

Методичні рекомендації з упровадження програми навчального курсу для учнів 1 – 11 класів «Уроки здорового харчування»

Навчальна програма курсу «Уроки здорового харчування» створена науково-педагогічними працівниками Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти В. Успенською, З. Декуною, А. Лавською та вчителями – членами обласної творчої групи. Науковий редактор – кандидат педагогічних наук, доцент, керівник лабораторії здоров'яспрямованої освіти В. Успенська.

Програма схвалена та рекомендована до впровадження вченою радою комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (протокол № 8 від 30 вересня 2021 року).

У змісті Регіонального плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки (розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації від 30.12.2020 № 674-ОД) першочерговим визначено розробку навчального курсу для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» і підвищення кваліфікації педагогічних працівників та подальшого впровадження цього курсу в освітню діяльність у рамках предметів «Основи здоров'я», «Я досліджую світ», годин спілкування класних керівників. Завдання покладено на Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Медичний інститут Сумського Державного університету.

Програма навчального курсу для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» створена на виконання Заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки, затверджених наказом Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД.

Метою курсу «Уроки здорового харчування» для учнів 1 – 11 класів є навчання дітей і підлітків загальним підходам до раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального харчування.

Курс охоплює десять розділів-модулів, кожен з яких містить 5 тем навчальних занять. Дев'ять модулів відповідають одному навчальному класу (з 1-го по 9-й) та десятий модуль – для учнів 10 та /або 11 класів.

Упроваджувати навчальний курс «Уроки здорового харчування» рекомендується двома варіантами.

Варіант перший. У рамках предметів інваріантної складової навчального плану закладу загальної середньої освіти. А саме – у 1-4 класах у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ», у 5-9 класах на уроках з предмета «Основи здоров'я», предмета нового Державного стандарту загальної середньої освіти (2020 року) «Здоров'я, безпека та добробут». Для впровадження уроків здорового харчування необхідно вщільнити навчальну програму інваріантного предмета, вивільнивши 5 годин для навчального курсу. У старшій школі навчальний курс «Уроки здорового харчування» необхідно впроваджувати через години спілкування

класних керівників.

Варіант другий. Як окремий навчальний курс (спецкурс, факультатив, гурток) варіативної складової навчального плану. Для цього слід об'єднати модулі попарно (1 + 2; 3 + 4; 5 + 6; 7 + 8; 9 + 10) і викладати курс у відповідних класах, починаючи з 2 класу. Навчальне навантаженням доцільно брати 0,5 годин на тиждень (усього 17 годин). Учитель самостійно розподіляє теми навчальних занять на окремі уроки.

Перелік тем програми «Уроки здорового харчування»
для викладання його як окремого навчального курсу

Класи	Номери модулів	Теми
2 клас	1, 2	Здорова їжа. Склад їжі
3 клас	3, 4	Харчування і травлення. Їжа смачна і корисна
4 клас		
5 клас	5, 6	Харчування і здоровий спосіб життя. Харчова піраміда
6 клас		
7 клас	7, 8	Безпечне харчування. Тарілка здорового харчування
8 клас		
9 клас	9, 10	Чистота продуктів харчування. Здорове харчування дорослих
10 клас		
11 клас		

За такого варіанта використання програми «Уроки здорового харчування» в певному конкретному класі навчальний курс слід впроваджувати через один навчальний рік (наприклад, якщо викладався у 3 класі, то не викладати у 4 класі; якщо не було у 5 класі, то доцільно впроваджувати у 6 класі).

Кожен модуль навчального курсу закінчується практичною роботою «Корисне меню. Готуємо самі». Учитель самостійно конкретизує тему даного навчального заняття. Його мета – тренування практичних навичок добору та приготування корисних страв, їх компонентів відповідно до запитів і побажань самих учнів. Теми, які пропонуються нами до практичної роботи, мають орієнтаційний характер.

Проведення уроків передбачає використання різних форм і методів навчання, серед яких мають переважати інтерактивні та дослідницькі: групова робота, проекти, дослідницький практикум, практична робота, експеримент, навчальні ігри, моделювання реальних життєвих ситуацій, вікторини, конкурси. Необхідно долучати учнів (учениць) до прийняття рішень щодо способів представлення знань, освоєних особистістю.

Традиційні форми оцінювання очікуваних результатів навчання учнів (учениць) слід інтегрувати з формувальним оцінюванням («оцінювання без знецінювання»). Перевірку вмінь учнів (учениць) використовувати набуті знання, навички та компетентності можна здійснювати під час виконання практичних завдань, досліджень; через ставлення школярів до питань здорового харчування.

З метою змістово-методичного супроводу навчального курсу «Уроки здорового харчування», розвитку професійної компетентності педагогів, на виконання наказу кз Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти від 02.02.2021 № 26-ОД «Про виконання наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації» створено обласну творчу групу «Уроки здорового харчування в закладах освіти». Її члени – учителі початкових класів та основ здоров'я Сумської області.

Методичною підтримкою вчителям з упровадження курсу «Уроки здорового харчування» слугуватимуть розробки навчальних занять, які створюються вчителями – членами обласної творчої групи «Уроки здорового харчування в закладах освіти» та вчителями-слухачами курсів підвищення кваліфікації. Членами обласної творчої групи створюється, аналізується, редагується зміст та методика уроків навчального курсу. Кожен сертифікований у процесі навчання педагог матиме доступ до цих електронних ресурсів.

Упровадження навчального курсу «Уроки здорового харчування» допоможе реалізації стратегічних цілей Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, а саме сприяти формуванню культури харчування та правильних харчових звичок, які відповідають сучасним принципам здорового харчування, рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України, сформуванню культури здорового харчування, правильних харчових звичок, основ здорового харчування та здорового способу життя.

Надавачами освітніх послуг з навчального курсу «Уроки здорового харчування» є спеціально підготовлені на курсах підвищення кваліфікації вчителі предметів «Я досліджую світ» (1 – 4 класи), «Основ здоров'я» та «Безпеки, здоров'я та добробуту» (5 – 9 класи), класні керівники 5 – 10 (11) класів.

Курси за вибором «Уроки здорового харчування в закладах освіти» упроваджені щонайменше на період реалізації розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації від 30.12.2020 № 674-ОД (2021 – 2025 роки). Їх метою є підготовка педагогів до впровадження навчального курсу для учнів різних вікових груп «Уроки здорового харчування» в закладах загальної середньої освіти. У змісті програми курсів – нормативне, ресурсне забезпечення, аналіз програми навчального курсу «Уроки здорового харчування»; умови ефективного впровадження курсу; теоретичні основи раціонального харчування; моделювання уроків здорового харчування. До викладання на курсах долучаються медичні науково-педагогічні працівники Сумського державного університету.

Звіт про впровадження навчального курсу в закладах загальної середньої освіти «Уроки здорового харчування» подавати Лабораторії здоров'яспрямованої діяльності КЗ СОППО до 15.09. щороку (регіональний координатор здоров'язбережувальних проєктів В. Успенська) за формою:

Упровадження навчального курсу «Уроки здорового харчування» в закладах загальної середньої освіти _____ ОТГ Сумської області

№ з/п	Перелік закладів освіти, які упроваджують навчальний курс «Уроки здорового харчування»	Кількість учнів, охоплених навчанням	Спосіб упровадження навчального курсу (інтегровано в інваріантні предмети / факультатив (гурток; спецкурс)

Регіональний координатор

Валентина УСПЕНСЬКА