

I. Система работы по реализации программы

1. Актуальность представленной разработки

2. Работая по первой части программы “Разговор о правильном питании” родители и дети получили информацию, знания об основных правилах питания. Начиная работать по второй части “Две недели в лагере здоровья”, отчетливо понимала, что очень важно, чтобы знания переходили в практическое применение. Полноценное и здоровое питание подразумевает включение в рацион всех видов продуктов. Для человека, особенно растущего, в равной степени важны и углеводы, и жиры, и белки, и витамины. В повседневной жизни очень часто нарушается баланс между основными группами питательных веществ. Учебно-методический комплект “Две недели в лагере здоровья” позволяет сформировать навык составления правильного, с точки зрения пользы для здоровья, меню на каждый день. Представленная в рабочих тетрадях информация дает возможность выбрать блюда, в которых содержатся все необходимые вещества и витамины для роста и жизнедеятельности человека. Учеными доказано, что генетически наши организмы привыкли к определенному набору продуктов, свойственному данной территории. Если для жителей России употребление молочных продуктов – это норма и необходимость, то для жителей, например, Китая – молоко излишне в рационе взрослого человека. Для жителей Японии основной продукт меню - рис. Но это не значит, что жителям других регионов необходим рис в таких количествах. Традиционно соотношение белковой, углеводосодержащей и жиросодержащей пищи различается в рационе питания у разных народов. Работая по программе, учила детей и родителей правильно подходить к выбору продуктов для ежедневного меню: приготовленные блюда должны быть традиционны и сбалансированы по содержанию групп питательных веществ и витаминов.

Вторая часть программы “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” позволяет сформировать навык правильного питания важного для здоровья человека, помогает формировать у учащихся и родителей сознательное отношение к своему здоровью.

Чтобы повысить эффективность работы по программе, повысить интерес всех членов семьи учащихся, была использована форма конкурса–праздника “Полезное меню”. Подготовка к празднику велась три месяца. Вместе работали одноклассники, дети и родители, внуки и бабушки. Знания получали и родители, и дети.

3. Цель работы

повышение эффективности работы по второй части программы “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья”

4. Задачи:

- расширить знания учеников и родителей об основных правилах питания, сформировать готовность соблюдать эти правила;
- научить детей и родителей правильно подходить к выбору продуктов для ежедневного меню;
- активизировать познавательную активность учащихся в вопросах здоровья;
- создать условия для развития творческой активности учащихся;
- сформировать навыки коллективной работы: умение общаться, договариваться, помогать друг другу.

План реализации содержания программы:

Для решения намеченных задач и получения информации о результатах работы использовались следующие методы:

- Анализ специальной литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Беседа с участниками работы над программой;
- Анкетирование;
- Интервьюирование.

Направления и формы педагогической работы

Направления:

1. Самообразование
2. Организация проблемно-поисковой деятельности воспитанников
3. Расширение образовательного пространства воспитанников

Формы:

1. Лекция
2. Беседа

3. Вербальное наставление

II. Реализация программы

Методика выделения этапов работы

1. Мотивационный (учитель: заявляет общий замысел, создает положительный мотивационный настрой; ученики: обсуждают, предлагают собственные идеи);
2. Планирующий – подготовительный (определяются тема и цели работы, формулируются задачи, вырабатывается план действий, согласовываются способы совместной деятельности: сначала с максимальной помощью учителя, позднее с нарастанием ученической самостоятельности).
3. Информационно – операционный (ученики: непосредственно выполняют работу; учитель: наблюдает, координирует, поддерживает, сам является информационным источником).

4. Рефлексивно – оценочный (ученики: представляют свою работу, участвуют в коллективном обсуждении и содержательной оценке результатов и процесса работы, осуществляют устную или письменную самооценку, учитель выступает участником коллективно оценочной деятельности).

I этап. Мотивационный

1. Опрос родителей до курса “Две недели в лагере”.
2. Создание мотивации учащихся на продолжение работы по программе.
3. Изучение литературы по теме работы.

4. Результаты

- Перед началом работы по второй части программы “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” был проведен опрос родителей о необходимости продолжения работы по данной программе. Родители единогласно заявили о нужности и необходимости этой работы, о том, что они с нетерпением ждали продолжения.
- Ученики эмоционально восприняли новость о продолжении работы по программе.
- Приступая к работе по второй части программы, сформулировала для себя основные направления работы:
 - расширить знания учеников и родителей об основных правилах питания;
 - научить детей и родителей правильно подходить к выбору продуктов для ежедневного меню.

II этап. Планирующий – подготовительный

1. Тематический всеобуч для родителей.
2. Работа по второй части программы “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья”.
3. Проведение конкурсов для родителей и детей по теме правильного питания.
4. Подготовка рекламы своего полезного рецепта.
5. Создание игротеки программы “Разговор о правильном питании”.
6. Подготовка иллюстраций к празднику-конкурсу.

Результаты

- Получение родителями знаний о правильном питании. На родительских

собраниях был проведен тематический всеобуч по темам, рассматриваемым во второй части программы “Две недели в лагере здоровья”. Материал был взят из методического пособия для учителя “Две недели в лагере здоровья”, из книг о вкусной и здоровой пище, из журнала “Крестьянка” и газет.

- Получение знаний учащимися в процессе работы над программой.
- Совместная работа с родителями при подготовке рекламы семейного рецепта.
- Совместная работа учеников по созданию игротеки.
- Привитие навыков коллективной работы и развитие творческой активности на занятиях по темам:
- “Как правильно накрыть стол”. Ученикам дается задание по группам: выполнить творческую работу “Накрываю стол на завтрак”. Оценивается правильность расположения приборов, эстетичность, аккуратность, красота. Ученики работают с красками, мелками, цветной бумагой, изготавливая аппликацию своего “стола” .
- “Из чего состоит наша пища”. Проводятся конкурсы из “Игротеки”, подготовленные самими учениками.
- “Как правильно питаться, если ты занимаешься спортом”. Дается задание по группам: составить меню литературным героям:
 1. Алисе Селезневой, учитывая, что она девочка подросткового возраста;
 2. Дяде Федору, учитывая, что он живет в деревне;
 3. Тому Сойеру, учитывая, что он очень активный мальчик.
- Сплочение детей и родителей для достижения общих целей.

III этап. Информационно-операционный

1. Проведение праздника – конкурса. Ход праздника:
 - оформление выставки иллюстраций семейных блюд;
 - реклама блюд
 - выступления детей с семейными рецептами;
 - конкурс семейных рецептов и реклам (оценивает приглашенное жюри);
 - слайдовые презентации “Семейное блюдо”, приготовленные семьей ученика (по желанию);
 - презентация буклетов, приготовленных при помощи родителей (по желанию);

- представление готовых блюд (по желанию).

Результаты

1. Представление семейного рецепта перед одноклассниками
2. Представление готовых блюд.
3. Слайдовые презентации “Семейное блюдо”
4. Презентация буклетов
5. Подведение итогов конкурса семейных рецептов. Жюри вместе с детьми проводит голосование по номинациям:
 - “Самое полезное блюдо”;
 - “Самое витаминное блюдо”;
 - “Самое оригинальное блюдо”;
 - “Самое праздничное блюдо”;
 - “Самое любимое блюдо”.
6. Создание “Полезного меню”, из блюд, выбранных самими детьми во время конкурса.

IV этап. Рефлексивно – оценочный

1. Анкетирование родителей по завершению курса.
2. Анкетирование учеников по завершению курса.
3. Подготовка работ для конкурса.

Результаты:

1. Заинтересовать учителей и других учащихся работой по программе “Разговор о правильном питании”.
2. Получить информацию о результатах работы.

Работа по программе “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” проводилась с учениками 4–го класса. **К работе были привлечены и родители учащихся. Они активно помогали детям в подготовке праздника, участвовали совместно с детьми в конкурсах полезных блюд и составлении рецептов и реклам к своим блюдам. Были составлены при помощи родителей слайдовые презентации и буклеты.**

В процессе организации и проведения данной программы производился процесс формирования **личностного универсального учебного действия.**

Личностные действия делятся на 3 блока:

- 1) самоопределение;
- 2) смыслообразование;
- 3) нравственно-этического оценивания.

Одна из главных задач школьного образования подготовить выпускника к самоопределению, которое осуществляется как личностное самоопределение (какой я есть, каким я хочу стать, каким я должен стать, каким я буду). Это и профессиональное самоопределение, но не только профильное образование, а предпрофильная подготовка: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

Все это предполагает и жизненное самоопределение, построение жизненных планов, планов на будущее.

Личностное определение - это самопознание, представление о самом себе, знание о том, кто я, какими качествами я обладаю, что для меня приоритетно, что главное,

- что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),
- что я хочу (какие цели я ставлю),
- что я могу (представление о своих возможностях),
- что я делаю с удовольствием, а что – нет (какие мотивы я преследую),
- что у меня получается хорошо, а что нет (свои результаты, наиболее заметные достижения).

Одной из составляющих является **развитие самооценки**, которая необходима как базовый компонент и должна быть сформирована при поступлении в школу. Иначе он оценку взрослого правильно принять не сможет. Оценка его учебных достижений не станет основанием для того, что бы пересмотреть своё отношение к учению.

Еще одним направлением в личностном определении является действие, связанное с **формированием идентичности личности**. Это представление о том, к какой гендерной группе ты относишься, о семейной роли, о социальной роли и принятие этих ролей. Осознание этнической принадлежности и культурной идентичности, формирование основ гражданской идентичности: чувства сопричастности к делам страны, гордости за свою Родину, свой народ, историю своей страны.

Внутренняя позиция ученика одно из проявлений идентичности, принятие роли

ученика, понятие о хорошем и плохом ученике, положительное отношение к школе, к своему новому статусу ученика.

Второй блок связан со **смыслами учебной деятельности**. Смысл и мотивы учения имеют решающую роль. Проблема в резком снижении школьной мотивации. Уже в 1 классе дети не проявляют активности, инициативы. Задача школы формирование умения ставить цели и определять мотивы для её достижения.

Третий блок – линия **нравственного развития личности**. Отношения нравственности и морали пронизывают всю нашу жизнь, в том числе и учебную деятельность, отношения с учителями, со сверстниками. ЛУУД обеспечивают развитие таких качеств личности как способность соотносить свои поступки с общепринятыми этическими и моральными нормами, способность оценивать свое поведения и поступки, понимание основных моральных норм: взаимопомощи, правдивости, честности, ответственности; нравственно – эмоциональной отзывчивости на основе способности к восприятию чувств других людей; установки на здоровый и безопасный образ жизни.

Формирование ЛУУД при реализации данной программы, происходило на основе понимания учащимися необходимости и значения правильного рационального питания на их общее состояние, восприятие и снижение утомляемости во время обучающего процесса.

Проводилось это на основе таких форм педагогической работы как лекция и вербальное наставление + дискуссия с постановкой приоритетов. (Что хорошо влияет на организм в целом, какие продукты, и их комплексное употребление для наилучшего результата?) В настоящее время все более актуальными становятся **тренинги**. Во время их проведения педагог ставит проблему таким образом, что для её решения нужно принять единственно правильное решение, т.е. модерирует и мотивирует учащихся на самоопределение и расстановку приоритетов для достижения поставленных целей.

При подведении итогов работы по программе был применён метод анкетирования.

Анкета о результатах работы по программе

“Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” (для родителей)

Получили ли вы новые знания о правильном питании?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

Получил ли ваш ребенок новые знания об организации питания?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

3. Изменилась ли организация питания в семье?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

4. Как вы оцениваете результаты работы по программе “Две недели в лагере здоровья”?
Выскажите, пожалуйста, своё мнение _____

Спасибо за работу!

Анкета о результатах работы по программе

“Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” (для учеников)

Понравилось ли вам работать по программе “Две недели в лагере здоровья”?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

Получили ли вы новые знания об организации питания?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

3. Стали ли вы обращать внимание на своё питание?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

4. Помогали ли вам родители в работе над программой?

- а) Да;
- б) нет.

5. Что нового узнали из программы “Две недели в лагере здоровья”? Выскажите, пожалуйста, своё мнение _____

Спасибо за работу!

Как оценили родители

“Оцениваю положительно. Ребенок получил новые знания о питании”.

“Я очень рада, что мой ребенок изучает этот предмет. Я считаю, что это очень важный и нужный предмет”.

“Оцениваю положительно, правда, не со всеми предложенными в книге меню, согласны. Например, меню 12-го дня: полдник – молоко, выпечка, груша”.

“Результаты работы я оцениваю высоко, наглядный материал и работа с ним помогают ребенку быстрее запомнить материал книги и повысить знания о правильном питании”.

“Программа дала положительный опыт по правильному питанию в семье.

Ребенок стал задумываться о пользе продуктов, которые он употребляет. Режим питания стал более рациональным, выбор продуктов более разнообразен”.

“... Детям пойдет это на пользу. Они начнут задумываться, прежде чем что-то купить в магазине, какой это продукт полезный или нет”.

“Наша семья стала употреблять в пищу больше разнообразных овощей. Спасибо!”.

“Мне Сережа стал рассказывать, что доски для резки фруктов и мяса должны быть разными. Меня очень приятно удивили его познания ”.

“Положительно оцениваю. Полученные знания позволяют ребенку с раннего возраста правильно питаться, определиться с предпочтениями в еде!”

Родители и дети получили дополнительную информацию, знания по организации своего питания. Результаты можно наглядно наблюдать в школе. Класс стал зоной “свободной от сухариков, чипсов, газировки”. Ученики ждут горячего обеда, наш стол остается всегда “чистым” после питания – дети съедают все порции. Родители обеспечили наличие чистой питьевой воды в кабинете.

"Разговор о правильном питании"

Конкурс методических идей

Цыганова Таисия Николаевна

ГБС(к)ОУ школа-интернат "Преодоление"

г. Самара, ул. Мориса-Тореза 45

89371717211

Участники 11-12лет

Разговор о правильном питании (конкурс методической идей)

Стаж работы по программе - 1 год