



ТЕХНОЛОГИЧНА ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ “МАРИЯ КЮРИ”

ТЕМАТИЧНА ПРОГРАМА НА ГРУПАТА

Име на дейността: **Клуб, Храни се разумно, живей здравословно ”**

Ръководител: **Милица Делчева**

I. Цели:

1. Да усвоят знания за здравословен начин на живот и за взаимовръзката между човека и околната среда;
2. Да придобият знания за здравословно хранене- как и с какво да се храним, за да бъдем здрави;
3. Да разберат значението на плодовете и зеленчуците за човешкото здраве;
4. Да осъзнаят факта, че движението е неразделна част от здравословния начин на живот;
5. Да опознаят ползата от добрата хидратация за човешкия организъм;
6. Повишават мотивацията си за лично екологично възпитание и култура.

II. Очаквани резултати:

1. Да изградят в съзнанието си модели за целесъобразен и здравословен начин на живот;
2. Да оценят значението на здравословния режим на хранене за правилно функциониране на човешкия организъм;
3. Да усвоят умения и компетентности за самоконтрол на собственото си здраве и предпазване от рискови за здравето ситуации;
4. Да се стимулират да споделят и реализират свои идеи, да подобряват работата си в екип;
5. Повишават мотивацията си за учене , чрез придобиване на по-висока увереност в собствените сили и знания;
6. Придобиват знания и компетентности, които на са част от задължителната училищна подготовка.

III. Разпределение на съдържанието

| № по ред | Тема / Ядро на учебното съдържание | Дата на провеждане | Място на провеждане | Брой часове | Начален час |
|----------|------------------------------------|--------------------|------------------------------|-------------|-------------|
| 1. | Какво е здравословно хранене? | 13.10.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 4 | 13.40 |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|------------------------------|---|-------|
| 2. | Състав на храната и хранителни вещества. Хранителна пирамида. | 20.10.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 3. | Въглехидратите. Ваш приятел или враг? | 27.10.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 4. | Мазнините. Кой са полезни и кои вредни? | 03.11.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 5. | Белтъците- храната на живота. | 12.11.2022г. | Посещение на търговски обект | 4 | 9.00 |
| 6. | Водата- всяка капка е от значение. | 17.11.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 7. | Витамини и минерали- какво трябва да знаем за тях? | 26.11.2021г. | Посещение на търговски обект | 4 | 9.00 |
| 8. | Формиране на навици за здравословно хранене и позитивно отношение към здравословния начин на живот. | 03.12.2022г. | Посещение на търговски обект | 4 | 9.00 |
| 9. | Как се храним у дома? | 08.12.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 10. | Как се храним в училище? | 15.12.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 11. | Здравословна ли е традиционната българска кухня? | 22.12.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 12. | Суровоядство: Ползи от суровите храни. | 05.01.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 13. | Вегетарианци или месоядни? | 12.01.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 14. | Храните които могат да лекуват. | 21.01.2023г. | Посещение на търговски обект | 4 | 9.00 |
| 15. | Представителни изяви: представяне на информационни табла и презентации за запознаване на учениците с принципите на здравословното хранене | 26.01.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 16. | Хляб: ползите и възможните вреди . | 11.02.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 4 | 9.00 |

| | | | | | |
|--------------|--|--------------|------------------------------|---------------|-------|
| | | | | | |
| 17. | Хранителните качества на млякото и млечните продукти. | 16.02.2022г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 18. | Заболявания, предизвикани от неправилното и нередовното хранене. | 25.02.2022г. | Посещение на търговски обект | 4 | 9.00 |
| 19. | Кулинарен клас: Балансирана закуска | 02.03.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 4 | 13.40 |
| 20. | Кулинарен клас: Балансирана обяд | 11.03.2023г. | Посещение на търговски обект | 4 | 9.00 |
| 21. | Кулинарен клас: Балансирана вечеря. | 16.03.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 22. | Предлагат ли заведенията и ресторантите здравословна храна ? | 25.03.2023г. | Посещение на търговски обект | 4 | 9.00 |
| 23. | Да забавим стареенето с правилно хранене. Рецепти за дълголетие. | 06.04.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| 24. | Палео хранене – минало и настояще | 22.04.2023г. | Екскурзия – гр. Благоевград | 4 | 9.00 |
| 25. | Представителни изяви: | 27.04.2023г. | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник | 2 | 13.40 |
| Общо: | | | | 72часа | |

Изготвил:.....
/ Милица Делчева /



ТЕХНОЛОГИЧНА ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ
“МАРИЯ КЮРИ”

ВРЕМЕВИ Г Р А Ф И К
за провеждане на дейностите на групата
за занимания по интереси по

Клуб „ Храни се разумно, живей здравословно ”

| <i>Месец</i> | <i>Дата</i> | <i>Общ брой часове</i> | <i>Място на провеждане</i> |
|--------------|--------------|------------------------|---------------------------------|
| Октомври | 13.10.2022г. | 4 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Октомври | 20.10.2022г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Октомври | 27.10.2022г | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Ноември | 03.11.2022г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Ноември | 12.11.2022г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Ноември | 17.11.2022г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Ноември | 26.11.2021г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Декември | 03.12.2022г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Декември | 08.12.2022г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Декември | 15.12.2022г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Декември | 22.12.2022г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Януари | 05.01.2023г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Януари | 12.01.2023г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Януари | 21.01.2023г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Януари | 26.01.2023г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Февруари | 11.02.2023г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Февруари | 16.02.2022г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Февруари | 25.02.2022г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Март | 02.03.2023г. | 4 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |

| | | | |
|-------|--------------|---|------------------------------|
| Март | 11.03.2023г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Март | 16.03.2023г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Март | 25.03.2023г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Април | 06.04.2023г. | 2 | ТПГ „Мария Кюри“ град Перник |
| Април | 22.04.2023г. | 4 | Посещение на търговски обект |
| Април | 27.04.2023г. | 2 | Екскурзия |

Изготвил:.....

/М.Делчева/