

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области МКУ " Управление
образования администрации муниципального образования "город
Саянск
МОУ "СОШ № 5"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Князева А.С.
приказ №116\5-26-251 ах от
«30» августа 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании» 5- 7 класс

г.Саянск 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» ориентирована на учащихся 11-16 лет. Это поможет достижению основной **цели программы**

— эффективному формированию культуры здоровья подрастающего поколения.

Информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее. Однако работа программы в основной школе требует и определенных изменений в организации воспитательной работы — использования новых подходов и методов.

Воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации, поэтому изучение «Культуры правильного питания» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. В процессе реализации данной программы школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

В основной школе возрастают учебная нагрузка и занятость учащихся. Где найти время для того, чтобы формировать культуру питания? Рекомендуется использовать имеющийся у каждого педагога временной ресурс — внеурочную деятельность.

Цель программы «Разговоры о правильном питании» - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Расширения 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

Пробуждения 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.

Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание рабочей программы «Разговоры о правильном питании» отвечает следующим **принципам**:

возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения 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 ходе реализации первого и второго модулей программы

«Разговоры о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

модульность структуры - учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т.д.);

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.

Объём программы:

Формы представления результатов:

- участие в конкурсах, посвященных проблеме здорового питания,
- защита творческих и исследовательских проектов .

Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:

полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;

– слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;

– признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Регулятивные УУД Выпускник научится:

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные УУД Выпускник научится:

-осознавать качества необходимые для учащегося средней школы:

-оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;

-объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;

-осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;

-адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;

-учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;

-осознавать ответственность за своё речевое поведение;

-анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;

-осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Реализация рабочей программы курса предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носит преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в большей степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

Образно-ролевые игры позволяют активизированный конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье – это здорово.

Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи. *Пища* *как*
источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.

Где и как мы едим.

Гигиена питания.

Ты –

покупатель. *Потребительская культура. Ты готовишь себе и друзьям.*

Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов.

Традиции и обычаи питания в разных странах.

Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.

История и культура питания.

Каждая тема имеет определенную структуру:

Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый»,

«желтый» или «красный» шар.

Итог - общее количество баллов, набранных учащимся.

В заключительном разделе модуля - «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

- Методическое пособие для педагога содержит описание каждой из тем, включающее в себя следующие разделы:

Учебные задачи темы.

Перечень основных понятий темы и форм ее реализации.

Информационную справку, содержащую сведения по рассматриваемой теме. Она позволит педагогу получить более полное представление о проблеме, а также может быть использована при работе с родителями.

Наиболее важные аспекты темы, на которые необходимо обратить внимание учащихся.

Варианты реализации темы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

«Разговоры о правильном питании» 5 класс (1 час в неделю)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Из чего состоит наша пища	1
2	Игра «Составим меню любимых сказочных героев»	1
3-4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
5-6	Игра-презентация «Спортивный стол»	2
7	Где и как готовят пищу школьникам?	1
8-9	Конкурс на лучшее школьное меню	2
10	Роль зерновых культур в питании человека	1
11	Конкурс «Венок из пословиц»	1
12	Игра-конкурс «Лучший пекарь»	1
13-14	Молоко и молочные продукты как источник жизненно важных веществ	2

15	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
16	Сыр и его удивительные свойства. История сыра	1
17	Что можно есть в походе?	1
18	Лесные ягоды – польза или вред?	1
19	Осторожно - грибы!	1
20-21	Игра «Походная математика»	2
22	Вода в природе и в пищевом рационе человека .	1
23	Конкурс плакатов «Береги воду»	1
24	Конкурс кроссвордов по теме.	1
25	Что и как можно приготовить из рыбы	1
26	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1
27	Дары моря – источник йода.	1
28	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
29-30	Экскурсия в магазин: «Продукты- источники йода»	2
31-32	Кулинарное путешествие по России	2
33-34	Проект «Самый вкусный маршрут»	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

«Разговоры о правильном питании» 6 класс (1 час в неделю)

№	Тема занятия	Количество часов
I	Здоровье - это здорово.	1
1-2.	Здоровье - это здорово.	2
3-4.	Я и мое здоровье.	2
5-6.	Мини-проект «Правильное питание и здоровье»	2
II	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	
7-8.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	2
9-10.	Белки. Их ценность.	2
11.	Жиры. Их роль в рационе питания человека.	1
12.	Углеводы. Их роль в рационе питания человека.	1
13-14.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2
15-16.	О витаминах и минеральных веществах.	2
17-18.	Анализ рациона питания	2
III	Режим питания	
19-20.	Режим питания.	2
21-22.	Мой режим питания	2
IV	Энергия пищи	
23-24.	Энергия пищи	2

У	Где и как мы едим	
25-26.	Где и как мы едим	2
27-28.	Мы не дружим с сухомяткой.	2
29-30.	Рацион питания путешественника.	2
УІ	Ты покупатель	
31-32.	Ты покупатель.	2
33-34.	Где можно сделать покупку	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

«Разговоры о правильном питании» 7 класс (1 час в неделю)

№	Тема занятия	Количество часов
І	Ты готовишь себе и друзьям	
1-2.	Ты готовишь себе и друзьям	2
3-4.	Бытовая техника и бытовые приборы	2
5.	Самостоятельная работа «Способы хранения овощей, фруктов, ягод»	1
6-7.	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	2
8-9.	Кулинарные секреты	2
10.	Конкурс кулинаров	1
ІІ	Кухни разных народов	
11.	Кухни разных народов мира	1

12.	«Традиции кухни и питание народов России»	1
13.	Центральная Россия: 60 видов щей и каши	1
14.	Русский Север: треска, кёж и поморская уха	1
15.	Кухня Сибири: пельмени, шаньги и чай	1
16.	Дальний Восток: пян-се, хё и борщ из морской капусты	1
17.	Урал: эчпочмак, груздянка и посекунчики	1
18.	Поволжье: кулага, плов и штрудель	1
19.	Юг России: кубанский борщ, долма, шашлык	1
20.	Кулинарное путешествие: «Кухни народов мира»	1
21.	Творческий проект «Кулинарные праздники»	1
22.	Кулинарная история, как часть культуры человечества.	1
23.	Творческий проект «Первобытная кулинария»	1
24.	Творческий проект «Кулинария в Древней Греции и Риме»	1
25-26.	Творческий проект «Кулинария в Средние века»	2
III	Как питались на Руси и в России	
27-28.	Как питались на Руси и в России	2
29.	Самостоятельная работа. «Блюда и напитки времен Древней Руси»	1

30.	Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	1
IV	Необычное кулинарное путешествие	
31-32.	Необычное кулинарное путешествие. Отражение мировых кулинарных традиций в произведении искусства: литературе, живописи.	2
33.	Творческий проект «Вкусная картина»	1
34.	Составляем формулу правильного питания	1

Учебно-методическое обеспечение реализации программы:

1. Аленин М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
 2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
 3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
 4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
 5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
 6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
 7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
 8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.;, 2001. 330 с.
 9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
 10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
1. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
 2. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
 3. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
 4. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
 5. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с. 16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
1. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
 2. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
 3. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
 4. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.