

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ЗАНЯТИЯ «ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

**Аннотация.** В статье рассказывается об организации факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания», о его значительной роли в формировании здорового образа жизни и культуры питания, о традиционном и нетрадиционном использовании полученных знаний в жизни учащегося.

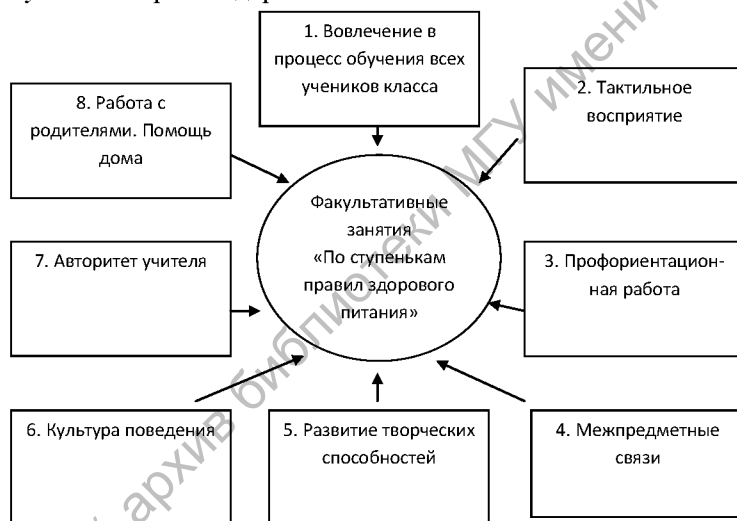
Набирая первый класс, каждый учитель задается вопросом, какой факультативный курс предложить своим учащимся, чтобы они с удовольствием его посещали, приобретали на нем новые знания. На наш взгляд, таким курсом является факультатив «По ступенькам правил здорового питания» (составители Е.С. Грабчикова, Л.Ф. Кузнецова, В.Л. Маевская). Данный факультатив рассчитан на учащихся начальной школы и направлен на формирование здорового образа жизни, организацию рационального питания детей и подростков.

Не секрет, что современные дети приходят в школу, не владея навыками самообслуживания, правилами культурного поведения за столом: громко разговаривают, неуважительно относятся к продуктам. Дети по способу питания разделяются на две группы: одни ничего не едят, другие едят все и часто. Еще одна проблема, которая затронула каждую семью: невозможность выйти из супермаркета, не нагрузив корзину до отказа. Дети в этом принимают самое активное участие, выпрашивая у родителей зачастую не самые полезные продукты питания. Решению описанных проблем посвящены занятия факультатива «По ступенькам правил здорового питания».

Для данного факультативного курса разработан учебно-методический комплекс, который включает в себя пособие для учителя и рабочую тетрадь для учащихся. Рабочая тетрадь выдается каждому школьнику бесплатно. Факультативный курс рассчитан на 17 часов. Чтобы охватить весь класс,

можно его разделить пополам. Первая половина посещает занятие в первом полугодии, вторая – во втором. Каждое занятие предусматривает открытие новых знаний (знакомство с крупами, значение воды, «пирамида» питания, традиции кухни, как правильно сходить в магазин и т.д.), овладение определенными практическими навыками (организация чайной церемонии, составление меню, сервировка стола, чтение этикеток на продуктах). На каждом занятии дети расширяют свои знания о профессиях. За первый и второй год обучения учащиеся познакомились с 32 профессиями. Среди них есть знакомые для детей профессии: ветеринар, повар, продавец, кондитер, а встречаются и те, с которыми дети еще не были знакомы: диетолог, ресторатор, профессор.

На схеме представлена сложившаяся система работы по дисциплине «По ступенькам правил здорового питания».



#### **Курс «По ступенькам правил здорового питания» как система**

Данный факультативный курс был разработан в рамках договора о сотрудничестве компании «Нестле» и Министерства образования Республики Беларусь. В связи с этим у детей есть уникальная возможность участвовать в Международном конкурсе «О правильном питании и здоровом образе жизни», в котором учащиеся могут применить все полученные на факультативных занятиях знания. Конкурс проходит в три этапа. Победившая команда из Беларуси участвует в телемосте с командой-победителем из России и награждается памятными подарками от компании «Нестле» и специальным дипломом.

Компания «Нестле» в течение учебного года проводит онлайн кулинарные уроки, на которых дети с удовольствием готовят вкусные и полезные блюда, самостоятельно нарезают продукты, оформляют столы, угощают родителей. Непременным атрибутом становится фото с готовым блюдом, которое нужно загрузить на сайт [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru) (данные фотографии демонстрируются затем во время следующего кулинарного урока).

Данный факультативный курс изучается в течение трех лет учащимися 3 «З» класса ГУО «Средняя школа №40 г. Могилева». Каждое занятие создает позитивное настроение и ситуацию успеха для каждого ученика. В 2015/2016 учебном году класс стал командой-победителем конкурса «О правильном питании и здоровом образе жизни» и участвовал в телемосте «Могилев – Москва – Старый Оскол», во время которого учащиеся отвечали на вопросы, рассказывали друг другу о своих городах и увлечениях. Каждый ребенок был награжден памятным подарком и дипломом, а учитель – приглашен в Москву для участия в Международной конференции «Воспитываем здоровое поколение». В 2016/2017 учебном году ребята являются активными участниками кулинарной студии. На факультативных занятиях учащиеся освоили приготовление десерта из тыквы и яблока, новогодних канапе и гирсы. Полученными знаниями дети делятся дома, помогают родителям на кухне. Ребята получили навыки правильного выбора продуктов питания в магазине, вследствие чего во многих семьях перестали совершать вредные для детского организма покупки.

Таким образом, факультативные занятия «По ступенькам правил здорового питания» способствуют получению качественных и прочных знаний о здоровом образе жизни.