

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



/ Каскина З.В./

30 августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор школы

А.З.Райманов:

Приказ № 01/11-55 от 30 августа

2016 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

курса «Разговор о правильном питании»

(для школьников 7 – 10 лет)

Срок реализации: 2016 – 2020 уч.гг.

Автор: Райманова С.Н.

учитель начальных классов

2016

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/ **Каскинова З.В./**

30 августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____/ **Г.З.Райманова/**

**Приказ № 01/11-55 от 30
августа**

2016 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

курса «Разговор о правильном питании»

(для школьников 7 – 10 лет)

Срок реализации: 2016 – 2020 уч.гг.

Разработал: Райманова С.Н.

учитель начальных классов

2016

Оглавление

- 1. Пояснительная записка
- 1. Учебно-тематический план
- 1. Содержание
- 1. Календарно-тематическое планирование
- 1. Методические рекомендации
- 1. Литература
- 1. Приложения

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с авторской программой «Разговор о правильном питании» /Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия»/, а также в соответствии с образовательными целями МБОУ «Основная общеобразовательная школа имени Даута Юлтыя»:

формирование общей культуры личности обучающихся, их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, основы для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Программа «Разговор о правильном питании» реализуется в рамках общекультурного направления внеурочной деятельности МБОУ «Основная общеобразовательная школа имени Даута Юлтыя»

Данная программа обеспечена УМК:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 80 с.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников 7-8 лет (1-2 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 73 с.
3. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников 9-10 лет (3-4 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72 с.
4. Информационные материалы для родителей
5. Комплект плакатов

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) предшествует непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Развивающие задачи (через проектную деятельность в том числе):

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Содержание УМК «Разговор о правильном питании» отвечает следующим принципам:

1. возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
2. научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
3. практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
4. динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учётом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
5. необходимость и достаточность предоставляемой информации;
6. модульность структуры – УМК может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеурочной работе;
7. вовлечённость в реализацию тем программы родителей обучающихся;
8. культурологическая сообразность – учёт исторически сложившихся традиций питания, являющихся отражением культуры народа;
9. социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы программы не требуют использования каких-либо материальных средств, а рекомендации программы доступны для реализации в семье школьников.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения (34 ч.), реализуется с 2016 – 2017 уч. года по 2019 – 2020 уч. год для детей 7 – 10 лет (1 – 4 классы – по 1 занятию в неделю).

Ожидаемые результаты

В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 – м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Диагностический инструментарий: наблюдение, анкетирование, выполнение творческих заданий.

Содержание

Разнообразие питания

1 – 2 классы

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра «Приготовь полезное блюдо».

3 – 4 классы

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Проект «Особенности национальной кухни». Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

1 – 2 классы

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Непользованные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

3 – 4 классы

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Игра «Конкурс поваров»

Этикет

1 – 2 классы

Правила поведения в столовой. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Вкусные традиции моей семьи (конкурс проектов)

3 – 4 классы

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Рацион питания

1 – 2 классы

Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Игра «Музей воды». Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Каша в русском фольклоре (проект-газета) Молочные продукты.

3 – 4 классы

Молоко и молочные продукты (проект «Пейте, дети, молоко!») Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Тематический план 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Коли- чество часов	Дата план	Дата факт
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Правила здорового человека	1		
3	Здоровое питание – отличное настроение	1		
4	Самые полезные продукты	1		
5	Экскурсия в магазин	1		
6	Динамическая игра «Поезд». Игра - тест «Самые полезные продукты»	1		
7	Экскурсия в магазин	1		
8	Главное – не навредить	1		
9	Польза или вред?	1		
10	Как правильно есть	1		
11	Практический урок. Правила гигиены	1		
12	Моё питание.	1		
13	Питание и здоровье	1		
14	Практическое занятие «Законы питания»	1		
15	Удивительные превращения пирожка	1		
16	Какой пирожок полезней.	1		
17	Зависит ли моё здоровье от режима питания?	1		
18	Из чего варят каши.	1		
19	Как сделать кашу вкусной	1		
20	Каша – польза или вред?	1		
21	Практическое занятие «Выбираем крупы»	1		
22	Плох обед, если хлеба нет	1		
23	Интегрированный урок Паустовский «Тёплый хлеб»	1		
24	Хлеб – всему голова!	1		
25	Бутерброд. Особенности приготовления бутербродов.	1		
26	Полдник. Время есть булочки	1		
27	О пользе полдника	1		
28	Если хочется пить... (что такое жажда)	1		
29	«Молочная страна»	1		
30	Готовим из молока	1		
31	Молоко и молочные продукты	1		
32	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	1		
33	Игра – путешествие по станциям здорового питания	1		
34	Если хочешь быть здоров	1		

Тематический план 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Коли- чество часов	Дата план	Дата факт
1	Пора ужинать	1		
2	«Ужин – отдать врагу?»	1		
3	Игра «Вкусные истории».	1		
4	Что можно есть на ужин	1		
5	Где найти витамины весной	1		
6	Витамины на твоём окне. Практическое занятие	1		
7	«Вкусные истории»	1		
8	Как утолить жажду	1		
9	Игра «Праздник Чая»	1		
10	Урок – исследование Что полезней?	1		
11	Газировка – вред или польза?	1		
12	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»	1		
13	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».	1		
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		
15	Урок-презентация соевых продуктов. Игра «Мой день».	1		
16	Экскурсия в поликлинику.	1		
17	Меню спортсмена	1		
18	Игра «Меню спортсмена»	1		
19	На вкус и цвет товарищей нет	1		
20	Игра «Отгадай название».	1		
21	Кухни разных народов	1		
22	Русская кухня	1		
23	Практический урок с привлечением родителей «Кухни народов»	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1		
25	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат».	1		
26	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада».	1		
27	Каждому овощу — свое время	1		
28	Что растёт у вас?	1		
29	Праздник Капустник	1		
30	Блюда из овощей	1		
31	«Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета).	1		
32	Праздник урожая	1		
33	Рациональное питание младшего школьника	1		
34	Представление « Мне больше всего запомнилось...я расскажу другим...»			

Тематический план 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Коли- чество часов	Дата план	Дата факт
1	Как мы питались на каникулах дома	1		
2	Как мы питались на каникулах в лагере	1		
3	Вспоминаем то, что знаем	1		
4	Давайте познакомимся	1		
5	Из чего состоит наша пища	1		
6	Урок – исследование о составе пищи	1		
7	Белки, жиры, углеводы.	1		
8	Интегрированный урок(математика).Сколько нашему организму необходимо белков.	1		
9	Сколько нашему организму необходимо углеводов.	1		
10	Сколько нашему организму необходимо жиров.	1		
11	Нужны ли нам жиры?	1		
12	Моно диеты – польза или вред	1		
13	Что нужно есть в разное время года	1		
14	Питание в холодное время года	1		
15	Питание в жаркое время года	1		
16	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
17	У разного возраста – разное питание	1		
18	Как правильно питаться младшему школьнику	1		
19	О вреде фаст – фуда	1		
20	Где и как готовят пищу	1		
21	Все профессии хороши (повар)	1		
22	Путешествие на кухню	1		
23	Как правильно накрыть стол	1		
24	Сервировка стола	1		
25	Практическое занятие по сервировке стола	1		
26	Искусство «Салфеток»	1		
27	Практическое занятие по изготовлению салфеток	1		
28	Приглашаем за стол родителей	1		
29	Молоко и молочные продукты	1		
30	Молочные реки – кисельные берега	1		
31	Сам готовлю из молока...	1		
32	Презентация любимого молочного продукта	1		
33	Что я запомнил, чему научился	1		
34	Урок творчества (работа групп) по желанию показывают свои умения (красиво сервированный стол, красиво разложенные салфетки и т.д.)			

Тематический план 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Коли- чество часов	Дата план	Дата факт
1	Как мы провели лето	1		
2	Блюда из зерна	1		
3	Что мы едим	1		
4	Как мы едим	1		
5	Ассортимент зерновых продуктов	1		
6	Сколько зерновых нужно употреблять ежедневно	1		
7	Интегрированное занятие «Содержание калорий в зерновых»	1		
8	Какую пищу можно найти в лесу	1		
9	Игра «как выжить в лесу.Еда»	1		
10	Ягода – вкусно и полезно!	1		
11	Что приготовить из ягод	1		
12	Морсы, кисели, компоты из ягод	1		
13	Грибы . Полезные свойства.	1		
14	Как приготовить грибы. Делимся рецептами	1		
15	Лес – кормилиц. Игра - путешествие	1		
16	Польза рыбы.	1		
17	Рыба и рыбные продукты	1		
18	Что мы едим (игра – кроссворд)	1		
19	Что и как можно приготовить из рыбы	1		
20	Любимое блюдо из рыбы	1		
21	Дары моря	1		
22	Морские растения	1		
23	Вкусно или полезно?	1		
24	Морские животные	1		
25	Кгда и как правильно употреблять морепродукты	1		
26	«Кулинарное путешествие» по России	1		
27	Едим дома	1		
28	Культура кулинарных традиций разных народов	1		
29	Представление своего блюда	1		
30	Экскурсия в чайную страну(Китайский центр)	1		
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
32	Поделится рецептами	1		
33	Как нужно питаться, если хочешь хорошо выглядеть	1		
34	Занятие - отчёт			

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

1 класс

[illegible]

	магазин	выбирать самые полезные продукты	том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию				действия по режиму питания; <i>Формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке
8	Главное – не навредить						
9	Польза или вред?						
10	Как правильно есть	<i>Сформировать</i> у школьников представление об основных принципах гигиены питания	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра- обсуждение «Законы питания», выведение «своих» законов питания	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	
11	Практический урок. Правила гигиены						
12	Моё питание.						
13	Питание и здоровье						
14	Практическое занятие «Законы питания»						
15	Удивительны е превращения пирожка	<i>Дать представление</i> о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения	формировать представление о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	
16	Какой пирожок полезней.						
17	Зависит ли моё здоровье				Исследователь ская работа		

	от режима питания?	режима питания	требованиях к режиму питания				
18	Из чего варят каши.	<i>Сформировать</i> у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. Знать о пользе каш. Уметь называть крупы, из которых варят каши	
19	Как сделать кашу вкусной				Исследовательская работа		
20	Каша – польза или вред?				Практическая работа		
21	Практическое занятие «Выбираем крупы»						
22	Плох обед, если хлеба нет	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Практическое занятие	Знать о ежедневном рационе питания школьника.	
23	Интегрированный урок Паустовский «Тёплый хлеб»				Урок – представление (театрализованный)		
24	Хлеб – всему голова!						
25	Бутерброд. Особенности приготовления						

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

1	Пора ужинать	<i>-формирование</i> представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню	Урок-практикум	-знать об основных блюдах, подаваемых на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	<i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника; <i>-работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного;
2	«Ужин – отдать врагу?»						
3	Игра «Вкусные истории».						
4	Что можно есть на ужин						
5	Где найти витамины весной	<i>-формировать</i> представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов	формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»	-знать о пользе растительной пищи -знать о пользе витаминов, основных источниках витаминов	- давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате
6	Витамины на твоём окне. Практическое занятие				Практическое занятие-высаживание семян (полезных трав)		
7	«Вкусные истории»						

	продуктов. Игра «Мой день».	х продуктах питания	включать в рацион питания человека, занимающегося спортом			углеводах, а когда количество углеводов увеличивать не стоит	- делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;
16	Экскурсия в поликлинику.						
17	Меню спортсмена						
18	Игра «Меню спортсмена»						
19	На вкус и цвет товарищей нет	-познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Урок-исследование	-знать, что школьнику важно соблюдать режим питания	
20	Игра «Отгадай название».						
21	Кухни разных народов				Презентация блюд разных национальностей с привлечением родителей		
22	Башкирская кухня						
23	Практический урок с привлечением родителей «Кухни народов»						
24	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	-познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их	расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты –	Знать о пользе витаминов и их значении для организма	

25	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат».	значением для организма	расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи		самые витаминные продукты»	человека	
26*	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада».						
27	Каждому овощу — свое время	-познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами	развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины». Практический урок	Знать о пользе овощей; уметь готовить витаминные салаты	
28*	Что растёт у вас?						
29*	Праздник Капустник						
30*	Блюда из овощей						
31	«Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета).						
32	Праздник урожая	-закрепить полученные знания о законах здорового питания;	обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;	Знать основные законы здорового питания	

		познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.					
33	Рациональное питание младшего школьника	Урок Здоровья» с применением информационно-коммуникационных технологий. по теме : Рациональное питание младшего школьника					
34	Представление « Мне больше всего запомнилось...я расскажу другим...»						

	урок(математика).Сколько нашему организму необходимо белков.		питательных веществ формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека			солях, функциях этих веществ в организме.	оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками
9	Сколько нашему организму необходимо углеводов.			Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Исследовательская деятельность		
10	Сколько нашему организму необходимо жиров.	-формирование представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в					
11	Нужны ли нам жиры?						
12	Моно диеты – польза или вред						
13	Что нужно есть в разное время года	рационе питания -формирование представления о сбалансированном питании(белки, жиры, углеводы)	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Урок – совместный с родителями	Знать о традициях своего народа;	определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке;
14	Питание в холодное время года				Урок с привлечением работников питания	Знать о пользе овощей и фруктов.	
15	Питание в жаркое время года						

			питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны						
16	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности - <i>формирование</i> представлений о полезных и вредных продуктах	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион	Урок-рассказ по картинкам	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.			
17	У разного возраста – разное питание								
18	Как правильно питаться младшему школьнику				Урок практикум				
19	О вреде фаст – фуда								
20	Где и как готовят пищу	- <i>формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно- ролевая игра «На кухне»	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.			
21	Все профессии хороши (повар)								
22	Путешествие на кухню				Урок экскурсия школьную				

		- <i>формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне.	кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне		столовую(на кухню)		
23	Как правильно накрыть стол	<i>-формирование</i> представлений о предметах сервировки стола	Развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	Сюжетно-ролевая игра	- знать правила сервировки стола, -уметь применять эти правила.	- делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). -
24	Сервировка стола				Практическое занятие		
25	Практическое занятие по сервировке стола						
26	Искусство «Салфеток»						
27	Практическое занятие по изготовлению салфеток						
28	Приглашаем за стол родителей						
29	Молоко и молочные продукты	<i>-формирование</i> представлений о молоке и	развивать представление о молоке и молочных	Молоко, молочные продукты, кисломолочн	Проектная деятельность	Знать о пользе молока и молочных	
30	Молочные						

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

1	Как мы провели лето	- <i>формирование</i> представление о детях о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Проектная деятельность	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна	- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; - делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; - перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - преобразовывать информацию
2	Блюда из зерна						
3	Что мы едим						
4	Как мы едим						
5	Ассортимент зерновых продуктов						
	Сколько зерновых нужно употреблять ежедневно						
7	Интегрированное занятие «Содержание калорий в зерновых»	- <i>формирование</i> знаний о дикорастущих	формировать представление о дикорастущих съедобных	Дикорастущие растения, съедобные	Проектная деятельность	-знать основные правила поведения в	
8	Какую пищу можно найти в						

	лесу	растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания	растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	растения, растительные ресурсы		лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;	
9	Игра «как выжить в лесу.Еда»				Исследовательская деятельность			
10	Ягода – вкусно и полезно!							
11	Что приготовит ь из ягод							
12	Морсы, кисели, компоты из ягод							
13	Грибы . Полезные свойства.							
14	Как приготовит ь грибы. Делимся рецептами							
15	Лес – кормилиц. Игра - путешестви е							
17	Польза рыбы.	- <i>формирование</i> представлений детей об ассортименте рыбных блюд;	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд расширять	Рыба, рыбные блюда	Исследовательская деятельность			
18	Рыба и рыбные продукты							
19	Что мы							

	едим (игра – кроссворд)		представление об ассортименте блюд из рыбы				
20	Что и как можно приготовить из рыбы		формировать представление о природных ресурсах своего края		Викторина «По рыбным местам»	-знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.	
21	Любимое блюдо из рыбы						
22	Дары моря		формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них	Морепродукты	Проектная деятельность	- знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья	
23	Морские растения				Исследовательская деятельность с привлечением старшеклассников	детского организма	
23	Вкусно или полезно?	<i>-формирование представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма</i>	формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион				
24	Морские животные						
25	Куда и как правильно употреблять морепродукты						
26	«Кулинарное путешествие» по России	<i>-формирование представлений о кулинарных традициях</i>	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	Проектная деятельность	Знать о традициях своего края, о приготовлении	

27	Едим дома	своего народа	составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны			некоторых национальных блюд	
28	Культура кулинарных традиций разных народов				Урок – путешествие с привлечение родителей		
29	Представление своего блюда						
30	Экскурсия в чайную страну(Китайский центр)				Экскурсия		
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<i>-формирование представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</i>	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда	Урок-презентация	Знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	
32	Поделимся рецептами				Практическая деятельность		
33	Как нужно питаться, если хочешь хорошо выглядеть						
34	Занятие - отчёт				Мини-проект		

Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 80 с.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников 7-8 лет (1-2 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 73 с.
3. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников 9-10 лет (3-4 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72 с.
4. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
5. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
9. Коростелёв Н. От А до Я: детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. festival.1september.ru/
13. www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/
14. www.uchportal.ru/

Приложения

1. Примерная тематика родительских собраний

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного ребенка, г/брутто)

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто
	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80
Хлеб пшеничный	150

Мука пшеничная	15
Крупы, бобовые	45
Макаронные изделия	15
Картофель	250
Овощи свежие, зелень	350
Фрукты (плоды) свежие	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200
Мясо 1 кат.	95
Птица 1 кат п/п	40
Рыба	60
Колбасные изделия	15
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150
Творог	50
Сыр	10
Сметана	10
Масло сливочное	30
Масло растительное	15
Яйцо диетическое	1 шт.
Сахар	40
Кондитерские изделия	10
Чай	0,4
Какао, напиток кофейный злаковый	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1
Соль	5

Примерный дневной рацион для детей 7-15 лет

Примерное меню шестизарового питания ребенка школьного возраста на один день

Наименование и состав блюд	Вес готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Запеканка творожная (Творог, яйцо, мука, сахар, сметана)	100
2. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
3. Чай с сахаром (чай, сахар)	200

2 ЗАВТРАК	
1. Фрукты свежие	200
2. Бутерброд: хлеб/сыр	25/8
ОБЕД	
1. Суп рыбный с овощами (рыба, картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное)	400
2. Котлеты мясные запеченные (говядина, хлеб пшеничный)	90
3. Вермишель отварная (макаронные изделия)	100
4. Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	100/10
5. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
ПОЛДНИК	
1. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
2. Булочка сдобная	75
УЖИН	
1. Курица отварная (курица)	65
2. Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180/5
3. Овощной салат (капуста, яблоки, морковь, масло растительное)	75/5
4. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
ПЕРЕД СНОМ	
1. Кефир, 2,5%	230
НА ВЕСЬ ДЕНЬ	
1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

2. Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

«Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть

проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

2. Анкеты для родителей

Анкета для родителей № 1

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- каши;
- яйца;
- молочную пищу;
- конфеты;
- соленья;
- жирную и жареную пищу;
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- газированные напитки;
- соки;
- молоко или кефир;
- воду;
- минеральную воду;
- чай;
- кофе;
- компот;
- настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный)

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____

- мужской - женский _____

Укажите месяц и год рождения ребенка

Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека

- четыре человека

- три человека

- больше четырех

5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____

6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____

7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

- спортивной секции или

- танцевальном кружке

кружке

- музыкальной школе

- кружке «рукоделия», рисования

- другое

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные

занятия _____

9. Ваш ребенок

-завтракает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не завтракает
--------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

- обедает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не обедает
------------------------	--------------------	---------------------	-------------------

- ест полдник каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест полдник
----------------------------	--------------------	---------------------	-----------------------

-ужинает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест ужин
-----------------------	--------------------	---------------------	--------------------

10. Ваш ребенок

- *завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)

чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств

- *обедает* всегда в одно и то же время (укажите время)

чаще в одно и то же время (укажите время _____)

зависит от обстоятельств

- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время _____)

чаще в одно и то же время (укажите время)

зависит от обстоятельств,

- *ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)

чаще в одно и то же время (укажите время _____)

зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия,

не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- *обедает* с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия,

не хочет есть зависит от обстоятельств

- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- *ужинает* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,

☐ очень часто ☐ охотно ☐ нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

да, очень

- не очень охотно

- супы ему не нравятся

охотно

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток-

10 баллов)

молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода
--------	---------------------------------------	------	-----	--------	------------------

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении

следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый

любимый из продуктов- 10 баллов)

- фрукты	
- мороженое	
- чипсы	
- шоколад	
- каши	
- продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)	
- мед	
- варенье	
- пирожное	

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы

сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка

трудности с организацией регулярного питания

недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка

недостаточность информации о том, как организовать правильное питание

ребенку не нравятся многие полезные продукты

- другое (укажите что) _____

24. Вы узнали о программе из:

-рассказов ребёнка

-школьной газеты

-родительских собраний

-телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

-необходима - увлекательна

-бесполезна - эффективна

-нейтральна - познавательна