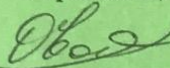


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГОРКИ-Х»

«Согласовано»

Председатель  
Управляющего Совета



Овакимова С.В.

«9» сентября 2015 г.

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ СОШ «Горки-Х»



Шарыгина О.Б.

«9» сентября 2015 г.

**Программа**  
**«Разговор о правильном питании»**

пос. Горки-10

## Пояснительная записка

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Изучение основ рационального питания человека дает правильное и полное представление о пище и питании, как об одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье обучающегося. Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях.

### Обоснование разработки программы

В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Данная программа, «Разговор о правильном питании», предназначена для учащихся 1-11 классов. Сроки реализации 2015-2021 год.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием постоянно возрастает. Обучающиеся смогут принимать решения, влияющие на их здоровье, если будут видеть взаимосвязь питания и здоровья. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своём интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия. В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) п. 19.7. предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования,

вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

**Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2012);
- Устав МБОУ СОШ «Горки-Х»

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

**Задачи:**

- Формирование здорового образа жизни.
- Развитие интереса детей к занятиям по культуре питания;
- Расширение представления детей о преимуществах здорового питания;
- Приобщение детей к русским народным традициям;
- Получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания;

**Ожидаемый результат**

1. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Через активное участие в жизни школы самоутверждение ребенка как личности, повышение его социального статуса.

**Основные принципы программы**

- Приоритет здоровья над другими ценностями.
- Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.
- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Принцип природосообразности, учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием.

- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

### **Описание места программы в учебном плане**

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

В 1 - 4 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа;

В 5 - 9 классах - организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа;

В 10 – 11 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе

современной научной картины мира.

**Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:**

- **личностные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- **предметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

**Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование:**

- **личностные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- **предметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения



творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

**Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:**

- **личностные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- **предметные** результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

#### Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

| № | Основные мероприятия  | Сроки               | Исполнители  |
|---|---|---------------------|--|
| 1 | Совещание классных руководителей:<br>«Об организации питания учащихся в новом учебном году»   | август              | Администрация,<br>ответственный по питанию                 |
| 2 | Сбор документов для оформление списков для организации горячего питания в школе   | август              | Ответственный по питанию                                   |
| 3 | Оформление и обновление документов по организации горячего питания обучающихся (приказы, постановления, списки)   | август,<br>сентябрь | Секретарь,<br>Ответственный по питанию                     |
| 4 | Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания  | сентябрь            | Директор школы<br>Ответственный по питанию                 |
| 5 | Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам:<br>- Охват учащихся горячим питанием<br>- Соблюдение сан. гигиенических требований<br>- Профилактика инфекционных заболеваний. | октябрь             | Администрация,<br>Медработник,<br>Ответственный по питанию |
| 6 | Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).   | В течение года      | Администрация  |
| 7 | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение   | В течение года      | Администрация, Бракеражная комиссия,                       |

целевых тематических проверок.

Ответственный по питанию

**Методическое обеспечение**

| <b>№</b> | <b>Основные мероприятия</b>   | <b>Сроки</b>   | <b>Исполнители</b>  |
|----------|---|----------------|---|
| 1        | Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:<br>- Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;<br>- Организация горячего питания - залог сохранения здоровья | В течение года | Медицинский работник  |
| 2        | Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся   | В течение года | Администрация, Школьная комиссия по питанию, Ответственный по питанию |
| 3        | Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании» (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).  | Сентябрь       | Библиотекарь  |

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся**

| <b>№</b> | <b>Основные мероприятия</b>  | <b>Сроки</b>   | <b>Исполнители</b>                         |
|----------|--|----------------|--|
| 1        | Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (биология, химия, русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО). | в течение года | учителя - предметники                      |
| 2        | Практические работы по кулинарии (приготовлению коктейлей, салатов, бутербродов; по выращиванию лука, зелени)  | по программе   | Учителя технологии                         |
| 3        | Проведение классных часов по темам программы (смотри в содержании)   | В течение года | Классные руководители                      |
| 4        | - Беседы по темам: «Режим дня и его значение»<br>«Культура приема пищи»<br>«Хлеб — всему голова»<br>«Острые кишечные заболевания и их профилактика»    | В течение года | Классные руководители, медработник         |
| 5        | Конкурс плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни «Здоровье – наше богатство»  | октябрь        | Кл. руководители                           |
| 6        | Составление сказок на тему правильного питания   | ноябрь         | Кл. руководители, родители                 |
| 7        | Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день», «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».   | в течение года | Классные руководители, учителя-предметники |
| 8        | Праздник «Широкая Масленица»   | Март           | Кл.руководители, учителя технологии        |



|    |   |                |                       |
|----|---|----------------|-----------------------|
| 9  | Выпуск буклетов «О правильной и здоровой пище», «Столовый этикет»   | апрель         | Учитель ИЗО           |
| 10 | Анкетирование учащихся:<br>- Школьное питание: качество и разнообразие обедов<br>- За что скажем поварам спасибо? | в течение года | классные руководители |

**Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся**

| <b>№</b> | <b>Основные мероприятия</b>  | <b>Сроки</b>   | <b>Исполнители</b>                                 |
|----------|--|----------------|--|
| 1        | Проведение классных родительских собраний по темам:<br>- «Здоровая пища для всей семьи».<br>- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».<br>- «Формирование здорового образа жизни младших школьников». | В течение года | классные руководители                              |
| 2        | Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания», «Питание в школе глазами родителей»   | апрель         | классные руководители, родительская общественность |

### Содержание программы.

Программа курса «Культура здорового питания» состоит из 5 частей:

1. 1-2 класс - «Разговор о правильном питании» .
2. 3-4 класс - «Две недели в лагере здоровья».
3. 5-6 класс - «Формула правильного питания».
4. 7-8 классы - «Питание- основа жизни».
5. 9-11 класс - «Гигиена питания»

#### **1 часть (1-2 класс) «Разговор о правильном питании».**

Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

Целью данного раздела является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

#### **Ожидаемые результаты (ученик может):**

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания
- Уметь пользоваться столовыми приборами.
- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
- Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
- Умение мыть посуду и столовые приборы.

| 1 класс   | 2 класс   |
|---|---|
| <b>Проведение классных часов, бесед</b>   |   |
| 1. Вводное занятие. Разговор о правильном питании.<br>2. Если хочешь быть здоров.<br>3. Самые полезные продукты.<br>4. Как правильно есть.<br>5. Удивительные превращения пирожка.<br>6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.<br>7. Плох обед, если хлеба нет.<br>8. Что такое витамины.<br>9. Как утолить жажду. | 1. Разговор о правильном питании.<br>2. Праздник урожая.<br>3. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.<br>4. Всякому овощу свое время.<br>5. Режим питания.<br>6. Полдник. Время есть булочки.<br>7. На вкус и цвет товарищей нет.<br>8. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.<br>9. Столовые приборы и их назначение. |
| <b>Интеграция в учебную деятельность</b>  |   |
| <b>«Технология»</b><br>1,2. Проект «Чайный сервиз».   | <b>«Технология»</b><br>1, 2. Проект «Праздничный стол».   |
| <b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>  |   |

| <b><u>Беседы</u></b>  |   |
|---|---|
| - «Режим дня и его значение»<br>- «Культура приема пищи»<br>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»   | - «Режим дня и его значение»<br>- «Культура приема пищи»<br>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»   |
| <b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>   |   |
| 1. День национальной кухни.<br>2. Акция «Мы за здоровое питание!»<br>3. Праздник «Широкая Масленица».<br>4. Праздник Царицы Осени.<br>5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ<br>6. День школьной столовой | 1. День национальной кухни.<br>2. Акция «Мы за здоровое питание!»<br>3. Праздник «Широкая Масленица».<br>4. Праздник Царицы Осени.<br>5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ<br>6. День школьной столовой |
| <b><u>Участие в конкурсах</u></b>   |   |
| «Разговор о правильном питании»:<br>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»<br>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»   | «Разговор о правильном питании»:<br>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»<br>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»   |

### **2 часть (3-4 класс) «Две недели в лагере здоровья»**

«Две недели в лагере здоровья» предназначена для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

#### **Ожидаемые результаты:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

| 3 класс                                 | 4 класс |
|---|---------|
| <b>Проведение классных часов, бесед</b> |         |

|   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Давайте познакомимся.</li> <li>2. Из чего состоит наша пища.</li> <li>3. Что нужно есть в разное время года.</li> <li>4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</li> <li>5. «Кулинарное путешествие» по России.</li> <li>6. Традиции русской кухни.</li> <li>7. Где и как готовят пищу.</li> <li>8. Чем можно перекусить.</li> <li>9. Где найти витамины весной.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Едим красиво.</li> <li>2. Как правильно накрыть стол.</li> <li>3. Как правильно вести себя за столом.</li> <li>4. Молоко и молочные продукты.</li> <li>5. Блюда из зерна.</li> <li>6. Какую пищу можно найти в лесу.</li> <li>7. Что и как можно приготовить из рыбы.</li> <li>8. Дары моря.</li> <li>9. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</li> </ol> |
| <b>Интеграция в учебную деятельность</b>  |  |
| <p><b>«Окружающий мир»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наше питание.</li> <li>2. Проект «Школа кулинаров».</li> <li>3. Здоровый образ жизни.</li> </ol> <p><b>«Технология»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кафе.</li> <li>2. Фруктовый завтрак.</li> <li>3. Бутерброды «Радуга на шпажке».</li> </ol> <p><b>«Английский язык»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Еда.</li> <li>2. Любимые блюда. Беседа за праздничным столом.</li> <li>3. Разговор за завтраком.</li> <li>4. Завтрак Билли.</li> <li>5. Урок здоровья.</li> <li>6. Здоровый образ жизни.</li> </ol> | <p><b>«Технология»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кондитерская фабрика.</li> </ol>  |
| <b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>  |  |
| <b><u>Беседы</u></b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня и его значение»</li> <li>- «Культура приема пищи»</li> <li>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня и его значение»</li> <li>- «Культура приема пищи»</li> <li>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</li> </ul>  |
| <b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День национальной кухни.</li> <li>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</li> <li>3. Праздник «Широкая Масленица».</li> <li>4. Праздник Царицы Осени.</li> <li>5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ</li> <li>6. День школьной столовой</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День национальной кухни.</li> <li>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</li> <li>3. Праздник «Широкая Масленица».</li> <li>4. Праздник Царицы Осени.</li> <li>5. Конкурс рисунков, плакатов на тему правильного питания, ЗОЖ</li> <li>6. День школьной столовой</li> </ol>  |
| <b><u>Участие в конкурсах</u></b>   |  |

|   |   |
|---|---|
| <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</li> <li>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</li> </ul> | <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</li> <li>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</li> </ul> |
|---|---|

### **3 часть (5-6 класс) «Формула правильного питания».**

Раздел «Формула правильного питания» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

#### **Ожидаемые результаты:**

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

| 5 класс  | 6 класс   |
|--|---|
| <b>Проведение классных часов, бесед</b>  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье – это здорово.</li> <li>2. Как укрепить свое здоровье.</li> <li>3. Здоровье и питание.</li> <li>4. Кухни разных народов.</li> <li>5. Кулинарное путешествие.</li> <li>6. Как питались на Руси и в России.</li> <li>7. Необычное кулинарное путешествие.</li> <li>8. Культура питания.</li> <li>9. Где и как мы едим.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формула правильного питания.</li> <li>2. Польза горячего питания.</li> <li>3. Режим питания.</li> <li>4. Энергия пищи.</li> <li>5. Здоровый рацион питания.</li> <li>6. Готовим с родителями дома.</li> <li>7. Ты готовишь себе и друзьям.</li> <li>8. Продукты разные нужны, блюда разные важны.</li> <li>9. Ты – покупатель.</li> </ol> |
| <b>Интеграция в учебную деятельность</b>   |   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>«Технология»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кулинария. Физиология питания.</li> <li>2. Санитария и гигиена.</li> <li>3. Сервировка стола к завтраку.</li> <li>4. Бутерброды и горячие напитки.</li> <li>5. Блюда из яиц.</li> <li>6. Блюда из овощей.</li> <li>7. Практическая работа «Определение доброкачественности овощей».</li> <li>8. Технология приготовления блюд из овощей.</li> <li>9, 10. Мини – проект «Воскресный завтрак для всей семьи»</li> </ol> <p><b>«Биология»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Питание и пищеварение.</li> <li>2. Гигиена питания.</li> </ol> <p><b>«Английский язык»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Меню сладкоежки.</li> <li>2. Чаепитие по – английски.</li> <li>3. Вежливая беседа за столом.</li> </ol> | <p><b>«Технология»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиология питания. Блюда из молока.</li> <li>2. Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.</li> <li>3. Роль морепродуктов в питании человека.</li> <li>4. Блюда из рыбы и морепродуктов.</li> <li>5. Заготовка продуктов.</li> <li>6. Способы приготовления домашних запасов.</li> <li>7. Мини – проект «Элементы этикета. Сервировка стола к ужину»</li> <li>8, 9. Мини – проект «Профессия-повар»</li> </ol> <p><b>«Биология»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Питание и пищеварение.</li> <li>2. Гигиена питания.</li> </ol> <p><b>«Английский язык»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Угощение: разные продукты питания.</li> <li>2. Традиционный английский завтрак.</li> <li>3. Английская еда в сравнении с русской.</li> <li>4. Любимая еда.</li> </ol> |
| <b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>   |  |
| <b><u>Беседы</u></b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня и его значение»</li> <li>- «Культура приема пищи»</li> <li>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня и его значение»</li> <li>- «Культура приема пищи»</li> <li>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</li> </ul>  |
| <b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День национальной кухни.</li> <li>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</li> <li>3. Праздник «Широкая Масленица».</li> <li>4. Осенний бал.</li> <li>5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».</li> <li>6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»</li> <li>7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).</li> <li>8. День школьной столовой.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День национальной кухни.</li> <li>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</li> <li>3. Праздник «Широкая Масленица».</li> <li>4. Осенний бал.</li> <li>5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».</li> <li>6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»</li> <li>7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).</li> <li>8. День школьной столовой.</li> </ol>  |
| <b><u>Участие в конкурсах</u></b>  |  |
| <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</li> <li>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</li> </ul>  | <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</li> <li>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</li> </ul>  |

#### 4 часть (7-8 классы) «Питание - основа жизни».

Раздел «Питание -основа жизни» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Ожидаемые результаты** (ученик может):

- Уметь готовить разнообразные основные блюда.
- Уметь составлять индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма.
- Уметь организовывать собственное питание в течение рабочего дня.
- Уметь различать ядовитые и неядовитые грибы.
- Уметь избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья, оценивать состояние качества продуктов.
- Иметь навык избегания незнакомых растений и ягод.

| 7 класс  | 8 класс   |
|--|---|
| <b>Проведение классных часов, бесед</b>  |   |
| 1. Для чего мы едим.<br>2. Как происходит процесс пищеварения.<br>3. Основные группы пищевых продуктов.<br>4. Энергетическая ценность питания.<br>5. Физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии.<br>6. Правила поведения в гостях.<br>7. Вредные и полезные привычки в питании.<br>8. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.<br>9. Вкусные традиции моей семьи. | 1. Основные блюда и их значение.<br>2. Составление индивидуального меню.<br>3. Пищевые риски, опасные для здоровья.<br>4. Продукты питания в разных культурах.<br>5. Традиции национальной кухни.<br>6. Ядовитые грибы и растения.<br>7. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.<br>8. Значение жидкости для организма человека.<br>9. Полезные напитки |
| <b>Интеграция в учебную деятельность</b>   |   |
| <b>«Технология»</b><br>1. Физиология питания.<br>2. Понятие о микроорганизмах.<br>3. Изделия из теста.   | <b>«Технология»</b><br>1. Физиология питания.<br>2. Практическая работа «Расчёт калорийности блюд».   |



|   |  |
|---|--|
| <p>4. Практическая работа «Определение доброкачественности муки».</p> <p>5. Сладкие блюда и десерты.</p> <p>6. Механическая обработка фруктов и ягод.</p> <p>7. Заготовка продуктов.</p> <p>8. Способы приготовления домашних запасов.</p> <p><b>«Биология»</b></p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p><b>«Английский язык»</b></p> <p>1. Здоровый образ жизни.</p> <p>2. Диалоги по теме «Здоровый образ жизни».</p> <p>3. Витамины в жизни людей.</p> <p>4. Здоровье дороже богатства.</p> | <p>3. Блюда национальной кухни.</p> <p>4. Заготовка продуктов.</p> <p><b>«Биология»</b></p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p>  |
| <b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>  |  |
| <b><u>Беседы</u></b>  |  |
| <p>- «Режим дня и его значение»</p> <p>- «Культура приема пищи»</p> <p>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>  | <p>- «Режим дня и его значение»</p> <p>- «Культура приема пищи»</p> <p>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</p>   |
| <b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>   |  |
| <p>1. День национальной кухни.</p> <p>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</p> <p>3. Праздник «Широкая Масленица».</p> <p>4. Осенний бал.</p> <p>5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».</p> <p>6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»</p> <p>7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).</p> <p>8. День школьной столовой.</p>  | <p>1. День национальной кухни.</p> <p>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</p> <p>3. Праздник «Широкая Масленица».</p> <p>4. Осенний бал.</p> <p>5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».</p> <p>6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»</p> <p>7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).</p> <p>8. День школьной столовой.</p> |
| <b><u>Участие в конкурсах</u></b>   |  |
| <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <p>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</p> <p>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</p>  | <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <p>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</p> <p>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</p>   |

### **5 часть (9-11 класс) «Гигиена питания»**

**Ожидаемые результаты (ученик может):**

- Умение интерпретировать данные этикетки продуктов.
- Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

- Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.
- Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды.
- Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.
- Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.
- Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.

| 9 класс   | 10 класс  | 11 класс   |
|---|---|--|
| <b>Проведение классных часов, бесед</b>   |   |  |
| <p>1. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.</p> <p>2. Все ли полезно, что в рот полезло.</p> <p>3. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.</p> <p>4. Как определить качество продуктов (овощи, фрукты, ягоды, хлебобулочные изделия).</p> <p>5. Как определить качество продуктов (мясо, рыба).</p> <p>6. Как определить качество продуктов (молочные продукты, сыры, колбасы).</p> <p>7. Избыточная масса тела результат «качественного» питания?</p> <p>8. Особенности питания школьников во время походов, экскурсий.</p> <p>9. Особенности питания школьников во время экзаменов.</p> | <p>1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.</p> <p>2. Сервировка стола.</p> <p>3. Оформление блюд.</p> <p>4. Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т.</p> <p>5. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.</p> <p>6. Роль витаминов в жизнедеятельности организма.</p> <p>7. Признаки гиповитаминозов.</p> <p>8. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.</p> <p>9. Как бороться с «весенней усталостью».</p> | <p>1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных пищевых веществах и энергии.</p> <p>2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.</p> <p>3. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, Пестициды, плесень и др.</p> <p>4. Болезни, передаваемые через пищу.</p> <p>5. Правила хранения продуктов и блюд.</p> <p>6. Учимся читать информацию на этикетке продуктов.</p> <p>7. Болезни питания. Ожирение.</p> <p>8. Урок-презентация соевых продуктов.</p> <p>9. Диеты. Лечебное питание и голодание. Пост.</p> |
| <b>Интеграция в учебную деятельность</b>  |   |  |
| <p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p>   | <p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p>   | <p>«Биология»</p> <p>1. Питание и пищеварение.</p> <p>2. Гигиена питания.</p>  |
| <b><u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u></b>  |   |  |
| <b><u>Беседы</u></b>  |   |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня и его значение»</li> <li>- «Культура приема пищи»</li> <li>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Режим дня и его значение»</li> <li>- «Культура приема пищи»</li> <li>- «Острые кишечные заболевания и их профилактика»</li> </ul>   |   |
| <b><u>Досуговые общешкольные мероприятия.</u></b>   |   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День национальной кухни.</li> <li>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</li> <li>3. Праздник «Широкая Масленица».</li> <li>4. Осенний бал.</li> <li>5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».</li> <li>6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»</li> <li>7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).</li> <li>8. День школьной столовой.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День национальной кухни.</li> <li>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</li> <li>3. Праздник «Широкая Масленица».</li> <li>4. Осенний бал.</li> <li>5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».</li> <li>6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»</li> <li>7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).</li> <li>8. Неделя школьной столовой.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. День национальной кухни.</li> <li>2. Акция «Мы за здоровое питание!»</li> <li>3. Праздник «Широкая Масленица».</li> <li>4. Осенний бал.</li> <li>5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище».</li> <li>6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие»</li> <li>7. Конкурс юных ... (кулинаров, швей, столяров...).</li> <li>8. День школьной столовой.</li> </ol> |
| <b><u>Участие в конкурсах</u></b>   |   |   |
| <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</li> <li>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</li> </ul>   | <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</li> <li>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</li> </ul>   | <p>«Разговор о правильном питании»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол для любимого героя»</li> <li>- Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»</li> </ul>   |

#### Заключение

По окончании обучения по программе проводится анкетирование обучающихся для оценки эффективности реализации программы.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком, математикой, окружающим миром, биологией, литературным чтением, ИЗО, технологией. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, биологии, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с

родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространённость которых значительно увеличилась за последние годы.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|   |   |
|---|---|
| <p>Дополнительная литература для учащихся</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (рабочая тетрадь для школьников) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011.</li> <li>2. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (рабочая тетрадь для школьников).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.</li> <li>3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (рабочая тетрадь для школьников). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011</li> </ol>  |
| <p>Дополнительная литература для учителя</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011.</li> <li>2.Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.</li> <li>3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011.</li> <li>4. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009. – 396 с.</li> <li>5. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.</li> <li>6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.</li> <li>7. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.</li> <li>8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.</li> <li>9. Санитарно-эпидемиологические правила и</li> </ol> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.</p> <p>10. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.</p> |
| Интернет-ресурсы и других электронные информационные источники            | <p><a href="http://www.monpit.ru">www.monpit.ru</a></p> <p><a href="http://www.orgpit.ru">www.orgpit.ru</a></p>   |
| Обучающие справочно-информационные, контролирующие компьютерные программы | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мультимедиа – энциклопедия «Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия».</li> <li>2. УМК «Начальная школа. Уроки и медиатеки Кирилла и Мефодия».</li> </ol>   |

