

## **Проект «Воспитывает здоровое поколение»**

Руководитель проекта : Кулемина Марина Павловна, учитель технологии  
МБОУ «СОШ №48»,

### **Цель проекта:**

*Культивирование семейных ценностей в питании через активную познавательную и творческую деятельность учащегося. Формирование устойчивого понимания, что здоровое питание – здоровая жизнь.*

### **Задачи:**

- *Воспитание уважительного отношения к семейным традициям в питании;*
- *Развитие коммуникативных умений в разных режимах работы;*
- *Развитие умений работать в разновозрастных группах.*

### **Введение**

Здоровье детей для их родителей всегда стоит на первом месте. Сохранение здоровья детей является одной из важных задач образовательного процесса. Новые стандарты в образовании рекомендуют здоровьесберегающие технологии. Здоровье детей зависит от многих факторов, в том числе и от правильного питания. Об этом можно говорить в рамках образовательного и воспитательного процессов. В нашей школе № 48 реализуется программа **«Разговор о правильном питании»**, которая помогает обучающимся в доступной форме разобраться в большом потоке информации, приобрести навыки в культуре питания и приготовлении полезной пищи. Сформировать устойчивую потребность у учащихся в формировании здорового питания, а значит здорового образа жизни.

### **О системе реализации программы «Разговор о правильном питании»**

#### **в МБОУ «СОШ № 48», г.Перми**

Реализация программы **«Разговор о правильном питании»** является одним из звеньев цепочки решения проблем формирования ценности здорового образа жизни у школьников, что соответствует современным задачам образования. В нашей школе программа реализуется с 2013 года, как система основного и дополнительного образования и проходит в несколько этапов, в соответствии с основными ступенями

обучения в школе. Совместно с учителями школы сформирована преемственная система:

Уровень освоения программы	Степень обучения	Формы обучения
Пропедевтика: I,II(частично) части программы	I (2-4 классы)	Проекты, классный час, интерактивное обучение, игры, уроки естествознания.
Основные знания и умения: II и III часть программы	II (5-8 классы)	Проекты, внеклассные мероприятия, классные часы, уроки технологии (теория и практика), уроки истории, лектории для детей и их родителей о ЗОЖ, краткосрочные курсы, образовательные путешествия.
Расширенные знания и умения	III (8-10 классы)	Элективный курс, проекты, реализация программы «Технология приготовления пищи» (имеющей единую концепцию с программой «Разговор о правильном питании»), организации конкурсов и викторин для младших школьников, образовательные путешествия.

Программа формирования культуры правильного питания в *начальной школе* носит **пропедевтический характер**. «Разговор о правильном питании» - первая часть реализуется во 2-4 классах частично на уроках естествознания, частично за счет уроков труда, на классных часах и дополнительных занятиях. На основе программы построена целостная система работы начальной школы по здоровьесбережению. В программах развития класса могут быть разные вариации реализации программы «Разговор о правильном питании», включающие и собственные разработки учителей, родителей. Вторая часть программы «**Две недели в лагере здоровья**» частично реализуется в 3-4 классах по методическим рекомендациям авторов программы и по собственным разработкам учителей и имеет логическое продолжение в **среднем** звене в 5-6 классах на занятиях технологии и краткосрочных курсах.

С третьей частью программы «**Формула правильного питания**» учащиеся знакомятся на уроках образовательной области «Технология» в 5-7 классах, где они получают теоретические знания, и практические навыки в приготовлении пищи. Некоторые темы изучаются во внеурочное время на классных часах. Программа по технологии составлена таким образом, что имеет единую концепцию с программой «Разговор о правильном питании», темы второй и третьей частей тесно связаны, поэтому могут использоваться одновременно и дополнять друг друга.

### Тематический план реализации программы

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Формы работы
1.	Здоровье – это здорово. (5кл)	1	Эвристическая беседа, классный час
2.	Физиология питания. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Из чего состоит наша пища. (5кл)	2	Работа в группах
3.	Режим питания. Энергия пищи. (5кл)	2	Самостоятельное изучение. Домашнее задание. Практическая работа: составление своего режима дня с учетом дополнительного образования
4.	Где и как мы едим. (5-6 кл)		Внеклассные мероприятия: посещение кафе и краткосрочные походы с родителями на природу
5.	Ты – покупатель		Внеклассное мероприятие: посещение магазинов с родителями
6.	Ты готовишь себе и друзьям (5кл)	10	Практические работы
7.	Физиология питания. Значение витаминов и минеральных веществ в пищеварении. (6кл)	1	Эвристическая беседа, классный час
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом (5-6 кл)	1	Круглый стол с участием родителей – тренеров и учащихся, занимающихся спортом
9.	Молоко и молочные продукты: питательная ценность, блюда из молочных продуктов (6кл)	2	Практическая работа. Проектная деятельность
10.	Блюда из зерна (6кл)	2	Практическая работа
11	Что и как можно приготовить из рыбы, дары моря (6 кл)	2	Практическая работа
12.	Какую пищу можно найти в лесу (5-6 кл)	1	Классный час с приглашением родителей - грибников
13.	Кулинарная история, как питались на Руси и в России	1	Урок истории. Образовательное путешествие
14.	Кухни разных народов		Проектная деятельность
15.	Как правильно накрыть стол	8	Проектная деятельность
16.	Необычное кулинарное путешествие	1	Интернет пробежка по музеям и сайтам

Для реализации программы часто используется метод проекта. Проектная деятельность стимулирует интерес учащихся к определенным проблемам, предполагающим владение некоторой суммой знаний. Она позволяет показать учащимся практическое применение полученных знаний.

В ее основе лежит развитие познавательных навыков, умение самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве. Проекты могут быть как групповые, так и индивидуальные. *К проектной деятельности, обучающиеся часто привлекают своих родителей, поэтому они непроизвольно становятся участниками в реализации программы.* Вот темы некоторых проектов:

- 5 класс – «Воскресное чаепитие в семье»; «Лук от семи недугов»; «Самый вкусный бутерброд», «Витамины на нашем столе»;
- 6 класс – «Бабушкин пирог»; «Молочные реки, кисельные берега» (о пользе напитков); «Каша – Матушка, Хлеб – Батюшка»
- 7 класс – «Ждем гостей»; «Рыбка, рыбка, я тебя знаю»; «Празднуем день рождения» (или другой праздник); «Кухни народов мира».

Кроме обязательных уроков, учащиеся посещают *краткосрочные курсы*, на котором дети могут сами выбрать интересующие их темы для обсуждения и практических навыков. Темы курсов меняются, например: «Кулинарный калейдоскоп», «Вкусный маршрут», «Путешествие по музею напитков», «Сладкое на полдник», При посещении этих курсов дети обогащают свои знания о культуре питания, совершенствуют знания и приобретают новый опыт в приготовлении здоровой пищи.

*Пример программы краткосрочного курса:*

### **«Украшение праздничного стола»**

#### **Пояснительная записка**

В жизни любой семьи есть место праздникам. В каждом доме к празднику накрывают стол. Школьники проявляют большой интерес к правилам приема гостей, соблюдению законов этикета, приготовлению блюд праздничного стола, правилам оформления блюд и стола, хотят знать каким должен быть такой стол, и можно ли самому придумать украшение стола.

На эти вопросы детей можно ответить и научить их основам искусства украшения стола в рамках краткосрочного курса.

Предлагаемый курс рассчитан на 8 часов и предназначен для учащихся 6-х классов.

Содержание курса направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний об особенностях праздничного стола;
- совершенствование умений по сервировке стола;
- овладение приемами оформления блюд праздничного стола;
- развитие творческих, коммуникативных и организаторских способностей;
- воспитание культуры питания, трудолюбия, ответственности за результаты своего

труда;

- получение опыта технологических знаний и умений в самостоятельной практической деятельности.

Основной формой организации учебного процесса является сдвоенное занятие, которое позволяет совместить теорию с практикой. Достижение целей и решение задач предполагается осуществлять различными формами занятий:

- обсуждения и эвристические беседы;
- работа в группах;
- самостоятельные работы;
- метод проекта.

Формы контроля и оценивания: практические работы; самоконтроль и самооценка; проект; презентация проектов.

### Тематический план

	Тема	Количество часов	Формы работы
1.	Введение. Праздники, особенности украшений праздничных столов	1	Виртуальное образовательное путешествие
2.	Способы украшения холодных блюд	2	практ. работа
3.	Десерты. Способы подачи десертов и фруктов для праздничного стола.	2	практ. работа
4.	Особенности фуршета. Блюда для фуршета.	2	Проект, практ. работа
5.	Презентация сервировки фуршетного стола. Этикет.	1	Защита проекта

### Содержание программы

- 1. Введение. Праздники, особенности украшений праздничных столов.**  
Традиционные и семейные праздники. Особенности сервировок и украшения праздничного стола. Дополнения и атрибуты для украшения стола. Случаи, по которым приглашают гостей. Различия сервировок для чаепития, званого ужина, банкета, фуршета. Посуда, приборы, скатерти, сервировка стола, способы складывания салфеток.
- 2. Способы украшения праздничных холодных блюд:** украшения из овощей, фруктов, приспособления для фигурной нарезки. Практическая работа с овощами.
- 3. Десерты. Способы подачи десертов и фруктов для праздничного стола.**  
Разнообразие десертов, торты, пирожные, коктейли, десерты, фрукты. Украшения, нарезка фруктов, подача. Изготовления десертов. Практическая работа.

4. **Блюда для фуршета.** Проект. Особенности подачи блюд для фуршета. Особенности сервировки стола для фуршета, поведение гостей, поведение на фуршете. Практическая работа: приготовление бутербродов, канапе, коктейлей.
5. **Защита проекта. Презентация сервировки фуршетного стола.** Праздник для учителей и обучающихся, оформление фуршетного стола, общение во время фуршета, оценка своей деятельности, рефлексия.

*Посещение этого курса позволит* обучающимся в будущем делать правильный выбор в пользу фруктовых десертов, самостоятельно накрывать праздничный стол, украшать его в зависимости от темы праздника, находить информацию и самостоятельно использовать ее в своей практике.

#### **Литература:**

1. Васильева Э. Ю., Васильев А. И. Приглашение к столу. - Чебоксары. Кн. изд-во, 2007.
2. Ковалев В. НМ, Могильный Н. П. 500 рецептов славянской трапезы. – М.: «МИК», 2002.
3. Люка А. П. Как принять гостей: европейский этикет. М.: Олма ПРЕСС, 2008.
4. Кулинарная энциклопедия Кирилла и Мифодия/  
DVD. Современная мультимедиа - энциклопедия. – М. «Нью медиа, 2005»

Учащиеся старших классов могут выбрать по желанию посещение элективного курса «Формула правильного питания». В содержание этого курса входят исторические факты приема пищи разных народов, современная кухня народов мира, исследовательская деятельность в изучении питательной ценности и содержания витаминов в блюдах школьного меню, для девушек проводятся круглые столы с приглашением медицинских работников (родителей) для разъяснения применения диет в питании.

Группа активных старшеклассников организуют и проводят викторины, игры и конкурсы по правильному питанию для учащихся первой ступени. А так же помогают в организации и проведении тематических лекториев для детей и их родителей на темы здорового образа жизни. Разработаны презентации для родительских собраний.