**КУРС ЗА ВИБОРОМ**

**«ЗДОРОВ’Я ДИТИНИ – ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ»**

**для 5-7 класів закладів загальної середньої освіти**

*Автори:* ***Довгань А.****І.,* ***Овчарук*** *О.В.,* ***Пужайчереда Л.****М.*

Програму розроблено відповідно до Закону України «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.), положень «Концепції Нової української школи» (2016 р.), положень резолюції Комітету Міністрів Ради Європи «Про освіту споживача у школах» та Концепції споживчої освіти В Україні (2008 р.).

Навчальний курс «Здоров’я дитини – здорове харчування» розроблено з метою зацікавлення учнів, вчителів питаннями здорового харчування, свідомого споживчого вибору, безпечної поведінки у інформаційному просторі, в якому відбувається інтенсивне просування різноманітних споживчих товарів та послуг.

Культура раціонального (здорового) харчування є життєвою необхідністю сучасної людини. Упровадження знань та формування навичок такого харчування є не тільки важливим елементом освіти з основ здоров’я, а й базою для розвитку життєвих компетентностей сучасної людини.

Наразі, безумовно, потрібно знати основи споживання здорової їжі, вміти робити свідомий вибір серед широкого спектру продуктів харчування, бути економічно освіченим та грамотним споживачем.

Споживча освіта, зокрема освіта з основ раціонального харчування, реалізується шляхом упровадження навчальних курсів, що сприяють формуванню відповідної свідомої поведінки здобувачів освіти. Даний курс розроблено в контексті свідомого підходу суспільства до основ споживання та Концепції споживчої освіти, що була оприлюднена в Україні у 2008 році.

***Метою курсу*** є формування компетентностей, що сприяють збереженню здоров’я через самоусвідомлення, уміння вчитися, підприємливість, соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту шляхом ознайомлення здобувачів освіти із загальними підходами до раціонального харчування, вироблення вміння робити свідомий споживчий вибір та формування культури здорового харчування.

***Завданням курсу є:***

* формувати в здобувачів освіти:

- компетентності свідомої споживчої поведінки та культури раціонального харчування;

- уявлення про роль раціонального харчування в житті людини;

- знання про взаємозв’язок здоров’я і харчування та організму людини з природним оточенням і харчуванням;

* розвивати мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров’я через вміння робити правильний вибір раціону та режиму харчування;
* формувати культуру раціонального харчування.

Очікується, що освітнім результатом навчання буде те, що здобувач освіти:

* турбується про особисте здоров’я, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров’я, добробуту власного і навколишніх;
* визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власного здоров’я та здоров’я інших осіб;
* робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і оцінює наслідки і ризики;
* виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров’я.

Для реалізації означеної мети та завдань курсу «Здоров’я дитини – здорове харчування» в здобувачів освіти мають формуватися відповідні компетентності.

**Роль навчального курсу «Здоров’я дитини – здорове харчування»**

**у формуванні компетентностей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ключові компетентності | Компоненти |
| 1 | Спілкування державною (і рідною — у разі відмінності) мовами | ***Уміння****:*  - усно й письмово висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, тлумачити базові концепції щодо забезпечення здоров’я;  - обговорювати, дискутувати й презентувати своє бачення та спільне рішення  ***Ставлення:***  **-** ціннісне ставлення до державної і рідної мови, у разі відмінності, як засобу комунікації та складової культури свого народу  ***Навчальні ресурси:***  - проведення роботи в групах, опитування думок, мозковий штурм, аналіз ситуацій (використання історій, легенд, притч, казок, науково-популярних текстів) |
| 2 | Спілкування іноземними мовами | ***Уміння:***  - спілкуватись іноземною мовою в життєвих ситуаціях, що стосуються здоров’я та безпеки;  -правильно застосовувати іноземні терміни;  - використовувати попередження іноземною мовою про небезпеку;  - розрізняти маркувальні знаки та позначення на пакувальних матеріалах для споживачів на харчових та промислових продуктах іноземного походження  ***Ставлення:***  **-** шанобливе ставлення до інших мов як засобу комунікації;  - усвідомлення необхідності володіння іноземними мовами  ***Навчальні ресурси:***  - інтерактивне спілкування;  - робота з іноземними текстами як джерелами інформації;  - опрацювання термінів з використанням інтернет-ресурсів, словників, глосаріїв |
| 3 | Математична компетентність | ***Уміння****:*   * застосовувати знання з математики (формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі) для вирішення побутових питань та життєвих ситуацій   ***Ставлення:***  **-** усвідомлення цінності математичних знань та способів діяльності у різних сферах та побуті  ***Навчальні ресурси:***  **-** соціально-ігрові проекти, моделювання соціальних ситуацій, використання математичних методів на практичних заняттях (здійснюють експрес-оцінку та моніторинг здоров’я, розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму тощо) |
| 4 | Основні компетентності у природничих науках і технологіях | ***Уміння****:*  - застосовувати знання з природничих наук (природознавства, біології людини, бережливого природокористування, методів дослідження природи) для забезпечення здоров’я;  - установлювати причино-наслідкові зв’язки між природним та соціальним довкіллям, прогнозувати соціальні наслідки використання сучасних технологій у природному та соціальному середовищі  ***Ставлення:***  - відповідальність за власну діяльність у природі;  - ціннісне ставлення до природозбережувальних та природовідновлюванних технологій;  - екологічно доцільна поведінка  ***Навчальні ресурси:***  **-** дослідження залежності стану здоров’я від природних і технологічних чинників (аналіз складу харчових продуктів тощо);  - моделювання ситуацій впливу навколишнього середовища на здоров’я людини |
| 5 | Інформаційно-цифрова компетентність | ***Уміння:***  **-** отримувати інформацію з використанням ІКТ щодо добробуту та здоров’я;  - безпечно застосувати ІКТ в повсякденному житті;  - порівнювати та критично оцінювати достовірність і надійність джерел даних, інформації та цифровий контент  ***Ставлення:*** дотримання етики спілкування в інформаційних мережах  ***Навчальні ресурси:***  *-* застосування ІКТ для підготовки презентацій власних проектів;  - створення веб-ресурсів для комунікації та реалізації проектів щодо здоров’я |
| 6 | Уміння вчитися впродовж життя | ***Уміння:***  - визначати свій стиль і способи індивідуального ефективного навчання;  - раціонально планувати час;  ***Ставлення:***  - виявляє стійку мотивацію та інтерес до навчання;  - усвідомлена потреба у навчанні протягом життя;  - впевненість в успіху власного навчання як засобу забезпечення збереження здоров’я та безпеки  ***Навчальні ресурси:***розробка індивідуальних освітніх маршрутів, що враховують індивідуальний стиль навчання, передбачають раціональне планування часу, рефлексію й оцінювання результатів |
| 7 | Іноваційнність | ***Уміння:***  **-** втілювати ідеї в життя, долати труднощі, діяти в умовах ризиків та непередбачуваних ситуацій;  - досягати мети, вчитися на власних помилках; усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони  ***Ставлення:***  - усвідомлення взаємозв’язку життєвого успіху з усіма складовими здоров’я;  - ставлення до добробуту як до ознаки підприємливості;  - ціннісне ставлення до власного життєвого досвіду  ***Навчальні ресурси:***  *-* проживання змодельованих ситуацій;  - ігри-стратегії, спрямовані на формування здатності брати на себе відповідальність |
| 8 | Соціальна та громадянська компетентності | ***Уміння****:*  -працювати в команді, відстоювати інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту;  - конструктивно комунікувати в різних середовищах, виявляти толерантність, викликати довіру та виявляти співчуття;  - реалізовувати громадянські права та свободи, зокрема ті, що стосуються власного добробуту, здоров’я та безпеки в щоденних ситуаціях висловлювати різні погляди;  ***Ставлення:***  - виявляє позитивне ставлення до співпраці;  - зацікавлене ставлення до міжкультурної комунікації;  - повага до прав людини  ***Навчальні ресурси****:* ситуаційні вправи, проблемні ситуації, проекти, спрямовані на усвідомлення ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини. |
| 9 | Обізнаність і самовираження у сфері культури | ***Уміння:***  **-** здатність зіставляти власні погляди та їх вираження з думкою інших щодо формування добробуту, збереження і зміцнення власного здоров’я та здоров’я тих, хто поруч;  - застосовувати соціально-економічні можливості діяльності у сфері здоров’я;  ***Ставлення:***  **-** усвідомлення універсальних цінностей, що сприяють добробуту, забезпеченню здоров’я та безпеки у соціумі;  - усвідомлення цінності творчого підходу до творення добробуту;  - споживча та медіакультура.  ***Навчальні ресурси:*** діалоги, спрямовані на аналіз впливу сім’ї, традицій, суспільних та економічних чинників, культурної спадщини, традицій на ставлення людства до здоров’я;  порівняння минулих та сучасних культурних традицій. |
| 10 | Екологічна грамотність і здорове життя. | ***Уміння:***  **-** встановлювати причинно-наслідкові зв’язки між станом природного довкілля і здоров’ям громади;  - визначати взаємозв’язок складників здоров*’*я; дотримуватися правил збалансованого харчування;  ***Ставлення:***  **-** ціннісне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров’я людини і спільноти;  - відповідальне ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших людей  ***Навчальні результати:***  **-**ігри-імітації та ігри-вправи, що моделюють життєві ситуації та усвідомленого ставлення до власного здоров’я, здоров’я інших та навколишнього середовища |
| 11 | Підприємливість та фінансова грамотність | ***Уміння:***  **-** генерувати та втілювати ідеї в життя, діяти в умовах непередбачуваних ситуацій;  - досягати мети, вчитися на власних помилках; усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони;  - складати власний бюджет, аналізуючи його стосовно споживчих витрат  ***Ставлення:***  - усвідомлення взаємозв’язку життєвого успіху з усіма складовими здоров’я;  - ставлення до добробуту як до ознаки підприємливості;  ***Навчальні ресурси:***  *-* проживання змодельованих ситуацій;  - ігри-стратегії, спрямовані на формування здатності брати на себе відповідальність |

Навчати школярів 5-7 класів основам здорового раціонального харчування та свідомому споживчому вибору ми пропонуємо **різними шляхами**:

* через впровадження курсу за вибором «Здоров’я дитини - здорове харчування»;
* шляхом інтеграції споживчих знань в сфері раціонального харчування у зміст різних предметів;
* шляхом впровадження основ раціонального харчування у зміст позакласної та позашкільної освіти, для проведення виховних заходів, роботи з батьками.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені теми є наскрізними для учнів 5-7 класів. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання вимог до очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів послідовність і кількість годин на ці складові в календарних планах можуть змінюватися відповідно до робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, у яких відбувається освітній процес.

Особливість методики проведення уроків курсу «Здоров’я дитини – здорове харчування» полягає в тому, що оволодіння необхідними для здоров’я й розвитку особистості життєвими компетентностями потребує багаторазового відпрацювання, насамперед у процесі групової взаємодії. Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників освітнього процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, навчальних іграх, дискусіях, творчих проєктах, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв’язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно надати позитивній мотивації учнів не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров’я.

Пропонований курс має можливості здійснення міжпредметних зв’язків з іншими курсами: основами здоров’я, фізичною культурою, біологією тощо. Він може стати окремим навчальним модулем, доповнюючи інші навчальні предмети, розширюючи їх можливості. Крім того, програма даного курсу є важливою складовою системи здоров’язбережувальної освіти.

Важливою характеристикою курсу є його персоніфікований та прикладний характер, який має безпосереднє відношення до життя та інтересів кожної людини.

**ПРОГРАМА КУРСУ**

**«ЗДОРОВ’Я ДИТИНИ – ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **К-сть годин** | **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| 1 | **Вступ.** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні називають:*  - принципи здорового способу життя;  *-* характерні риси здоров’я людини.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні:*  *наводять приклади* чинників безпеки і небезпеки для людини;  *уміють* використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію;  *дотримуються* правил безпечної поведінки у школі.  ***Ціннісний компонент***  *Учні усвідомлюють* роль здоров’я у житті людини. | Що вивчає курс «Здоров’я дитини – здорове харчування».  Життя і здоров’я людини.  Здоровий спосіб життя. Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності.  Роль харчування у житті людини.  Харчування учнів у закладі загальної середньої освіти. |
| 2 | **Тема 1. Харчування – основа** жит­тя **і діяльності людини** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  мають уявлення про здорове (раціональне) харчування;  називають основні правила раціонального харчування;  розкривають *зміст* «піраміди раціонального харчування»;  ***Діяльнісний компонент***  *Учні:*  *аналізують* наслідки вживання неякісних продуктів харчування;  описують, як на організм людини впливають продукти харчування та особливості харчування різних народів  ***Ціннісний компонент***  *Учні:*  розуміють значення для здоров’я людини не тільки раціону харчування, а й якості продуктів, їх кількості та режиму прийому їжі;  роблять *висновок* про роль здорового харчування у житті людини.  усвідомлюють, що від того, як людина харчується, залежить її здоров'я, настрій, працездатність. | Як правильно харчуватися.  Раціональне харчування (збалансоване харчування, режим харчування, навантаження)  Що таке їжа. Продукти харчування.  Навіщо ми їмо.  Традиції харчування.  Вибір якісних продуктів харчування – запорука здоров'я |
| 2 | **Тема 2. Харчові речовини та їх функції** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  знають про склад продуктів харчування;  *розуміють* роль білків, жирів, вуглеводів та інших харчо­вих речовин для організму людини; усвідомлюють необхідність оптимальних показників вживання білків, жирів, вуглеводів у процесі харчування.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні:*  *аналізують:* інформацію про склад продуктів харчування  застосовують на практиці уміння обирати най­корисніші (за групами харчових речовин) продуктів харчування.  ***Ціннісний компонент***  *Учні пояснюють:*  - методи зміцнення здоров’я;  - небезпеку надмірного вживання окремих харчових речовин. | Склад продуктів харчуван­ня, вітаміни та мікроеле­менти.  Білки, жири, вуглеводи. Вітаміни. Мінеральні речовини та мікро­елементи. Вода.  Роль жирів, білків, вуглево­дів, мінеральних речовин. |
| 2 | **Тема 3. Харчування та здоров'я. Вплив харчування на здоров'я людини** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні* знають про роль раціонального харчування для здоров'я людини;  ***Діяльнісний компонент***  *Учні:*  розуміють особливості раціонального харчування;  *уміють*:  - описувати піраміду харчування;  - визначати різні групи про­дуктів харчування  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють необхідність дотримання певних принципів у харчуванні. | Піраміда харчування. Енергетична цінність продуктів харчування.  Класифікація продуктів (напої, крохмалисті, молочні продукти, м'ясо, риба, яйця, жири, фрукти, овочі). |
| 3 | **Тема 4. Вимоги до їжі** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  знають  - основні типи та приклади шкідливих  харчових добавок;  - про синтетичні продукти, ГМО та консерванти  *називають* системи харчування та дієти*.*  ***Діяльнісний компонент***  *Учні уміють* застосовувати на практиці знання про системи харчування людини.  ***Ціннісний компонент***  *Учні:*  розуміють особливості природних та синтетичних продуктів харчування;  усвідомлюють необхідність максимально використовувати у своєму харчовому раціоні корисні продукти. | Системи харчування та дієти. Вегетаріанство.  Корисні продукти. Харчові добавки і здоров'я людини.  Малокорисні продукти. Синтетичні продукти та ГМО, консерванти. |
| 3 | **Тема 5.** Безпечне харчування та соціум | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні* знають основні засади безпечного харчування; розуміє особливості небезпек у харчуванні та шляхів їх уникнення.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* демонструють вміння визначати малоякісні або шкідливі продукти.  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють необхідність аналізу реклами про­дуктів харчування. | Соціальне оточення (довкіл­ля) та харчування школяра. Небезпеки (реклама, не­гативний приклад і вплив однолітків, несанкціонована торгівля, асортимент малоякісної та шкідливої продукції тощо) та як їм протидіяти. Моя відповідальність у харчуванні. Реклама.  ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту***  Вправа «Аналіз маркування харчових продуктів».  Складання пам’ятки: «Правила особистої гігієни харчування»  Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях.  Визначення збалансованості харчового раціону. |
| 2 | **Тема 6. Продукти харчування: вода та безалкогольні напої** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні* знають про роль різних безалкогольних напоїв для повноцінного функціонування організму людини.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* уміють аналізувати інформацію, що міститься на етикетках продуктів харчування.  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють необхідність раціонального вжи­вання безалкогольних напоїв. | Вода. Безалкогольні напої (чай, кава, соки, солодка вода, компо­ти, морси).  Що і для чого потрібно пити. |
| 2 | **Тема 7. Продукти харчування:** молоко та молочні про­дукти | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  знають класифікацію та головні особливості молочних продуктів харчування;  характеризують корисні властивості молока та молочних продуктів.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* уміють аналізувати інформацію, що міститься на етикетках молочних продуктів.  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють необхідність внесення до свого раціону різних молочних продуктів. | Молоко та молочні про­дукти.  Сири та їх властивості. Йогурти та кефіри, їх по­живність.  Морозиво – особливий продукт дитячого харчу­вання.  ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту***  Конкурс «Страви з використанням молока і молочних продуктів»  Конкурс «Народна мудрість про молоко».  Конкурс «Реклама сиру». |
| 2 | **Тема 8. Продукти харчування:** **овочі, ягоди та фрукти – вітамінні продукти** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  знають необхідну інформацію про овочі, ягоди та фрукти, які корисні для школярів;  розуміють основні характеристики поживнос­ті й харчової цінності вказаних продуктів харчування.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* застосовують на практиці окремі приклади об­робки, приготування, зберігання та вживання продуктів харчування вказаної групи.  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють небезпеку вживання неякісних чи отруйних продуктів харчування вказаних груп. | Овочі, ягоди та фрукти. Їх вітамінна та харчова цінність, способи споживання та застере­ження.  Гриби – безпека та небез­пека.  ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту***  Конкурс «Народна мудрість про овочі, ягоди, фрукти».  Конкурс «Реклама вітамінів». |
| 2 | **Тема 9. Продукти харчування: хлібопродукти та зернові культури** | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні* знають про основні показники харчової цінності злакових, гречаних та бобових культур, хліба та хлібобулочних виробів.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* застосовують на практиці окремі приклади об­робки, зберігання та вживання продуктів харчування вказаної групи.  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють особливості виготовлення та спо­живання хлібобулочних виробів. | Злакові, гречані та бобові культури, їх класифікація, харчова цінність та функції. Особливості приготування та вживання страв з різних крупів.  Хліб та хлібобулочні ви­роби.  ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту***  Конкурс «Народна мудрість про хліб». |
| 2 | **Тема 10. Продукти харчування:** м'ясо та риба | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  знають про способи визначення якості продуктів тваринництва, птахівництва, бджільництва;  розуміють основні характеристики поживнос­ті й харчової цінності вказаних продуктів харчування.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* застосовують на практиці окремі приклади об­робки зберігання та вживання продуктів харчування вказаної групи.  ***Ціннісний компонент***  *Учні у*свідомлюють залежність здоров'я та працездат­ності від вживання продуктів вказаної групи. | М'ясо та риба.  Продукти тваринництва, птахівництва та бджільни­цтва. Їх місце в харчуванні шко­лярів. |
| 3 | **Тема 11.** Способи приготування їжі та її корисність для здоров'я | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  знають про способи первинної та теплової обробки продуктів харчування;  розуміють, які зміни харчової цінності відбува­ються в продуктах при тепловій обробці.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* застосовують на практиці основні принципи зберігання та вживання продуктів харчування вказаної групи.  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють та оцінюють правила приготування, зберіган­ня і споживання їжі. | Способи обробки сировини. Види теплової обробки про­дуктів харчування.  Зміна харчової цінності при обробці.  Особливості приготування, зберігання і споживання їжі.  Улюблені страви, рецепт їх приготування. |
| 3 | **Тема 12.** Якість товарів: у крамниці / супермаркеті/, на ринку | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  знають, за якими показниками визначається якість товарів;  розуміють поняття «споживчий кошик».  ***Діяльнісний компонент***  *Учні* застосовують на практиці основні принципи зберігання продуктів харчування.  ***Ціннісний компонент***  *Учні* усвідомлюють особливості купівлі споживчих товарів у крамниці, супермаркеті, на ринку. | Як визначити якісний про­дукт (упаковка, етикетка, штрих-код, маркування). Ознаки неякісної продукції. Споживчий кошик.  Способи та умови зберіган­ня продуктів харчування.  ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту***  «Екскурсія в супермаркет (продуктовий магазин)».  «Розповідь упаковки».  Бесіда «Ознаки неякісних товарів».  Бесіда «Ця цікава упаковка».  Визначення збалансованості харчового раціону. |
| 2 | **Тема 13.** Харчовий раціон школяра | |
|  | ***Знаннєвий компонент***  *Учні:*  називають основні правила здорового способу життя;  розуміють особливості формування харчового раціону і організації режиму харчування;  *має уявлення* про основні показники якості продуктів харчування.  ***Діяльнісний компонент***  *Учні:*  *наводять приклади* життєвих ситуацій, коли якість продуктів харчування була неналежною;  *розрізня*ють за зовнішніми ознаками неякісні продукти;  застосовують на практиці основні принципи ра­ціонального харчування, вміння дотримувати­ся харчового раціону та режиму харчування *користуються* правила здорового способу життя.  ***Ціннісний компонент***  *Учні:*  *усвідомлюють* інформацію про вплив неякісних продуктів на здоров'я людини;  *робить висновок* про необхідність визначення основних ознак неякісних продуктів харчування. | Правила здорового способу життя. Гігієна харчування.  Раціональне харчування. Особливості харчування школяра відповідної вікової категорії. Мій режим харчування.  Харчування у шкільній їдальні.  ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту***  Навчальна гра «Увага! Наші помилки у харчуванні».  Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил раціонального харчування «Мій розпорядок дня». |
| 1 | Узагальнююче заняття:  Як визначити якісний продукт харчування (споживча культура).  *Учнівський проєкт, віктори­на, конкурс, випуск класної газети тощо.* | |
| 3 | Резерв | |

**Список рекомендованих джерел**

1. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. – Х. : Скорпіон, 2004. – 96 с. – (Предметний тиждень).
2. Безпека харчування: сучасні проблеми: Посібник-довідник / Укл.: А. В. Бабюк, О. В. Макарова, М. С. Рогозинський, Л. В. Романів, О. Є. Федорова - Чернівці: Книги - XXI, 2005. - 456 с
3. Бойчук Ю.Д., Наукові основи раціонального харчування. Науково-методичний журнал «Основи здоров’я». №6 (6) червень 2011 р. – С. 15-18.
4. Горащук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58-61.
5. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров’я населення // Проблеми старіння і довголіття. – 2011. Т. 20. – № 2. – С. 128–132.
6. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник. Київ: Університетська книга. – 2014. – 127 с.
7. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Наказ МОН України від 21.07.2004. – № 605.
8. Микитюк О.М., Бойчук Ю.Д., Іонов І.А., Екологічна безпека харчування людини. – Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – 2007. – 183 с.
9. Міхеєнко А. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібник. Київ, «Університетська книга» . – 2016. – 184 с.
10. Нагорнюк О.М. Екологія харчування - важливий елемент національної безпеки / Мат. І Міжнарод. наук.-практ. конф. "Екотрофологія. Сучасні проблеми" (30 травня - 1 червня 2005 р.).- Біла Церква, 2005. – 285 с.
11. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, O.A. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У» . – 2016. – 264 с.
12. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред.Г. П. Грибана. Житомир: Рута. – 2010. – 882 с.
13. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла». – 2019. – 252 с.
14. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання Науково-методичний посібник / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко. За ред. О. І. Пометун. — К.: Видавництво А. С. К. , 2004. — 192 с.
15. Рудавка C.І. Економічні проблеми раціонального харчування та його роль у покращенні здоров’я населення України // Вісн. Вінницького нац. мед. ун-ту. – 2013. – Т. 17. – № 2. С. 475-481.
16. Харченко Н.В., Анохіна Г.А., Харченко В.В. Соціальноеволюційне та патогенетичне обґрунтування національної піраміди харчування // Здоров’я України. – 2014. – №4. – С.18-20.
17. Харчування людини / Т.М. Димань, М.М. Барановський, М.С. Ківа та ін.: Під ред. Т.М. Димань. - Біла Церква, 2005. – 300 с.
18. Рекомендації Міністерства охорони здоров’я України зі здорового харчування [Електронний ресурс] / – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zi-zdorovogo-harchuvannja>
19. До школи: здорове харчування школярів [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/do-shkoli-zdorove-harchuvannya-shkoljariv>
20. Ресурс про здоровий спосіб життя і здорове харчування для дітей та підлітків [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.nhs.uk/change4life>
21. Тарілка здорового харчування [Електронний ресурс] – Режим доступу:

<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/06/Plate-leaflet.pdf>