РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | | Основные понятия | | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1 | **Введение.Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правильного питания | | Здоровье, питание, правила питания | | Урок-игра | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать героев программы;  -уметь называть полезные продукты | -х*арактеризовать* свойства некоторых продуктов;  - *добывать* новые знания: *находить* ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;  *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  *делать* предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  *анализировать* собственные действия по режиму питания;  *Формировать* умения самооценки и самоконтроля;  *- определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;  *- проговаривать* последовательность действий на уроке |
| 2 | **Если хочешь быть здоров** | *Познакомить* учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания. | **формировать** представление о ценности здоровья, значении правильного питания | | Здоровье, питание, правила питания | | Урок-игра | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс |  |
| 3-4 | **Самые полезные продукты** | *Дать* представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты | **формировать** представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда  **формировать** представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека  **формировать** представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | | Продукты, блюда, здоровье | | Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу. |
| 5-6 | **Как правильно есть** | *Сформировать* у школьников представление об основных принципах гигиены питания | **развивать** представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения;  **развивать** основные гигиенические навыки, связанные с питанием | Питание, здоровье, правила гигиены | | | Игра-обсуждение «Законы питания» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | -знать правила гигиены питания;  -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; |
| 7-8 | **Удивительные превращения пирожка** | *Дать представление* о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | **формировать** представление о роли регулярности питания для здоровья;  **формировать** представление об основных требованиях к режиму питания | | Здоровье, питание, режим | | Соревнование  Тест. | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать |
| 9-10 | **Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной** | *Сформировать* у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | **формировать** представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;  **расширить** представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака  **формировать** представление о каше как полезном и вкусном блюде | | Завтрак, режим, меню, каша, крупа | | Конкурс «самая вкусная и полезная каша» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |
| 11-12 | **Плох обед, если хлеба нет** | *Сформировать* представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | **формировать** представление об обеде как обязательной части ежедневного меню  формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню | | Урок –представление (театрализованный) | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о ежедневном рационе питания школьника |
| 13-14 | **Полдник. Время есть булочки** | -*познакомить* детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока | формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню  формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника | | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты | | Конкурс-викторина «Знатоки молока» | Интегрирована  Окружающий мир», 1 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах; |
| **2 класс** | | | | | | | | | |
| 15-16 | **Пора ужинать** | -*формирование* представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания | формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню  расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина | | Ужин, меню | Урок-практикум | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина. |
| 17-19 | **Где найти витамины весной** |  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов  формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | | Витамины, фрукты, овощи | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс |  |
| 20-22 | **Как утолить жажду** | -*сформировать* представление о значении жидкости для организма человека, цености разнообразных напитков | формировать представление о роли воды для организма человека  расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков | | Жажда, здоровье, напитки | Урок-игра «Посещение музея воды» | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать о вреде газированных напитков,  Знать о важности достаточного потребления воды |
| 23-25 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее** | *-сформировать* представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья  формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом | | Здоровье, спорт, питание | Урок- игра «Мой день» | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать, когда организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит | высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;  -работать по предложенному учителем плану;  - отличать верно выполненное задание от неверного;  - давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - слушать и понимать речь других;  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;  - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 26-27 | **На вкус и цвет товарищей нет** | -*познакомить* детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд  формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса  формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | | Вкус, блюда, продукты | Урок-исследование | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | -знать, что школьнику важно соблюдать режим питания |
| 28-30 | **Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты** | *-познакомить* детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов  расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи | | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок – панорама  «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека |
| 31-32 | **Каждому овощу — свое время** | *-познакомить* детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | развивать представление о пользе фруктов и овощей  формировать представление о сезонных фруктах и овощах | | Овощи, фрукты, витамины, здоровье | Урок  - блиц-турнир «Где прячутся витамины» | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать о пользе овощей;  уметь готовить витаминные салаты |
| 33-34 | **Праздник урожая** | -*закрепить* полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. | обобщить знания о правильном питании  расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | | Питание, здоровье, блюда | Урок - ролевая игра «Русская трапеза»; | | Интегрирована  Окружающий мир», 2 класс | Знать основные законы здорового питания |
|  |

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс** | | | | | | | |  |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1-2 | **Давайте познакомимся** | -*обобщение* знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы;  -*формирование* представления о темах «Двух недель в лагере здоровья» | обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания  развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека | Здоровье, питание | Урок –викторина  «поле чудес» | Интегрирована  Окружающий мир», 3 класс | Знать новых героев программы | ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему  - *высказыват*ь своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;  -*работать* по предложенному учителем плану;  - *отличать* верно выполненное задание от неверного;  - *давать* эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |
| 3-4 | **Из чего состоит наша пища** | -*формирование* представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья | формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ  формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Проектная деятельность | Интегрирована  Окружающий мир», 3 класс | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. |
| 5-6 | **Что нужно есть в разное время года** | -*формирование* представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания | формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года  расширять представление о значимости разнообразного питания  расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны | Питание, блюда, погода, кулинарные традиции | Урок – совместный с родителями | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать о традициях своего народа;  Знать о пользе овощей и фруктов. | *определять* и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - *проговаривать* последовательность действий на уроке; |
| 7-9 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | *- формирование* представления озависимости рациона питания от физической активности | развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека  развивать представление о важности занятий спортом для здоровья | Здоровье, питание, спорт, рацион | Урок-рассказ по картинкам | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 10-12 | **Где и как готовят пищу** | -*формирование* представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;  -*формировать* навыки осторожного поведения на кухне. | формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи  развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне | Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника | Сюжетно-ролевая игра «На кухне» | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. |  |
| 13-14 | **Как правильно накрыть стол** | -*формирование* представлений детей о предметах сервировки стола | Развивать представление о правилах сервировки стола  развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) | Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | Сюжетно-ролевая игра | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | - знать правила сервировки стола,  -уметь применять эти правила. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).    - |
| 15-16 | **Молоко и молочные продукты** | -*формирование* представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона  расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе | Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 3 класс | Знать о пользе молока и молочных продуктах |
| 17-18 | **Блюда из зерна** | *- формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона  развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна  расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна |
| 19-21 | **Какую пищу можно найти в лесу** | *-формирование* знаний о дикорастущих растенях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности  расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений  расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
| 22-23 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | *- формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд; | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд  расширять представление об ассортименте блюд из рыбы  формировать представление о природных ресурсах своего края | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 24-25 | **Дары моря** | -*формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены  формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 26-27 | «**Кулинарное путешествие» по России** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа  расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд |  |
| 28-32. | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | *-формирование* представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов  развивать интерес к приготовлению пищи | Кулинария, питание, здоровье, блюда | Урок- презентация | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 33-34 | **Как правильно вести себя за столом** | *-формирование* представлеий о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом  формировать представление о праздничной сервировке стола | Этикет, правила поведения за столом, сервировка | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать и уметь применять правила поведения за столом |

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 класс** | | | | | | | |  |
| 1-6 | **Блюда из зерна** | *- формирование* представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона  развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна  расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд | Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна |
| 7-12 | **Какую пищу можно найти в лесу** | *-формирование* знаний о дикорастущих растенях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания | формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности  расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений  расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области | Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. |
| 13-17 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | *- формирование* представлений детей об ассортименте рыбных блюд; | развивать представление о пользе и значении рыбных блюд  расширять представление об ассортименте блюд из рыбы  формировать представление о природных ресурсах своего края | Рыба, рыбные блюда | Викторина «По рыбным местам» | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  - ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 18-22 | **Дары моря** | -*формирование* представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма | формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены  формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион | Морепродукты | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | - знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 23-28 | «**Кулинарное путешествие» по России** | -*формирование* представлений о кулинарных традициях своего народа | формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа  расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи | Проектная деятельность | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд |  |
| 29-34 | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | *-формирование* представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов  развивать интерес к приготовлению пищи | Кулинария, питание, здоровье, блюда | Урок- презентация | Интегрирована  «Окружающий мир», 4 класс | Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  - перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;  - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Цель | Задачи | Основные понятия | Форма | Методы | Результат | Формирование УУД |
| 1-4 | **Здоровье — это здорово** | **Сформировать** представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении | Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении  Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье  формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» | Здоровье, питание, образ жизни | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | *Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка;  *Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» | *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;  *Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. |
| 5-7 | **Продукты разные нужны, блюда разные важны** | Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания | развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма  формировать умение оценивать свой рацион питания | Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | *Знать* о режиме питания;  уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. | Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. |
| 8-9 | **Режим питания** | Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания | развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья  формировать представление о разных типах режима питания  формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться | Режим питания, режим дня, образ жизни | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о рационе питания |
| 10-11 | **Энергия пищи** | Научить определять энергетическую ценность продуктов питания | развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту  развивать представление о влиянии питания на внешность человека  формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания | Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания | Классифицировать пищу как источник энергии для организма,  Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека. |
| 12-14 | **Где и как мы едим** | Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания | развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»  формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. | Общественное питание, правила гигиены, режим питания | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс, биология – 6 класс | Знать о структуре общественного питания,  О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. | Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома. |
| 15-17 | **Ты — покупатель** | Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки  формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара | Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя | Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | Знать права и обязанности покупателя | Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя. |
| 18-19 | **Ты готовишь себе и друзьям** | Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи | развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов  развивать представление об этикете и правилах сервировки стола  развивать интерес к процессу приготовления пищи  формировать практические навыки приготовления пищи | Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет | Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины. | Интегрирована в предмет «Технология» - 5 класс | Уметь помогать на кухне, сервировать стол,  знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета | Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни,  обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома. |
| 20-24 | **Кухни разных народов** | Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран | формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)  формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран  развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов | Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура | Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, география – 6 класс | Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. | Обобщать особенности национальной кухни,  Выявлять особенности питания на Руси,  Обосновывать роль нацинальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности |
| 25-27 | **Кулинарная история** | Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи | формировать представление о кулинарии как части культуры человечества  расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи | История, эпоха, культура, кулинария | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс |
| 28-30 | **Как питались на Руси и в России** | Познакомить с историей кулинарии народов России | развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа  развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны | История, кулинария, традиции, обычаи, культура | Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс, история – 6 класс |
| 31-33 | **Необычное кулинарное путешествие** | Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека | развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека  развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства | Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария | Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс |
| 34-35 | **Составляем формулу правильного питания** | Составить индивидуальную формулу питания. | подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы  проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении |  | Самостоятельная работа. | Интегрирована в предмет «Технология» - 6 класс |  |  |