|  |
| --- |
| **Ростовская область Тацинский район станица Тацинская****Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение****Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2** |
| СОГЛАСОВАНО |  СОГЛАСОВАНО  | УТВЕРЖДАЮ |
| Протокол заседания МО |  Заместитель директора | Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Колбасина |
| Классных руководителей |  по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А.Гончарова | Приказ от 30.08.2018г № 177 |
| Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Гречкина |  «29» августа 2018 г. |  |
| Протокол МО от 29.08.2018г № 1 |  |  |
|  |  |  |

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по  **внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», 6 «а» и «б» классы**

\_ **основное общее образование**

Количество часов **34 часа, 1 час в неделю**

Учитель\_\_ **Прошина Наталья Анатольевна**

Программа внеурочной деятельности построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

**2018-2019 уч. год**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год., основной образовательной программы школы на 2018-2019 учебный год.

**Характеристика курса**

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т. е иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитании снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

**Содержание курса «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:**

* **возрастная адекватность** - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;
* **научная обоснованность** - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
* **практическая целесообразность** - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
* **динамическое развитие и системность** - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
* **модульность структуры** – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения
* **вовлеченность в реализацию** тем программы родителей учащихся;
* **культурологическая сообразность** – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
* **социально-экономическая адекватность** – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

**В основу реализации программы положены ценностные ориентиры:**

– **Жизни** – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности.

– **Ценность** **человек**а как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

– **Природа** как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.

– **Здоровый образ жизни** в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно и социально-нравственное.

**Цель образовательной программы**

Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

 **Задачи образовательной программы**

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

* сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
* расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
* развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
* развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
* развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
* пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
* развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста.

**Планируемые результаты освоения курса**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Личностные результаты освоения программы***

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Формула здорового питания» у выпускника сформируются:

* + - * проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

***Метапредметные результаты освоения программы***

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

* Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
* Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
* Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
* Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
* В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
* Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
* Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

* Самостоятельно организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
* Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. И ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;

Результатом работы является выполнение проектов, проведение выставок, изготовление плакатов, сбор дополнительного материала, составление меню.

**Место курса внеурочной деятельности**

На изучение курса «Разговор о правильном питании» по плану внеурочной деятельности школы отводится 34 часа, 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2018-2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ№2 курс реализуется в 6 «а» классе за 33 часа, 6 «б» классе за 34 часа. Учебный материал изучается в полном объёме. Занятия проводятся во второй половине дня.

 **Основное содержание курса**

**Вводное занятие - 1 час.**

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания. Почему важно быть здоровым.

 Раздел **Здоровье - это здорово – 4 часа.**

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

**Задачи:**

* Развивать у подростков представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
* Формировать представление о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
* Развивать умение оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

*Основные понятия:* здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

*Формы реализации темы:* самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.

**Раздел Энергия пищи – 3 часа.**

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

**Задачи:**

* Формировать представление о пище как источнике энергии для организма, знакомить обучающихся с понятием «энергетическая ценность» пищи;
* Формировать представление об энергетической ценности различных продуктов питания;
* Развивать представление об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
* Расширять представление о том, как питание может повлиять на внешность человека

*Основные понятия*: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

*Формы реализации темы*: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

 Раздел **Где и как мы едим – 5 часов.**

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

**Задачи:**

* Продолжать развивать знания обучающихся о правилах гигиены питания, формировать готовность соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;
* Развивать представление о структуре общественного питания;
* Расширять представление о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;
* Формировать готовность соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов. а также продуктов. которые могут быть испорчены.

*Основные понятия:* сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

*Формы реализации темы*: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.

 Раздел **Ты покупатель – 8 часов.**

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

**Задачи:**

* Расширять представления обучающихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
* Формировать знания о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
* Формировать умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

*Основные понятия:* покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

*Формы реализации темы*: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

 Раздел **Кухни разных народов – 4 часа.**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

**Задачи:**

* Знакомить подростков с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь;
* Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
* Развивать представление о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа;
* Формировать уважение и интерес к истории и культуре других народов.

*Основные понятия*: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

*Формы реализации*: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция.

 Раздел **Кулинарная история – 4 часа.**

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

**Задачи:**

* Формировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества;
* Расширять представление о традициях и культуре питания;
* Развивать кругозор обучающихся, их интерес к изучению истории;
* Развивать умение самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями;
* Развивать интерес к чтению.

*Основные понятия*: история, культура, кулинария.

*Основные формы реализации*: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

Раздел  **Как питались на Руси и в России – 5 часов.**

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

**Задачи:**

* Расширять знания обучающихся об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны;
* Развивать представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и креплению здоровья;
* Формировать чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждать интерес к её изучению;
* Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.

*Основные понятия*: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

*Формы реализации темы*: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

 **Присутствие «регионального компонента»** в школьных программах как необходимая составляющая в образовании; знания, приобретенные по традиционной культуре региона, в будущем более чем востребованы и нужны, на изучение регионального компонента отводится 10 % процентов учебного времени.

Смысл внеурочной деятельности по технологии с использованием регионального компонента - в ознакомлении школьников с традициями и укладом жизни малой Родины, в развитии эстетических чувств детей, художественном познании мира, в развитии эмоциональной, нравственно-волевой сфер личности учащегося. В содержании общего среднего образования предусмотрен национально - региональный компонент, который позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных, экономических особенностей региона, национальной литературы.

Воспитание этнической толерантности у школьников предполагает следующие аспекты:

- владение языком, что обеспечивает включение в собственную этническую общность, этнокультурную среду;

- освоение общечеловеческих ценностей, побуждение к активному взаимодействию с представителями других этносов;

- формирование навыков коммуникации; включение школьников в ситуации, обеспечивающие получение позитивного опыта межнациональных отношений.

-воспитание уважения к представителям различных национальностей, к особенностям национальных культур.

В качестве регионального компонента используются знания о традиционном здоровом и рациональном питании донских казаков.

***Основной целью*** являются: формирование у учащихся единого, ценностно-окрашенного образа мира как дома, своего собственного и общего для всех людей, для всего живого. Одна из задач национально-регионального компонента содержания образования заключается в воспитании нравственной позиции российского гражданина по отношению к родному краю: это должен быть не потребитель или пассивный наблюдатель, а хранитель и созидатель природы и культуры, понимающий и любящий свою “малую Родину”. Программа нацелена на формирование бережного отношения к богатствам природы и общества, навыков экологически и нравственно обоснованного поведения в природной и социальной среде.

**Региональный компонент**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата 6а/6б кл | Тема урока | Региональный компонент |
| 1 | 13.09/12.09 | Здоровье – это здорово. | Долгожители Дона. |
| 2 | 25.04/17.04 | Традиционные блюда русской кухни. | Традиционные блюда казаков. |
| 3 | 07.03/27.02 | Проект «Кулинарные праздники». | Кулинарные праздники ан Дону. |
| 4 | 16.05/08.05 | Польза мёда. | Мёд в питании казаков. |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения занятий с учётом хода усвоения материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**Календарно-тематическое планирование 6 «а» класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Раздел, тема урока, количество часов | Материально-техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
|  |  |  | **Вводное занятие 1 час** |  |
| 1 | 06.09 |  | Почему важно быть здоровым. | Видеоролик «Мы за ЗОЖ» |
|  |  |  |  **Здоровье - это здорово. 4 часа.** |  |
| 2 | 13.09 |  |  Здоровье – это здорово. | Презентация «Здоровье» |
| 3 | 20.09 |  | Правила здорового образа жизни. | Памятки «10 правил здорового образа жизни» |
| 4 | 27.09 |  |  Я и моё здоровье. | Рисунки |
| 5 | 04.10 |  | Мой образ жизни. | Таблица Режим дня |
|  |  |  |  **Энергия пищи – 3 часа.** |  |
| 6 | 11.10 |  |  Энергия пищи.  | Таблица Энергетическая ценность пищи |
| 7 | 18.10 |  | Калорийность пищи. | Таблица Энергетическая ценность пищи |
| 8 | 25.10 |  | Влияние калорийности пищи на телосложение. | Образцы меню |
|  |  |  | **Где и как мы едим – 5 часов.** |  |
| 9 | 08.11 |  | Что такое перекусы и их влияние на здоровье. | Презентация «Здоровое питание» |
| 10 | 15.11 |  | Поговорим о фаст-фуде. | Памятка о вреде быстрого питания |
| 11 | 22.11 |  | Правила поведения в кафе. | Правила этикета |
| 12 | 29.11 |  | Ролевая игра «Кафе». | Раздаточные карточки |
| 13 | 06.12 |  | Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». | Проектные работы |
|  |  |  |  **Ты покупатель – 8 часов.** |  |
| 14 | 13.12 |  |  Где можно сделать покупку. | Рекламы товаров |
| 15 | 20.12 |  | Права и обязанности покупателя. | Справочный материал |
| 16 | 27.12 |  | Читаем информацию на упаковке продукта. | Упаковки продуктов |
| 17 | 17.01 |  | Ты – покупатель. | Раздаточный материал |
| 18 | 24.01 |  | Сложные ситуации при покупке товара. | Справочный материал |
| 19 | 31.01 |  | Упаковка продуктов. | Упаковки продуктов |
| 20 | 07.02 |  | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». | Проектные работы |
| 21 | 14.02 |  | Составление формулы правильного питания. | Таблица Энергетическая ценность пищевых продуктов |
|  |  |  | **Кухни разных народов – 4 часа.** |  |
| 22 | 21.02 |  |  Понятие «Национальная кухня». | Презентация Национальная кухня |
| 23 | 28.02 |  | Кулинарное путешествие. | Видео Кулинарное путешествие |
| 24 | 07.03 |  | Проект «Кулинарные праздники». | Проектные работы |
| 25 | 14.03 |  | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники». | Альбом, ножницы, цв. бумага и т.д. |
|  |  |  | **Кулинарная история – 4 часа.** |  |
| 26 | 21.03 |  |  Традиции и культура питания.  | Презентация Традиции и культура питания. |
| 27 | 04.04 |  | Творческий проект «Кулинария в средние века». | Проектные работы |
| 28 | 11.04 |  | Современная кулинария. | Справочный материал |
| 29 | 18.04 |  |  Конкурс кроссвордов «Кулинария». | Кроссворды |
|  |  |  | **Как питались на Руси и в России – 5 часов.** |  |
| 30 | 25.04 |  |  Традиционные блюда русской кухни. | Презентация Блюда русской кухни |
| 31 | 02.05 |  | Одно яблоко в день – и доктор за дверь. | Раздаточный материал |
| 32 | 16.05 |  | Польза мёда. | Справочный материал |
| 33 | 23.05 |  | Праздник русской картошки. | Рисунки, поделки |

**Календарно-тематическое планирование 6 «б» класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Раздел, тема урока, количество часов | Материально-техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
|  |  |  | **Вводное занятие 1 час** |  |
| 1 | 05.09 |  | Почему важно быть здоровым. | Видеоролик «Мы за ЗОЖ» |
|  |  |  |  **Здоровье - это здорово. 4 часа.** |  |
| 2 | 12.09 |  |  Здоровье – это здорово. | Презентация «Здоровье» |
| 3 | 19.09 |  | Правила здорового образа жизни. | Памятки «10 правил здорового образа жизни» |
| 4 | 26.09 |  |  Я и моё здоровье. | Рисунки |
| 5 | 03.10 |  | Мой образ жизни. | Таблица Режим дня |
|  |  |  |  **Энергия пищи – 3 часа.** |  |
| 6 | 10.10 |  |  Энергия пищи.  | Таблица Энергетическая ценность пищи |
| 7 | 17.10 |  | Калорийность пищи. | Таблица Энергетическая ценность пищи |
| 8 | 24.10 |  | Влияние калорийности пищи на телосложение. | Образцы меню |
|  |  |  | **Где и как мы едим – 5 часов.** |  |
| 9 | 07.11 |  | Что такое перекусы и их влияние на здоровье. | Презентация «Здоровое питание» |
| 10 | 10.11 |  | Поговорим о фаст-фуде. | Памятка о вреде быстрого питания |
| 11 | 14.11 |  | Правила поведения в кафе. | Правила этикета |
| 12 | 21.11 |  | Ролевая игра «Кафе». | Раздаточные карточки |
| 13 | 28.11 |  | Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой». | Проектные работы |
|  |  |  |  **Ты покупатель – 8 часов.** |  |
| 14 | 05.12 |  |  Где можно сделать покупку. | Рекламы товаров |
| 15 | 12.12 |  | Права и обязанности покупателя. | Справочный материал |
| 16 | 19.12 |  | Читаем информацию на упаковке продукта. | Упаковки продуктов |
| 17 | 26.12 |  | Ты – покупатель. | Раздаточный материал |
| 18 | 16.01 |  | Сложные ситуации при покупке товара. | Справочный материал |
| 19 | 23.01 |  | Упаковка продуктов. | Упаковки продуктов |
| 20 | 30.01 |  | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». | Проектные работы |
| 21 | 06.02 |  | Составление формулы правильного питания. | Таблица Энергетическая ценность пищевых продуктов |
|  |  |  | **Кухни разных народов – 4 часа.** |  |
| 22 | 13.02 |  |  Понятие «Национальная кухня». | Презентация Национальная кухня |
| 23 | 20.02 |  | Кулинарное путешествие. | Видео Кулинарное путешествие |
| 24 | 27.02 |  | Проект «Кулинарные праздники». | Проектные работы |
| 25 | 06.03 |  | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники». | Альбом, ножницы, цв. бумага и т.д. |
|  |  |  | **Кулинарная история – 4 часа.** |  |
| 26 | 13.03 |  |  Традиции и культура питания.  | Презентация Традиции и культура питания. |
| 27 | 20.03 |  | Творческий проект «Кулинария в средние века». | Проектные работы |
| 28 | 03.04 |  | Современная кулинария. | Справочный материал |
| 29 | 10.04 |  |  Конкурс кроссвордов «Кулинария». | Кроссворды |
|  |  |  | **Как питались на Руси и в России – 5 часов.** |  |
| 30 | 17.04 |  |  Традиционные блюда русской кухни. | Презентация Блюда русской кухни |
| 31 | 24.04 |  | Одно яблоко в день – и доктор за дверь. | Раздаточный материал |
| 32 | 08.05 |  | Польза мёда. | Справочный материал |
| 33 | 15.05 |  | Праздник русской картошки. | Рисунки, поделки |
| 34 | 22.05 |  | Оформление книжки – малышки «Рецепты моей бабушки». | Альбом, ножницы, цв. бумага и т.д. |