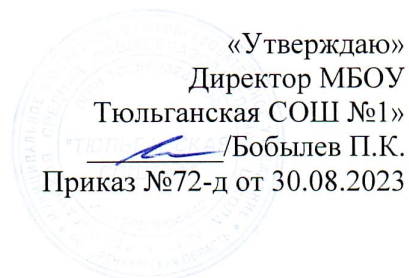


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тюльганская средняя общеобразовательная школа №1»

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



Рабочая программа
по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

5-7 классы
(основное общее образование)

Тюльган, 2023 год

Пояснительная записка

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т. е. иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упомянутые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в

программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть сухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

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

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии

Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется модульным характером.

Содержание курса «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Программа «Разговор о правильном питании» состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет. (1-2 классы)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет. (3-4 классы)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет (учащиеся 5-6 классов).

За основу программы взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах

и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Программа изучается в 5, 6, 7 классах по 0,5 часу в неделю: 17 часов.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются

следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

5

5 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	0,5
2	Здоровье это здорово	2
3	Продукты разные нужны – блюда разные важны	3,5
4	Режим питания	2,5
5	Энергия пищи	1,5
6	Где и как мы едим	3
7	Ты покупатель	4
	Итого	17

6

6 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям	4,5
2	Кухни разных народов	4,5
3	Кулинарная история	2
4	Как питались на Руси и в России	1,5
5	Необычайное кулинарное путешествие	2
6	Составляем формулу правильного питания	2,5
	Итого	17

7

7 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1	Введение. Из истории питания	0,5
2	Здоровье человека и факторы, его определяющие.	2,5
3	Алиментарно-зависимые заболевания.	5
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	6
5	Особенности питания населения.	3
	Итого	17

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Формула правильного питания» 5 класс**

№	Тема занятия	Часы
1	Вводное занятие	0,5
1. Здоровье это здорово		
2	Здоровье – это здорово!	0,5
3	Цветик - семицветик	0,5
4	Я и мое здоровье	0,5
5	Мой образ жизни	0,5
2. Продукты разные нужны – блюда разные важны		
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	0,5
7	«Пирамида питания»	0,5
8	Рациональное, сбалансированное питание	0,5
9	«Белковый круг»	0,5
10	«Жировой круг»	0,5
11	Мой рацион питания	0,5
12	«Минеральный круг»	0,5
3. Режим питания		
13	Режим питания	0,5
14	«Пищевая тарелка»	0,5
15	Витамины и минеральные вещества	0,5
16	Влияние воды на обмен веществ.	0,5
17	Напитки и настои для здоровья.	0,5
4. Энергия пищи		
18	Энергия пищи	0,5
19	Источники «строительного материала»	0,5
20	Роль пищевых волокон на организм человека	0,5
5. Где и как мы едим		
21	Где и как мы едим	0,5
22	«Фаст фуды»	0,5
23	Мы не дружим с сухомяткой	0,5
24	Правила полезного питания	0,5
25	Меню для похода	0,5
26		0,5
6. Ты покупатель		
27	Где можно сделать покупку	0,5
28	Срок хранения продуктов	0,5
29		0,5
30	Пищевые отравления, их предупреждение	0,5
31		0,5
32	Ты – покупатель. Права потребителя	0,5
33	Ты – покупатель. Правила вежливости	0,5
34	«Мы идем в магазин»	0,5

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Формула правильного питания» 6 класс**

№	Тема занятия	Часы
7. Ты готовишь себе и друзьям		
1	Ты готовишь себе и друзьям	0,5
2	Бытовые приборы для кухни	0,5
3	Помогаем взрослым на кухне	0,5
4	Кулинарные секреты	0,5
5	Салаты	0,5
6	«У печи галок не считают»	0,5
7	Ты готовишь себе и друзьям	0,5
8	Как правильно накрыть стол	0,5
9	Блюдо своими руками	0,5
8. Кухни разных народов		
10	Кулинарное путешествие	0,5
11	Кухни разных народов	0,5
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	0,5
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	0,5
14	Блюда жителей Крайнего Севера	0,5
15	Традиционные блюда России	0,5
16	Традиционные блюда Кавказа	0,5
17	Традиционные блюда Кубани	0,5
18	«Календарь» кулинарных праздников	0,5
9. Кулинарная история		
19	Кулинарные традиции Древнего Египта	0,5
20	Кулинарные традиции Древней Греции	0,5
21	Кулинарные традиции Древнего Рима	0,5
22	Правила гостеприимства средневековья	0,5
10. Как питались на Руси и в России		
23	Как питались на Руси и в России.	0,5
24	Кулинарная история.	0,5
25	Традиционные напитки на Руси	0,5
11. Необычайное кулинарное путешествие		
26	«Мелодии, посвящённые каше»	0,5
27	«Танец продуктов»	0,5
28	«Вкусная картина»	0,5
29	Необычное кулинарное путешествие.	0,5
12. Составляем формулу правильного питания		
30	Сахар его польза и вред	0,5
31	Путешествие по «Аппетитной стране»	0,5
32	Правила здорового питания.	0,5
33		0,5
34		0,5

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровое питание». 7 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Введение. Из истории питания. Питание наших далеких предков.	0,5
Здоровье человека и факторы, его определяющие.		
2	Состояние здоровья современного человека	0,5
3	Обменные процессы в организме человека	0,5
4	Азбука правильного питания.	0,5
5	Здоровый стиль жизни	0,5
6	Веселый арбузник	0,5
Алиментарно-зависимые заболевания.		
7	Несбалансированность питания и болезни	0,5
8	Рафинированные продукты	0,5
9	Холестерин. Его роль в организме.	0,5
10	Углеводы (сахара) и здоровье.	0,5
11	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	0,5
12	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	0,5
13	Пищевые отравления.	0,5
14	Способы обработки пищи	0,5
15	Способы хранения продуктов питания.	0,5
16	В чем залог твоего успеха	0,5
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.		
17	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?	0,5
18	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему?	0,5
19	О напитках	0,5
20	Биологическая ценность сладостей	0,5
21	Соль в еде	0,5
22	Поезд здоровья	0,5
Особенности питания населения.		
32	Культура здоровья, культура питания человека.	0,5
33	Особенности питания населения Ростовской области.	0,5
34	Итоговое занятие.	0,5