА  
ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ**

**Цель:** формирование навыков здорового питания и ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью.

**Задачи:**

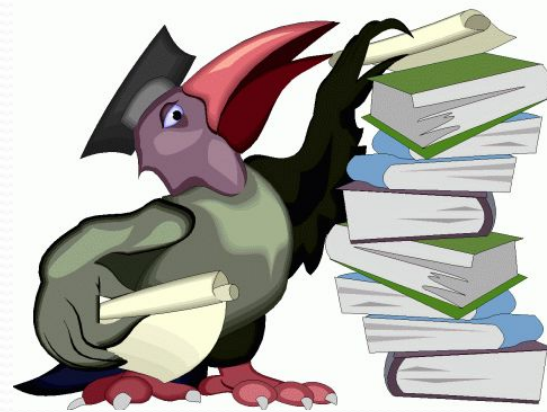
- расширить представления учащихся о влиянии питания на здоровье человека;
- формировать основные представления о питании человека, пищевых веществах, процессе пищеварения и пищевом поведении;
- формировать представления о структуре и качестве питания, обеспечивающего защиту организма от неблагоприятных факторов внешней среды;
- формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью через обучение основам здорового питания;
- обучить составлению собственного рациона на основе полученных знаний.

## **Научно-методическая база:**

Методическое пособие «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области» – Оренбург: Изд-во ОрГМА, 2012. – 80 с., дающее общие представления для своевременного формирования у школьников мотивации к здоровому образу жизни.

## **Оборудование:**

интерактивная доска, медиапроектор, плакаты, таблицы, графики, методические пособия



## Методы и формы:

Основу обучения составляют активные и интерактивные методы. Содержание программы определяет формы организации занятий:

- классный час - круглый стол
- классный час - гостиная
- классный час - лекторий
- классный час - конкурс
- классный час - викторина
- классный час - презентация
- классный час - праздник
- классный час - выставка
- классный час - устный журнал
- классный час - групповая дискуссия
- классный час – ролевая игра
- классный час - экскурсия
- классный час – беседа
- классный час - игра





## **Содержание:**

Занятия содержат советы и уроки, которые помогут детям вырасти здоровыми и сильными, научат правильно и вкусно питаться. Материал подобран по наиболее интересным вопросам, связанным со знакомством с понятием о здоровом питании, пищевыми веществами и энергетической ценностью пищи. Какие продукты и почему необходимо включать в рацион питания детей, почему организму нужна вода? Какие напитки должны пить дети? Как приготовить пищу, полезную для детей и взрослых? Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны? Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе? Каковы правила выбора набора продуктов питания. Как правильно составить своё меню? К чему может привести неправильное питание? На что нужно обращать внимание при покупке продуктов в магазине и на рынке? Эти и многие другие темы освещаются на популярном и понятном для детей языке.

## Основные темы программы:

- Что такое здоровое питание?
- Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания?
- Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! Витаминная и минеральная азбука.
- Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?
- Овощи и фрукты – незаменимые продукты!!!
- Почему организму нужна вода? Вода – продукт питания
- Какие напитки должны пить дети?
- Какие продукты не должны присутствовать на твоём столе?
- Как правильно сформировать набор продуктов питания?
- Как правильно составить свое меню?
- В какое время и как часто должны есть дети, чтобы еда приносила только пользу?»
- К чему может привести неправильное питание?
- Робин Бобин Барабек» - обжора или он просто не знал, что много есть вредно?
- На что нужно обращать внимание при покупке продуктов в магазине и на рынке?
- Как приготовить пищу, полезную для детей и взрослых?
- Культура приема пищи
- Секрет чистых рук
- Традиции питания народов Оренбуржья

## **Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания:**

личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

предметные – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Полученные знания будут способствовать формированию у учащихся навыков правильного питания, которые являются обязательным условием здорового образа жизни.

### **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов программы может проходить в виде выполнения и защиты творческих, проектов и работ, тематических презентаций, выставок работ по изученным темам, конкурсных мероприятий.

# Фрагмент календарно-тематического планирования «17 уроков о здоровом питании для школьников Оренбургской области»

№ занятия	Сроки	Тема занятия	Содержание
<b>5 класс</b>			
1.	сентябрь	Что такое здоровое питание?	<p>Питание, как компонент ЗОЖ. Культура питания. Концепции современного питания. Наука о питании.</p> <p>Питание, как потребность. Голод. Аппетит. Жажда. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности.</p>
2.	октябрь	Что представляют собой основные пищевые вещества, входящие в продукты питания?	<p>Понятие нутриентов и балластных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их роль в питании человека. Понятие биологически активных добавок и их влияние на организм. Влияние на организм красителей, стабилизаторов, усилителей вкуса, консервантов и других химических добавок.</p>
3.	ноябрь	Витамины и минеральные вещества: секреты для детей, мечтающих о большом будущем! Витаминная и минеральная азбука.	<p>Соотношение в рационе питания витаминов и минеральных веществ. Закономерности в распределении витаминов и минеральных веществ в суточном рационе, их сбалансированность. Основные источники поступления витаминов и минеральных веществ в организм человека. Проявление недостатка витаминов и минеральных веществ.</p>
4.	декабрь	Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?	<p>Основные группы продуктов и их пищевая ценность. Выбор пищевых продуктов. Обогащенные продукты питания. Генетически модифицированные продукты. Консервированные продукты питания.</p>
5.	январь	Овощи и фрукты – незаменимые продукты!!!	<p>Овощи и фрукты как мультикомплекс природных, натуральных пищевых веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Пищевая ценность овощей и фруктов. Сочетание овощей и фруктов с различными продуктами и блюдами. Правила хранения овощей и фруктов.</p>

