|  |
| --- |
| F:\шапка.jpg. |
| Две недели в лагере здоровья |
| (Модуль 2 программы «Разговор о правильном питании) |
|  |
|  |
| **Учитель осетинского языка**  **и литературы**  **Дудаева В.К.**  **с.Црау**  **2013-2014** |

**Пояснительная записка**

**«Две недели в лагере здоровья»**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

В комплект входят:

* рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья»
* методическое пособие для педагога.

Содержание учебно-методического комплекта включает 14 тем, направленных на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием и полученных при изучении первой части программы («Разговор о правильном питании»).

Календарно-тематическое планирование курса

«Две недели в лагере здоровья»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | **Тема комплекта** | **Задачи** | **Основные понятия** |
|  |  | **Давайте познакомимся** | * обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания * развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | ***Здоровье, питание*** |
|  |  | **Из чего состоит наша пища** | * формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ * формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | ***Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион*** |
|  |  | **Что нужно есть в разное время года** | * формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года * расширять представление о значимости разнообразного питания * расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | ***Питание, блюда, погода, кулинарные традиции*** |
|  |  | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | * развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека * развивать представление о важности занятий спортом для здоровья | ***Здоровье, питание, спорт, рацион*** |
|  |  | **Где и как готовят пищу** | * формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи * развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | ***Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника*** |
|  |  | **Как правильно накрыть стол** | * развивать представление о правилах сервировки стола * развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | ***Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда*** |
|  |  | **Молоко и молочные продукты** | * развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона * расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | ***Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты*** |
|  |  | **Блюда из зерна** | * развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона * развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна * расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | ***Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия*** |
|  |  | **Какую пищу можно найти в лесу** | * формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности * расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений * расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | ***Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы*** |
|  |  | **Что и как можно приготовить из рыбы** | * развивать представление о пользе и значении рыбных блюд * расширять представление об ассортименте блюд из рыбы * формировать представление о природных ресурсах своего края | ***Рыба, рыбные блюда*** |
|  |  | **Дары моря** | * формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены * формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | ***Морепродукты*** |
|  |  | **«Кулинарное путешествие» по России** | * формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа * расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | ***Кулинария, кулинарные традиции и обычаи*** |
|  |  | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | * расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов * развивать интерес к приготовлению пищи | ***Кулинария, питание, здоровье, блюда*** |
|  |  | **Как правильно вести себя за столом** | * развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом * формировать представление о праздничной сервировке стола | ***Этикет, правила поведения за столом, сервировка*** |