|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРОГРАММА ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБОУ ООШ с. Спиридоновка** | | |
|  | | |
| Тема экспериментальной работы | Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации | |
| Краткое обоснование актуальности, новизны эксперимента | Востребованность результатов экспериментальной работы обусловлена концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, национальным проектом «Образование», экспериментальным проектом «Школьное питание», ФГОС, питанием как одним из [школьных](http://www.centersot.org/allgroups.html) факторов риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, некомпетентностью педагогических работников, обучающихся, воспитанников и их родителей в области здорового [питания](http://centersot.org/food), отсутствием образовательных программ по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении. И не смотря на большое количество материала по культуре питания, эта информация не структурирована в должной мере. Ведь питание напрямую никогда не являлось предметом обучения. Урочные, внеурочные и внеклассные формы работы по теме питания в научных разработках в настоящее время представлены недостаточно. К тому же опора в изданных материалах, как правило, делается на медицинский аспект (количество белков, углеводов, жиров и т.п.), а философские, педагогические и психологические аспекты представлены достаточно фрагментарно. Поэтому необходимо создание комплексных программ, направленных на формирование культуры питания как составляющей ЗОЖ, пособий и рекомендаций по обозначенной проблеме.  ***Новизна***.  *Теоретический контекст*. Формирование культуры здорового питания предполагает формирование компонентов культуры питания: когнитивный (знаниевый), социальный (поведенческий) и психологический (ценностный).  *Практический контекст*. Включая в образовательный процесс технологию формирования культуры здоровья, необходимо использовать комплексное воздействие. При этом обязательным является соблюдение следующих принципиальных моментов:  1.Реализация воздействия в направлении трех составляющих: формирование культуры здорового питания, культуры двигательной активности и осуществление профилактической деятельности. (здоровое питание + физическая активность + профилактика, например, микронутриентной (микро-макроэлементной) недостаточности.  2. Комплексность реализации идеи в рамках учебной и внеучебной деятельности, в проектной и социальной практике.  3. Комплексное воздействие на целевую группу детей педагогов-предметников, классных руководителей, родителей. Кроме того комплексность предполагает включение в процесс реализации идеи специалистов различных уровней (медиков, психологов, социальных работников, специалистов организации школьного питания и т.п.)  4. Использование комплексных образовательных программ в рамках реализации основной цели эксперимента. | |
| Проблема, на решение которой направлен эксперимент | Несмотря на то, что в рамках новых ФГОС образовательные учреждения должны реализовывать на практике процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, формировать в представлениях детей понимание здоровья как ценности, теряется важная составляющая – культура здорового питания и чаще всего выделяется только физкультурно-оздоровительный контекст. Кроме того, если в регламентирующих деятельность ОУ документах такая деятельность предусматривается, то она, чаще всего, предполагает реализацию в формах разовых акций продолжительностью 1 день или максимум неделю.  Таким образом, необходима технология, предусматривающая комплексность педагогического воздействия как на группы (классы) детей и подростков, так и на каждого в отдельности. | |
| Объект эксперимента | Педагогический процесс формирования культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации | |
| Предмет эксперимента | Комплексная программа как средство формирования культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации | |
| Цель эксперимента | Разработать программу, которая обеспечит формирование культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации | |
| Задачи эксперимента это круг проблем, решаемых в ходе эксперимента | 1. Провести анализ библиографических источников по проблеме исследования, проанализировать программно-методический комплекс, регламентирующий деятельность образовательных организаций в области здоровьесбережения, включая образовательные программы по формированию культуры здоровья, здорового питания 2. Разработать критерии, показатели и диагностические средства оценки уровня сформированности культуры питания у обучающихся, воспитанников. 3. Апробировать программу по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательных организациях Самарской области и составить методические рекомендации по ее реализации | |
| Гипотеза эксперимента | Программа, направленная на формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении, позволит эффективно формировать КЗП если:  - будет осуществлен комплексный подход, предполагающий организацию целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций и определённой организации среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и поведенческие навыки будут востребованы;  - условия;  - содержание;  - методы и приемы. | |
| Методы исследования | Анкета для детей (*Сформированность у детей когнитивного (знаниевого) компонента культуры питания у обучающихся и воспитанников)*  Анкета для родителей (*Сформированность у детей социального (поведенческого) компонента культуры питания у обучающихся и воспитанников*)  Методика Блума-Беспалько (*Сформированность у детей психологического (ценностного), компетентностного компонента культуры питания у обучающихся и воспитанников*) | |
| Участники эксперимента | Воспитанники старшего дошкольного возраста (5-7 лет), дошкольное образование;  обучающиеся 1-4 классов (7-10 лет), начальное общее образование;  обучающиеся 5-6 классов (11 - 12), основное общее образование;  обучающиеся 7-9 классов ( 13-14 лет), основное общее образование. | |
| База исследования | ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СПИРИДОНОВКА , Самарская область, Волжский район. | |
| Этапы эксперимента: | | |
| Диагностический  2012– 2013 уч.год | | Теоретический анализ проблемы на основе педагогической, психологической, методической литературы |
| Прогностический Организационный  2013– 2014 уч.год | | Разработка программы эксперимента  корректировка программы эксперимента |
| Практический  2013– 2014 уч.год | | проведение констатирующих срезов,  проведение эксперимента, внесение изменений в традиционную практику и отслеживание результатов эксперимента |
| Аналитический  Внедренческий  2014-год | | оценка и анализ результатов  внедрение разработанной программы  разработка рекомендаций |

**ПЛАН ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБОУ ООШ с. СПИРИДОНОВКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **этапа и сроки** | **Содержание работы** | **Необходимое обеспечение** | **Ожидаемые**  **результаты** | **Способы контроля**  **и фиксации**  **результатов** |
| Диагностический 2012- 2013 уч.год | выявление проблемы и обоснование ее актуальности  разработка программы эксперимента | Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 (доработан 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», проект и методические рекомендации по совершенствованию организации школьного питания, разработанные во исполнение п.2 раздела II протокола заседания рабочей группы по сопровождению экспериментальных проектов (2008-2011гг) по организации питания учащихся в общеобразовательных учреждениях при Комиссии при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике от 3 марта 2011 г. | Анализ регламентирующих деятельность ОУ документов и внесение в них изменений | Программно-методический комплекс:  Концепция развития школы  Нормативно-правовая база, регулирующая вопросы школьного питания  Общеобразовательная программа учреждения  Программы воспитания и социализации  Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни  Программа формирования экологической культуры и здорового образа жизни  Программа ОУ по совершенствованию организации питания  Программа курса «Разговор о правильном питании», для 0-1-6 классов как программа внеурочной деятельности  «Методические копилки» |
| Прогностический – 2013 – 2014 уч.год | Разработка программы эксперимента | Методические рекомендации по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников МОиН РФ и ИВФ РАО | Анализ регламентирующих документов  Анализ программ формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по всем УМК начальной школы (УМК «Школа России» (изд-во «Просвещение») и другие | Сравнение программ: их общее и различное  Планирование работы по формированию культуры питания посредством интеграции образовательные программы по предметам  Программа эксперимента  «Методические копилки» |
| Организационный 2013 – 2014 уч.год | Корректировка программы эксперимента  Создание условий для проведения эксперимента |  | Обязательное участие педагогов не только начальной, но и основной школы, подготовительных к школе групп | Календарно-тематическое планирование деятельности по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации  «Методические копилки»  Критерии экспертной оценки результата планирования комплексной работы по формированию у обучающихся, воспитанников культуры здорового питания в условиях новых ФГОС  **Комплексная программа по формированию культуры питания у обучающихся,** воспитанников в образовательной организации и методика ее реализации |
| Практический 2013-2014 уч.год  2014-2015 уч.год | Проведение констатирующих срезов до начала эксперимента,  проведение эксперимента,  внесение изменений в традиционную практику и отслеживание результатов эксперимента |  | Апробация созданных комплексов и их анализ | Мониторинг образовательной деятельности по анкетам, разработанным в ИВФ РАО и рекомендованным МОиН РФ для детей и родителей  Комплексное **календарное** планирование образовательной деятельности по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников по заданным критериям  Комплексное **календарно-тематическое**  планирование образовательной деятельности по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников по заданным критериям (тема, цель как формулировка конечного результата образовательной деятельности, задачи как пути реализации цели, основные понятия, формы проведения, определение используемых приемов, методов, педагогических технологий, планируемые результаты) по модулям  - в подготовительной к школе группе;  - в начальной школе;  -в 5-6 классах основной школы;  Комплексное **перспективное** планирование педагогического воздействия участников образовательного процесса **на целевую группу** обучающихся, воспитанников и их родителей по классам, например, 1 класса (учитель начальных классов, классный руководитель, учитель физической культуры, педагог-организатор, родители в совместной деятельности с детьми, педагогом и т.п.)  **Описание методики** реализации образовательного комплекса педагогом- экспериментатором.  **«Методическая копилка» картотек** педагога-экспериментатора по видам деятельности: разработки классных часов, фрагментов интегрированных в урок, родительских лекториев на собраниях и других форм проведения работы с родителями,  сценарии других видов деятельности.  **Комплексная программа дополнительного образования детей «Моё здоровье» как программа внеурочной деятельности** |
| Аналитический 2014-2015 уч. год | Оценка и анализ результатов |  |  | **Комплексная программа по формированию культуры здорового питания** у обучающихся, воспитанников в образовательной организации и **методические рекомендации по ее реализации** |
| Внедренческий 2014-2015 уч. год | Внедрение разработанной программы |  |  | Методические рекомендации по разработке и организации освоения комплексной программы по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации (информационно-методические материалы) |

**Диагностические средства, инструментарий экспериментальной работы по проблеме «Формирование культуры питания у обучающихся, воспитанников»**

***1.Сформированность когнитивного (знаниевого) компонента в контексте формирования культуры питания у обучающихся и воспитанников***

**Анкета для детей**

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

3. Назови 5-7 своих любимых продуктов

4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты\_\_\_\_\_Орехи\_\_\_\_\_\_Бутерброды\_\_\_\_\_\_Чипсы \_\_

Шоколад/конфеты \_\_\_\_\_\_\_Булочки/пирожки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Печенье/сушки/пряники/вафли \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Другие сладости \_\_\_\_\_\_\_\_\_Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать \_\_\_\_Поиграть в подвижные игры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поиграть в спокойные игры\_\_\_\_\_Почитать \_\_\_\_\_Порисовать \_\_\_\_\_\_

Позаниматься спортом \_\_\_\_\_Потанцевать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Молоко \_\_\_\_\_\_\_\_\_Кефир\_\_\_\_\_\_\_Какао \_\_\_\_\_\_\_\_

Сок \_\_\_\_\_

Кисель \_\_\_\_\_\_Сладкая газированная вода \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Морс \_\_\_\_\_\_Минеральная вода \_\_\_\_\_\_\_

***2.Сформированность у детей социального (поведенческого) компонента в контексте формирования культуры питания у обучающихся и воспитанников***

**Анкета для опроса родителей**

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)

- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)

- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)

- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)

- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье

- Наличие достаточных средств для организации правильного питания

- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье

- Сформированность традиций правильного питания в семье

- Кулинарные умения и желание готовить у родителей

- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка

- Сформированность привычек в области питания у ребенка

- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка

- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня

- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка

- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня

- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)

- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами

- Ребенок не умеет вести себя за столом

- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.

- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

- Моет руки перед едой без напоминаний

- Ест небольшими кусочками, не торопясь

- Использует салфетку во время еды

- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть

- Читает книгу во время еды

- Смотрит телевизор во время еды

- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Каждый или почти каждый день** | **Несколько раз в неделю** | **Реже 1 раза в неделю** | **Не ест совсем** |
|  | Продукты |  |  |  |  |
| 1 | Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.) |  |  |  |  |
| 2 | Супы (любые) |  |  |  |  |
| 3 | Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.) |  |  |  |  |
| 4 | Творог/творожки, блюда из творога |  |  |  |  |
| 5 | Свежие фрукты |  |  |  |  |
| 6 | Свежие овощи и салаты из свежих овощей |  |  |  |  |
| 7 | Хлеб, булка |  |  |  |  |
| 8 | Мясные блюда |  |  |  |  |
| 9 | Рыбные блюда |  |  |  |  |
| 10 | Яйца и блюда из яиц |  |  |  |  |
| 11 | Колбаса/сосиски |  |  |  |  |
| 12 | Чипсы |  |  |  |  |
| 13 | Сухарики в пакетиках |  |  |  |  |
| 14 | Чизбургеры/бутерброды |  |  |  |  |
| 15 | Леденцы |  |  |  |  |
| 16 | Шоколад, конфеты |  |  |  |  |
| 17 | Пирожные/торты |  |  |  |  |
|  | Напитки |  |  |  |  |
| 18 | Молоко |  |  |  |  |
| 19 | Какао |  |  |  |  |
| 20 | Сок/морс |  |  |  |  |
| 21 | Компот/кисель |  |  |  |  |
| 22 | Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.) |  |  |  |  |
| 23 | Минеральная вода |  |  |  |  |

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак

- Второй завтрак

- Обед

- Полдник

- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда

- Да, почти всегда питается в одно и то же время

- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно

- Это скорее нужно

- Это скорее не нужно, чем нужно

- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.

- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

**3.Сформированность уровней культуры здорового питания можно проверить при соединении двух систем оценки знаний (В. Беспалько и Б. Блума), используя таксономию как метод определения уровня владения знанием в какой-либо области.** Тогда получаем:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Уровень знаний** | **Учебные действия** |
| 1. | Знание - знакомство | Воспроизводит термины, понятия, правила, принципы, помнит конкретные факты. |
| 2. | Знание - копия | Приводит примеры, соответствующие теме. |
| 3. | Знание - понимание | Преобразует словесный материал в цифры, графики, таблицы, диаграммы и наоборот. |
| 4. | Знание - применение | Применяет изученные понятия, принципы и законы в незнакомой ситуации. |
| 5. | Знание - трансформация | Видит противоречия в изучаемом материале, приводит варианты их разрешения с привлечением межпредметных связей; создает новый продукт. |

Для наших целей по созданию критериев уровня сформированности культуры здорового образа жизни (в частности, питания) необходимо добавить еще шкалу, фиксирующую высокий и низкий уровень сформированности культуры здорового питания. Баллы соответствуют уровням усвоения знаний.

**1б.** – низкий уровень; **2б**. – ниже среднего; **3б**. – средний; **4б**. – выше среднего; **5б.** – высокий.

**Модель для проверки уровня сформированности культуры здорового питания (у всех участников школьного социума).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Уровень знаний** | **Количество баллов** |
| 1. | Знание - знакомство | 1б. |
| 2. | Знание - копия | 2б. |
| 3. | Знание - понимание | 3б. |
| 4. | Знание - применение | 4б. |
| 5. | Знание - трансформация | 5б. |

При составлении анкет и тестов на основе приведенной схемы необходимо учитывать, что деятельность любого рода ассоциируется с действиями, которые можно описать определенными ***ключевыми словами*** (глаголами, глагольными выражениями, вопросами). Ведь, по сути, умственная деятельность является деятельностью, где заданиями являются вопросы, задачи, упражнения и т.п.

В общем виде анкеты и тесты, фиксирующие уровень развития какого-либо действия, компетенции, сформированности культуры и т.п., могут включать в себя ключевые слова, представленные в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень знаний** | **Ключевые слова** |
| ***Знание – знакомство****: распознавание и закрепление в памяти конкретной информации:* Кто? Что? Где? Когда? Как? | Опишите…Расскажите…Вспомните…Распознайте…Отметьте… |
| ***Знание – копия****: делание по предложенному образцу* | Повторите…Покажите…Приведите примеры…Выберите… |
| ***Знание – понимание:*** *упорядочение и отбор фактов и идей для доказательства определенной позиции* | Проанализируйте…Выразите собственными словами…Какова главная мысль…Какая связь между…В чем значимость…Какой вывод можно сделать из…Как иллюстрирует… |
| ***Знание – применение:*** *использование идей на практике* | Как можно применить…Используйте…Установите связи между… Сделайте расчеты…Произведите…Развейте… Создайте…Спроектируйте… |
| ***Знание – трансформация:*** *построение нового на основе имеющегося материала* | Аргументируйте…Сравните…Какие соображения Вы можете добавить к…Как бы Вы поступили, проектируя…Что произойдет, если совместить…Какое решение предложите Вы… |

Проверить уровень сформированности культуры здорового питания можно с помощью уровней мыслительной деятельности.

Несформированной является компетенция, которая исчерпывается мыслительными операциями на уровне знания – знакомства и знания – копии. По сути, речь идет о том, что эти уровни не являются инструментальными, знания фрагментарны и личностно не присвоены. Уровень знания – понимания является только начальной стадией формирования компетенции и свидетельствует о том, что требуются дополнительные усилия педагога по развитию компетенции. Сформированной, проявленной компетенцией является та, которая позволяет человеку проводить интеллектуальные операции на уровнях знания – применения и знания – трансформации.

Каждый из уровней помимо мысленных операций, доступных человеку в какой-либо период времени закрепляет за собой так же набор некоторых действий, проявленных на уровне поведения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень знаний** | **Действия, проявленные в поведении** |
| Знание - знакомство | Может самостоятельно произвести простейшие действия, связанные с питанием. |
| Знание - копия | Может по образцу воспроизвести формы самосберегающего поведения в процессе питания. |
| Знание - понимание | Различает физиологический и психологический голод и может собой управлять: употребить здоровую пищу при возникновении физиологического голода (с соблюдением места и времени); использовать методы саморефлексии и саморегуляции для нейтрализации психологического голода и только после этого принять решение, что есть и зачем. |
| Знание - применение | Применяет принципы здоровьесбережения и в частности принципы здорового питания в незнакомой ситуации (выбирает здоровые продукты, правильно их готовит, эффективно ведет себя в процессе принятия пищи и т.п.) |
| Знание - трансформация | Правильно приобретает, готовит, употребляет здоровую пищу. Постоянно интегрирует полученные знания и проверяет на практике. |

На основе действий, проявленных в поведении, можно представить уровни сформированности компетенций у участников образовательного процесса. Эту информацию можно использовать в методах интервью и наблюдения, а также при составлении анкет и критериально-ориентированных тестов.

Организация таких тестов может выглядеть как работа по завершению предложений. Выбор того или иного утверждения фиксирует культурный уровень владения информацией по здоровому питанию.

**Анкета для детей**

Ребята! Ответьте на вопросы анкеты.

1.Опишите понятие «правильное питание»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Расскажите, что вы узнали на этом занятии?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вспомните, сколько раз в день нужно питаться?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Распознайте в списке продуктов полезные и обведите их кружочком:

*Творог, сок, чипсы, салат, сладкая газировка, молоко, яблоко, шоколадка, гамбургер*

Отметьте продукты, содержащие витамин С, подчеркнув нужные:

*Лимон, смородина, мандарин, картофель, капуста, перец, апельсин, кукуруза, вишня.*

2. Повторите тему нашего занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приведите примеры продуктов для правильного и здорового завтрака, обеда или ужина (на выбор 1 из приемов пищи)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выберите правильный ответ и обведите его кружочком:

* Нужно питаться 3 раза в день
* Нужно питаться 4 раза в день
* Нужно питаться 5 раз в день

3. Проанализируйте высказывание: *следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.* Считаете ли вы его правильным? *Да/Нет*

Выразите собственными словами, как нужно правильно питаться?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Прочитайте текст. Какова его главная мысль?

*«От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду».*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какая связь между питанием и здоровьем?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В чем значимость соблюдения режима дня?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учащемуся предлагается закончить предложение. Выберите в каждой из пяти групп ответов тот, который подходит лично вам, и обведите его кружком.

**ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК**

Я думаю о питании, что…

1. Питание – это не главное в жизни, есть вещи более интересные.

2. Хорошо питаться важно, но не надо придавать этому большое значение.

3. Качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.

4. Следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.

5. Нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

**ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК**

Качество пищи…

1.Не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.

2. Важно, если у тебя какие-то заболевания.

3. Важно, чтобы хорошо себя чувствовать.

4. Лично я отслеживаю.

5. При правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК**

**Познавательные УУД**

Когда я принимаю пищу…

1. Я не задумываюсь о ее составе.

2. Даже, если я знаю, что она не принесет мне пользы, то все равно ем, потому что мне хочется.

3. Могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от неполезной пищи.

4. Я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.

5. Я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

**Регуляторные УУД**

Если я испытываю голод…

1. То воспользуюсь фастфудом.

2. Съем то, что едят все.

3. Выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.

4. То все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.

5. То приобрету или приготовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

**Коммуникативные УУД**

Если я принимаю пищу не один…

1. То мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.

2. То мне важно, чтобы было элементарно чисто.

3. То я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.

4. То соблюдаю правила поведения за столом.

5. То мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.