

О системе реализации программы по формированию культуры питания, здорового стиля поведения у обучающихся, воспитанников школы-интернате «Преодоление»

Реализация программы 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 2011 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.

Программа по формированию культуры питания, здорового стиля поведения у обучающихся, воспитанников в начальной школе носит пропедевтический характер. 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, классных наставников, родителей.

Вторая часть программы «Две недели в лагере здоровья» реализуется на внеклассных занятиях, в 3-4 классах, частично по методическим рекомендациям авторов программы и по собственным разработкам.

Программа имеет логическое продолжение в среднем звене. В 5-6 классах на занятиях спецкурса учащиеся знакомятся с третьей частью программы «Формула правильного питания», а на уроках технологии в 5-8 классах они получают теоретические знания и практические навыки в приготовлении пищи. Программа по технологии составлена таким образом, что имеет единую концепцию с программой «Разговор о правильном питании». Этот раздел предмета особенно любим детьми (из анализа анкетирования), наверное, поэтому результаты порой превосходят ожидания! В рамках программы предусмотрено выполнение одного проекта в год, но учащиеся готовы выполнять и больше. С каждым годом проекты становятся качественней, интересней. Организуются конкурсы проектов учащихся. Проекты могут быть как групповые, так и индивидуальные. Вот некоторые из них:

- 5 класс – «Воскресный завтрак в семье»;
- 6 класс – «Банкет- чай»;
- 7 класс – «Помогу маме с обедом»;
- 8 класс – «Празднуем день рождения» (или другой праздник);
- 8-9 класс – «Кухни народов мира».

Хочется отметить участие родителей в реализации программы. Многие из них активно участвуют в мероприятиях, праздниках, понимают необходимость в приобретении продуктов для занятий. Помогают детям в поиске новой информации.

Приложения

I. Конкурс. «Что вы знаете о молочных продуктах». Участники конкурса должны решить необычные математические примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся названия молочных продуктов.

Представители команд за отдельными столами решают математическую шараду. На решение шарады дается 3 минуты.

Правильное решение шарад демонстрируется на стенде.

КЕМ – М + ФИЛ – Л + Р =(кефир)

МОК – К + ЛО + КОЗ – З =(молоко)

С + МИ – И + Е + ТО – О + А + Н + А =(сметана)

ЛАС + ЛИВ + У – А – ЛУ + КИ =(сливки)

МАЙ – МА + ОГИ + УМ – ИМ + РТ =(йогурт)

САМ + Р – А + ЯЖ + ЕН – МС + КА =(ряженка)

Необходимое оборудование: шарады, фломастеры, бумага.

II. Конкурс. «Знаете ли вы овощи и фрукты».

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта. Допускается 3 подсказки.

Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.

III. Конкурс «Выбери себе завтрак для школы».

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака в школе. На конверте указано, какое мероприятие его ждет в школе: это может быть контрольная работа, спортивные соревнования или обычный учебный день. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).

IV. Конкурс «Шиворот – навыворот».

В этом конкурсе команды должны составить из наборов букв слова: ворькмо, кул, иощов, диерс, цираук, диоромп, ъофтркале, атасл, мопкот, еьранве, аксутап, лисьек, лотекат.

ворькмо – морковь, кул – лук, иошов – овощи, диерс – редис, цираук – курица, диоромп – помидор, ьофтркале – картофель, атасл – салат, мопкот – компот, еьранве – варенье, аксутап – капуста, лисьек – кисель, лотекат – котлета.

На выполнение задания дается 5 минут.

Необходимо: карточки с текстом, бумага, ручки.

V. Конкурс «Отгадай вкус».

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.

Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.

В конце занятия все вспоминают правила гигиены перед приемом пищи, моют руки и угощаются фруктами и овощами, которые использовались для конкурсов