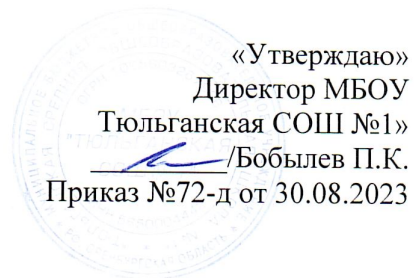


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тюльганская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено  
На заседании педагогического совета  
«30» августа 2023 г.  
протокол №1



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности

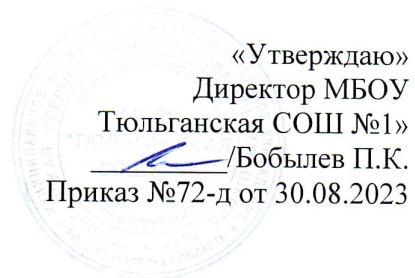
**«Разговор о правильном питании»**

8-9 классы  
(основное общее образование)

Тюльган, 2023 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тюльганская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено  
На заседании педагогического совета  
«30» августа 2023 г.  
протокол №1



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности

**«Разговор о правильном питании»**

8-9 классы  
(основное общее образование)

Тюльган, 2023 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макаевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»).

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста.

### **Планируемые результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

***Предметные результаты:***

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

**Содержание программы**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 8-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

- 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.***
- 2. Алиментарно-зависимые заболевания.***
- 3. Физиология питания.***
- 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.***
- 5. Санитария и гигиена питания.***

**Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

**Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

### **Раздел 3. Физиология питания.**

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

### **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

### **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

## **Тематическое планирование.**

### **8 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название</b>	<b>Количество часов</b>
1	Состояние здоровья современного человека.	1
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1
12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1
15	Особенности питания учащихся.	1
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1

## **Тематическое планирование.**

9 класс.

№ п/п	Название	Количество часов
1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1
2	Проект «Домашнее меню»	1
3	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1
4	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1
5	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1
6	Как определить качество питания.	1
7	Как определить качество питания.	1
8	Вкусная азбука.	1
9	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1
10	Найти волшебную диету.	1
11	Культура питания: встречаем друзей.	1
12	Вкусные традиции моей семьи.	1
13	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1
14	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1
15	Микробиологическая безопасность.	1
16	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1
17	Правильное питание – это здоровье и красота..	1