

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ЛИЦЕЙ № 57»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 9 от «30» 05 2016г.



Утверждаю
Директор МБУ «Лицей №57»
Л.А. Козырева
Приказ № 394/п от 02.06 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровейка»

(спортивно – оздоровительное направление)

Модифицированная программа
Возраст обучающихся – 7-11 лет (1 – 4 класс)
Срок реализации – 4 года

Составитель:
Крючкова И.Б.,
учитель начальных классов

Тольятти
2016 год

Рабочая программа «Здоровейка» для внеурочной деятельности начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. № 373), с учетом методических рекомендаций М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании». (Москва, 2011г.)

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель курса: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Участники программы: дети от 7 до 12 лет.

Сроки реализации: 4 года

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

В отличие от многих других обучающих программ, «Здоровейка» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Ведущими **формами организации и видами деятельности** предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- дни здоровья, спортивные мероприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;

- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Здоровейка» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль «Здоровейка»

Разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

Гигиена питания: "Как правильно есть";

Режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

Рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

Культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

Разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

Этикет:

1. "Как правильно вести себя за столом";
2. "Как правильно накрыть стол",

Рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

Режим питания: "Режим питания",

Адекватность питания: "Энергия пищи",

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
 2. "Ты готовишь себе и друзьям";
- Потребительская культура: "Ты - покупатель";

Традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль 1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	Формы работы
1	Если хочешь быть здоров.	1	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
2	Самые полезные продукты.	1	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
3	Экскурсия в школьную столовую	1	Экскурсия.
4	Всякому овощу – своё время.	1	Праздник урожая.
5	Как правильно есть.	1	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
6	Учебно-исследовательская деятельность «Как правильно есть»	4	Защита проекта.

7	Удивительные превращения пирожка	1	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
9	Плох обед, если хлеба нет.	1	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
10	Время есть булочки.	1	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
11	Пора ужинать.	1	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
12	Проектная деятельность «Завтрак, обед, ужин»	4	Защита проекта.
13	На вкус и цвет товарищей нет.	1	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.
14	Как утолить жажду.	1	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
15	Проектная деятельность «Для чего нужна вода»	2	Защита проекта.
16	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
17	Проектная деятельность «Меню спортсмена»	2	Защита проекта.
18	Где найти витамины весной?	1	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.
19	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
20	Всякому фрукту – своё время	1	Праздник урожая.
21	Проектная деятельность «Мой любимый фрукт»	2	Защита проекта.
22	День рождения Зелибобы.	1	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет

23	Экскурсия на мини-пекарню.	1	Экскурсия
24	Проверь себя.	1	Мини-опрос
	Всего	33 ч	

II модуль 2 класс (68 часов из расчёта 2 часа в неделю)

№	Тема		Формы работы
1	Вводное занятие	1	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.
2	Давайте познакомимся!	1	
3	Из чего состоит наша пища.	2	Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	2	
5	Проектная деятельность «Пищевая тарелка».	3	Защита проектов.
6	Что нужно есть в разное время года.	2	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	2	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	3	Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
9	«Пищевая тарелка спортсмена».	5	
10	Где и как готовят пищу.	2	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).
11	Правила поведения на кухне.	1	Беседа о правилах поведения на кухне. Ролевая игра.
12	Как правильно накрыть стол.	2	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»
13	Как правильно накрыть стол (практикум).	2	
14	Молоко и молочные продукты.	5	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное

			молоко»
15	Кто работает на ферме?	2	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина
16	Блюда из зерна.	5	Отгадывание загадок Игра- конкурс « Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс « Венок из пословиц», Викторина Искенирование.
17	«Какую пищу можно найти в лесу.»	5	Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках» « Мы рисуем мультфильм»
18	Экскурсия в лес.	1	Экскурсия.
19	Что и как приготовить из рыбы.	4	Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок
20	Дары моря.	4	Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа
21	Проектная деятельность «Кулинарное путешествие по России».	4	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус» Практическая работа
22	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	4	Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
23	Проектная деятельность «Как правильно вести себя за столом».	5	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»
24	Проверь себя.	1	Мини-опрос
	Всего	68 ч.	

III модуль 3 класс (68 часов из расчёта 2 часа в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	Формы работы
1	Вводное занятие	1	Анкетирование родителей и учащихся
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. «Цветик – семицветик».	2	Цветик - семицветик Практическая работа
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	2	Практическая работа «Древо здоровья»
4	Черты характера и здоровье.	2	Дневник здоровья
5	Проектная деятельность «Привычки и здоровье».	4	«Помоги Кубику или Бусинке». Защита проектов.

6	Мой ЗОЖ.	2	Тестирование Игра – путешествие « Лесной тропой»
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	2	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»
8	Рациональное, сбалансированное питание	2	Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа
9	« Белковый круг»	2	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа
10	« Жировой круг»	2	Пословицы и поговорки о правильном питании.
11	Мой рацион питания «Минеральный круг».	2	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник» Игра «Чем не стоит делиться»
12	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	2	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Дневник здоровья
13	Проектная деятельность «Режим питания. Пищевая тарелка».	5	Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории». Защита проектов.
14	Витамины и минеральные вещества.	3	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»
15	Проектная деятельность «Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья».	5	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
16	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»	3	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра « Что? Где? Когда?»
17	Роль пищевых волокон на организм человека.	3	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяйюшки» Игра «Лесенка с секретом»
18	Где и как мы едим.	3	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
19	Проектная деятельность « Фастфуды».	5	Кроссворд Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фастфуды»

20	Где и как мы едим. Правила гигиены.	2	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)
21	Меню для похода.	3	Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»
22	Ты – покупатель.	2	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
23	Срок хранения продуктов.	2	Экскурсия в продовольственный магазин Мини - проект
24	Пищевые отравления, их предупреждение.	2	Экскурсия в поликлинику
25	Ты – покупатель. Права потребителя.	2	Анкетирование родителей Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование
26	Ты - покупатель Правила вежливости.	2	
27	Проверь себя.	1	
	Всего	68 ч.	

III модуль 4 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

	Тема		Формы работы
1	Вводное занятие	1	Игра «Угадай прибор»
2	Бытовые приборы для кухни.	2	Викторина «Печка в русских сказках»
3	Ты готовишь себе и друзьям	3	
4	« У печи галок не считают»	1	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия
5	Помогаем взрослым на кухне	1	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта»
6	Ты готовишь себе и друзьям блюдо своими руками	1	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
7	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
8	Кухни разных народов	1	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»; Игра «Поварята»
9	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1	
10	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки»
11	Блюда жителей Крайнего Севера	1	Игра «Какие овощи выросли в огороде» Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»
12	Традиционные блюда России	1	Праздник «Каждому овощу – свое время» Игра-эстафета «Собираем овощи» Ярмарки полезных продуктов
13	Традиционные блюда Кавказа	1	
14	Традиционные блюда Кубани	1	

15	«Календарь» кулинарных праздников	1	Мини –проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Совы» «В гостях у Алены Ивановны» Старинный рецепт
16	Кухни разных народов праздник	1	
17	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	
18	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1	Мини – проект «Здоровое питание»
19	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	Путешествие – практикум Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд Трактир « Здоровье» Игра «Знатоки» Встречи с интересными людьми Праздник чая Сказки современной кухни
20	Кулинарные традиции Древней Греции	1	
21	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	
22	Правила гостеприимства средневековья	1	
23	Как питались на Руси	1	
24	Традиционные напитки на Руси	1	
25	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1	
26	«Мелодии, посвящённые каше»	1	
27	« Продукты танцуют»	1	
28	Составляем формулу правильного питания « Формула правильного питания»	1	Игра «Правильно-неправильно» Конкурс «Курочки и петушки» Игра «Доскажи словечко» Организационно-деятельностная игра «Аукцион» конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов) Мини – проект «Секреты здорового питания»
29	Сахар его польза и вред	1	Мини – проект «Меню для Сиропчика и Пончика»
30	Путешествие по «Аппетитной стране»	2	Игра – путешествие Сказки современной кухни
	Всего	34	

Приложение 1.

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)

2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;
 - яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?
7.

Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

Приложение 2

Анкета для родителей

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____
- мужской _____ - женский _____
2. Укажите месяц и год рождения ребенка _____
3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)
- два человека _____ - четыре человека _____
- три человека _____ - больше четырех _____
5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____
6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____
7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:
- спортивной секции или _____ - танцевальном кружке
кружке
- музыкальной школе _____ - кружке «рукоделия»,
рисования
- другое _____
8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия _____
9. Ваш ребенок

-завтракает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не завтракает
-----------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

- обедает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не обедает
---------------------------	-----------------------	------------------------	----------------------

- ест полдник каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест полдник
-------------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------

- ужинает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест ужин
------------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

10. Ваш ребенок

- *завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств
- *обедает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств
- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств,
- *ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть,
зависит от обстоятельств
- *обедает* с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть, зависит от обстоятельств
- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств
- *ужинает* с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- *завтракает* дома в школе
- *обедает* дома в школе
- *ест полдник* дома в школе
- *ужинает* дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно
- довольно часто
- иногда
- не просит;

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

15. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

16. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

17. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

18. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто
- да - не очень охотно
- салаты ему не нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

- да, очень охотно
- не очень охотно
- супы ему не нравятся

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.
-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

о	молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов- 10 баллов)

- фрукты	
- мороженое	
- чипсы	
- шоколад	
- каши	
- продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)	
- мед	
- варенье	
- пирожное	

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что) _____

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима
- бесполезна
- нейтральна
- увлекательна
- эффективна
- познавательна

Приложение 3

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение 4

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Приложение 5

Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».