Ахмедова Диана Вадимовна, учитель английского языка ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова
с. Старопохвистнево м.р. Похвистневский Самарской области

Модуль: «Формула питания»

Тема: «Питание и повышение качества жизни»

Раз мы осуждены на то, чтобы есть, будем есть хорошо.
АНСЕЛЬМ БРИЛЬЯ-САВАРЕН

Питание, как известно, является основой жизни, и от его качества в значительной степени зависит здоровье и качество самой жизни. В основу рационального питания положен принцип сбалансированности потребляемой пищи, благодаря чему обеспечивается оптимальная потребность организма в пищевых и биологически активных веществах, способны проявлять в организм максимум своего полезного действия. Сбалансированное питание предусматривает наилучшие количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ и более двух десятков классов других биологически активных веществ, которые должны присутствовать в пище.

Все учащиеся должны обладать знаниями и умениями, необходимыми для выбора питательной и вкусной пищи на протяжении всей жизни. Кроме того, персоналу школы следует позиционировать здоровое питание в качестве ценности повседневной жизни.

Программа школьного питания должна эффективно использовать школьные и общественные ресурсы и равно обслуживать нужды и интересы всех учащихся и персонала, принимая во внимание различия культурных норм.

Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь. Школы несут ответственность за содействие ученикам в формировании и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни. Хорошо спланированные и успешно реализованные школьные программы здорового питания показали, что могут позитивно влиять на привычки учащихся в еде.

Общая характеристика программы

Программа обучения правильному питанию разрабатывается для содействия учащимся в усвоении:

знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, правильном и неправильном употребление диетических добавок, безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

умений, связанных с питанием, включая, планирование здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Цели программы:

Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению здоровья. Усиление мотивации к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

Задачи:

1. Формировать и развивать представления у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное физическое и духовное здоровье.
3. Расширять знания о правилах рационального питания и их роли в сохранении и укреплении здоровья и вести профилактику нерационального питания, связанных с риском для здоровья.
4. Повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;
5. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Методы, технологии и формы реализации.

На современном этапе обучения иностранным языкам основной целью является формирование коммуникативной компетенции учащихся. Согласно, популярному в отечественной и зарубежной методике преподавания иностранных языков, определению В.В. Сафоновой, **коммуникативная компетенция** – «совокупность языковой, речевой и социокультурной составляющих» [*Сафонова В.В.* Коммуникативная компетенция: современные подходы к многоуровневому описанию в методических целях.. – М.: Еврошкола, 2004.]. Овладевая данной компетенцией, учащиеся становятся конкурентно способными членами общества, так как могут

понимать и использовать языковой материал в устной и письменной видах речи, в соответствии с ситуацией и целью общения.

Обучение иностранному языку в старших классах направлено на совершенствование навыков коммуникативной компетенции. Согласно мнению многих методистов, ролевая игра и проектная методика являются эффективными формами активизации коммуникативной компетенции учащихся.

В ходе реализации программы используются следующие методы, технологии и формы работы:

методы: проблемный, исследовательский, эвристический;

технологии: игровая, технология коммуникативного обучения обучения иноязычной культуре (Е.И. Пассов), групповые технологии, ИКТ, Культуровоспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей (И.Н.Закатова).

формы: проектная, индивидуальная, групповая.

1.

Учебные пособия, периодические печатные издания, интернет-журналы	Цель	Методы, формы и приемы	Результат
Журнал “The world of food ingredients” (“ Мирпищевыхингредиентов”)	Мотивация к повышению качества жизни через чтение текстов и статей о правильном и здоровом питании, совершенствование коммуникативной компетенции учащихся	Ролевые и ситуативные игры, плейкасты	Умение вести беседу в рамках заданной темы: рассуждать, запрашивать информацию аргументировать свою точку зрения, обобщать полученную информацию через создание плейкастов. Расширение лексического запаса.
Корнеева Е.А., Мельченкова Н.В. Учебное пособие по развитию навыков чтения и говорения “Alongandhealthylife”(“Долгая и здоровая жизнь”)			
Reader’s Digest http://www.rd.com/			

2. Метод проектов. Практика использования метода проектов показывает, как отмечает Е.С.Полат, что “вместе учиться не только легче и интереснее, но и значительно эффективнее”.

Данная система обучения позволяет подросткам приобретать знания и умения в процессе самостоятельного планирования и выполнения, постепенно усложняющихся, практических заданий.Основной целью использования метода проектов в обучении иностранному языку является возможность в овладении учащимися коммуникативной компетенцией, т.е. практическому овладению иностранным языком.

Темы исследовательских проектов	Цель	Методы, формы и приемы	Результат
Питательные вещества в ежедневном рационе подростка	Вовлечение учащихся в активный познавательный творческий процесс на основе методики сотрудничества	Проектная деятельность	Развитие собственно коммуникативных умений по видам речевой деятельности, включающих речевое и неречевое поведение.
Сбалансированное питание			
Питание и иммунитет			
Зависимость продолжительности жизни от правильного питания и здорового образа жизни			

3.Совместная деятельность с родителями.

Программа способствует привлечению семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей.

Совместные с родителями мероприятия программы обучения правильному питанию должны:

- подчеркивать привлекательные черты здорового питания,
- активизировать практическую деятельность учащихся и их родителей,
- соответствовать физическому и духовному развитию обучающихся,

- способствовать формированию ЗОЖ;
- быть увлекательными и интересными по содержанию.

Мероприятия	Цель	Методы и приемы	Результат
Выставка «Полезные продукты с нашей семейной фермы»	1.Формирование ответственного отношения обучающихся к своему здоровью; 2. Повышение ответственности родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания.	Интерактивная деятельность родителей и учащихся	Эффективность взаимодействия семьи и школы в процессе воспитания здорового образа жизни , формирование культуры питания и здоровых привычек.
День постной кухни			
Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи», « Современные представления о здоровом питании»			
Семейный конкурс «Разговор о правильном питании»			

Другие формы занятий:

- ✓ дискуссия;
- ✓ диспуты;
- ✓ конкурсы и викторины;
- ✓ экскурсии;
- ✓ круглые столы.

Темы уроков:

- ✓ Семейный обед
- ✓ Рождественская индейка
- ✓ Хорошие результаты любой ценой?
- ✓ Здоровая еда
- ✓ Самое драгоценное, что у нас есть

- ✓ Альтернативные образы жизни
- ✓ Здоровье и счастье

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Метапредметные результаты:

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания своих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижений.

Предметные результаты:

- образовательная и общекультурная подготовка, проектно-исследовательская, творческая деятельность, мотивация к саморазвитию.

Разработка урока английского языка.

Темаурока:” Don’t live to eat, but eat to live.**”**

Класс: 10

Цели урока:

- Активизация лексики по теме урока в монологических высказываниях, аудировании, диалогической речи;
- Совершенствование навыканахождения и извлечения необходимой информации из разныхисточников
- развитие умения сопоставлять и анализировать информацию по теме.

Тип урока:

Урок обобщения и систематизации знаний

Используемые учебники и учебные пособия:

ГрозаО.Л. “New Millennium English”

Используемая методическая литература:

Ресурсы инттернет, книги для учителя, рабочие тетради, учебник"OxfordTeam"

Используемое оборудование:

аудиозапись ***"Personal Health Guide"*** **,** видеофрагменты рекламы продуктов питания, иллюстрация Кустодиева “Купчиха за чаем”, аудиозапись песни **I only wanna be with you.**

Ахмедова Диана Вадимовна, учитель английского языка ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова
с. Старопохвистнево м.р. Похвистневский Самарской области

Краткое описание:

Урок-обобщение по здоровьесбережению, о здоровой еде. На уроке использована парная, групповая, индивидуальная формы работы.

ХОД УРОКА

1. Оргмомент.

СЛАЙД 1, 2

2. Приветствие. Вступление учителя. Знакомство с учениками. БАДЖИ, **Healthy living guide.** **С ЛАЙД 3**

Look at the blackboard!

What do you think of when you hear the word “healthy food”?

Healthy food

- dieting
- eating wholemeal bread
- eating high fibre food
- eating low fat food.
- exercising

- диета.
- употребление в пищу цельнозернового хлеба.
- употребление пищи с высоким содержанием клетчатки.
- употребление в пищу продуктов с низким содержанием жира.
- физическиеупражнения.

3.«How healthy are you?»

СЛАЙДЫ 4, 5, 6, 7

CHECK YOUR DIET Score Yesterday

...

	Yes	No
1.Did you have more than two pieces of toast for breakfast?	0	1
2. Did you have sugar in your tea or coffee?	0	1
3. Did you drink half a litre of milk?	1	0
4. Did you eat any fruit?	1	0
5. Did you eat any sweets or chocolates?	0	1
6. Did you eat any biscuits or cake?	0	1
7. Did you drink any alcohol?	0	1
CHECK YOUR CONDITION		
Yesterday...		
8. Did you go for a run?	1	0
9. Did you do any exercises?	1	0
10. Did you walk or cycle to work/school?	1	0
11. Did you smoke at all?	0	1
CHECK YOUR DAILY ROUTINE		
Yesterday ...		
12. Did you get up before 8 o'clock?	1	0
13. Did you go to bed before 11 o'clock?	1	0
14. Did you watch TV for more than 2 hours?	0	1
15. Did you sleep with your windows open?	1	0
Total		

15-12 Congratulations! You are very healthy but don't forget to relax!
12-8 Not too bad! Keep trying!
8-0 Oh, dear! Oh, dear!

4.It’s no secret that people around the world eat different kinds of food, because they have different food habits and customs. Now complete the sentence, please.

Слайд 8

I eat

§ when I am hungry
§ sweets when I am nervous
§ because my mother insists on it
§ slowly because I don’t like to be in a hurry
§ meat with vegetables
§ without appetite when I am ill
§ standing near a stove when nobody sees me

5 Listen and sing the song
Слайд 9

I onlywanna be with you
I don't know why it is
I really love you so.
I only know
I never wanna see you go!
'Cos you *started* **something.**
Oh can't **you** see?
Oh when wanted **you**
You turned **and** looked at **me.**
It's crazy **but** it's true,
I **only** wanna **be with you.**
You stopped **and** smiled at **me**
And asked **me** 'Do **you** wanna dance?'
I walked**into your lovin'** arms
And soon you were my true romance!
Now listen to **me**
I just wanna **be** near **you all the** time.
We must be together, **honey**
You are mine.

6. Change the Words **слайды 10, 11**

Учитель предлагает группам выполнить задание на карточках.
Каждая группа получает карточку с набором слов для составления предложений.
Задание на карточке: Put the words in the logical order:

1. Wealth, is, good, above, health. *(Good health is above wealth.)*
2. Healthy, fit, food, to, eat, food, keep. *(Eat healthy food to keep fit.)*
3. Be, take, a, shower, cool, to, healthy. *(Take a cool shower to be healthy.)*
4. Your, eat, wash, hands, before, you. (*Wash your hands before you eat.)*
5. Sweets, are, too, bad, many, teeth, for, your. (*Too many sweets are bad for your teeth.)*

7.Аудирование. ***"Personal Health Guide".*** Прослушивание текста
РАБОТА В ГРУППАХ
слайды12, 13, 14, 15
выписать незнакомые слова и проговорить их.

healthy
a balanced diet
protein
fat
carbohydrates
fibre

In order to stay healthy it is important to have a balanced diet — in other words, food that contains something from each of the three main groups of food. These groups are protein, fat, and carbohydrates. You find protein in lots of food, for example meat, fish, nuts, cheese and milk. It helps your body grow and be healthy and it gives you energy.
Fat gives you energy but don't eat a lot — it's bad for you. There are a lot of fatty foods that come from animals, for example milk, cheese, butter and meat. Carbohydrates give you more than 70% of your energy. Bread, pasta, cereals, fruits, and vegetables such as potatoes and cabbage all contain lots of carbohydrates.

Fruits, vegetables, beans and nuts, brown bread all have fibre. It doesn't give you energy but it fills your stomach when you are hungry.

There are many different vitamins and minerals. They help your body be healthy. You can get all your vitamins and minerals from fresh fruit and vegetables.

	FROM	FOR
CARBOHYDRATES		
PROTEIN		
FAT		
FIBRE		
VITAMIN A		
VITAMIN B		
VITAMIN C		
VITAMIN D		
MINERAL CALCIUM (Ca)		
MINERAL IRON (Fe)		

6. Составление монологического высказывания с опорой на иллюстрацию к картине Б.М. Кустодиева “ Купчиха за чаем” и вопросы:

слайд 16

How do you find the young woman?

What can you say about her eating habits?

Можно предложить учащимся озвучить картину, выступая от имени купчихи, рассказывающей о своих пристрастиях в еде.

9. Обсуждение видеорекламы еды.

Слайд 17

Is there an advertisement on television at the moment you particularly like?

Are advertisements on TV for food good or bad? Give your reasons.

(Advertisements provide us with the information about new products, we desire to buy and taste them, to compete with each other companies have to create better food products and customers may choose the best. Food advertisements never tell us about drawbacks, they make us buy much more food than we need, sometimes advertisements irritate us because they don’t let us have our own opinion.)

10. Игра “ Guess the dish”

Irish coffee. Pelmeni or meat-filled dumplings. The Pavlova Shell. Irish Stew. Kvass. Carrot biscuits

Various dishes.

Irish coffee.

Carrot biscuits

Biscuits, made of carrots .

Irish coffee.

It's a sort of drink. It's black coffee with milk, Irish whisky and cream. This is best achieved by pouring it carefully over the back of a spoon.

Pelmeni or meat-filled dumplings.

It's a kind of Siberian cuisine made of meat and paste.

The Pavlova Shell.

It's a kind of a desert. It's a cake. The Pavlova Shell is normally filled with cream and covered with fresh fruit such as kiwifruit, bananas, strawberries.

Irish Stew.

It's a dish composed of pieces of mutton, potatoes, and onions stewed together. It is cooked very slowly for about 3 hours in a pot. Irish stew should be thick and creamy, not thin and watery.

Kvass.

It's a sort of drink. It's a traditional Russian beverage made from fermented rye bread.

It's a sort of drink. It's black coffee with milk, Irish whisky and cream. This is best achieved by pouring it carefully over the back of a spoon.

It's a kind of Siberian cuisine made of meat and paste.

It's a kind of a desert. It's a cake. It is normally filled with cream and covered with fresh fruit such as kiwifruit, bananas, strawberries.

It's a dish composed of pieces of mutton, potatoes, and onions stewed together. It is cooked very slowly for about 3 hours in a pot. Irish stew should be thick and creamy, not thin and watery.

It's a sort of drink. It's a traditional Russian beverage made from fermented rye bread.

Biscuits, which are made from some carrots, flour, raisins, eggs, sugar, oil.

11.ПРЕЗЕНТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

12. Работанадтекстом .

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Food for thought.

The world's population is almost 6 billion. We produce enough grain to feed 6 billion people. But we give a quarter of the world's grain to our farm animals. Some people say that there are too many people on the planet. Some people say that there are too many farm animals, because we eat too much meat.

In many countries, only rich people eat meat, because it's expensive. In India, for example, In Nigeria, for example, an average person eats 6 kilogram of meat a year, an average person eats 1 kilogram of meat, in the UK, 60 kilos, and in the USA, 100 kilos.

A pet in Europe eats more meat every year than an average person in the non-developed world. A quarter of the world's population live in the ' developed countries' - Europe, North America, Australia, and Japan.

These people eat half of the world's food.

In some countries, nearly everyone is hungry. The average American eats 2,100 grams of food a day –the average Indian eats 600 grams. People in the 'developed' countries often eat too much food. 30 of all Americans are overweight. 15% of all food is thrown away. According to the United Nations, 250,000 young children die every week from hunger and hunger – related diseases.

Использованная литература и интернет-источники:

1. *Сафонова В.В*. Коммуникативная компетенция: современные подходы к многоуровневому описанию в методических целях.. – М.: Еврошкола, 2004.
2. *Гальскова Н.Д.* Современная методика обучения иностранным языкам. Пособие для учителя. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: АРКТИ, 2003. – 192 с. (Метод, биб-ка).
3. *Матвеева Н.В*. Ролевые игры на уроках английского языка. Учебное пособие. М., 2005.
4. *Пассов Е.И.* Урок иностранного языка в средней школе. Игра – дело серьезное. М.: Просвещение, 1988.
5. Полат Е.С. Метод проектов на уроках английского языка. http://center/fio.ru/do/news.asp
6. Бахтиярова Е.М. Метод проектов и индивидуальные программы в продуктивном обучении //Школьные технологии, 2001, №2.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2008.-270с.
9. • http://www.psylist.net/pedagogika/inovacii.htm Педагогические технологии и инновации
10. • http://www.ido.edu.ru/ffec/psych/ps13.html Развивающие педагогические технологии

11. • http://oio.tpu.ru/publ_2004/article2004_5.html Педагогические технологии и технология учебного процесса. Логический анализ понятий
12. • http://vladimir.socio.msu.ru/1_KM/edutech_1.htm Педагогические технологии
13. • http://www.sooro.ru/science-lib/pedsis/?PHPSESSID=i6rpls5ddlrbidgsc1tf1aiat1 Педагогические системы и технологии
14. • http://coop.chuvashia.ru/kartuzov/site/4_3/2.htm Структура педагогических технологий
15. • http://www.smartboard.ru/view.pl?mid=1126873196 Интерактивные технологии в образовании (спецкурс)
16. • http://www.ioso.ru/distant/newpteh/intro2.htm Новые педагогические технологии (курс)
17. • http://yesnet.purpe.ru/youngteach/edtehnol.htm Технологии обучения в структуре целостно го педагогического процесса