

Программа

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

«Планета здоровья»

Разговор о полезном питании

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные вопросы	Планируемые результаты:
1	Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека	Зачем человек питается. Важность правильного питания для здоровья младшего школьника. Какие органы помогают питаться человеку. Сколько раз в день надо питаться школьнику. Как правильно надо принимать пищу. Правила хорошего тона за столом, правила гигиены.	Познакомятся: Понятие правильное питание, зачем человек питается. Узнают: Важность правильного питания для организма человека, как следует питаться
2	Тема 2. Здоровая пища для всей семьи	Какие продукты полезны организму школьника, какие продукты нельзя употреблять в пищу. Что значит здоровая пища. Три золотых правила питания	Познакомятся: Какая пища полезная, а какая нет. Узнают: золотые правила питания

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные вопросы	Планируемые результаты:
1	Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека.	Зачем человек питается. Важность правильного питания для здоровья младшего школьника. Какие органы помогают питаться человеку. Сколько раз в день надо питаться школьнику. Как правильно надо принимать пищу. Правила хорошего тона за столом, правила гигиены.	Познакомятся: Понятие правильное питание, зачем человек питается. Узнают: Важность правильного питания для организма человека, как следует питаться
2	Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.	Какие продукты полезны организму школьника, какие продукты нельзя употреблять в пищу. Что значит здоровая пища. Три золотых правила питания	Познакомятся: Какая пища полезная, а какая нет. Узнают: золотые правила питания
3	Тема 3. Пищевые отравления	Какими продуктами можно отравиться. Что надо делать, чтобы уберечься от отравления. Признаки отравления. Как можно помочь человеку при пищевом отравлении.	Познакомятся: С понятием пищевое отравление Узнают: Как можно предостеречься от пищевого отравления. Первая помощь при отравлении.

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные вопросы	Планируемые результаты:
1	Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека.	Зачем человек питается. Важность правильного питания для здоровья младшего школьника. Какие органы помогают питаться человеку. Сколько раз в день надо питаться школьнику. Как правильно надо принимать пищу. Правила хорошего тона за столом, правила гигиены.	Познакомятся: Понятие правильное питание, зачем человек питается. Узнают: Важность правильного питания для организма человека, как следует питаться
2	Тема 2. Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты	Какие продукты полезны организму школьника, какие продукты нельзя употреблять в пищу. Что значит здоровая пища. Три золотых правила питания	Познакомятся: Какая пища полезная, а какая нет. Узнают: золотые правила питания
3	Тема 3. Основные правила правильного питания	Какие правила необходимо соблюдать для правильного питания. Здоровый образ жизни – что это? Правила личной гигиены	Познакомятся: Понятие правильное питание, зачем человек питается. Узнают: Важность правильного питания для организма человека, как следует питаться

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Основные вопросы	Планируемые результаты:
1	Тема 1. Я выбираю кашу!	Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Как сделать кашу вкуснее!	Познакомятся: Виды каш, крупы для приготовления каш. Узнают: Важность завтрака и блюда для полезного завтрака
2	Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.	Умеренность и разнообразие в питании, белки, углеводы, жиры и витамины, полезные и неполезные продукты, «золотые правила» питания	Познакомятся: Какая пища полезная, а какая нет. Узнают: «золотые правила» питания, что такое умеренность и разнообразие в питании.
3	Тема 3. «Кулинарное путешествие» по России.	Чем богат наш край, и какие блюда готовят	Познакомятся: С разнообразием блюд, которые готовят в России. Узнают: рецепты вкусных и полезных блюд, которые

			традиционны в России.
--	--	--	-----------------------