

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Студенки
Белинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза Алексея Ивановича Бородина».**

Рассмотрено на заседании
районного МО учителей
физической культуры
МОУ СОШ №2 г.Белинского
(протокол № 1 от 27.08.2019г.)

Одобрено педагогическим
советом МОУ «СОШ с Студенки
Белинского района
Пензенской области
(протокол №__ от 29.08.2019г)

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ
с.Студенки»
Белинского района
Пензенской области
_____ Кандрин Н.А.
« 29» августа 2019 г.

**Рабочая программа внеурочной занятости (ФГОС)
Спортивно- оздоровительного направления
«Секреты здорового питания»
МОУ «СОШ с.Студенки Белинского района
Пензенской области имени Героя Советского
Союза Алексея Ивановича Бородина»
для учащихся 5-9 классов**

Учитель: Сорокиной В.С.

2019-2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Секреты здорового питания» 5-9 класс составлена на основе Программы внеурочных занятий МОУ «СОШ с.Студенки им. А.И. Бородина» в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Программа «Секреты здорового питания» рассчитана на 2 года обучения – 35 часов в год (1 час в неделю). Всего 70 часов

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования отмечается, что выпускник основной школы – это человек, осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни. Одна из важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед системой образования - забота о здоровье обучающихся, их физическом воспитании и развитии. Программа "Секреты здорового питания» направлена на решение этой задачи, так как основная её цель - формирование культуры здоровья подрастающего поколения.

Программа внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Цель и задачи

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

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать и развивать представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
2. Формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
3. Формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

Задачи второго года обучения:

1. Помогать подросткам осваивать практические навыки рационального питания.
2. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека: расширять знания подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, об истории и традициях своего народа. Формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
3. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

Принципы, на которых построена программа:

- принцип целенаправленности педагогического процесса;
- принцип научности содержания воспитания и обучения;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип наглядности, доступности и посильности (разведение уровней);
- принцип согласованности требований школы, семьи и общественности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип выбора оптимальных форм, методов и средств обучения.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры**:

- **Жизни** – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- **Природа** как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.
- **Здоровый образ жизни** в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно и социально-нравственное.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первый год обучения

Раздел «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО» – 5 часов

Задачи:

- ❖ 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

Задачи:

- ❖ 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

Задачи:

- ❖ 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, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.

Тема № 1 Понятие режима питания

Тема № 2 Мой режим питания

Тема № 3 Игра «Составляем режим питания»

Раздел «ЭНЕРГИЯ ПИЩИ» – 4 часа

Задачи:

- ❖ 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

Задачи:

- ❖ 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

Задачи:

- ❖ 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

Тема № 6 Срок хранения продуктов

Тема № 7 Упаковка продуктов

Тема № 8 Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»

Тема № 9 Составление формулы правильного питания

Второй год обучения

Раздел «ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ» – 5 часов

Задачи:

- ❖ Формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома;

- ❖ Знакомить с правилами безопасного поведения на кухне;
- ❖ Развивать представление о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина;
- ❖ Помогать осваивать навыки сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

Тема № 1 Мини-проект «Помощники на кухне»

Тема № 2 Правила этикета. Обязанности гостя и хозяина

Тема № 3 Кулинарные секреты

Тема № 4 Сервировка стола

Тема № 5 Игра «Конкурс кулинаров»

Раздел «КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ» – 4 часа

Задачи:

- ❖ Знакомить подростков с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь;
- ❖ Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- ❖ Развивать представление о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа;
- ❖ Формировать уважение и интерес к истории и культуре других народов.

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция.

Тема № 1 Понятие «Национальная кухня»

Тема № 2 Кулинарное путешествие

Тема № 3 Проект «Кулинарные праздники»

Тема № 4 Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»

Раздел «КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ» – 5 часов

Задачи:

- ❖ Формировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества;
- ❖ Расширять представление о традициях и культуре питания;
- ❖ Развивать кругозор обучающихся, их интерес к изучению истории;
- ❖ Развивать умение самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями;
- ❖ Развивать интерес к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

Тема № 1 Традиции и культура питания

Тема № 2 Творческий проект «Первобытная кулинария»

Тема № 3 Творческий проект «Кулинария в средние века»

Тема № 4 Современная кулинария

Тема № 5 Конкурс кроссвордов «Кулинария»

Раздел «КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ» – 11 часов

Задачи:

- ❖ Расширять знания обучающихся об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны;
- ❖ Развивать представление о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению икреплению здоровья;
- ❖ Формировать чувство гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждать интерес к её изучению;
- ❖ Развивать интерес к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

Тема № 1 История кулинарии в России

Тема № 2 История посуды в русской кухне

Тема № 3 Самовар – символ русского стола

Тема № 4 Традиционные блюда русской кухни

Тема № 5 Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями

Тема № 6 Каша – матушка, хлеб – батюшка

Тема № 7 Русская кухня и религия

Тема № 8 Польза мёда

Тема № 9 Одно яблоко в день – и доктор за дверь

Тема № 10 Праздник русской картошки

Тема № 11 Оформление книжки – малышки «Рецепты моей бабушки»

Раздел «НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» – 10 часов

Задачи:

- ❖ Развивать представление о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека;
- ❖ Развивать представление о правильном питании как составляющей культуры здорового человека;
- ❖ Развивать культурный кругозор обучающихся, формировать интерес к различным видам искусства;
- ❖ Пробуждать интерес к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

Тема № 1 Мировые музеи питания

Тема № 2 Кулинария в живописи

Тема № 3 Кулинария в музыке

Тема № 4 Кулинария в танце

Тема № 5 Кулинария в литературе

Тема № 6 Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»

Тема № 7 Творческий проект «Вкусная картина»

Тема № 8 Викторина «Путешествие в страну «Кулинария»

Тема № 9 Уникальные блюда стран мира

Тема № 10 Составление формулы правильного питания

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения программы

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» у выпускника сформируются:

- 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;
- развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты освоения программы

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- Самостоятельно организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. И ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Результатом работы является выполнение проектов, проведение выставок, изготовление плакатов, сбор дополнительного материала, составление меню.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения. 35 часов.

№	Раздел плана, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1. Здоровье - это здорово – 5 часов					
1.	Здоровье – это здорово	1	1		
2.	Правила здорового образа жизни	1	1		
3.	Я и моё здоровье	1	1		
4.	Мой образ жизни	1		1	
5.	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	1		1	
I. Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 часов					
1.	Белки	1	1		
2.	Жиры	1	1		
3.	Углеводы	1	1		
4.	Витамины	1	1		
5.	Минеральные вещества	1	1		
6.	Рацион питания	1		1	
III. Режим питания – 3 часа					
1.	Понятие режима питания	1	1		
2.	Мой режим питания	1		1	
3.	Игра «Составляем режим питания»	1		1	
IV. Энергия пищи – 4 часа					
1.	Энергия пищи	1	1		
2.	Калорийность пищи	1	1		
3.	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1		1	
4.	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	1		
V. Где и как мы едим – 8 часов					
1.	Где и как мы едим	1	1		
2.	Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1		1	
3.	Путешествие и поход	1		1	
4.	Собираем рюкзак	1	1		
5.	Что такое перекусы и их влияние на здоровье	1	1		
6.	Поговорим о фаст-фудах	1	1		
7.	Правила поведения в кафе.	1	1		
8.	Ролевая игра «Кафе»	1		1	
VI. Ты – покупатель – 9 часов					
1.	Где можно сделать покупку	1	1		
2.	Права и обязанности покупателя	1	1		
3.	Читаем информацию на упаковке продукта	1		1	
4.	Ты - покупатель.	1	1		
5.	Сложные ситуации при покупке товара	1		1	
6.	Срок хранения продуктов	1	1		
7.	Упаковка продуктов	1	1		
8.	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1		1	
9.	Составление формулы правильного питания	1		1	
ИТОГО:		35ч.	22ч.	13ч.	

Второй год обучения. 35 часов.

№	Раздел плана, тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения
1. Ты готовишь себе и друзьям – 5 часов					
1.	Мини – проект «Помощники на кухне»	1		1	
2.	Правила этикета. Обязанности гостя и хозяина	1		1	
3.	Кулинарные секреты	1	1		
4.	Сервировка стола	1		1	
5.	Игра «Конкурс кулинаров»	1		1	
II. Кухни разных народов – 4 часа					
1.	Понятие «Национальная кухня»	1	1		
2.	Кулинарное путешествие	1	1		
3.	Проект «Кулинарные праздники»	1		1	
4.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1		1	
III. Кулинарная история – 5 часов					
1.	Традиции и культура питания	1	1		
2.	Творческий проект «Первобытная кулинария»	1		1	
3.	Творческий проект «Кулинария в средние века»	1		1	
4.	Современная кулинария	1	1		
5.	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1		1	
IV. Как питались на Руси и в России – 11 часов					
1.	История кулинарии в России	1	1		
2.	История посуды в русской кухне	1	1		
3.	Самовар – символ русского стола	1	1		
4.	Традиционные блюда русской кухни	1		1	
5.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями	1	1		
6.	Каша – матушка, хлеб - батюшка	1	1		
7.	Русская кухня и религия	1		1	
8.	Польза мёда	1		1	
9.	Одно яблоко в день – и доктор за дверь	1	1		
10.	Праздник русской картошки	1		1	
11.	Оформление книжки – малышки «Рецепты моей бабушки»	1		1	
V. Необычное кулинарное путешествие – 10 часов					
1.	Мировые музеи питания	1	1		
2.	Кулинария в живописи	1	1		
3.	Кулинария в музыке	1	1		
4.	Кулинария в танце	1	1		
5.	Кулинария в литературе	1	1		
6.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1		1	
7.	Творческий проект «Вкусная картина»	1		1	
8.	Викторина «Путешествие в страну «Кулинария»	1		1	
9.	Уникальные блюда стран мира	1	1		
10.	Составление формулы правильного питания	1		1	
ИТОГО:		35ч.	17ч.	18 ч.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2011.
- 2.Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. – 300 с.
- 3.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания/Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- 4.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- 5.Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания: Блокнот для школьников – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 64 с.
- 6.Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2012.
- 7.Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2011. – 220
- 8.Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 2010
- 9.Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. – 260 с.
- 10.Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2011. – 330 с.
- 11.Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2010. – 500 с.
- 12.Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов, М., 2010. – 350 с.
- 13.Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2014.
- 14.Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2014.
- 15.Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: «Просвещение» 2011.
- 16.Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2014.
- 17.Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2015.
- 18.Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2012.
- 19.Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. Пособие для учителя. Под редакцией А. Г. Асмолова. М.: «Просвещение» 2011. – 549 с.
- 20.Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба, М.: 2008.
- 21.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012. – 400 с.