

Название конкурсной работы	Особенности культуры питания народов разных стран и народностей Самарской области
Автор (ФИО)	Ахтямова Земфира Расыховна Мартьянова Надежда Владимировна
Школа	ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с. Старопохвистнево Похвистневского района Самарской области
Адрес, электронная почта	mif-81-81@mail.ru
Возраст учащихся	11-12 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Формула правильного питания»

Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ

Модуль «Формула правильного питания»

Тема: Особенности культуры питания народов разных стран и народностей Самарской области.

Ученные давно обратили внимание на то, что разные нации и народы отличаются друг от друга не только по внешним признакам, языку, культуре и быту, но и имеют также отличия в здоровье, то есть им присущи различные заболевания. Определяющая роль этого фактора во многом принадлежит питанию. Давно известно, что жители приморских стран меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, среди горцев Кавказа много долгожителей, а среди жителей южных стран меньше распространен авитаминоз и т.д. Все эти особенности, по мнению ученых, вызваны своеобразием в питании. Конечно, чтобы по-настоящему оценить прелести той или иной национальной кухни, надо побывать в тех местах, где она появилась. Ведь важен не только рецепт приготовления блюда, но и продукты, выращенные именно в этих местах, в подходящем климате, и даже обстановка, неповторимая атмосфера того места, где вы кушаете.

Но даже если у нас нет возможности совершить кругосветное турне, то на занятиях, у себя дома можно начать знакомство с кулинарными изысками разных стран и народов.

Цели:

- формирование у учащихся, родителей, педагогов комплекса знаний традиций, обычаев, особенностей, исторически сложившихся в культуре питания народов мира с учетом национальных, религиозных, исторических и природно-географических условий.
- формирование мировоззрения здорового образа жизни.

Задачи:

- включить учащихся в творческую деятельность;
- расширить кругозор обучающихся, пополнить словарный запас через самостоятельную деятельность на занятиях и внеурочной деятельности;
- развивать творческие способности;
- развивать коммуникативные навыки

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес к истории, уважение к традициям своего народа, его культурному наследию.

Новизна - материалы носят практико-ориентированный, интегрированный в литературу, краеведение, историю характер, актуальны для детей и родителей. Знания, полученные на занятиях, могут применять в повседневной жизни.

Методы реализации.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие коммуникативные способности.

Наиболее распространенными при этом являются:

1. **Игровые методики** - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, интерактивные игры с использованием материалов сайта www.prav-pit.ru что наиболее соответствует возрастным особенностям учащихся 5-6 классов для активного включения их в процесс обучения.

Художественные тексты	цель	Методы и приемы	результат
«Каша из топора», «Медведь и мужик» Пословицы и поговорки на базе учебника литературы для 6 класса авт. В.Я Коровина	Мотивация учащихся к изучению традиционного питания славян, через известные тесты мотивировать бережное, внимательное отношение к языку, истории народа	Чтение с остановками, прием «Кластер», «Синквейн», «Проталинтки», ролевая игра	Развитие коммуникативных навыков, умения четко формулировать свою мысль, отбирая суть понятия

2. **Метод проектов** - способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, практическим результатом.

Темы проектов	цель	Методы и приемы	результат
<p>Проект «Традиционная кухня народов проживающих на территории Похвистневского района», «Традиции японской кухни»</p> <p>3. Дегустация блюд из продуктов традиционного питания.</p> <p>4. Театрализованное действие «Не красна изба углами» на основе русского народного обрядового фольклора</p>	<p>Развитие умения работать в группе, работать с информацией, представлять полученный результат</p>	<p>Проектная деятельность</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, умения четко формулировать свою мысль, отбирая суть понятия, развитие умения презентации продукта деятельности</p>

3. Совместная деятельность с родителями

Мероприятия	Цель	Методы и приемы	Результат
<p>1. Дом ремесел г. Похвистнево</p> <p>2. Дом ремесел с. Сарбай Кинель-Черкасского района</p> <p>3. Агротуризм (посещение с. Алькино)</p>	<p>Расширение кругозора учащихся, родителей, вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми, формирование понятия о традиционной кухне народов Поволжья</p>	<p>Интерактивная деятельность учащихся и родителей (работа на гончарном круге, за прядильным и ткацким станком, изготовление куклы-оберега</p>	<p>Учащиеся и родители на собственном опыте приобретают понятие о традициях русского, татарского и других народов Поволжья и России (питание, обряды, быт)</p>

Другие формы занятий

- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение
- экскурсии.

Уроки:

- «Здоровое питание – традиция восточных славян»
- «Трапеза крестьян Средневековья»
- «В гостях у боярина»

Внеурочная деятельность:

- Исследовательская работа «Традиционная кухня народов, проживающих на территории Похвистневского района»
- Информационный классный час «Правильное питание: мудрые традиции предков на благо будущих поколений»
- Викторина « В здоровом теле – здоровый дух»
- Праздники «Медовый спас»
- Литературный вечер «В русской избе»

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

- Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:
- Регулятивные УУД:
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- **Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:
- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Урок "Здоровое питание - традиция древних славян"

Автор: Ахтямова З.Р., Мартьянова Н.В

Класс: 6

Тип урока интегрированный

Цель:

учебная: познакомить с блюдами славян, национальными блюдами русской кухни, показать связь устного народного творчества с традициями народов России ;

развивающая: расширить представление учащихся о продуктах питания древних славян; развивать речь, любознательность, мышление;

воспитательная: воспитывать культуру общения на уроке.

Оборудование:

- Данилов А. А. , Косулина Л. Г. История России с древнейших времен до конца XVI века 6 класс, 2015

- Полухина В.П., Коровина В.Я. «Литература. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений», М., Просвещение, 2014

- материалы электронного конструктора www.prav-pit.ru

- мультимедийная установка: ноутбук, проектор, колонки,

- презентация,

- разные виды круп,

- ноутбуки для интерактивной игры

- на подносе нарезано 2 вида хлеба (для угощения),

Ход урока:

I. Организационный момент.

II. Постановка целей и задач урока.

Учитель

Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня на уроке мы поговорим с вами о **здоровом питании**, о том, какое значение оно имеет для каждого человека. Вы попробуете определить, можно ли

назвать ваше питание правильным, и, возможно, сделаете выбор в пользу тех продуктов, которые принесут наибольшую пользу вашему организму. Совершим небольшой экскурс в глубь истории и вспомним или познакомимся с теми традициями питания древних славян, которые будут полезны (актуальны) и в наше время.

III. Работа по теме урока

Учитель истории: Как вы понимаете, что значит «здоровое питание»? Обсуждение поставленного вопроса. Обучающиеся делают вывод, что питание – это важный фактор, который сказывается на хорошем самочувствии человека, его активности, настроении, состоянии отдельных систем организма – пищеварительной, сердечно - сосудистой, состоянии кожи, волос и ногтей.

Основа здоровья взрослого человека закладывается в подростковом возрасте, когда растут и развиваются все органы и системы организма. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. **Здоровое питание** – важнейшее условие долголетия.

Какие продукты должны составлять ежедневный рацион питания? Для этого мы изобразим с вами пищевую пирамиду. Пищевая пирамида - это способ наглядно представить состав тех продуктов, которые обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе.



Мы видим, что основу пищевой пирамиды составляют цельно - зерновые продукты - хлеб из муки грубого помола, каши, макароны из пшеницы твердых сортов. Именно хлебу и кашам посвятим наш разговор.

Хлеб был самой первой едой. Его называли: «Хлеб – наш батюшка»

"Хлебом да солью" встречали дорогих гостей, приглашали к столу, желали благополучия, приветствовали молодых в день свадьбы. Без хлеба не обходилась ни одна трапеза. Климат наших широт был более благоприятен для ржи, чем для других зерновых культур, поэтому исконно русский хлеб – ржаной хлеб.

Выступление 1-ой исследовательской группы

Группа работала на основе материалов конструктора 3 блока темы № 9, текст № 2 и материалов, предоставленных учителем

Черный хлеб на Руси появился примерно в 11 веке. С тех пор ржаной хлеб в России ели абсолютно все сословия – и богатые, и бедные.

Легенда гласит, что во время русско-турецкой войны 1736 года российские войска едва не потерпели поражение из-за отсутствия привычного рациона. Во время наступления на территорию Крымского ханства обозы с ржаным хлебом были утеряны. На Кавказе в то время пекли хлеб из пшеничной муки. Воины, не привыкшие им питаться, испытывали болезни и упадок сил.

Несмотря на то, что на Руси часто наступала мода на все заграничное, хлеб такая участь вовсе не постигла. Наоборот, русские эмигранты и путешественники сильно сетовали на отсутствие за границей привычного черного хлеба.

В 14 – 15 веке на Руси существовало множество видов ржаного хлеба. Заварной, бородинский, красносельский – эти рецепты известны и в наши дни, а ведь пришли они к нам именно из тех далеких времен.

Ржаной хлеб является очень сытным, и, при этом, полезным для здоровья. Ржаная мука снижает уровень холестерина и сахара в крови, а сочетание клетчатки и закваски позволяет создать в организме полезную микрофлору.

Однако на Руси настоящий ржаной хлеб никогда не содержал дрожжей. Готовили его при использовании закваски и назывался такой ржаной хлеб заварной. Просим дорогих гостей отведать нашего ржаного хлеба .

Дегустация хлеба (гости урока и дети пробуют предложенный хлеб и выбирают понравившейся).

Задание №1 «Хлеб всему голова» (www.prav-pit.ru)

Учитель: Почему на завтрак так полезно есть каши?

Каши варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты клетчаткой, витаминами, особенно группы **В**, ценным растительным белком, «медленными» углеводами и при этом – достаточно низкокалорийные. Конечно, если не встречаются в каше много масла и сахара. Утренняя каша надолго сохраняет чувство сытости, не создает дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт и снабжает организм питательными веществами.

Учитель литературы

Традиции питания неизменно откладывались в творчестве народа. Самым ранним его отголоском будут, конечно, пословицы и поговорки. Перед вами лежат пословицы, выберите любую из них и попытайтесь объяснить, как традиции питания отразились в них, каков смысл народного изречения.

Учитель: А какое место занимала каша у славян?

Выступление 2-ой исследовательской группы

Это блюдо занимает прочнейшее положение в рационе русского народа вот уже тысячу лет. Каша была самой простой, сытной и доступной едой. Немного крупы или зерна, воды или молока, соль по вкусу – вот и весь секрет.

В XVI в. было известно не менее 20 видов каш – сколько круп, столько и каш.

- Кашу ели, чтобы примириться с противником, - только после этого мирный договор вступал в силу.
- Без каши не обходился ни один обряд. Свадебный пир на Руси так и назывался – "кашей". Подготовка к этому торжеству была весьма хлопотной, потому и говорили о молодых: "заварили кашу". Если же свадьба расстраивалась, то виноватых осуждали: "с ними каши не сварить".

Многие старинные крестьянские каши – гречневая, пшенная, овсяная – и по сей день на нашем столе. А вот о полбяной каше знают немногие

Полба - полудикий сорт пшеницы, которую на территории Руси возделывали еще в 18 столетии. Полба не нуждалась в особом уходе, была совершенно неприхотлива, ей были не страшны ни сорняки, ни вредители. Главной особенностью каши из полбы было то, что от нее исходил приятный ореховый аромат, а также она была невероятно полезна.

О полбе упоминается в знаменитой сказке Пушкина «Сказка о попе и о работнике его Балде»: главный герой становился невероятно сильным, поев полбенной каши. Каша из полбы, хотя и питательная, груба на вкус, потому и была пищей бедняков.

Пушкин дал своему попу прозвище "толоконный лоб". Толоконом называлась овсяная крупа особого приготовления, из которой также варили кашу.

На Руси знали 4 злака – пшеницу, ячмень, рожь и овес. Позже к ним присоединились рис и гречка, которая сегодня в России – лидер по популярности среди каш.

Учитель: А знаете ли вы растения, из которых получают ту или иную крупу?

Задание №1 Игра «Сварите кашу»

Найти соответствие: название крупы и растения, из которого она получена.

Приложение

Растения	Крупа/изделия	Каша
1. Пшеница	пшеничная	пшеничная
	манка	манная
	мука	
	макаронные изделия	
	белый хлеб	
2. Ячмень	перловка	перловая
	ячневая	ячневая
3. Рожь	ржаной хлеб	-
	мука	
4. Овес	овсянка	овсяная
	Геркулес / оvs. хлопья	
5. Гречиха	гречка	гречневая
	гречневые хлопья	
6. Рис	рис	рисовая
	рисовые хлопья	
7. Просо	пшено	пшенная (пшенка)
8. Кукуруза	кукурузная крупа	кукурузная
	кукуруза в зернах	

Задание №2

Найти на столе те крупы, которые употребляли древние славяне.

Задание №3

Выполните самостоятельно задание «Традиционные русские блюда», запишите свой результат в оценочный лист (www.prav-pit.ru)

IV.Обобщение по уроку.

Сегодня мы озвучили некоторые вопросы здорового питания. Узнали много нового о питании наших предков, по-новому взглянули на обычные, казалось бы, продукты, такие как хлеб и каша. Можем ли питание древних славян назвать здоровым питанием?

Высказывания обучающихся.

Учитель: А теперь сделайте свой выбор: начинается голосование. На доске три каши: гречка(коричневый кружок) , манка(белый) , овсянка(желтый). Берем соответствующий кружок и крепим к выбранной каше. Подсчитываем голоса.





Реализация данного раздела представлена учащимися 5 класса, в ходе работы на уроках русского языка по развитию речи, свою творческую работу представила Тайбулатова Жанна.

«Всегда волнующий и очаровательный женский образ, сочность и в то же время нежность тонов в картинах российского художника Владимира Волегова, где изображены природа, дети, фрукты и ягоды наполнены необычайным светом и теплом»

Мы сделали фотографию с картины В.Волегова «Девочка с вишнями» и назвали ее «Спустя время».



В.Волегов «Девочка с вишнями»



«Спустя время»

Также учащиеся 8 класса на классных часах, посвященных пропаганде здорового образа жизни, а также совместных мероприятий, входящих в программу «Формула здорового питания», составляют стихотворные рецепты здоровых блюд, любимого лакомства и т.д.

Например, работа Зиятдиновой Динары:

Ода фруктовому салату

Груши, яблоки
Мандарины,
Вот уж радость для Марины
Для Данилы и Людмилы!
Режем мелко мы ножом,
Чтоб обильней вышел сок.

От фруктового потока
удержаться нету сил.
Добавляем мы банан,
ОН для крепости нам дан.

Есть основа для салата, -
Только рано есть, ребята.
Ещё нужно нам прикрыть
Сладким йогуртом восточным.

Соус белый и чуть клейкий
Словно просит сам: «Полей-ка!».
Сделав так, перемешать.
И пора за стол всех звать!

Реализация предложенного методического комплекса позволяет максимально вовлечь детей через различную деятельность по формированию понятий, привычек здорового образа жизни, осмысленно подходить к выбору продуктов питания.

VII. Литература:

1. Полухина В.П., Коровина В.Я. «Литература. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений», М., Просвещение, 2014
2. Данилов А.А., Косулина Л.Г. «История России. С древнейших времен до XVI века: учебник для 6 класса», М., Просвещение, 2015
3. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
4. Безруких М. М., Филиппова Г.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
5. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
6. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
7. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
8. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
9. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.