

Методическое пособие, включающего в себя систематизированный материал, раскрывающий суть, отличительные черты и методики преподавания образовательного курса «Здоровое питание».

Содержание

Аннотация	2
1. Теоретический материал и обзор технологий	3
1.1 Введение	3
1.2 Электронное обучение	4
1.3 Смешанное обучение	5
1.3.1 Ротация станций	6
1.3.2 Перевернутый класс	7
1.4 Проектная деятельность	8
2. Структура курса «Здоровое питание»	10
2.1. Тематическое планирование	10
2.2. Разбор урока	12
2.2.1 Как пользоваться технологической картой урока	12
2.2.2 Фронтальная работа учителя с группой.	15
2.2.3 Групповая работа. Продукты совместной и индивидуальной деятельности.	16
2.2.4 Станции онлайн-работы (конструктор)	18
2.2.5 Заключительный этап урока	21
2.2.6 Применение моделей смешанного обучения	22
3. Новые возможности оценивания. Оценивание для обучения	24
3.1 Предпосылки для применения формирующего оценивания	24
3.2 Формирующее оценивание в курсе «Здоровое питание»	25
Список литературы в помощь педагогу и ученику	29

Аннотация

Данное методическое пособие предназначено для работы с курсом «Здоровое питание», важной задачей которого является оказание методической помощи педагогам в процессе их самообразования и педагогической деятельности как в рамках реализации курса в предметной области «Обществознание и естествознание» (на уроках Окружающего мира), так и в рамках внеурочной деятельности.

Содержание пособия включает в себя теоретический материал и обзор ведущих технологий, используемых для проведения занятий, структуру курса «Здоровое питание» и рекомендации по его внедрению, описание форм и методов оценивания в процессе реализации курса.

Пособие предназначено для учителей начальных классов, учителей-предметников среднего звена, руководителей образовательных организаций, методистов, заместителей директоров образовательных организаций, педагогов дополнительного образования.

1. Теоретический материал и обзор технологий

1.1 Введение

Здоровье человека является актуальной проблемой для всех времён и народов. В настоящее время она становится первостепенной, поэтому одной из государственных задач является воспитание здорового подрастающего поколения. В связи с этим ФГОС НОО¹ выдвигает особые требования к созданию условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Всемирная организация здравоохранения предлагает такое определение здоровому образу жизни: «здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне».

Таким образом, перед современным учителем стоит важная задача — воспитание у обучающихся устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни. Эта задача может быть решена не только через учебный материал, заложенный в программу, но и через внеурочную деятельность.

Анализ учебников для начальной школы показывает, что во многих современных учебно-методических комплексах теме «Человек и его здоровье» в курсе «Окружающий мир» отводится незначительное место. Авторы программ отводят слишком мало учебного времени для изучения одной из актуальных тем современного мира. Часто и учителя в своей практике стараются обойти стороной проблему формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни. Существует и ещё ряд проблем, препятствующих достижению результатов по сохранению и укреплению здоровья. Они включают в себя: использование педагогами методических приёмов, обеспечивающих лишь предоставление сведений информационно-ознакомительного характера, что приводит к узкому пониманию

¹ ФГОС НОО - <https://минобрнауки.рф/документы/922>

здоровья и здорового образа жизни человека; отсутствие системы и логической последовательности при формировании культуры здорового образа жизни, отсутствие практической целесообразности.

Исходя из этого, становится понятно, что изучение темы «Человек и его здоровье» в курсе «Окружающий мир» нуждается в особой поддержке, которая должна обеспечивать реализацию системного подхода в образовании. Такой поддержкой является полностью разработанный курс «Здоровое питание», который может быть реализован как на уроках окружающего мира, так во внеурочной деятельности.

Внеурочный курс по формированию правильных пищевых привычек детей станет логичным продолжением тем, изучаемых на уроках окружающего мира. Это позволит оптимизировать учебную нагрузку, улучшить условия для всестороннего развития детей, обеспечить подготовку младших школьников к решению повседневных жизненных задач, дополнить знания, приобретаемые детьми в учебной деятельности, и самое важное, создаст условия для развития личностных и метапредметных результатов. Специфика внеурочной деятельности как раз и заключается в том, чтобы помочь ребёнку научиться действовать и принимать решения на основе полученных знаний и сформированных ценностей.

Стоит отметить, что любая деятельность, направленная на формирование ценностных установок на здоровый образ жизни и, в частности, на формирование правильных пищевых привычек, будет крайне неэффективной, если это не станет необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и в образовательной организации.

Несмотря на то что многие родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей, не все из них считают нужным рассказывать детям о важной роли правильного сбалансированного питания. Часто родители потакают желаниям и вредным привычкам собственных детей: разрешают просиживать часами за компьютером, что нарушает режим питания, покупают или готовят сами жирную, высококалорийную пищу, которая приводит к ожирению. Поэтому учитель должен рекомендовать родителям обсуждать с детьми вопросы правильного питания, рассматривая его как основу хорошего самочувствия и укрепления здоровья.

Исходя из этого, целью внеурочной работы по формированию правильных пищевых привычек и культуры здорового образа жизни является формирование осознанного пищевого поведения у детей, а также повышение уровня осведомлённости о правильном питании и его влиянии на здоровье среди всех участников образовательного процесса, то есть, педагогов, родителей и детей.

1.2 Электронное обучение

Информатизация школьного образования была и остается одной из приоритетных задач модернизации российской системы образования. Информатизация образования — процесс обеспечения сферы образования теорией и практикой разработки и использования современных информационных технологий, ориентированных на реализации психолого-педагогических целей обучения и воспитания.

Информатизация образования призвана решать комплекс задач, связанных с необходимостью повышения качества образования, эффективности функционирования системы образования в целом, обеспечения доступности образовательных услуг, подготовки учащихся к жизни в открытом информационном пространстве.

В настоящее время в процессе информатизации школы в государственном масштабе условно можно выделить четыре основных направления:

1. оснащение образовательных учреждений компьютерной техникой, мультимедийным и коммуникационным оборудованием;
2. оснащение образовательных учреждений учебным программным обеспечением;
3. построение информационного образовательного пространства;
4. формирование информационной культуры у участников образовательного процесса².

1.3 Смешанное обучение

Реализовывать смешанное обучение в классе — означает опираться в своей работе на принципы индивидуализации, открытости, вариативности, информатизации. Такая система дидактических принципов требует определенного подхода к проектированию учебного процесса. Вслед за исследованиями М.Ю.Чередилиной и М.В.Буланова, отмечаем ключевые характеристики такого подхода, включающие:

- ориентация на четко определенные образовательные результаты (по ФГОС — предметные, метапредметные, личностные), сформулированные для каждой учебной темы самим учителем с учетом особенностей конкретных учащихся (в том числе их познавательных интересов);

² Информатизация образования: проблемы и перспективы. Винницкий Ю.А., к.п.н, заместитель директора по УВР, ОЭР ГОУ СОШ №169 Центрального района Санкт-Петербурга.
<http://portalsga.ru/data/2752.pdf>

- границы (временные, пространственные) урока размыты. Это следствие идеи непрерывного обучения. Урок не кончается через 45 минут (формальное окончание), а длится в течение нескольких «сорокапятиминуток», образуя цикл уроков (3–7 уроков), объединенных общей направленностью (изучение нового, закрепление изученного, контроль);
- личный инструмент учащегося для качественного и осознанного движения в цикле уроков — индивидуальный образовательный маршрут, который проектируется в начале цикла, может перестраиваться на рефлексивных точках в течение цикла и рефлексится, формально преобразуясь в индивидуальную образовательную траекторию;
- особая роль учителя — организатор, фасилитатор, один из источников информации, эксперт.

Формируя систему индивидуальных образовательных маршрутов на основе спроектированной им системы вариантов достижения образовательных результатов, учитель может сделать шаг к смешанному обучению.

В этом ключе смешанное обучение подразумевает формирование особых пространственно-предметных условий в классе, когда физическое пространство дифференцируется, а каждой части пространства дается определенная функция: станция для самостоятельной работы, станция для парной или групповой работы, станция для работы с учителем. Работа в классе строится по аналогии с коворкингом (coworking) или колернингом (colearning).

1.3.1 Ротация станций

Ротация станций применяется прямо на уроке и требует серьезной подготовки учебного материала, образовательного пространства и самих учащихся.

Основной механизм модели:

- образовательное пространство делится на несколько зон-станций, в каждой из которых происходит определенная активность;
- чаще всего рассматривают разделение по 3-м станциям: работа с учителем, групповая работа и индивидуальная работа учеников за электронными устройствами. Но можно менять тип активности на станции, например, работу в парах со взаимной проверкой или лабораторную работу;
- общее количество учащихся делится на равные группы, каждая из которых занимает какую-то станцию;
- группы, поработав на своих станциях определенное время (7–12 минут), совершают переход на следующие по порядку станции. Переход повторяется с той же временной периодичностью до тех пор, пока все группы не побывают на всех станциях.

В течение урока каждый учащийся сможет самостоятельно закрепить и систематизировать знания (станция индивидуальной работы), применить знания на практике (групповая работа над проектом) и получить обратную связь при работе с учителем.

Очевидным плюсом данной модели является динамичность урока и разнообразие форм обучения, что позволяет учителю более точно оценить образовательные результаты, а учащимся лучше систематизировать знания.

Модель ротации станций



Станцию индивидуальной работы часто называют станцией онлайн-работы. Действительно, если учащийся будет просто решать задачи из рабочей тетради, то не сможет оценить свою деятельность, пока не попадет на станцию работы с учителем, поэтому принято на этой станции применять ИКТ. Как следствие для реализации данной модели необходимы электронные устройства в количестве, равном количеству учащихся в каждой группе.

1.3.2 Перевернутый класс

Традиционно происходит так: на уроке учащиеся получают знания, а дома производится закрепление и систематизация этих полученных знаний. В модели смешанного обучения «перевернутый класс» все наоборот (поэтому и такое название): дома учащиеся с помощью учебного материала изучают новую тему, а на уроке проводится закрепление, и учащиеся получают обратную связь. Данная модель набрала популярность по простой причине: на самом уроке, который длится всего 45 минут, не нужно тратить драгоценное время на объяснение всей темы с нуля, приходится меньше работать с мотивацией, ведь при правильном подходе у каждого учащегося уже есть вопросы в самом начале урока.

Однако, для заметного положительного эффекта недостаточно просто задать на дом прочитать параграф учебника на новую тему и ответить на вопросы на понимание в конце, ведь учащийся не получит должной обратной связи по своей деятельности, не сможет оценить уровень освоения темы, а также может испытать трудности с составлением вопросов учителю.

Обязательным критерием является наличие элемента самодиагностики с обратной связью. Данный элемент легко реализуется с помощью электронного обучения с помощью тестов и заданий, которые может проверить система.

Дополнительным критерием является разнообразие видов контента: комбинация видео+небольшой опорный конспект+изображение намного привлекательнее для просмотра и восприятия, чем текст в учебнике. Это также реализуется с помощью технологий электронного обучения.

1.4 Проектная деятельность

Подготовка к проектной деятельности в начальной школе проходит с помощью **проектных задач**, вокруг которых разворачивается работа. Проектной задачей может быть исследование, поиск, творческая задача, практико-ориентированной задачей, ознакомительно-ориентированной задачей.

Очень важно реализовывать проектную деятельность, ориентируясь на зону ближайшего развития, т. е. на те области знаний и умений, которым учащийся потенциально может научиться, а не только на то, чем уже обладает.

Выполнение проекта позволяет ученику развить такие виды деятельности, как:

- мышление;
- поиск информации;
- анализ, экспериментирование;
- принятие решения;
- самостоятельная работа и работа в группах;
- применение и углубление знаний, а также проявить и развить творчество, активность, инициативу.

Особое внимание в начальной школе необходимо уделить развитию коммуникативных навыков для создания культуры проектной деятельности. К коммуникативным навыкам можно отнести:

- умение спрашивать, т. е. выяснять точки зрения других учащихся в группе, формулировать запрос учителю при нехватке данных по проектной задаче, формулировать запрос при поиске информации в справочниках или в интернете;
- умение управлять уровнем громкости голоса при обсуждении внутри группы в целом так и для обсуждения с частью группы по подзадачам только с некоторыми участниками группы;
- умение выражать собственную точку зрения, а именно умение сформулировать свои аргументы, корректно критиковать точку зрения других участников группы, уметь доказать;
- умение договариваться, т. е. соблюдать позитивный настрой в группе, не ругаться, корректно и четко рассуждать, принимать во внимание иные точки зрения.

Важнейшее отличие проектной деятельности от исследовательской и научно-познавательной состоит в том, что результатом является продукт. Например:

- презентация;
- плакат;
- костюм;
- сценарий;
- синквейн;
- газета;
- кулинарное блюдо;
- видеоролик.

2. Структура курса «Здоровое питание»

2.1. Тематическое планирование

Курс «Здоровое питание» может быть реализован как на уроках Окружающего мира (в рамках предметной области «Обществознание и естествознание»), так и во внеурочной деятельности.

Тематика курса имеет интегрированный характер, при реализации содержания которого расширяются знания, полученные детьми при изучении предмета Окружающий мир. Таким образом, организация работы с курсом во внеурочной деятельности даёт возможность осуществить взаимосвязь общего и дополнительного образования, что обеспечивает полноту и цельность образования.

Предлагаемая тематика курса «Здоровое питание» предназначена для проведения оздоровительной работы, с целью формирования правильных пищевых привычек младших школьников, формирования потребности нести личную ответственность за состояние своего здоровья.

Темы, посвящённые здоровью человека и здоровому образу жизни, изучаются на уроках Окружающего мира в 3–4 классах (по разным УМК), поэтому занятия курса «Здоровое питание» могут проводиться с группами детей 9–11 лет. Будут ли это пропедевтические занятия или занятия, направленные на закрепление и расширение представлений детей о ценностях здоровья и здорового образа жизни, каждый учитель вправе решить сам.

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Правила здорового образа жизни. Вводный урок	1	Различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, обсуждать и формулировать правила здорового образа жизни для школьников. Делать выводы, что здоровье включает в себя не только двигательную активность, правила личной гигиены, но и гигиену питания.
2	Мы то - что мы едим. Что мы знаем о продуктах?	1	Понимать понятие устойчивое питание. Выяснять, как производят продукты. Какие продукты проходят специальную обработку и как они воздействуют на организм. Выбирать свежие продукты. Читать этикетку (количество сахара, жира, соли, срок годности, температура хранения).
3	Режим питания и разнообразие пищи.	1	Обсуждать правильный режим питания. Выяснять, что есть, когда и сколько (размер порции), составлять примерный график приёма пищи школьниками. Определять, что такое правильный перекус и

			<p>сбалансированное питание, как соблюдать принцип баланса между калориями и энергетическими затратами организма.</p> <p>Различать белки, жиры, углеводы и объяснять, почему они важны для организма человека. Самостоятельно различать продукты растительного и животного происхождения. Делать выводы о потребности организма в питании.</p>
4	Значение растений для здоровья человека.	1	<p>Называть группы растений и их существенные признаки, рассуждать о значении растений для человека. Понимать, кто такие вегетарианцы и почему детский организм нуждается в потреблении продуктов животного происхождения. Составлять список продуктов, которые позволяют сохранить правильный баланс в питании.</p> <p>Обсуждать, какие растения помогают человеку справиться с болезнями, для чего в пищу добавляют различные травы и специи. Учиться различать по иллюстрации и описанию травы и специи, используемые в кулинарии.</p>
5	Меню здорового питания.	1	<p>Отбирать продукты, в которых содержатся необходимые организму вещества, для полноценного приёма пищи и для перекуса. Определять, что такое пустые калории, приводить примеры неправильного перекуса. Выяснять, что углеводы бывают быстрые и медленные. Понимать, какими свойствами обладает цельное зерно и клетчатка, обосновывать их употребление при чувстве голода. Составлять правила здорового питания. Составлять меню здорового питания для разных групп людей.</p>
6	Удивительное вещество – вода и её значение для человека.	1	<p>Пояснять, что такое вода, какими свойствами она обладает. Обсуждать, для чего нужна вода человеку, сколько жидкости нужно ребенку 8–10 лет в сутки – нормы. Определять откуда организм человека получает воду. Понимать, что вода – единственная жидкость, которая нужна организму, а все остальные источники жидкости содержат дополнительные вещества и требуют «очистки». Сравнить различные напитки и продукты, определять степень их пользы для насыщения организма водой, делать соответствующие выводы.</p>
7	Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.	1	<p>Характеризовать роль скелета и мышц в жизнедеятельности организма. Раскрывать роль правильной осанки для здоровья человека, учиться следить за правильной осанкой на уроке и вне его. Рассуждать о значении позвоночника, его гибкости, почему она меняется с возрастом человека.</p> <p>Исследовать пирамиду питания Всемирной организации здравоохранения, адаптированную для детских потребностей. Выделять основные группы продуктов, характеризовать их. Определять роль молочных продуктов в процессе правильного формирования мышц, скелета, волос, ногтей. Обсуждать, что йогурт – это продукт, который даёт не только калории, но и важные питательные вещества, источник полноценного белка и легко усваиваемого кальция, необходимого для прочности костей скелета человека.</p> <p>Обосновывать, почему нужно есть много овощей и фруктов, что</p>

			<p>белки, жиры, углеводы – это строительный материал и энергия.</p> <p>Составлять правила, как вырасти высоким и стройным, как избежать травм опорно-двигательной системы. Измерять рост и массу тела, сопоставлять их соотношение (индекс массы тела).</p>
8	Органы пищеварения: язык и зубы.	1	<p>Пояснять, что такое вкус. Называть орган вкуса. Уточнять, какие зоны языка определяют сладкое, солёное, горькое и кислое. Обсуждать добавление усилителей вкуса и ароматизаторов в продукты. Составлять список таких продуктов, делать выводы об их пользе и вреде. Выяснять, как вкус помогает или мешает делать выбор в пользу натуральных продуктов без ароматизаторов и усилителей вкуса.</p> <p>Формулировать правила личной гигиены органов пищеварения (полости рта). Характеризовать назначение предметов гигиены. Получать сведения о названиях зубов (резцы, клыки) и их назначении в системе пищеварения. Учиться правильно ухаживать за зубами. Составлять список продуктов, которые помогают сохранить зубы.</p>
9	Органы пищеварения: внутренние органы человека.	1	<p>Называть и характеризовать системы органов ЖКТ человека (их части и назначение), анализировать схемы расположения органов тела человека, показывать расположение внутренних органов на своём теле. Обсуждать, как происходит процесс пищеварения, какие продукты улучшают этот процесс, а какие ухудшают. Определять, что такое расстройство пищеварения и почему оно бывает. Делать выводы о необходимости употребления только свежих, вымытых продуктов.</p>
10	Органы очистки организма и предупреждение болезней.	1	<p>Понимать, почему организм человека нуждается в очистке, называть органы, которые её осуществляют и функции, которые они выполняют. Обсуждать, что нужно делать, чтобы выделительная система работала нормально. Определять, в каких продуктах содержится клетчатка и для чего она нужна организму. Рассуждать, как органы очистки организма связаны с возникновением различных заболеваний.</p> <p>Составлять инструкцию по предупреждению инфекционных заболеваний. Понимать, что такое пищевая аллергия и почему она появляется. Составлять список продуктов, способных вызвать аллергию.</p>

2.2. Разбор урока

2.2.1 Как пользоваться технологической картой урока

Рассмотрим технологическую карту первого урока курса «Здоровое питание», который называется «Правила здорового образа жизни».

В начале планирования урока необходимо ориентироваться на цель урока и на планируемые образовательные результаты. В технологических картах к курсу «Здоровое питание» они уже указаны.

После завершения планирования урока необходимо удостовериться, какие конкретно действия учителя и учащихся (и в какой степени) будут способствовать достижению цели урока и планируемых результатов. Если некоторые результаты не будут достигнуты, то необходимо переосмыслить план урока, чтобы пробелов не было.

Далее следует таблица. За основу взят шаблон: деятельность педагога, деятельность обучающегося, оборудование, примечание. Данный шаблон предложен как один из самых простых и содержит все самое необходимое. При желании учитель может дополнить данную таблицу в соответствии с собственными представлениями.

N п/п	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Оборудование, материалы, программные продукты	Примечание
-------	-----------------------	--------------------------	---	------------

Рассмотрим первую часть таблицы. **Часть «до урока».** Деятельность учащихся отсутствует по понятной причине, ведь это только подготовка к уроку. Именно на этом этапе необходимо подготовить образовательное пространство, материальную базу и раздаточный материал. В поле «примечание» всегда будет дополнительная информация, особенно полезна тем, кто только начинает использовать смешанное обучение.

N п/п	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Оборудование, материалы, программные продукты	Примечание
До урока				
1	Делит учеников на 3 группы. Записывает их имена на доске.			На первоначальном этапе внедрения данной модели обучений деление на группы целесообразно проводить по уровню успеваемости детей: 1 группа: высокий уровень 2 группа: средний уровень 3 группа: низкий уровень После проведения 2–3 занятий, состав групп необходимо менять, чтобы каждый ребёнок имел возможность получить опыт сотрудничества с детьми разного уровня успеваемости.
2	Готовит рабочие листы, вопросы для обсуждения с детьми. Распечатывает и вырезает картинки, карточки со словами, вкладывает их в конверты.			

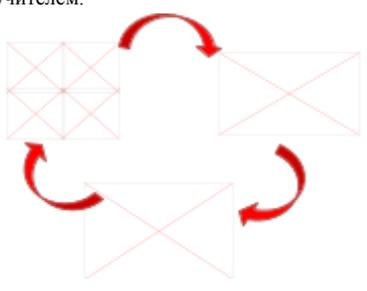
В начале урока необходимо уделить время организационному моменту. В технологической карте урока это этап №1.

Основные задачи организационного момента (описаны в таблице):

1. донесение учителем сведений о плане урока, модели обучения;
2. рассадка обучающихся по своим станциям.

Чем чаще учитель применяет ротацию станций, тем меньше нужно будет времени впоследствии на проведение организационного этапа.

Как и ранее, в столбце «примечание» описаны подробные рекомендации по реализации этапа.

№ п/п	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Оборудование, материалы, программные продукты	Примечание
1 этап урока				
1	<p>Проводит инструктаж, в ходе которого знакомит детей с планом работы на уроке.</p> <p>- Сегодня вам предстоит проявить своё умение работать совместно в группах, самостоятельно и узнать что-то новое, а возможно, вспомнить, то, что уже известно о правилах здорового образа жизни. Вы разделитесь на 3 группы. Имена детей каждой группы записаны на доске. В классе создано 3 станции для работы каждой группы:</p> <p>1 – работа с учителем, 2 – групповая работа над проектом/созданием совместного продукта, 3 - работа в курсе «Здоровое питание» за компьютерами/планшетами. На выполнение заданий, подготовленных для каждой станции, вам отводится 10 минут. По истечении времени группы по часовой стрелке переходят на другую станцию.</p>	<p>Слушают, задают уточняющие вопросы.</p>		<p>В ходе 2-3 занятий целесообразнее начинать работу групп так: дети с высоким уровнем успеваемости направляются сначала на станцию 2 – групповая работа, со средним уровнем успеваемости – на станцию 3 - работа в курсе «Здоровое питание», с низким уровнем – на станцию 1 – работа с учителем.</p> 
2	<p>Предлагает детям прочитать свои имена на доске и разойтись по станциям.</p>	<p>Делятся на группы и расходятся по станциям.</p> <p>Дети, работающие совместно над проектом обсуждают правила поведения в группе, знакомятся с инструкцией, распределяют обязанности.</p> <p>Дети, работающие за компьютерами, надевают наушники, которые приглушают громкие звуки.</p>	<p>Компьютеры/планшеты, наушники, рабочие листы.</p>	

После того как каждый обучающийся узнает, что будет делать, как перемещаться и через какое время, необходимо начать работу на станциях.

В таблице технологической карты урока три станции являются 3-мя строчками этапа №2. Педагог осуществляет фронтальную работу на своей станции (план в таблице) и наблюдает за деятельностью обучающихся на 2-х других станциях. Обучающиеся работают в соответствии с задачами станций.

N п/п	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Оборудование, материалы, программные продукты	Примечание
2 этап урока				
	<p>1 станция – работа с учителем Учитель проводит беседу с детьми: - Сегодня мы будем говорить с вами о здоровом образе жизни, поэтому нужно разобраться с этим понятием. - Что такое здоровье? - Известно ли вам, от какого слова много сотен лет назад образовалось слово «здоровье»? Предлагаю заглянуть в этимологический словарь, который поможет нам выяснить, как образовалось это слово. - Нарисуйте дерево (его корни, ствол, крону), которое бы символизировало крепкое здоровье. - Как вы понимаете значение выражения: образ жизни? - Что такое здоровый образ жизни? - Пословица гласит: Береги платье снову, а здоровье смолоду. Как вы понимаете её значение? - У каждого из вас есть конверт с карточками. Прочитайте слова, записанные на карточках, и обсудите в парах, какое из слов по степени важности для человека вы бы поставили на первое место, какое – на второе место и на третье. Обоснуйте свой выбор. - Поделитесь, к каким выводам вы пришли в ходе обсуждения. - Запишите вокруг своего дерева, что нужно делать, чтобы сказать: я веду здоровый образ жизни.</p>	<p>Высказывают свои мнения, отвечают на поставленные вопросы, задают уточняющие вопросы.</p> <p>Работают со статьёй словаря и узнают, что слово «здоровье» образовано от слова «дерево».</p> <p>Рисуют дерево, демонстрируют рисунки друг другу.</p> <p>Высказывают свои мнения, отвечают на поставленные вопросы, задают уточняющие вопросы.</p> <p>Приходят к выводу, что заботиться о своём здоровье нужно с детства.</p> <p>Приходят к выводу, что если у человека слабое здоровье, то остальные качества теряют свои значения.</p> <p>После завершения работы с карточками убирают их в конверты. Работают на листах с рисунком дерева.</p>	<p>Листы бумаги, цветные карандаши.</p> <p>Карточки со словами: ум, смелость, здоровье, честность, богатство, красота.</p>	<p>Если нет возможности работать с книгой, можно распечатать для каждой пары детей статью из онлайн словаря - Этимологический онлайн-словарь русского языка Макса Фасмера</p> <p>В те моменты, когда дети знакомятся со статьёй словаря, рисуют, читают и обсуждают выбор слов, у учителя появляется возможность уделить внимание детям из других групп, ответить на их вопросы, проконсультировать.</p> <p>Если есть возможность, можно пригласить на урок тьютора (воспитателя группы продлённого дня, старшеклассника, родителя), который поможет на первых уроках с работой детей в группах и за компьютерами.</p> <p>Учитель оценивает работу детей по результатам беседы и выполнению заданий.</p>
<p>Наблюдает, консультирует, помогает решить спорные вопросы, направляет работу.</p>	<p>2 станция – работают над проектом: составление правил здорового образа жизни. В конце урока рабочие листы вывешиваются на доску, представитель от каждой группы</p>	<p>Рабочие листы для каждой группы, ножницы, клей, цветные карандаши.</p>	<p>Каждой группе предлагается составить по 2 знака, соответствующих правилам здорового образа жизни. Задания подробно расписаны в рабочих листах в конце документа. Отгадки к загадкам в рабочих листах групп: 1 группа: спорт, каша. 2 группа: воздух, режим дня. 3 группа: хорошее настроение, обжора. Ученики выполняют самооценивание.</p>	

	презентует свою работу.		
Наблюдает, консультирует, помогает решить спорные вопросы, направляет работу.	3 станция – работают в курсе «Здоровое питание».	Компьютеры/планшеты, наушники.	Система курса автоматически оценивает ответы детей.

Ниже представлены рекомендации по каждой станции.

2.2.2 Фронтальная работа учителя с группой.

На уроке учитель управляет учебной деятельностью используя различные её формы. Одной из форм является фронтальная работа, то есть работа со всем классом, а в рамках модели смешанного обучения «ротация станций» — с группой детей.

Данная форма работы хорошо подходит для активизации знаний учащихся, для изучения нового материала и его первичного закрепления.

На первоначальном этапе внедрения модели смешанного обучения целесообразнее проводить деление на группы по уровню успеваемости детей и начинать работу с группой детей с низким уровнем на станции 1 – работа с учителем.

Работая с группой детей фронтально, учитель не сообщает им новую информацию, а проводит беседу, опираясь на их жизненный опыт, даёт задания поискового и творческого характера, организует работу в парах.

В те моменты, когда дети, например, знакомятся со статьёй словаря, рисуют, читают и обсуждают прочитанное, у учителя появляется возможность уделить внимание ученикам в других группах, ответить на их вопросы или проконсультировать.

Проведение фронтальной работы с группой учеников создаёт условия для обучения детей умению слушать и делиться своим мнением или знаниями с другими, выслушивать мнения других, сравнивать их со своими, находить ошибки в ответах одноклассников и исправлять их.

Во время фронтальной работы у учителя появляется возможность сразу же оценивать ответы учеников, а у учеников — возможность исправить свои ошибки. Так, все участники образовательного процесса получают мгновенную обратную связь, позволяющую вовремя заметить пробелы и скорректировать дальнейшую работу.

2.2.3 Групповая работа. Продукты совместной и индивидуальной деятельности.

Каждый урок курса «Здоровое питание» разработан с учётом деятельностного подхода, ведущим методом для реализации которого является проектная деятельность.

Проектная деятельность ориентирована на самостоятельную работу обучающихся: индивидуальную, парную или групповую. Учитель направляет эту деятельность (ориентирует на необходимые источники информации, направляет ход мыслей учеников, задавая определённые вопросы), что даёт ученикам возможность самостоятельно решить проблему, применив необходимые знания, получить реальный продукт индивидуальной или совместной деятельности.

На станции групповой работы обучающиеся работают над созданием совместного группового продукта, причём каждая группа работает над одной из его частей. В конце урока все части объединяются в единое целое и продукт обсуждается участниками.

Рассмотрим примеры группового и индивидуального продукта, создаваемых детьми в ходе реализации курса «Здоровое питание».

Групповой продукт «Пирамида питания»

Сбалансированное организованное ежедневное питание можно сравнить с крепко сложенной пирамидой, у которой прочное основание, каждый последующий «этаж» несколько меньше предыдущего, а замыкает это строение – маленькая «крыша-конус». Какие продукты располагаются на каждом этаже, группы учеников выясняют самостоятельно, раскрашивают элементы пирамиды и располагают их на совместном рабочем листе-плакате, соблюдая правила уважительного отношения к работе друг друга.



Помимо создания совместных продуктов в ходе групповой работы, ученики работают и над индивидуальными в виде лэпбуков.

Лэпбук — инструмент, позволяющий структурировать и систематизировать результаты проектной деятельности обучающихся, который совсем недавно появился в педагогической среде и уже стал довольно популярным.

Лэпбук (lapbook) – интерактивная папка для детей на заданную тематику, которая представляет собой инструмент для организации проектной деятельности обучающихся. Обычно формата А3.

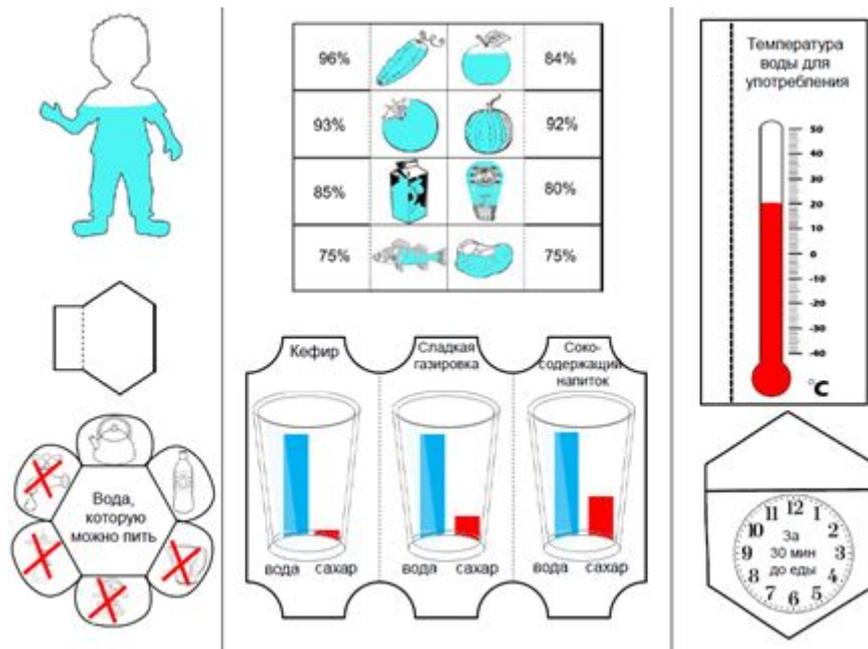
В дословном переводе с английского языка лэпбук – это «книга на коленях» (lap – колени, book – книга). В ней содержатся различные кармашки, окошки, «гармошки», где можно размещать информацию в виде картинок, схем, таблиц, диаграмм.

Работая над созданием лэпбука, дети учатся самостоятельно собирать информацию, структурировать её и оформлять графически в компактном виде. У них появляется возможность возвращаться к его наполнению в любой момент, чтобы дополнить собранный материал новыми фактами.

Индивидуальный продукт - лэпбук «Вода»

Основу лэпбука и его элементы учитель готовит заранее для каждого ребёнка, их наклеивание и заполнение происходит в ходе урока по мере изучения нового материала, поэтому для продуктивной работы необходимо предусмотреть наличие у детей ножниц, клея и цветных карандашей. Чтобы не тратить время урока на вырезание деталей лэпбука, нужно предложить детям вырезать их дома или на уроке технологии.

Учитель может на доске составлять в качестве образца свой лэпбук вместе с детьми. В данном случае, закрашивание элементов ему нужно выполнить до урока.



2.2.4 Станции онлайн-работы (конструктор)

Онлайн-работа предусматривает наличие электронного устройства у каждого ученика. Такими устройствами могут быть:

- мобильный телефон (смартфон);
- планшет;
- ноутбук;
- персональный компьютер (ПК).

Устройства должны иметь возможность выхода в интернет, желательно с помощью сетевого кабеля или сети Wi-Fi. Важно проверить количество заряда на устройствах перед уроком, чтобы устройство не разрядилось во время непосредственной работы.

Количество устройств для реализации плана урока должно быть больше или равняться $\frac{1}{3}$ от количества обучающихся на уроке. К сожалению, не все учителя обладают таким количеством устройств в классе. Основные рекомендации в таком случае:

- обратиться за помощью к коллегам, у которых такие устройства есть (если такие коллеги существуют);

- проводить уроки в таком формате в компьютерном классе, договорившись с коллегами;

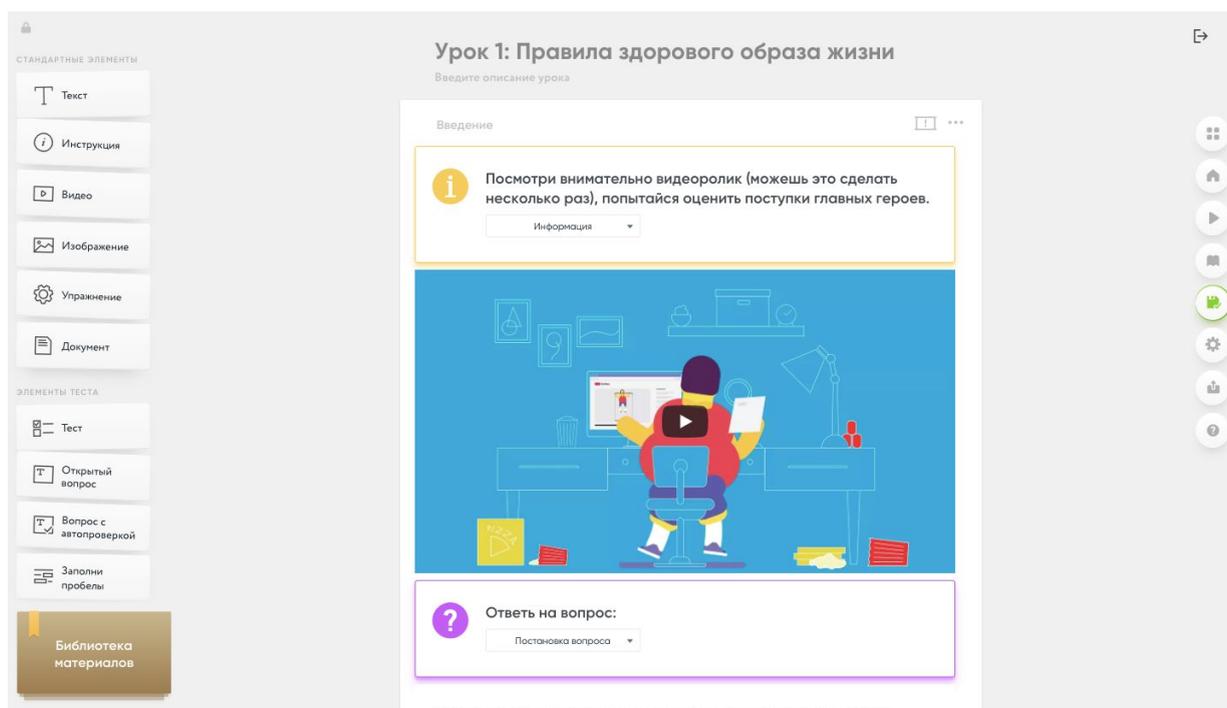
- использовать мобильные устройства обучающихся, этот вариант имеет несколько ограничений и оговорок (см. дальше)³.

Все материалы для станции онлайн-работы уже подготовлены в рамках курса с помощью цифрового инструмента «Конструктор образовательных ресурсов». Для добавления к себе материалов для станции онлайн-работы необходимо зарегистрироваться на сайте con.openschool.ru.

Инструмент позволяет менять уже готовые материалы. Это может понадобиться, если:

- необходимо добавить новые задания;
- необходимо изменить или удалить уже существующие задания;
- дополнить материал новыми объектами (изображениями, видео, краткими конспектами, упражнениями с сайта learningapps.org).

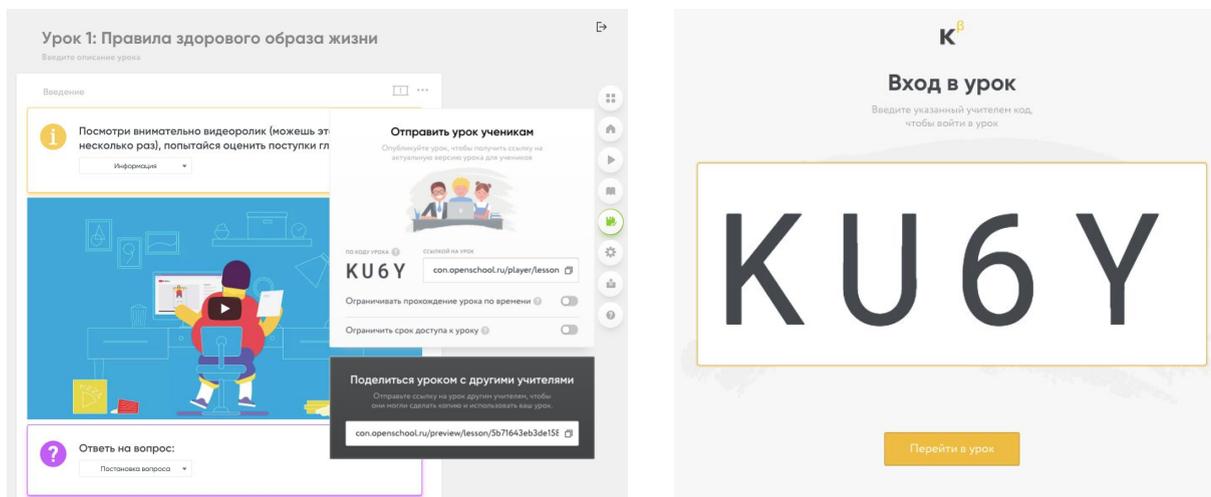
Все это доступно в окне редактора Конструктора сразу после добавления материала в «Мои уроки».



После подготовки материала необходимо доставить их учащимся. Это делается посредством выдачи кода урока. Этот код можно записать на доске, продиктовать учащимся или распечатать и положить около электронных устройств.

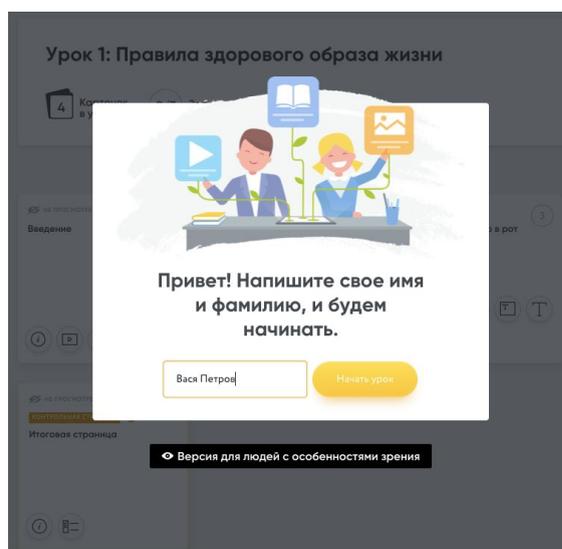
³ п. 2.2.6

Данный код необходимо вписать на сайте urok.io. При возможности, лучше зайти на этот сайт на электронных устройствах до урока.

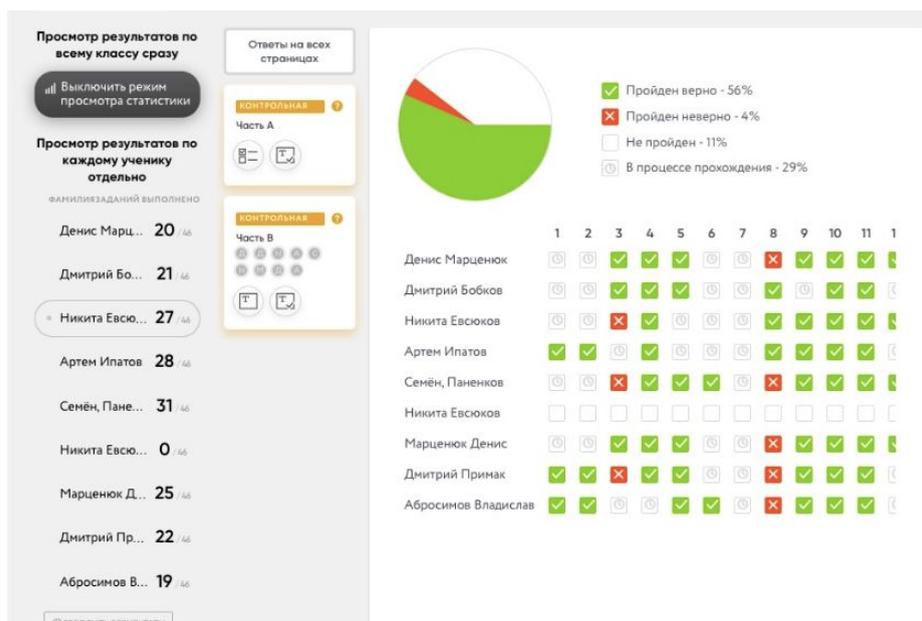


Необходимо проинструктировать учащихся по тому, как заходить в урок. Это важно сделать в начале работы с курсом, чтобы в дальнейшем не возвращаться к этому вопросу и не тратить ценное время на уроке на организацию этого процесса.

После ввода кода на сайте появится поле для ввода имени и фамилии. Отсутствие учетных записей облегчает поочередную работу нескольких учащихся за одним электронным устройством и не предполагает запоминания своих логинов/паролей.



При оценке работы учащихся на станции онлайн-работы есть возможность обзора деятельности каждого учащегося в разделе «статистика» в редакторе Конструктора.



Есть возможность обзора общей статистики по всем учащимся, прошедших материал, а также обзора прогресса по каждому учащемуся, а именно:

- на какой странице остановился учащийся;
- как учащийся ответил на тестовые вопросы, какие варианты выбирал;
- сколько баллов за тесты и другие задания, проверяемые системой, получил учащийся;
- как учащийся отвечал на вопросы с открытым ответом (например, вопросы на рассуждение).

2.2.5 Заключительный этап урока

На последнем этапе урока, т.е. на этапе №3, производится подведение итогов и рефлексия⁴.

№ п/п	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Оборудование, материалы, программные продукты	Примечание
3 этап урока				
1	Подводит итоги работы, организует выступление каждой группы.	Участники групп демонстрируют классу свои рабочие листы.		
2	Предлагает дополнить записи вокруг своего дерева по итогам знаний, приобретённых на уроке.	Дополняют записи.		
3	Сообщает о результатах работы и о следующей теме урока. - Известно ли вам такое выражение: Мы то - что мы едим? Что оно обозначает? На следующем уроке мы обязательно поговорим об этом.	Высказывают свои мнения, отвечают на поставленные вопросы, задают уточняющие вопросы.		

⁴ Методы рефлексии и оценивания подробно описаны в параграфе №3.

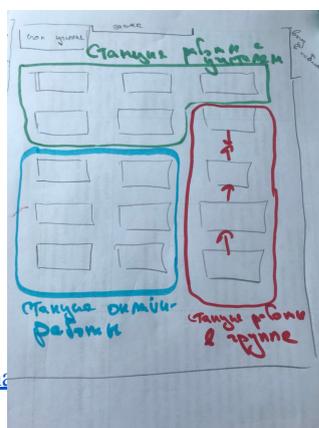
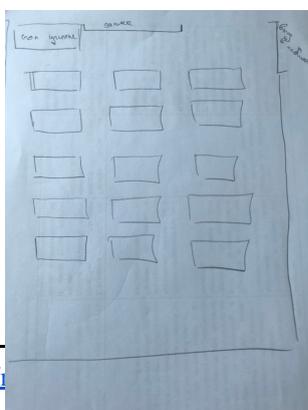
2.2.6 Применение моделей смешанного обучения

Для реализации курса «Здоровое питание» необходимо заранее подготовить учащихся к новым формам работы, ведь некоторые из них могли ни разу не работать в модели «перевернутый класс» или в модели «ротация станций». При неподготовленности учащихся возникает риск нарушения плана урока и, как следствие, недостижения некоторых образовательных результатов. Поэтому необходимо учесть некоторые условия:

1. применяя подобные модели обучения с использованием ИКТ необходимо понимать, что учащиеся к такому не привыкли, поэтому необходимо уделить время на создание цифровой культуры и синхронизацию;
2. используя электронные устройства учащихся, необходимо удостовериться, что администрация школы и родители оповещены об этом и не против, ведь именно родители платят за мобильный интернет и администрация школы является держателем сети Wi-Fi. В некоторых школах в правилах внутреннего распорядка учащимся запрещено использовать личные мобильные устройства;
3. важно привить правильное отношение к использованию личных устройств учащихся на уроке, чтобы вместо выполнения заданий никто не сидел в социальных сетях и не играл.
4. задавая такое домашнее задание в формате «перевернутый класс», необходимо удостовериться, что каждый учащийся обладает электронным устройством с выходом в интернет дома;
5. необходимо предусмотреть наличие заряда на ноутбуках, планшетах, достаточного для работы устройств в течение всего урока;
6. необходимо учесть СанПиНы⁵ и другие нормы.

При подготовке образовательного пространства к уроку в модели «ротация станций» необходимо заранее сдвинуть парты для групповой работы. Если кабинет стандартный (3 ряда парт), то оптимальным вариантом будет сдвинуть парты одного из крайних рядов.

(см. рисунок)



Пока учитель работает на своей станции (фронтальная работа), ему необходимо параллельно проводить консультацию учащихся на станции онлайн-работы, а именно:

- уточнить, все ли смогли приступить к работе (в начале этапа);
- при возникновении вопроса осуществить помощь.

К сожалению, сложно отвечать на вопросы другой станции, параллельно работая с учащимися на своей.

В некоторых учреждениях есть тьюторы — помощники по организации и консультированию учащихся на станции онлайн-работы.

Также необходимо уделять внимание учащимся на станции групповой работы, а именно в логических паузах на своей станции спрашивать, как продвигается выполнение задания, получилось ли распределить роли, удостовериться, все ли заняты работой, не возник ли конфликт.

После завершения работы на станциях важно проводить **рефлексию деятельности** и **эмоциональную рефлексию**, чтобы улучшить процесс работы на последующих уроках. Чем чаще учитель применяет данную модель, тем самостоятельнее будут учащиеся при решении проблем и в работе с затруднениями.

Рефлексию деятельности лучше всего проводить, работая утверждениями:

- Сегодня я работал.... (активно/пассивно)
- Своей работой на уроке я...(доволен/не доволен)
- Урок показался мне...(длинным/коротким)
- Моя роль в групповой работе была... (роль)

Эмоциональная рефлексия может содержать в себе следующие вопросы:

- Что тебе понравилось/не понравилось
- Чувствовалась ли поддержка?
- Оказалась ли работа полезной?
- Что тебя заинтересовало...
- Что тебе было трудно...

3. Новые возможности оценивания.

Оценивание для обучения

3.1 Предпосылки для применения формирующего оценивания

Система оценки достижения планируемых результатов при освоении курса «Здоровое питание» является одним из инструментов реализации требований ФГОС НОО. Она предполагает включение в оценочную деятельность не только учителей, но и обучающихся, базируется на определённых основаниях:

- оценивание — это постоянный процесс, который осуществляется на каждом этапе урока в ходе реализации курса;
- критерии оценивания чётко сформулированы и заранее известны участникам образовательного процесса;
- активное участие учащихся в контрольно-оценочной деятельности, которая позволяет формировать потребность к самооцениванию.

Современная система оценивания включает в себя два вида: формирующее оценивание и итоговое.

Итоговое оценивание в курсе используется на последнем этапе каждого урока в виде теста, который обучающиеся выполняют в конструкторе уроков. Оно даёт возможность учителю оценить сформированность знаний и умений учеников при завершении изучения темы.

Формирующее оценивание является непрерывным процессом, обеспечивающим непрерывную обратную связь, позволяет учителю отслеживать продвижение каждого ученика в ходе изучения нового материала, даёт возможность пересмотреть методы и подходы к организации учебной деятельности, если это необходимо для её улучшения. Данный вид оценивания направлен на поддержку учеников. Ощущая эту поддержку со стороны учителя, ученики всё с большим интересом погружаются в изучение нового материала, приходит понимание того, что каждый сам несёт ответственность за своё обучение, создаются условия для формирования и развития навыков самооценивания.

Формирующее оценивание нацелено на решение нескольких задач:

- фиксация учеником конечного результата, то есть что он хочет узнать, понять, чему научиться;
- осознание того, что он уже узнал, понял, чему научился на определённом этапе своего продвижения в изучении нового материала;
- планирование дальнейших действий, направленных на достижение конечного результата.

Сегодня существует много стратегий и технологий формирующего оценивания, которые могут быть использованы при работе с учениками разного возраста и в различных учебных ситуациях.

3.2 Формирующее оценивание в курсе “Здоровое питание”

Рассмотрим основные методы и приёмы формирующего оценивания, которые используются на уроках курса “Здоровое питание”.

Постановка вопросов — это один из приёмов, который позволяет учителю определить стартовые возможности детей и опираться на них в ходе изучения нового материала. Вопросы могут быть разными:

- Что такое ...?
- Известно ли вам...?
- Как вы понимаете...?
- Как вы будете действовать?
- Как вы думаете...?
- Какое отношение ... имеет...? и др.

Важно, чтобы каждый ребёнок принимал участие в данной работе.

Беседы могут быть как спланированы учителем, так и спонтанными, возникшими вследствие интересного, необычного ответа ученика на вопрос учителя, или вопроса, заданного самим учеником. Во время беседы у учителя появляется возможность оценить степень погружения учеников в материал, степень его понимания и причины возникших затруднений.

Например, на одном из уроков курса «Здоровое питание» учитель просит детей поработать в парах:

- деление детей на группы по уровню успешности достижений на данном этапе;
- деление детей на смешанные группы, где более успешные ученики будут оказывать помощь в овладении материалом остальным ученикам.

Беседы могут быть как спланированы учителем, так и спонтанными, возникшими вследствие интересного, необычного ответа ученика на вопрос учителя, или вопроса, заданного самим учеником. Во время беседы у учителя появляется

возможность оценить степень погружения учеников в материал, степень его понимания и причины возникших затруднений.

Например, на одном из уроков курса «Здоровое питание» учитель просит детей поработать в парах:

- У каждого из вас есть конверт с карточками. Прочитайте слова, записанные на карточках, и обсудите в парах, какое из слов по степени важности для человека вы бы поставили на первое место, какое – на второе место и на третье. Обоснуйте свой выбор.

- Поделитесь, к каким выводам вы пришли в ходе обсуждения.

Дети делятся с классом своими выводами и учитель фиксирует, что ответы детей оказываются разными. Он просит учеников обосновать своё мнение, сравнить его с мнением других учеников, вспомнить, ранее изученный материал. Таким образом, когда все ученики приходят к общему пониманию данного вопроса, учитель может спросить, как изменилось их мнение, что осталось непонятным.

Одной из эффективных стратегий формирующего оценивания, создающей условия для поддержания и развития навыков самооценивания, взаимооценивания и навыков самодиагностики, является **вовлечение учеников в рефлексивную деятельность**. Ученик, группа учеников или пара определяют, что он/они уже знают, чему научились, а что остаётся пока непонятным и вызывает вопросы, планируют свою дальнейшую работу. Для организации данной работы на уроках курса «Здоровое питание» используются различные инструменты: проверочные листы, вопросы, бланки, используемые для оценивания процесса обучения, составление кластеров (карт ума, ментальных карт).

Самооценивание навыков сотрудничества

Поставь + напротив того утверждения, которое считаешь верным.

Работая в группе...	Всегда	Иногда	Никогда
Я выслушивал мнения своих товарищей			
Я высказывал свою точку зрения			
Я был полезен своей группе			
Я с удовольствием работал в группе			

Особенно важно отслеживать данные заполненной таблицы **Самооценивание навыков сотрудничества** у мало успешных учеников с низкой мотивацией к обучению. Если такой ученик находится в группе смешанного состава и учитель вместе с более успешными учениками поддерживает его, то повышение результативности будет очевидным. Важно не только отследить динамику, которая будет расти от урока к уроку, но и обратить на это особое внимание всех учеников класса.

Самодиагностика учебных умений

Поставь + напротив того утверждения, которое считаешь верным.

Утверждения	Очень уверенно	Уверенно	Неуверенно
Я могу назвать полезные для моего здоровья продукты.			
Я могу назвать несколько блюд, которые принесут пользу моему организму.			
Я могу перечислить многие продукты и блюда, от употребления которых мне нужно отказаться.			

Работая с таблицей **Самодиагностика учебных умений** ученики самостоятельно выясняют, на какие вопросы они могут уверенно ответить, а над чем ещё стоит поработать.

Работа в парах

Фамилия, имя _____

Фамилия, имя партнёра _____

Инструкция

1. Сначала работай индивидуально! При каждом ответе отметь знаком +, верным или неверным ты считаешь данное утверждение. Обоснуй!
2. Объясни партнёру свой выбор. Слушай внимательно, когда он будет тебе объяснять свой выбор. Если ты обнаружишь ошибку, исправь её!
3. Если ты что-то исправляешь в своих ответах, используй для этого карандаш другого цвета, чтобы учитель мог определить, кому из вас, возможно, нужна помощь.

Утверждения	Верно	Неверно	Обоснование
-------------	-------	---------	-------------

Вода не имеет большого значения для человека.			
Если в организме человека недостаёт воды, то возникает чувство жажды.			
В сутки человек теряет около 5 л воды.			
В овощах и фруктах содержится небольшое количество воды.			
Сладкий холодный чай (из холодильника) – лучшее средство для утоления жажды.			

Данный вид опросника даёт возможность не только провести самодиагностику, но и письменно обосновать собственный выбор, что даётся детям не так просто и чему их ещё предстоит научить, работая с данной таблицей, по возможности на каждом уроке русского языка, математике и других. Работая с подобной таблицей дети учатся сотрудничать, работая в парах, высказывать своё мнение, отстаивать свою точку зрения и обосновывать её. С помощью неё они определяют, какому материалу им нужно ещё уделить внимание, что повторить, а в чём заново разобраться.

Одним из инструментов формирующего оценивания является *таблица «Знаю. Интересуюсь. Узнал»*.

Знаю	Интересуюсь	Узнал
-------------	--------------------	--------------

--	--	--

Она способствует формированию умения учеников определять уровень собственных знаний, планировать работу для дальнейшего изучения материала и восполнения пробелов в знаниях, соотносить полученную информацию с собственными представлениями по изучаемой теме, создаёт условия для повышения мотивации к учению и проявления интереса к изучаемому материалу.

Список литературы в помощь педагогу и ученику

1. Андреева Н.В., Рождественская Л.В., Ярмахов Б.Б. [Шаг школы в смешанное обучение - Москва: Буки Веди, 2016](#)
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
3. Майкл Хорн, Хизер Стейкер. [Смешанное обучение. Использование прорывных инноваций для улучшения школьного образования](#)
4. Пинская М.А. Формирующее оценивание: оценивание в классе: учеб. пособие. – М.: Логос, 2010. – 264 с.
5. Чердынцева Е.В. [Организация проектной деятельности в начальной школе/ Статья](#)