Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство образования Ростовской области

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Талловеровская средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10226781)

Внеурочной деятельности: «Формула здорового питания»

для обучающихся 2-4 классов

Составитель: Дьяченко В.Б.

х. Талловеров

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности представляет собой систему занятий, направленных на формирование у обучающихся ценностного отношения к истории, культуре, традициям и современному развитию России.

Стратегическими документами, определяющими задачи государственной образовательной политики в вопросах воспитания, являются федеральные государственные образовательные стандарты общего образования, федеральные образовательные программы, а также письмо Министерства просвещения Российской Федерации. Разработка курса ведется в рамках российского законодательства в сфере образования и учитывает следующие нормативно-правовые документы, определяющие цели, содержание и условия реализации курса внеурочной деятельности.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286, с изменениями).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, с изменениями).

Федеральная образовательная программа начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372).

Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Структура состоит их шести тематических блоков:

1. Введение. Из истории питания
2. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
3. Алиментарно-зависимые заболевания
4. Физиология питания.
5. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
6. Особенности питания населения Ростовской области

Указанные блоки в учебном процессе неразрывно взаимосвязаны или интегрированы. Таким образом, программа создает условия для реализации деятельностного подхода к изучению здорового питания.

1 Введение. Из истории питания

Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение назва- ний. О прошлом вкусных продуктов

2 Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Особенности питания современных школьников. Культура

здоровья, культура питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание. Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит.

3 Алиментарно-зависимые заболевания.

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно- зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки в питании. Питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Холестерин. Углеводы (сахара) и здоровье. Рафинированные продукты. Источники заражения. Причины пищевых отравлений. Первая помощь. Способы обработки пищи. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту. Способы хранения продуктов питания.Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях.Определение срока годности продуктов питания по упаковке пищевых продуктов

4 Физиология питания.

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны. Питательные вещества и их значения для роста и развития организма. Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Питательные вещества основных блюд русской кухни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Микро и макро элементы, роль в организме человека Режим питания. Калорийность питания. Режим питания: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ», суточные нормы пищевых продуктов) Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом. Характеристика критериев рационального питания: разнообразие, умеренность, режим. Правила построения рационов питания. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию

5 Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Современные тенденции развития индустрии питания. Особенности питания детей различных групп: обучающихся, лечебно- профилактического, диети- ческого питания, питания в предприятиях открытой сети (кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему? Отдельные

современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты, газированные напитки и лимонады. Соль и соленые продукты: соленые хлебцы, орешки, чипсы. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп. Продукты, насыщенные жирами.Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья. Напитки.

6 Особенности питания населения Ростовской области.

Лен для здоровья. Гостеприимство. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 7 классе: проект, игра-викторина, практическая работа, беседа, дискуссия, презентация, анкетирование), содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий.

При реализации программы используются разные формы обучения: традиционные и развивающие. Учитель на разных этапах изучения темы выступает в разных ролях, чётко контролируя и направляя деятельность учащихся.

Формы организации обучения:

- индивидуальная;

- групповая;
- коллективная;

-взаимное обучение;

-самообучение.

Виды деятельности:

круглые столы, беседы, чтение произведений художественной литературы, просмотр эпизодов кино- и художественных фильмов, прослушивание аудиозаписей.

Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям-5ч.

Теория. Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.

Практика. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров.

Тема8. Кухня разных народов-4ч.

Теория. Понятие «национальная кухня».

Практика. Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».

Тема 9. «Кулинарная история»-5ч.

Теория. Традиции и культура питания.

Практика. Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-11ч.

Теория. История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.

Практика. Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-10ч

Теория. Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.

Практика. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

Раздел «Здоровье-это здорово» – 5 часов
Цель и характеристика видов деятельности учащихся:

-Развивать у подростков представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
-Формировать представление о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
-Развивать умение оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».
Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.
Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект
Тема №1 Здоровье – это здорово
Тема № 2 Правила здорового образа жизни
Тема № 3 Я и моё здоровье
Тема № 4 Мой образ жизни
Тема № 5 Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни»

Раздел «Продукты разные нужны, продукты разные важны» – 6 часов
Цель и характеристика видов деятельности учащихся:

- Расширять осведомленность учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
-Развивать представление учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
-Развивать представление о важности разнообразия в рационе питания человека.
-Формировать готовность и умение анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.
Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.
Тема № 1 Белки
Тема № 2 Жиры
Тема № 3 Углеводы
Тема № 4 Витамины
Тема № 5 Минеральные вещества
Тема № 6 Рацион питания

Раздел «Режим питания» – 3 часа

Цель и характеристика видов деятельности учащихся:

-Развивать представление обучающихся о роли режима питания для здоровья человека;
-Познакомить подростков с различными вариантами организации режима питания;
-Формировать готовность соблюдать режим питания, формировать умение планировать свой день с учетом требований к режиму питания.
Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность.
Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.
Тема № 1 Понятие режима питания
Тема № 2 Мой режим питания
Тема № 3 Игра «Составляем режим питания»

Раздел «Энергия пищи» – 4 часа

Цель и характеристика видов деятельности учащихся:

-Формировать представление о пище как источнике энергии для организма, знакомить обучающихся с понятием «энергетическая ценность» пищи;
-Формировать представление об энергетической ценности различных продуктов питания;
-Развивать представление об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека;
-Расширять представление о том, как питание может повлиять на внешность человека
Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.
Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.
Тема № 1 Энергия пищи
Тема № 2 Калорийность пищи
Тема № 3 Исследовательская работа «Вкусная математика»
Тема № 4 Влияние калорийности пищи на телосложение

Раздел «Где и как мы едим» – 8 часов

Цель и характеристика видов деятельности учащихся:

-Продолжать развивать знания обучающихся о правилах гигиены питания, формировать готовность соблюдать правила гигиены во время еды вне дома; Развивать представление о структуре общественного питания;
-Расширять представление о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку»;
-Формировать готовность соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.
Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.
Тема № 1 Где и как мы едим
Тема № 2 Мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»
Тема № 3 Путешествие и поход
Тема № 4 Собираем рюкзак
Тема № 5 Что такое перекусы и их влияние на здоровье
Тема № 6 Поговорим о фаст-фудах
Тема № 7 Правила поведения в кафе
Тема № 8 Ролевая игра «Кафе»

Раздел «Ты- покупатель» – 9 часов

Цель и характеристика видов деятельности учащихся:

-Расширять представления обучающихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
-Формировать знания о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
-Формировать умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.
Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.
Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.
Тема № 1 Где можно сделать покупку
Тема № 2 Права и обязанности покупателя
Тема № 3 Читаем информацию на упаковке продукта
Тема № 4 Ты - покупатель
Тема № 5 Сложные ситуации при покупке товара

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО.

Личностным результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

-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;
-способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.
Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
-проговаривать последовательность действий на уроке;
-самостоятельно организовывать свое рабочее место;
-использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- соотносить выполненное задание с образцом;

-корректировать выполнение задания в дальнейшем;

- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии;

Познавательные УУД:

-способность и готовность к освоению систематичесх знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

-находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;

-определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;

-делать выводы в результате совместной работы;

-преобразовывать информацию из одной формы в другую;

- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Коммуникативные УУД

-оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);

-способность к сотрудничеству и коммуникации;

-участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

-оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций.

Ученик получит возможность иметь:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

- рефлектировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

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

Программа «Формула правильного питания» направлено на **достижение следующих результатов**:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

- получать дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Получит возможность научиться:

– осознавать ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

- понимать важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

– осознавать себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

– понимать важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

– признавать труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

– овладению чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

– осознавать себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Раздел/ Тема урока	Кол-во часов	Дата	Фактически
1	**Введение. Из истории питания** Питание наших далеких предков.	**1ч** 1	04.09	
2	**Здоровье человека и факторы, его определяющие.** Состояние здоровья современного человека	**5ч.** 1	11.09	
3	Обменные процессы в организме человека	1	18.09	
4	Азбука правильного питания.	1	25.09	
5	Здоровый стиль жизни	1	02.10	
6	Веселый арбузник	1	09.10	
7	**Алиментарно-зависимые заболевания** Несбалансированность питания и болезни	**10ч.** 1	16.10	
8	Рафинированные продукты	1	23.10	
9	Холестерин. Его роль в организме.	1	06.11	
10	Углеводы (сахара) и здоровье.	1	13.11	

11	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1	20.11	
12	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1	27.11	
13	Пищевые отравления.	1	04.12	
14	Способы обработки пищи	1	11.12	
15	Способы хранения продуктов питания.	1	18.12	
16	В чем залог твоего успеха	1	25.12	
17	**Физиология питания.** Питание и здоровье	**9ч.** 1	15.01	
18	Питательные вещества и их значения для роста и развития организма.	1	22.01	
19	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека	1	29.01	
20	Режим питания.	1	05.02	
21	Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом.	1	12.02	
22	Правила построения рационов питания.	1	19.02	
23-26	Калории пищи и вес человека.	4	26.02	
27	Составление суточного пищевого рациона учащегося 7 класса	1	05.03	
28	Составление режима питания учащегося 7 класса	1	12.03	
29-30	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.** Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?	**2ч.** 2	19.03	
30-31	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему? О напитках Биологическая ценность сладостей Соль в еде Поезд здоровья	7	26.03 09.04 16.04 23.04 30.04 7.05 14.05	

32-33	**Особенности питания населения Ростовской области** Культура здоровья, культура питания человека.	**3ч.** 2	14.05 21.05 22.05	
33-34	Особенности питания населения Ростовской области.	1	21.05 28.05	

3 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям, 5 часов			
1	Мини-проект «Помощники на кухне».	1	01.09	
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.	1	08.09	
3	Кулинарные секреты.	1	15.09	
4	Сервировка стола.	1	22.09	
5	Игра «Конкурс кулинаров».	1	29.09	
	Тема8. Кухня разных народов, 4 часа			
6	Понятие «национальная кухня»	1	06.10	
7	Кулинарное путешествие	1	13.10	
8	Проект «Кулинарные праздники»	1	20.10	
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	10.11	
	Тема 9. «Кулинарная история», 5 часов			
10	Традиции и культура питания.	1	17.11	
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1	24.11	
12	Понятие режима питания.	1	01.12	
13	Современная кулинария	1	08.12	
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1	15.12	
	Тема 10 «Как питались на Руси и в России», 11 часов			
15	История кулинарии в России.	1	22.12	
16	История посуды в русской кухне	1	29.12	

17	Самовар-символ русского стола	1	12.01	
18	Традиционные блюда русской кухни	1	19.01	
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	26.01	
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1	02.02	
21	Русская кухня и религия.	1	09.02	
22	Польза меда	1	16.02	
23	Азовский район - яблочная страна.	1	02.03	
24	Праздник русской картошки.	1	09.03	
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».	1	16.03	
	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие, 10 часов			
26	Мировые Музеи питания.	1	23.03	
27	Кулинария в живописи.	1	13.04	
28	Кулинария в музыке.	1	20.04	
29	Кулинария в танце.	1	27.04	
30	Кулинария в литературе.	1	04.05 11.05	
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие».	1	18.05 25.05	
32	Творческий проект «Вкусная картина»	1	13.04	
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1	20.04	
34	Уникальные блюда стран мира	1	27.04 8.05	
35-36			15.05 22.05	

4 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт

	Тема 1. Здоровье - это здорово	5		
1	Здоровье-это здорово	1	02.09	
2	Правила ЗОЖ	1	09.09	
3	Я и мое здоровье	1	16.09	
4	Мой образ жизни	1	23.09	
5	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	30.09	
	Тема2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»	6	07.10	
6	Белки	1	14.10	
7	Жиры	1	21.10	
8	Углеводы	1	11.11	
9	Витамины	1	18.11	
10	Минеральные вещества	1	25.11	
11	Рацион питания	1	02.12	
	Тема3. «Режим питания»	3	09.12	
12	Понятие режима питания	1	16.12	
13	Мой режим питания	1	23.12	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	30.12	
	Тема 4. "Энергия пищи"	4	13.01	
15	Энергия пищи	1	20.01	
16	Калорийность пищи	1	27.01	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	03.02	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	10.02	
	Тема5. "Где и как мы едим"	8	17.02	
19	Где и как мы едим	1	24.02	
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1	03.03	
21	Путешествие и поход	1	10.03	
22	Собираем рюкзак	1	17.03	
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	24.03	
24	Поговорим о фаст-фудах	1	07.04	

			14.04	
25	Правила поведения в кафе.	1	21.04 28.04	
26	Ролевая игра «Кафе»	1	05.05 12.05	
	Тема 6. «Ты - покупатель»	9	19.05 26.05	
27	Где можно сделать покупку	1	14.05	
28	Права и обязанности покупателя	1	21.05 22.05	
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	17.04	
30	Ты покупатель.	1	24.04	
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	08.05	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	15.05	
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	22.05	
34	Составление формулы правильного питания.	1	26.05	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350065

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027