

«Правильное питание – твой путь к здоровью» - методические рекомендации для учителей

Уважаемый учитель 5-х и 6-х классов,

«Правильное питание – твой путь к здоровью» – это тетрадь активных домашних заданий для учащихся 5-х и 6-х классов. Эти задания предназначены для изучения основ здорового образа жизни в школе. В тетради собраны важные сведения о здоровом питании с точки зрения растущего ребенка и всей семьи. Тетрадь также содержит немало ссылок на полезные актуальные материалы по этой теме.

Выполняя задания, содержащиеся в разделах тетради, учащийся самостоятельно собирает информацию по вопросам здорового питания и культуре питания. Важнейшее предназначение тетради в том, что ребенок самостоятельно занимается поиском необходимой информации из различных источников, а затем обсуждает ее вместе со своими родителями. Родитель ставит свою подпись под выполненным заданием каждого из разделов тетради. Вы как учитель также можете поставить подпись под пройденным разделом тетради.

Рекомендуется, чтобы задания каждого из разделов были обсуждены в школе перед началом их выполнения учащимися. Очередность рассмотрения разделов может быть определена самостоятельно. Выполненные домашние задания было бы хорошо обсудить на уроке вместе со всем классом. Цель заключается в том, чтобы дети рассказали, что они узнали, однако они не должны делиться информацией личного содержания, если сами не захотят это делать.

Как пользоваться тетрадью:

- Познакомьте учащихся со структурой и предназначением тетради.
- Подготовьте учащихся к выполнению заданий тетради по разделам.
- Попросите учащихся познакомить своих родителей с тетрадью перед началом выполнения домашних заданий.
- Обсудите на уроке разделы тетради.

Разделы тетради **«Правильное питание»**:

1. Что я знаю о правильном питании
2. Что я умею готовить
3. Как мы едим
4. Медиаобзор
5. Подготовка проекта для учеников младших классов
6. Страничка для родителей



Раздел 1. Что я знаю о правильном питании

Задача раздела, чтобы учащийся:

- научился понимать, что такое здоровое питание
- научился самостоятельно получать информацию о продуктах питания и культуре питания
- познакомился со степенью калорийности различных продуктов питания.

Задания раздела:

- кроссворд
- ответы на поставленные вопросы.

Предназначение раздела – познакомить учащихся с тем, что такое здоровое питание, и рекомендации по вопросам здорового питания.

Вы можете рассказать учащимся:

- о рекомендациях по питанию детей школьного возраста
- о том, какие изменения происходят с телом и работоспособностью человека, если не получать регулярного и разнообразного питания ежедневно.



Раздел 2. Что я умею готовить

Задача раздела, чтобы учащийся

- научился составлять меню
- научился готовить еду
- научился понимать, что включает в себя понятие «здоровое питание»
- научился понимать значение правильной сервировки стола.

Задания раздела:

- составление меню и приготовление еды
- ответы на поставленные вопросы.

Предназначение раздела – приготовление здоровой еды в домашних условиях. При выполнении заданий раздела ребенку потребуется помощь родителя.

В процессе обучения Вы можете составлять и проводить опросы, чтобы рассмотреть различные варианты меню.

Например: «Какие здоровые компоненты содержатся в предложенном тобой меню?», «Как можно сделать это меню более полезным для здоровья?»

Раздел 3. Как мы едим

Задача раздела, чтобы учащийся

- научился понимать, что такое правила поведения за столом
- научился осознавать значение правил поведения за столом
- осознал важность соблюдения гигиенических норм (в том числе, мытье рук перед едой).

Задания раздела:

- заполнение таблицы, касающейся правил поведения за столом, в течение двух (2) дней.

В таблицу заносятся сведения о культуре питания и наблюдения, сделанные за завтраком, вторым завтраком, полдником, обедом и ужином.

Предназначение раздела, чтобы учащийся обратил внимание на свои собственные привычки, свое поведение и то, как он ест, во время различных приемов пищи. Важно, чтобы учащийся обратил внимание на количество употребляемой пищи и ее пользу для здоровья.

При прохождении этого раздела совместно с учащимися можно:

- обсудить культурные различия, связанные с питанием и культурой приема пищи
- обдумать, как изменились (и изменились ли) нормы поведения при приеме пищи?

Раздел 4. Медиаобзор

Задача раздела, чтобы учащийся

- научился понимать, на что нацелена реклама различных продуктов питания
- научился правильно оценивать достоверность различных утверждений, встречающихся в масс-медиа и связанных с питанием.

Задания раздела:

- учащийся знакомится с рекламой продуктов питания
- работа с таблицей по теме «реклама продуктов питания».

Идея раздела: воздействие рекламы продуктов питания на поведение человека. Целью является научить учащегося отличать добросовестную и недобросовестную рекламу.

Обсудите в группе какую-либо рекламу продуктов питания (например, сети «Мак-Дональдс»), широко представленную на телевидение. Если хотите, можете также поделиться с учащимися своим собственным опытом или расспросить их об их опыте, если они захотят о нем рассказать.

Раздел 5. Подготовка проекта для учеников младшего класса

Задача раздела, чтобы учащийся

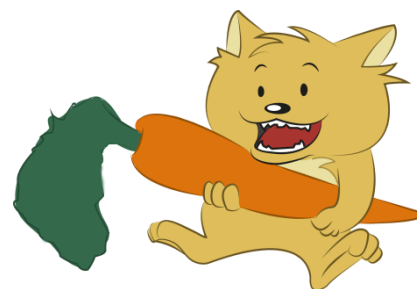
- научился планировать и мог подготовить урок/плакат, посвященный теме питания.

Задания раздела:

- подготовить, работая в паре или группе, обучающую «минутку» по теме здорового питания для учеников младших классов.

Вы можете совместно подумать над темами уроков и плакатов, которые учащиеся могли бы спланировать и подготовить.

Рекомендация: можно написать сценарий постановки, например, о правилах поведения за столом, и показать ее младшим ученикам!



Раздел 6. Страничка для родителей

На странице 17 тетради домашних заданий содержится актуальная информация о продуктах питания и питании, составленная с учетом интересов ребенка/подростка/всей семьи. В списке источников представлены источники информации по вопросам здорового питания школьника и его семьи.

Мы желаем Вам приятной работы с тетрадью активных домашних заданий!

Доктор здравоохранения, доктор-исследователь Марьорита Сормунен (marjorita.sormunen@uef.fi)

Магистр здравоохранения Тийна Варамяки

Кафедра сестринского дела Университета Восточной Финляндии, 2014 г.



ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS
National Institute for Health and Welfare



Петрозаводский государственный университет
Petrozavodsk State University
Petroskoin valtionyliopisto

Karjalan Sanomat



KED FUND Karelian
Education
Development
Fund