

**ЦИФРОВАЯ МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ
«Разговор о правильном питании»**



Структура программы «Разговор о правильном питании»

1 модуль

«Разговор о здоровье и правильном питании»

6 – 8 лет



2 модуль

«Две недели в лагере здоровья»

9 – 11 лет



3 модуль

«Формула правильного питания»

12 – 14 лет





Программа «Разговор о правильном питании»

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»
2. Методическое пособие
3. Комплект плакатов
4. Брошюра для родителей
5. Презентации и конспекты уроков



1. Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»
2. Методическое пособие
3. Игра «Формула правильного питания»

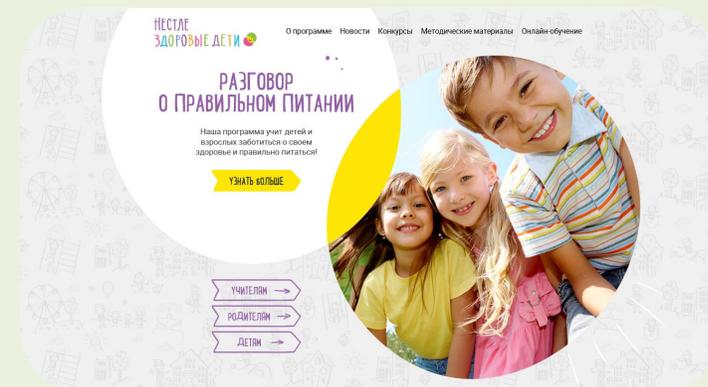


Методический
инструмент
программы



1. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»
2. Методическое пособие
3. Онлайн тесты «Две недели в лагере здоровья»
4. Презентации и конспекты уроков.

Сайт программы - www.prav-pit.ru



➤ Цифровое обучение – реалии сегодняшнего дня...

А цифровое воспитание????.

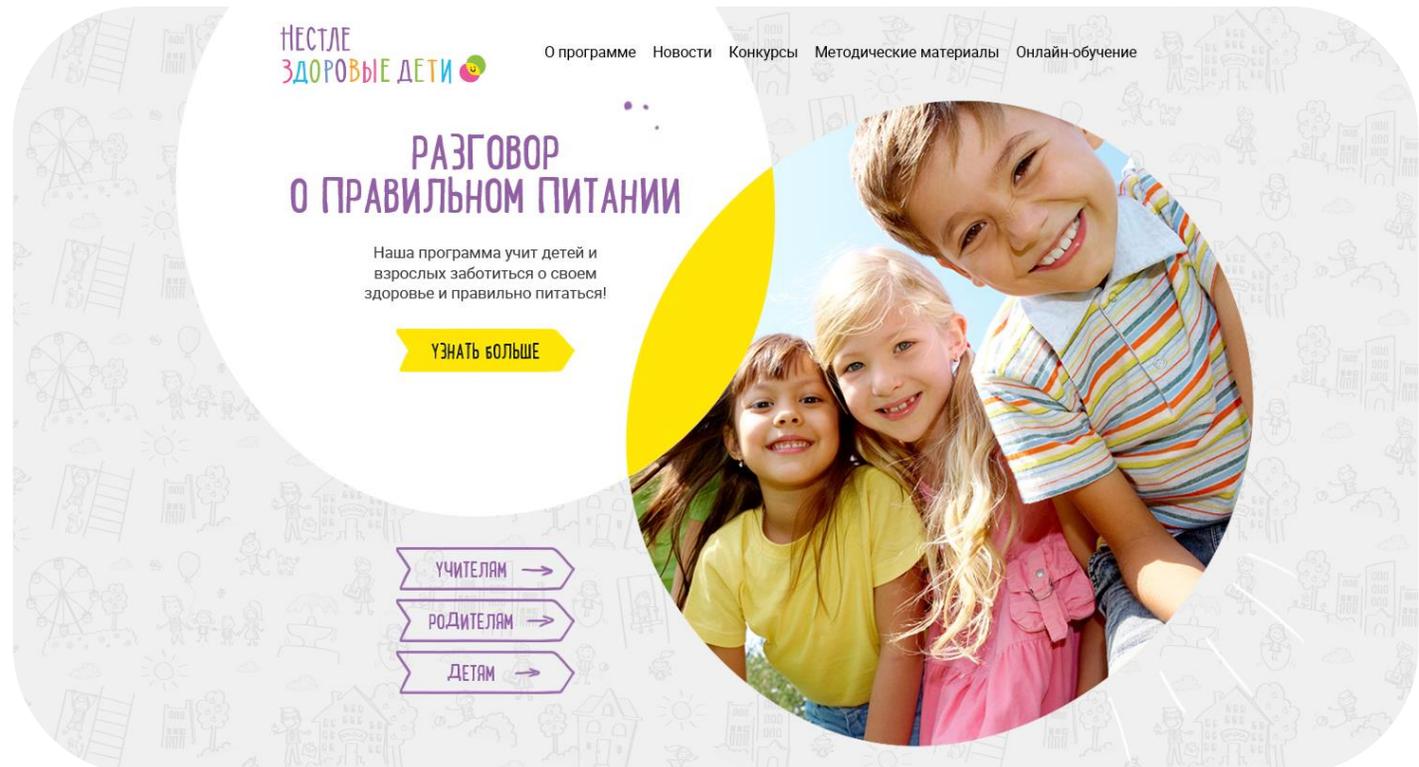
➤ Можно ли с помощью «цифры» формировать культуру питания?



Цифровая платформа программы «Разговор о правильном питании»

Сайт программы

<https://www.prav-pit.ru>



Методические материалы

Учебные модули



Для детей 9-11 лет



Учебно-методический комплект

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)



Презентации уроков и Конструктор уроков

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)



Обучающие видео «Здоровье – это здорово»

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)



Подвижные игры – это здорово!

Рабочие тетради и методические пособия доступны для скачивания

Видеоролики о правильном питании и здоровом образе жизни



Презентации и конспекты уроков



Календарно-тематическое планирование по реализации модуля «Две недели в лагере здоровья»

	Тема	Цели и задачи	Основные понятия	Занятия	Количество часов
1	Тема 1. Давайте познакомимся	-Помочь ученикам вспомнить и обобщить знания об основах правильного питания и здорового образа жизни -Познакомить с сюжетом, героями и содержанием второго модуля программы «Две недели в лагере здоровья» -Помочь учащимся осознать – почему каждому из них будет полезно и интересно продолжить изучение программы	здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, рацион	Занятие 1. «Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни» Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»	2 часа
2	Тема 2 «Из чего состоит наша пища»	-Сформировать у учащихся представление об основных группах питательных веществ (белках, жирах, углеводах), витаминах и минеральных веществ -Познакомить учеников с основными группами продуктов-источниками питательных веществ -Помочь ученикам проанализировать свой рацион питания, его соответствие понятию «здоровый» -Побуждать учеников контролировать свой рацион питания	питательные вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. питание	Занятие 1. «Состав нашей пищи» Занятие 2. Как питательные вещества влияют на организм Занятие 3. Пищевая тарелка	3 часа
3	Тема 3 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	- Развивать представление о роли двигательной активности для здоровья - Побуждать учеников больше двигаться, заниматься спортом - Организовать регулярные физкультурные паузы во время учебных занятий	спорт, зарядка, здоровье, двигательная активность, пульс, дыхание, организм	Занятие 1. Зарядка-заряд бодрости Занятие 2. На зарядку становись!	2 часа

ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Меня зовут **Катя**. Мне семь с половиной лет, и я учусь в первом классе. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.
Аня — моя младшая сестра, она ещё ходит в детский сад. Ей нравится играть вместе со мной и моим одноклассником **Димой**.

Дима — мой друг, мы

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



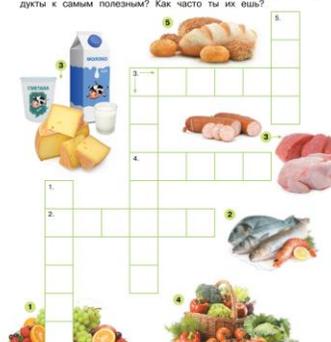
САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



в лыжах,
два мно-
гом — на
и кра-
сные собо-
лы.

ЗАДАНИЕ 2.
Отметь на стр. 4, какие самые полезные продукты есть среди твоих самых любимых. Поставь рядом с ними зелёный кружок.

ЗАДАНИЕ 3.
Разгадай кроссворд. Напиши названия нарисованных групп продуктов в пустых клеточках. Как ты думаешь, относятся ли эти продукты к самым полезным? Как часто ты их ешь?



УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



Мама. Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки. Попробуйте!

Бабушка. А я пока расскажу вам об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит с ним дальше? Во рту кусочки пищи склеиваются слюной и пережёвываются зубами, превращаясь в кашичку, после чего проглатывается и попадает в желудок. Из желудка кашичка движется дальше в кишечник. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются из организма. Превращение пирожка занимает несколько часов.

Мама. Вот почему через определённое время мы опять хотим есть — нашему организму вновь требуется пища. Поэтому надо есть регулярно, желательно в одно и то же время.

Катя. Теперь я понимаю, почему у нас в школе есть ещё второй завтрак.

Презентации занятий



Две недели в лагере здоровья!

Давайте познакомимся!

Я живу в Москве

Петя

Алёна

Я приехала из Владивостока

Давайте познакомимся!

Я живу в Москве

Петя живет в Москве,
Папа — врач, мама —
Знания по программе
помогли Пете стать по

Петя

Наша любознательная команда!

Какие блюда готовят в разных уголках нашей страны?

Какие блюда можно приготовить из рыбы?

Почему нужно заниматься спортом?

Где и как готовят пищу?

Какие блюда готовят из зерна?

Как правильно закаляться?

Чем полезны молочные продукты?

Из чего состоит наша лица?

Какие блюда готовят из зерна?

Чем полезна вода?



Полностью обеспечивают визуальную и содержательную поддержку при проведении занятия



Тема 1. Давайте познакомимся.

Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»

Этап	Содержание	Презентация	Дополнительные ресурсы
Знакомство с героями и сюжетом программы	<p>Рассказ педагога: Где и когда происходят события программы (во время летних каникул, в Лагере Здоровья)</p> <p>Вопросы ученикам: Кто бывал в лагере? Что запомнилось?</p> <p>Рассказ педагога: Как зовут героев программы Откуда приехали герои программы Что их объединяет (каждый из них в прошлом году изучал программу «Разговор о правильном питании и хочет еще больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни) Кто им может помочь в изучении новых знаний (вожатый, врач, повар)</p> <p>Вопрос ученикам: В каких городах нашей страны вы бывали? (можно показать на карте) О чем хотят узнать герои программы Какие из перечисленных тем кажутся вам наиболее интересными? Что еще вы хотели бы узнать?</p>	<p>Слайд 1</p> <p>Слайд 2-6</p> <p>Слайд 7</p> <p>Слайд 8</p>	
Творческий проект «Лучший день в Лагере Здоровья» - работа в группах	<p>Каждая группа должна придумать план одного из дней в Лагере Здоровья (расписание, занятия, меню). Лагерь Здоровья может располагаться в любом месте – в лесу, у озера, на море, в городе-«школьный» лагерь и т.д. После подготовки группы представляют свои проекты</p>	Слайд 9	Листы бумаги, ручки, карандаши
Представление интерактивного конкурса «Город здоровья»	Рассказ педагога	Слайд 10-11	https://www.prav-pit.ru/game/health/



Содержит подробное описание всех форм работы во время занятия, а также ссылки на дополнительные ресурсы





УЧЕБНЫЕ МОДУЛИ

Программа состоит из трех модулей для разных возрастных групп:

- детей 6-8 лет
- подростков 9-11 лет
- подростков 12-14 лет

«Две недели в лагере здоровья»

для детей 9-11 лет

В комплект входят:

-  [Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» pdf](#)
Работа доступна для просмотра только зарегистрированным пользователям.
-  [Методическое пособие для педагога pdf](#)
Работа доступна для просмотра только зарегистрированным пользователям.



ТЕСТЫ РАЗДЕЛА «ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ»

Тесты помогут тебе проверить свои знания о правильном питании и здоровом образе жизни. За правильные ответы ты получаешь Диплом Знатока правильного питания.

Для школьников, изучающих модуль «Две недели в лагере здоровья»



[ПЕРЕЙТИ К ТЕСТАМ](#)

«Формула правильного питания»

для детей 12-14 лет

В комплект входят:

-  [Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» pdf](#)
Работа доступна для просмотра только зарегистрированным пользователям.
-  [Методическое пособие для педагога pdf](#)
Работа доступна для просмотра только зарегистрированным пользователям.



Учебно-методический комплект включает 11 тем, часть из которых является логическим продолжением материала, изучавшегося школьниками в предыдущих курсах («Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»), а часть – представляет новую информацию, связанную с правильным питанием.

Игра «Формула правильного питания»

[ПЕРЕЙТИ К ИГРЕ](#)





Онлайн Тесты

«Правила Здорового питания»

НАЧАТЬ

Обязательный ресурс для модуля «Две недели в лагере здоровья».

Описание: Три интерактивных задания к каждой из тем модуля

Для кого: Ученики, изучающие модуль «Две недели»

Где найти: Страница «Для Учителей», Страница «Для Детей»

Для чего нужны: Повторение пройденного на занятии, помогает ученику проверить свои знания, учителю – проконтролировать ученика

Форма работы: Самостоятельная работа учеников дома или в классе

Способ контроля: После выполнения каждого из тестов ученик может распечатать Диплом Знатока и принести на занятие





Онлайн Тесты

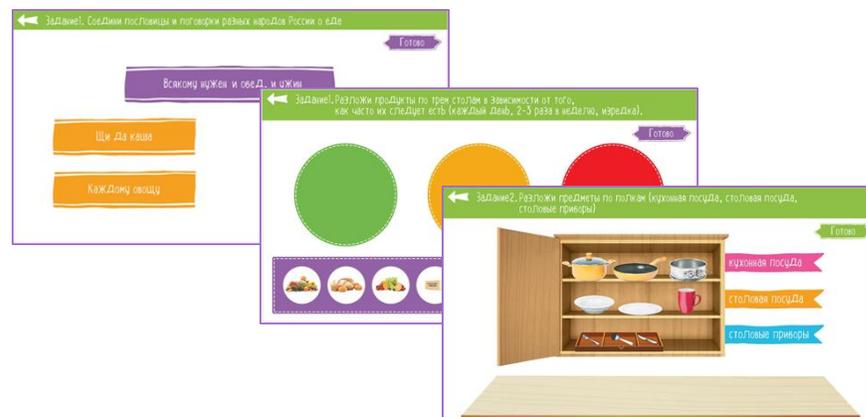
«Правила здорового питания»

НАЧАТЬ

Онлайн задания для рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья».

Обязательный
компонент курса!

Три интерактивных
задания после
каждой темы



Диплом знатока
после каждой
темы курса!

Диплом оформляет
сам ребенок!



Обучающая игра «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

С помощью игры школьники смогут проверить свои знания о полезных продуктах и блюдах. По окончании игры каждый участник получает сертификат Диплом Знатока правильного питания.

Используется при изучении модуля «Формула правильного питания».



Обязательный ресурс для модуля «Формула правильного питания».

Описание: 4-5 интерактивных задания к каждой из тем модуля

Для кого: Ученики, изучающие модуль «Формула правильного питания»

Где найти: Страница «Для Учителей», Страница «Для Детей»

Для чего нужны: Проверка знаний + дополнительные знания

Форма работы: Самостоятельная работа учеников дома или в классе

Обратная связь: После выполнения каждого из заданий ученик получает баллы. После выполнения заданий по всем темам – может распечатать Диплом Знатока.



Обучающая игра «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

С помощью игры школьники смогут проверить свои знания о полезных продуктах и блюдах. По окончании игры каждый участник получает сертификат Диплом Знатока правильного питания.

Используется при изучении модуля «Формула правильного питания».



Обязательный ресурс для изучающих модуль «Формула правильного питания».

Входы в задания

Диплом

Диплом
знатока
после
выполнения



Примеры заданий



Методические материалы



Учебно-методический комплект

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)



Презентации уроков и Конструктор уроков

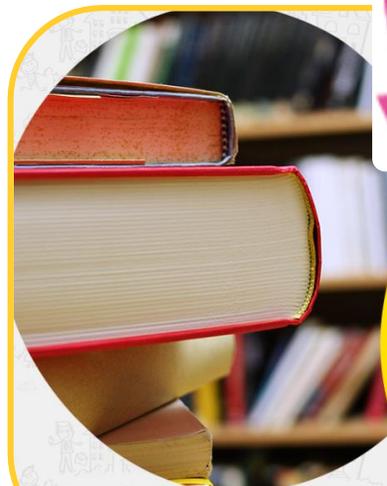
[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)



Обучающие видео «Здоровье – это здорово»

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)

[Перейти в раздел «Методические материалы»](#)



МЕТОДИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Познакомьтесь с методическими разработками ваших коллег. Их идеи помогут вам при подготовке к занятиям по всем темам программы.

[ВСЕ МАТЕРИАЛЫ](#)



1 модуль
2 модуль
3 модуль

Календарно-тематическое
планирование и методические
разработки педагогов

Зарегистрируйтесь в разделе –
Методическая библиотека!

Это позволит использовать
методические материалы
педагогов.



Дополнительный ресурс для изучающих модули Игра «Город Здоровья»

Описание: 4 локации «Школа», «Кафе», «Стадион», «Вернисаж» с интерактивными заданиями

Для кого: Ученики и их Родители; Учителя

Где найти: Страница «Для Учителей», Страница «Для Детей»

Для чего нужны: Проверка знаний + вовлечение в активности, связанные с заботой о собственном здоровье+ вовлечение родителей в работу программы

Форма работы: самостоятельная или совместная работа учеников и их родителей

Обратная связь:

- А) За каждое выполненное задание ученик получает баллы
- Б) Педагог видит баллы своих учеников в своем Личном кабинете
- В) В конце года наиболее активные Семьи и Педагоги получают призы и награды





Конкурс «Город Здоровья»

Приходите
в Город Здоровья!



Это интересно!



Школа
Викторины
о правильном питании



Вернисаж
Кулинарные открытки,
рисунки, картины



Музей
Тематические кроссворды



Кафе
Рецепты вкусных и
полезных блюд



Стадион
Фотографии о спорте и
физической активности



03.09.2018 – 17.04.2019

КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Зарегистрируйтесь в разделе – Кулинарная студия.
 ! Регистрация открыта в течение всего учебного года!

Проведите не меньше 3 – х уроков.
 ! Один из уроков можно дать в качестве «домашнего задания».

Загрузите фотографии кулинарного-мастер класса, не меньше трёх.
 !Из работ, выполненных учениками вместе родителями, сделайте коллаж.

Распечатайте дипломы для детей и благодарственное письмо для педагога.
 !Печать дипломов доступна до 15 августа!

Модули обучения

<p>10.10.2018</p> <p>Модуль 1 Сладкая «парочка» – Тыква и Яблоко</p> <p>ПОДРОБНЕЕ</p>	<p>28.11.2018</p> <p>Модуль 2 Накрываем новогодний стол</p> <p>ПОДРОБНЕЕ</p>	<p>23.01.2019</p> <p>Модуль 3 Самый вкусный бутерброд</p> <p>ПОДРОБНЕЕ</p>
<p>05.03.2019</p> <p>Модуль 4 Блюдо для мамы</p> <p>ПОДРОБНЕЕ</p>	<p>17.04.2019</p> <p>Модуль 5 Блюдо от шефа</p> <p>ПОДРОБНЕЕ</p>	<p>Диплом</p> <p>ПОДРОБНЕЕ</p>

Каждый модуль содержит:

- Рецепт блюда
- Видео кулинарного мастер-класса
- Окно для загрузки фотографий

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Не надо забывать про здоровую кухню! Вкусные блюда – это не только удовольствие, но и полезность. Вкусные блюда – это не только удовольствие, но и полезность. Вкусные блюда – это не только удовольствие, но и полезность.

Нежная куриная грудка с салатом «радуга»

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

• Куриное филе	– 2 шт.
• Желтый болгарский перец	– 1 шт.
• Огурцы	– 1 шт.
• Морковь	– 1 шт.
• Помидоры черри	– 8 шт.
• Зелень	– по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Овощи помыть, нарезать. Выложить на пергаментную бумагу – ошпарить помидоры, болгарский перец, желтый болгарский перец, или киви/лимон/лимонный сок. Нарезать овощи кубиками, добавить огурцы, морковь, помидоры черри, зелень. Посолить и заправить салатом.
- Куриное филе нарезать до толщины 1,5-2 см, слегка посолить и замочить в духовке в духовке до 100 градусов в течение 10 минут. Сложить филе нарезать в салатники.
- Аккуратно выложить салат с салатом. Блюдо можно украсить оливковым маслом.

Принято в аптеке!

Куриное филе можно приготовить быстрее и жарить, используя листья для жарки ЖИЖИ. На втором этапе можно использовать листья для жарки. Подложить на его поверхность салат куриной грудкой. Жарить на втором листе для жарки, слегка прижать.

Выложить грудку в листе для жарки на разогретый лист для жарки. Жарить на втором листе для жарки и готовить на слабом огне 3-7 минут с каждой стороны.

Онлайн конкурсы для участников программы

- Город здоровья
- Кулинарный конкурс
- Фотоконкурс «Воспитываем здоровых и счастливых»
- Международный конкурс «О правильном питании и здоровом образе жизни»





Победители участвуют в всемирном конгрессе шеф-поваров

Зарегистрируйте свой класс в Конкурсе юных кулинаров.

Подготовьте вместе с детьми работу для отборочного этапа.

Скачайте сертификаты участников и дипломы победителей.

! Печать доступна после подведения итогов каждого этапа.

Награждение

! Победители – кулинарный мастер класс от шеф-повара.

! Призеры - комплекты: фартуки и банданы.

! Педагоги, классов победителей, участие в Международной конференции.



3 г класс МАОУ Гимназия № 39 г. Екатеринбурга
2 место в Конкурсе юных кулинаров





Зарегистрируйте свой класс в Международном конкурсе.

Участники – классы из России, Республики Беларусь и Республики Казахстан.

Скачайте сертификаты участников и дипломы победителей.
! Печать доступна после подведения итогов каждого этапа.

Награждение

! Победители получают дипломы и призы. Участвуют в телемосте с классами-победителями из Республики Беларусь и республики Казахстан
! Педагоги, классов-победителей, участвуют в Международной конференции.



03.09.2018 – 25.04.2019
Фотоконкурс

Воспитываем Здоровых и
Счастливых

РЕГИСТРАЦИЯ



Фотоконкурс для родителей с детьми. «Воспитываем здоровых и счастливых»

Предложите родителям вместе с детьми принять участие в конкурсе.

Зарегистрироваться – родители.

Подготовить и разместить работу согласно теме этапа.
! Не меньше трех работ за весь период конкурса.

Пригласить друзей проголосовать за работу.
! Проголосовать могут только зарегистрированные пользователи.

Награждение
! Победители - 3 – х дневная экскурсионная программа.
! Призеры – сертификаты и сувениры.

Оффлайн конкурсы программы

- Фотоконкурс «Любимое блюдо кулинарного героя»
- Конкурс методик
- Конкурс детского творчества «Рисуем комикс – весело и интересно о том, что вкусно и полезно»





Конкурс методик

Тема на 2019 – 2020 уч. год : «Формирование интереса к национальной культуре через реализацию программы «Разговор о правильном питании»

1. Зарегистрироваться на сайте www.prav-pit.ru /раздел Конкурсы/Конкурс методик
2. Ознакомиться с положением о региональном туре конкурса.
3. Направить работу по адресу, указанному в положении.
4. Загрузить работу на сайт www.prav-pit.ru /раздел Конкурсы/Конкурс методик
! на сайте загрузить краткий вариант работы (без фотографий).
5. Получить Сертификат участника Всероссийского конкурса методик.



Условия участия

Регистрируйтесь в конкурсах программы, используйте ее методические ресурсы и получайте баллы! Пользователи сайта получают Сертификат Института возрастной физиологии, а самые активные будут награждены призами

Получить баллы вы можете в разделах:

[Электронный конструктор](#)

[Кулинарный конкурс](#)

[Методический конкурс](#)

[Международный конкурс](#)

[Кулинарная студия](#)

Все набранные баллы отражаются в [личном кабинете](#)

Призы

1 Педагог.

набравший максимальное количество баллов, получает

ПЛАНШЕТ + Диплом

5 Педагогов.

следующих за первым призёром, получают

сертификат на 3000р + Диплом

10 Педагогов.

идущих следом, получают

сувенир + Диплом

Педагоги.

набравшие не менее 15 баллов, получают

Диплом активного участника

Особенности цифровой платформы как ресурса для организации воспитательной работы по формированию культуры здорового образа жизни

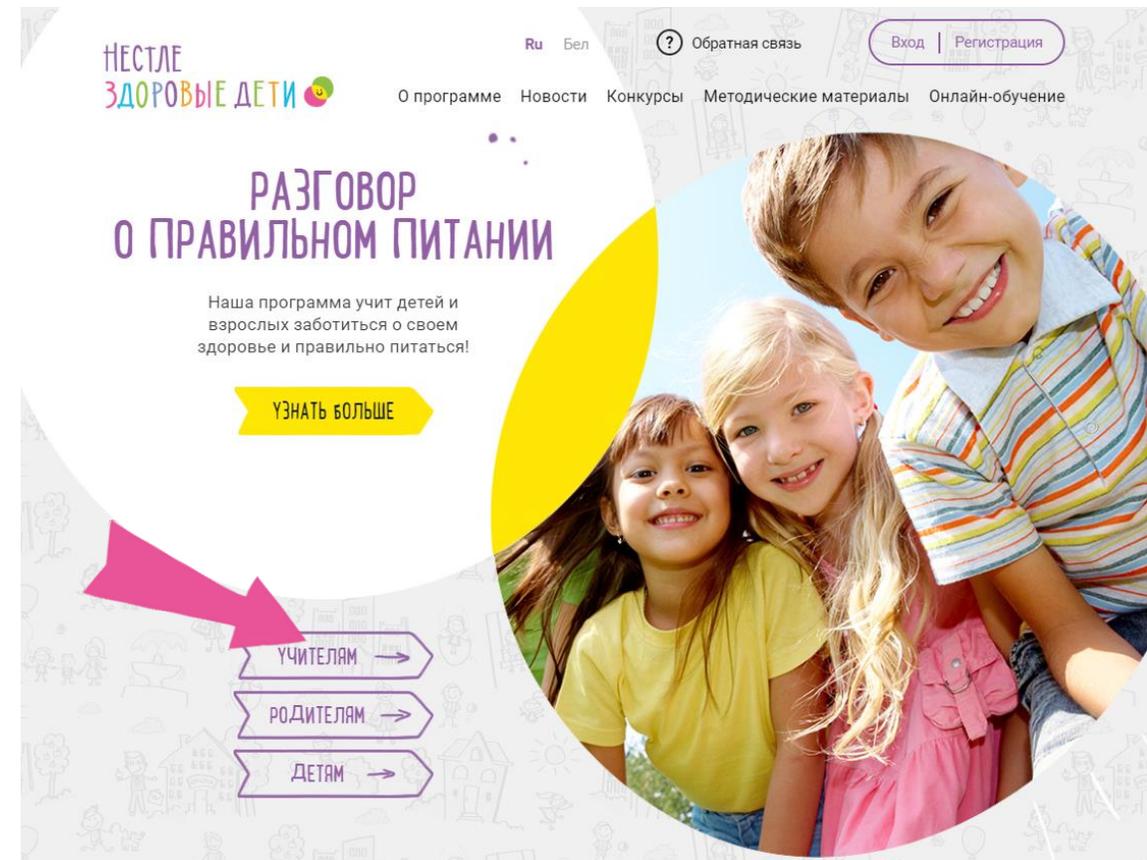
- Объединяет разнообразные ресурсы, обеспечивая комплексное воздействие
- Простая имплементация в школьную среду
- Расширенная сеть взаимодействия участников воспитательного процесса
- «Вытаскивает» в реальную жизнь, побуждает к реальным активностям



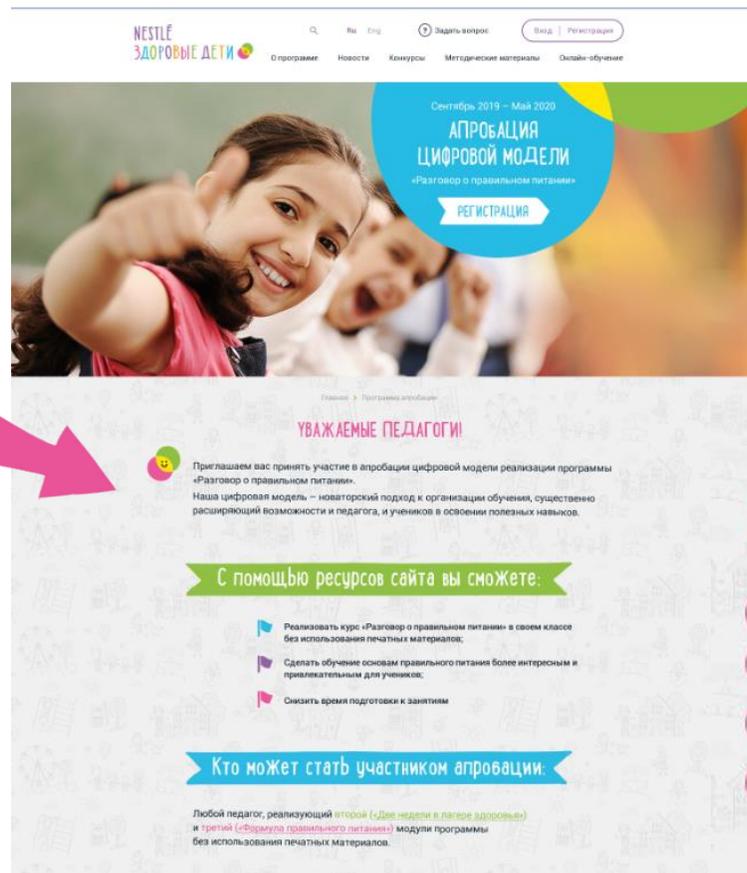
Как стать участником Апробации цифровой модели?

Шаг 1

Войти на страницу Апробации



Как стать участником Апробации цифровой модели?



Сентябрь 2019 – Май 2020
АПРОВАЦИЯ ЦИФРОВОЙ МОДЕЛИ
«Разговор о правильном питании»
РЕГИСТРАЦИЯ

Главная > Программа апробации

УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!

Приглашаем вас принять участие в апробации цифровой модели реализации программы «Разговор о правильном питании».

Наша цифровая модель – новаторский подход к организации обучения, существенно расширяющий возможности и педагога, и учеников в освоении полезных навыков.

С помощью ресурсов сайта вы сможете:

- Реализовать курс «Разговор о правильном питании» в своем классе без использования печатных материалов;
- Сделать обучение основам правильного питания более интересным и привлекательным для учеников;
- Сэкономить время подготовки к занятиям

Кто может стать участником апробации:

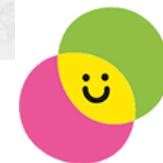
Любой педагог, реализующий **второй («Две недели в лагере здоровья») и третий («Формула правильного питания») модули** программы без использования печатных материалов.

Шаг 2

Познакомиться с основными правилами участия

Как стать участником апробации?

- 1 Зарегистрироваться [здесь](#);
- 2 Реализовать учебный курс в течении года;
- 3 Направить шесть фото-отчетов по любым темам курса, подтверждающих проведение занятия;
- 4 Правила оформления фотоотчета [здесь](#).



Как стать участником Апробации цифровой модели

Шаг 3

Зарегистрироваться



Основные методические материалы для проведения занятий

Ваш статус: **Зарегистрирован**

Модули для апробации



Две недели
в лагере здоровья

ПОДРОБНЕЕ



Формула
правильного питания

ПОДРОБНЕЕ

Сентябрь 2019 – Май 2020

АПРОБАЦИЯ ЦИФРОВОЙ МОДЕЛИ

«Разговор о правильном питании»

РЕГИСТРАЦИЯ



Выберите нужный вам модуль

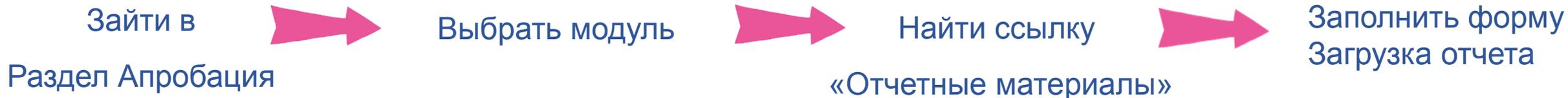


Форма отчетности Участников Апробации

- Каждый участник Апробации должен загрузить 6 фотоотчетов о проведении занятий
- Период загрузки фотоотчетов – до 30.04.2020
- Загружать фототчеты можно в любое удобное для участника время
- Принимаются фототчеты по любому из занятий Программы (см. календарно-тематическое планирование)
- Каждый отчет представляет собой документ в формате doc или ppt и содержит 4-5 фотографий, демонстрирующих проведение занятия + короткие подписи-пояснения под каждой фотографией (какую часть занятия иллюстрирует фотография)



Как загрузить отчет



Загрузка отчета

Все поля обязательны для заполнения

Для загрузки отчета выберите файл на вашем компьютере и в выпадающем списке укажите, к какой карте он относится, затем загрузите его в систему.

Выберите тему

Тема 11 "Управление..."

Выберите занятие

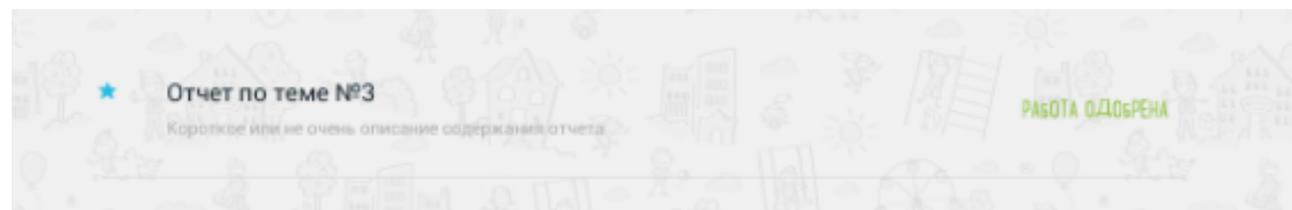
Выбрать занятие...

Загрузите отчет

Отчет по карте.doc

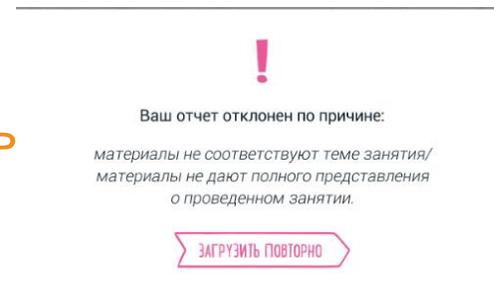
К загрузке принимаются файлы формата doc, pdf, ppt размером не более 5 МБ.

ОТПРАВИТЬ



Внимание! После модерации на вашей странице появится сообщение со статусом «Одобрена» или «Отклонена»

! Если работа отклонена, вы сможете узнать причину отклонения и сделать повторную загрузку отчета



Этапы апробации

- Старт: октябрь 2019
- Реализация программы: до апреля 2020
- Круглый стол и анкетирование (апрель 2020)



Группа «В продолжение «Разговора....» -

Alexandra.Makeeva@ru.nestle.com



NESTLÉ
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 