

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

В результате освоения курса учащиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных действий в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Содержание курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
с указанием форм организации и видов деятельности

Тема 1. Здоровье - это здорово (3 часа)

Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье. Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (3 часа)

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания.

Тема 3. Режим питания (2 часа)

Понятие режима питания. Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. Энергия пищи (2 часа)

Энергия пищи. Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема 5. Где и как мы едим (4 часа)

Где и как мы едим. Мини - проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. Ты – покупатель (3 часа)

Ты покупатель. Права и обязанности покупателя. Сложные ситуации при покупке товара. Где можно сделать покупку. Читаем информацию на упаковке продукта. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Формы организации и виды деятельности

Формы организации деятельности:

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы, обсуждение.

Виды деятельности: парная, групповая, коллективная, индивидуально-обособленная, игровая, продуктивная и репродуктивная, познавательно-исследовательская, проектная, коммуникативная, творческая.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровье - это здорово	3часа
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	3часа
3.	Режим питания	2часа
4	Энергия пищи	2часа
5	Где и как мы едим	4часа
6	Ты - покупатель	3часа
Итого часов:		17часов