

О реализации программы «Разговор о правильном питании»

В нашей школе мы успешно внедряем в работу программу «Разговор о правильном питании», которая разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования. Данная программа направлена на формирование культуры здоровья у детей.



Правильное питание является одним из основных факторов внешней среды, который определяет нормальное развитие ребёнка. По мнению специалистов, около трети наиболее распространённых заболеваний и функциональных нарушений в детском и подростковом возрасте связаны с несоблюдением принципов рационального питания. Прежде всего, это гастроэнтерологические заболевания, разнообразные патологические состояния (гипотрофия, рахит, малокровие), аллергии. Установлено, что целый ряд патологий нервной системы также имеет в своей основе неправильное питание ребёнка на разных этапах его развития. Всё это свидетельствует о необходимости специальной подготовки в области питания для детей и взрослых. Такая подготовка способна решить даже самые сложные проблемы, связанные с нехваткой материальных средств. Ведь, правильное питание не обязательно должно быть дорогим. Целый ряд полезных и доступных практически любой семье продуктов, способен обеспечить полноценный рацион ребёнка.

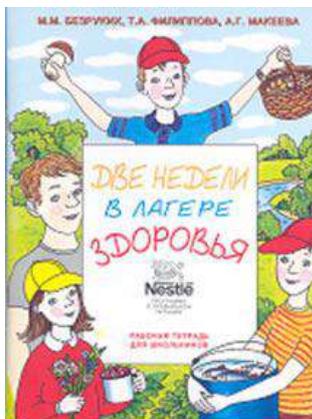
Поэтому, **цель программы** «Разговор о правильном питании» формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);

«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет),

«Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет).



Программа направлена на решение ряда воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность- содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность - содержание комплектов, цели и задачи обучения, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации - детям предоставляется только тот объём, информации, которым они реально могут воспользоваться, имеет для них практическую значимость;
- культурологическая сообразность - в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.



Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания. Дети узнают об основных питательных веществах, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и учитывает различный уровень доходов в семьях учащихся.

Программа может быть реализована во внеклассной работе (классные часы, конкурсы, праздник и т.д.), использоваться для проведения факультативов, спецкурсов, связанных с формированием здорового образа жизни, а также интегрироваться в содержание базовых учебных курсов (математики, русского языка, чтения, окружающего мира и т.д.).

В программе «Разговор о правильном питании» ежегодно проводится три конкурса: методический, конкурс семейных фотографий и конкурс детского творчества.

Особенности программы

1. формирование и развитие представления о роли питания для здоровья,
2. представление об основных правилах питания: регулярность, рациональность, безопасность + разнообразие, удовольствие,
3. повышение уровня осведомленности родителей о правилах организации питания детей младшего школьного возраста,
4. формирование навыков правильного питания и готовности соблюдать их,
5. развитие готовности участвовать в организации своего питания,
6. формирование представления о культуре питания как составляющей общей культуры человека,
7. формирование интереса к народным традициям, расширение представления о традициях питания своего народа.

Занятия мы проводим в игровой форме, что соответствует содержанию программы. Главные герои - сказочные герои Зелибоба, Кубик, Бусинка. Дети активно включаются в процесс обучения. Творческие задания в рабочей тетради учащиеся выполняют самостоятельно или в коллективе. Используем различные формы организации занятий:

- сюжетно-ролевые игры («День рождения Зелибобы», «Приглашаем в гости»);
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- самостоятельные задания;
- игры по правилам (конкурсы, викторины «Конкурс салатов», «Бабушкина каша» и другие).
- Особое внимание уделяем работе с родителями, так как большое число заданий, предполагают совместную работу детей и взрослых.