Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 91»

МОАУ «СОШ № 91»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  решением методического объединения  классных руководителей  протокол 16.07.2024 № 1 |  | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора по ВР  Ю.Р. Исмагилова 17.07.2024 |

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**«Часы общения: «Формула правильного питания»»**

Уровень основного общего образования

Срок освоения: 2 года (5-6 классы)

Составитель:

Михайлюк О.С., учитель биологии

2024

**Планируемые результаты учебного курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»**

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

###### Патриотическое воспитание:

* отношение к культуре питания и как к важной составляющей культуры.
* Гражданское воспитание:
* готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

###### Духовно-нравственное воспитание:

* готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

###### Эстетическое воспитание:

* понимание роли правильного питания в формировании эстетической культуры личности.

###### Ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений о взаимосвязях человека с природной и социальной средой

* **Формирование культуры здоровья:**
* ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивание своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

###### Трудовое воспитание:

* активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) валеологической направленности, Экологическое воспитание:

###### Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям со- циальной и природной среды:

* адекватная оценка изменяющихся условий;
* принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа валеологической информации;

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

###### Универсальные познавательные действия

Базовые логические действия:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Базовые исследовательские действия:

* использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
* формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
* проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
* оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;
* самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

Работа с информацией:

* применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи;
* выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
* находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
* самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
* оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

###### Универсальные коммуникативные действия

Общение:

* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;
* выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
* понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
* в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;
* сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

Совместная деятельность (сотрудничество):

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной валеологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;
* принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
* планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);
* выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
* оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;
* овладеть системой универсальных коммуникативных действий,
* **Универсальные регулятивные действия**

Самоорганизация:

* выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя знания;
* ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
* самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
* составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте;
* делать выбор и брать ответственность за решение.

самоконтроль (рефлексия):

* владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
* давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;
* учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
* объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
* Эмоциональный интеллект:
* различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
* выявлять и анализировать причины эмоций;
* ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
* регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

* осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
* признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
* открытость себе и другим;
* осознавать невозможность контролировать всё вокруг;
* овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает

**Предметные результататы.**

**В результате изучения предмета обучающиеся 5 класса научатся:**  - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— 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 учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

**В результате изучения предмета учащиеся 6 класса научатся:**

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Базовый уровень результатов «ученик научится»*

- соблюдать гигиену питания;

- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

***Повышенный уровень результатов « ученик получит возможность научиться»***

- соблюдать правила рационального питания;

- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);

- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);

- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;

- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Проверка усвоения программного материала проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, проектных и практических работ.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

1. **класс**

**1.«Здоровье - это здорово» 5 часов**

Формула здорового питания. Здоровье – это здорово! Основные понятия здоровья. От каких факторов зависит наше здоровье

**2.«Продукты разные нужны, продукты разные важны», 6 часов**

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Рациональное, сбалансированное питание. « Белковый круг»« Жировой круг. Мой рацион питания. «Минеральный круг»

**3. Режим питания: «Режим питания», адекватность питания: «Энергия пищи», гигиена питания и приготовление пищи: 8 часов** Режим питания «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья

Энергия пищи источники строительных материалов .Роль пищевых волокон на организм человека

**4.«Где и как мы едим», 14 часов**

Где и как мы едим? Фаст – фуды. Правила гигиены. Меню для похода. Ты покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты – покупатель. Права потребителя.

**6 класс**

**1.«Ты готовишь себе и друзьям»; 8 часов**

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. «У печи галок не считают». Правила работы с кухонным оборудованием. Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Ты – покупатель. Права потребителя. Блюдо своими руками Потребительская культура: «Ты - покупатель». Традиции и культура питания.

**2.«Кухни разных народов», 5 часов**

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России.

1. **«Кулинарное путешествие», 1 час**

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов

1. **«Как питались на Руси и в России», 3 часа**

Как питались на Руси. Кулинарная история. Как питались наши предки? Традиционные напитки на Руси

1. **«Необычное кулинарное путешествие». 8 часов** Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Сахар. Его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране. Море – продукты. Кухни разных народов. Кулинарные традиции. Кулинарные истории древнего Египта. Кулинарные истории. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в литературе

**Итого 68 часов.**

**Календарно - тематическое планирование**

**5-6 классы (всего 68часов; 1 час в неделю)**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | Тема | Кол – во часов | Вид деятельности | Форма деятельности |
|  | План | Факт |  |  |  |  |
| 1 |  |  | Формула здорового питания | 1 | Проблемно – ценностное общение. | Просмотр видеофильма. Беседа. |
| 2 |  |  | Здоровье – это здорово! | 1 | Спортивно - оздоровительная | День здоровья |
| 3 |  |  | Основные понятия здоровья. | 1 | Познавательная. Ответы на вопросы. | Анкетирование. |
| 4 |  |  | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 | Проблемно – ценностное общение. | Встреча с медицинским работником. Беседа. |
| 5 |  |  | От каких факторов зависит наше здоровье? | 1 | Познавательная, игровая.  Чтение, обсуждение текстов о роли и регулярности питания для здоровья человека | Практическая работа  Дневник здоровья |
| 6 |  |  | Продукты разные нужны, блюда разные важны**.** | 1 | Познавательная, игровая.  Чтение, обсуждение текстов о роли и регулярности питания для здоровья человека | Практическая работа.  Дневник здоровья |
| 7 |  |  | Рациональное, сбалансированное питание | 1 | Познавательная, игровая. Рассказ о своём режиме питания | Просмотр видеофильма. Тестирование |
| 8 |  |  | « Белковый круг» | 1 | Познавательная, игровая. Обсуждение фильма | Просмотр фильма. |
| 9 |  |  | « Жировой круг» | 1 | Познавательная, игровая, практическая Чтение текста об основных группах питательных веществ, составление пирамиды питания. | Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания» |
| 10 |  |  | Мой рацион питания | 1 | Познавательная, Практическая. Работа с информационными источниками. | Тест «Самые полезные продукты»  Самостоятельная работа. |
| 11 |  |  | «Минеральный круг» | 1 | Познавательная, практическая. Заполнение дневника здоровья. | Игра «Третий лишний»  Дневник здоровья. |
| 12 |  |  | Режим питания. | 1 | Познавательная, практическая  Чтение текста о правильном питании. | Практическая работа. Составление режима питания |
| 13 |  |  | «Пищевая тарелка» | 1 | Познавательная, практическая | Игра-инсценировка Игра «Чем не стоит делиться» |
| 14 |  |  | Витамины и минеральные вещества. | 1 | Познавательная, практическаяЧтение и рассказ о витаминах, минеральных веществах | Игра-соревнование «Какие витамины в этом продукте?» |
| 15 |  |  | |  | | --- | | Влияние воды на обмен веществ. | | 1 | Познавательная, практическая, игровая. | Дидактическая игра «Морские продукты» |
| 16 |  |  | Напитки и настои для здоровья | 1 | Познавательная, игровая. Чтение информации о витаминных чаях | Практическая работа «Готовим чай из трав» |
| 17 |  |  | |  | | --- | | Энергия пищи. Источник строительного материала | | 1 | Познавательная, практическая, игровая. Поиск, чтение информации в информационных источниках. | Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп» |
| 18 |  |  | Игра «Что? Где? Когда?» | 1 | Познавательная, практическая, игровая, исследовательская. Чтение текстов о взаимосвязи здоровья и воды, рассказ о напитках здоровья | Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки ). Дискуссия. |
| 19 |  |  | Роль пищевых волокон на организм человека. | 1 | Познавательная. | Анкетирование «Полезные и вредные продукты» |
| 20 |  |  | Где и как мы едим? | 1 | Познавательная, практическая, игровая | Просмотр фильма. Игра «Что? Где? Когда?» |
| 21 |  |  | Фаст - фуды | 1 | Познавательная, практическая Исследование, обсуждение продуктов. | Экскурсия. Посещение Макдоналдс |
| 22 |  |  | Где и как мы едим? | 1 | Познавательная, практическая, игровая. Рассказ о зведениях общественного питания, игра. | Ролевая игра «Фаст фуды» |
| 23 |  |  | Правила гигиены. | 1 | Познавательная, практическая, игровая. Чтение, рассказ о правилах гигиены на кухне, игра, решение кроссворда | Игра «Советы Хозяюшки» |
| 24 |  |  | Правила гигиены. | 1 | Познавательная, практическая, игровая. | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» |
| 25 |  |  | Меню для похода | 1 | Познавательная, практическая, игровая. Чтение, рассказ о правилах этикета в области питания, правилах гигиены на кухне, игра. | Тестирование учащихся. Составление меню для похода. |
| 26 |  |  | Меню для похода | 1 | Познавательная, практическая, игровая. Чтение, | Кроссворд  Игра – демонстрация «Что в рюкзаке» |
| 27 |  |  | Ты покупатель. | 1 | Познавательная, практическая, игровая. | Кроссворд. Экскурсия в магазин |
| 28 |  |  | Ты - покупатель Права потребителя | 1 | Познавательная, игровая, практическая | Беседа,обсуждение похода в магазин, покупок |
| 29 |  |  | Срок хранения продуктов. | 1 | Познавательная, практическая,игровая. Изучение срока хранения продуктов. | Экскурсия в продовольственный магазин  Мини – проект |
| 30 |  |  | Срок хранения продуктов. | 1 | Познавательная, проектная. Рассказ о сроках хранения продуктов. | Мини – проект «Срок хранения продуктов» |
| 31 |  |  | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 | Познавательная, практическаяОказание первой помощи при отравлении продуктами. | Встреча с доктором. |
| 32 |  |  | Пищевые отравления, их предупреждение | 1 | Познавательная, практическаяИзготовление буклетов, памяток. | Практическая работа. |
| 33 |  |  | Ты - покупатель Права потребителя | 1 | Познавательная, практическая Чтение, рассказ о правах потребителя | Экскурсия в магазин. Наблюдение за работой продавца, поведением покупателей. |
| 34 |  |  | Проверь себя | 1 | Познавательная, практическая | Тестирование «Продукты питания» |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **6 класс** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  | Ты готовишь себе и друзьям | 1 | Познавательная, практическая Прослушивание, обсуждение рецептов, рисование | Конкурс рецептов, рисунков. |
| 2 |  |  | Бытовые приборы для кухни | 1 | Познавательная, практическая.Знакомство с кухонными приборами | Экскурсии на пищеблок школьной столовой |
| 3 |  |  | « У печи галок не считают» | 1 | Познавательная, практическая, творческая, игровая. Чтение инструкций безопасности | Практическая работа «Определи вкус продукта» |
| 4 |  |  | Правила работы с кухонным оборудованием. | 1 | Познавательная, практическая, творческая игровая | Тестирование «Правила безопасного поведения на кухне» |
| 5 |  |  | Помогаем взрослым на кухне | 1 | Познавательная, творческая, игровая. | КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» |
| 6 |  |  | Ты готовишь себе и друзьям | 1 | Познавательная, творческая, досугово – развлекательная, чтение правил этикета за столом | Конкурс «Этикет за столом» «Накрываю на стол». Творческое задание |
| 7 |  |  | Ты - покупатель Права потребителя. | 1 | Познавательная, творческая. Обсуждение фильма. | Просмотр фильма. |
| 8 |  |  | Блюдо своими руками | 1 | Познавательная, творческая, досугово – развлекательная. Прослушивание информации, игра. | Игра «Знатоки»  Ролевая игра «Русская трапеза» |
| 9 |  |  | Кухни разных народов | 1 | Познавательная, практическая. | Просмотр видео о блюдах Болгарии и Исландии |
| 10 |  |  | Традиционные блюда Болгарии и Исландии | 1 | Познавательная, практическая. | Просмотр видео о блюдах Японии и Норвегии |
| 11 |  |  | Традиционные блюда Японии и Норвегии | 1 | Познавательная, практическая. | Просмотр видео о блюдах жителей Крайнего Севера |
| 12 |  |  | Блюда жителей Крайнего Севера | 1 | Познавательная, творческая, игровая. | Ролевая игра Игра «Поварята» |
| 13 |  |  | Традиционные блюда России | 1 | Познавательная, практическая. | Просмотр слайд – фильма о блюдах Кавказа. |
| 14 |  |  | Как питались на Руси | 1 | Познавательная, творческая, игровая. | Конкурс «Самый оригинальный овощной салат» |
| 15 |  |  | Кулинарная история. Как питались наши предки? | 1 | Познавательная, творческая, досугово – развлекательная. Подготовка слайдов для фильма. | Беседа. Просмотр слайд - фильма |
| 16 |  |  | Традиционные напитки на Руси | 1 | Познавательная, практическая. Сервировка стола, демонстрация напитков. | Праздник. |
| 17 |  |  | Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов | 1 | Познавательная, творческая, досугово – развлекательная. Инсценирование сказки. Рисование. Ответы на вопросы. | Виртуальная экскурсия по музеям продуктов. |
| 18 |  |  | Правила здорового питания. |  | Познавательная. Ответы на вопросы анкеты. | Анкетирование |
| 19 |  |  | Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1 | Познавательная. Проектная. Защита проекта. Создание буклетов. | Мини – проект « Здоровое питание». |
| 20 |  |  | Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. | 1 | Познавательная, практическая | Выступление перед обучающимися с рекомендациями |
| 21 |  |  | Сахар. Его польза и вред. | 1 | Познавательная, практическая | Исследование состава сахара. |
| 22 |  |  | Путешествие по «Аппетитной стране» | 1 | Познавательная, практическая Просмотр фильма, обсуждение. | Просмотр фильма. Беседа. Викторина. |
| 23 |  |  | Море - продукты | 1 | Познавательная, практическая Просмотр фильма, обсуждение. | Просмотр фильма. Беседа. Викторина. |
| 24 |  |  | Кухни разных народов. | 1 | Познавательная, практическая Просмотр фильма, обсуждение | Просмотр фильма. Беседа. Викторина. |
| 25 |  |  | Кулинарные традиции древнего Египта | 1 | Познавательная, практическая Просмотр фильма, обсуждение | Просмотр фильма. Беседа. Викторина. |
| 26 |  |  | Как питались на Руси | 1 | Обсуждение рецептов | Творческое домашнее задание |
| 27 |  |  | Кулинарные истории | 1 | Познавательная, практическая Просмотр телепередачи | Просмотр телепередачи |
| 28 |  |  | Кулинария в живописи | 1 | Просмотр презентации, обсуждение | Просмотр презентации |
| 29 |  |  | Кулинария в музыке | 1 | Познавательная. Чтение и обсуждение, прослушивание музыки. | Беседа. |
| 30 |  |  | Кулинария в литературе | 1 | Познавательная. Чтение отрывков | Беседа. Дискуссия. Ролевая игра.  Игра «Чиполино» |
| 31 |  |  | Продукты питания, которые следует избегать. Проверь себя! | 1 | Познавательная. Ответы на вопросы теста за 2 полугодие | Тестирование |
| 32 |  |  | Подготовка к проекту | 1 | Проектная. Мини – представление, рассказ об овощных блюдах | Проект «В гостях у Чиполино» |
| 33 |  |  | На огороде | 1 | Практическая, познавательная. | Посещение школьного огорода, посев овощей. |
| 34 |  |  | Защита проекта | 1 | Проектная | Проект «В гостях у Чиполино» |

**Оценочный материал**

5 класс 1 полугодие

**Тест № 1. Зерновые продукты.**

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1.Какие растения нужны для выпечки хлеба?

а) рожь, пшеница б) рис, ячмень в) овес, пшено

А 2. Какие вы знаете хлебопродукты?

а) баранки б) творог в) сметана

А 3.Из какого растения получают гречневую крупу?

а) просо б) гречиха в) ячмень

А 4.Из какого растения изготавливают манную крупу?

а) рожь б) овес в) пшеница

А 5.Пшено получают из

а) проса б) риса в) пшеницы

В 1. Зачем вам нужно есть хлеб?

а) хлеб содержит вещества, способствующие росту и развитию организма

б) чтобы утолить голод в) чтобы разнообразить пищу

**Тест № 2. Овощи.**

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1.Какое растение относится к овощам?

а)рис б) редис в) кукуруза г) бобы

А 2.У каких овощей съедобна подземная часть?

а) огурцы б) свекла в) сладкий перец г) капуста

А 3.Какие овощи относятся к некрахмалистым?

а) чеснок и огурцы

б) кабачки и тыква

в) картофель и свекла

В 1. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С ?

а) сварить б) поджарить в) запечь в кожуре

С 1. Какие овощи растут в нашей местности?

(приведи пять примеров)

**6 класс 1 полугодие**

**Тест Заражение глистами.**

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Что **не**служит источником заражения глистами.

а) сырая вода б) сырая рыба

в) хорошо проваренная пища

А 2. Что **не** относится к мерам предупреждения глистных

заболеваний в школе:

а) регулярное обследование всех учащихся

б) прививки

в) исключение из школы

В 1.Выбери три правильных ответа из пяти предложенных.

Каковы меры предупреждения глистных заболеваний:

а) мытье рук перед едой

б) поедание сырой рыбы

в) кипячение воды

г) поедание немытых фруктов

д) проваривание мяса, рыбы

**Тест № 3. Фрукты.**

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Назови местные фруктовые деревья

а) апельсин и лимон б) яблоня и слива

в) персики и черешня

А 2. Какие ягоды вы собираете в лесу?

а) бруснику и чернику б) крыжовник и смородину

в) облепиху и клубнику

А 3. Какие ягоды укрепляют зрение?

а) малина б) черника в) крыжовник

А 4. К фруктам относится:

а) огурец б) яблоко в) кабачок

В 1 . Какова норма потребления фруктов в граммах в день

для детей возраста  3–7 лет

а) 100 – 150 г/день

б) 150–300 г/день

в) 400 – 500 г/ день