

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дубенцовская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ: Дубенцовская СОШ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ: Дубенцовская СОШ  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Парасоцкая  
Приказ от 30.08.2022 №

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Разговор о правильном питании»**, курс внеурочной деятельности  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

**Основное общее образование, 6,7 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов:** 6 класс 34 часа, 7 класс 33 часа

Учитель:

**Козлова Марина Геннадьевна**

ФИО учителя

Программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

ст. Дубенцовская  
2022 год

## Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности являются следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании РФ»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- СанПин 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организациям обучения в общеобразовательных учреждениях
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. Программа относится к общекультурному направлению внеурочной деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность предложенной образовательной программы обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции федеральных образовательных стандартов.

**Основная цель программы:**

- формирование полезных привычек и предпочтений,

поведенческих навыков у обучающихся в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся в соответствии с ФГОС.

Реализация Программы предполагает решение следующих воспитательных и образовательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся, воспитанников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование представлений о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- формирование поведенческих навыков в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания и традициях народов, населяющих территорию Ростовской области;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов, населяющих территорию Ростовской области.

Существенная особенность Программы состоит в том, что в ней заложена

содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин.

Положенный в основу этой программы аксиолого-компетентностный подход и вариативность форм ее использования в школьной практике полностью отвечают требованиям ФГОС для основной школы, а деятельная парадигма, на которой построена содержательная основа программы, - основной концепции ФГОС общего образования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы в 2019-2020 учебном году обучающиеся 6,7 классов общеобразовательной школы (12,13 лет).

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» изучается в 6,7 классе по одному часу в неделю – всего 67 часов

. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;

- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность.

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Возрастным особенностям обучающихся 6,7 классов наиболее соответствуют проектный, поисково-исследовательский методы. Они обеспечивают условия для активного включения школьников в процесс обучения и способствуют накоплению «эмпирического опыта» в вопросах здоровья, здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни.

В организации режимных моментов предусмотрено использование различных игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

## 2. Требования к уровню подготовки

**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;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Реализация содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности осуществляется через проектную и исследовательскую деятельность. Выбор данной формы ВД не случаен. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты, сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни. В начальной школе закладываются необходимые для этого навыки. В 6,7 классах эти навыки требуют развития. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет обучающимся продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий, викторины и конкурсы, работа с различными источниками информации);

- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);

- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);

- игровая деятельность (ситуационные и ролевые игры);

- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);

- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

Универсальными компетенциями обучающихся 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.

### **Контроль планируемых результатов**

Система оценки достижения планируемых результатов по требованиям Стандарта должна четко зафиксировать формирование культуры здоровья, культуры питания как основы здорового стиля жизни.

Организация оценки базируется на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки: опросы, экспертные оценки, анкетирование.

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими Программу в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программы

### **3. Содержание курса**

Реализация содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности осуществляется через проектную и исследовательскую деятельность. Выбор данной формы ВД не случаен. Согласно ФГОС ООО школьник должен овладеть умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты, сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни. В начальной школе закладываются необходимые для этого навыки. В 6,7 классах эти навыки требуют развития. Организация занятий курса ВД через проектную и исследовательскую деятельность поможет продолжить развивать навыки данной деятельности.

Рабочая программа для обучающихся 6 класса предусматривает использование следующих форм внеурочной деятельности обучающихся:

- аудиторные занятия (беседы, чтение художественной литературы, рассматривание различных объектов и моделей, просмотр видеофрагментов, использование электронных пособий, викторины и конкурсы, работа с различными источниками информации);

- экскурсионная деятельность (реальные и виртуальные экскурсии);

- познавательно-практическая деятельность (практические работы, наблюдения, простые эксперименты);

- игровая деятельность (ситуационные и ролевые игры);

- интеллектуальные разминки (различные виды тренингов);

- исследовательская деятельность: планирование, реализация, контроль и оценка её результатов, обобщение.

Содержание курса внеурочной деятельности в 6 классе включает в себя

#### **Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям**

Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и правильно вести себя во время еды. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Еда вкусная и полезная. Выбор продуктов и правильное хранение. Сроки хранения продуктов. Холодильник – основной бытовой кухонный прибор в современной квартире. Правила хранения продуктов в колоднике. Другие способы хранения продуктов. Особенности хранения разных продуктов. Приготовление пищи и правила сервировки стола

### **Тема 2. Кухни разных народов**

Кулинарные обычаи. Зависимость питания и пищи от них. Национальная еда. Климат. Влияние климата на кулинарные обычаи и национальную кухню. Влияние традиционных видов деятельности на питание народов. Что нужно организму человека для нормального развития в разных климатических зонах. Кулинарные праздники народ мира.

### **Тема 3. Кулинарная история**

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

### **Тема 4. Как питались на Руси и в России**

Традиционные русские блюда. Пословицы и поговорки о национальных русских блюдах. Русская каша. Хлеб - всему голова. Посуда на Руси.

### **Тема 5. Необычное кулинарное путешествие**

Произведения живописи, музыки, театрального искусства, посвященные различным продуктам и блюдам. Кулинарные музеи.

### **Тема 6. Представление результатов работы, защита проекта**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для обучающихся 7 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Особенности питания населения Ростовской области.

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

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания.

Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

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

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

#### **Раздел 3. Физиология питания**

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

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

Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

#### **Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области.**

Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Ростовской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении

#### 4. Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность обучающихся	Дата проведения	
				план	факт
<b>Ведение обобщающая информация (3 часа)</b>					
1	1	Где и как мы едим	Повторяют понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшими словарями.	01.09	
2	2	Я и мое здоровье		08.09	
3	3	Правила поведения в кафе или столовой (повторение курса ВД 5 класса)	Повторяют правила поведения в общественных местах питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшими	15.09	
<b>Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям (5 часов)</b>					
4	1	Культура питания	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Продолжают оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	22.09	
5	2	Бытовые знания и умения школьников	Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый». Оценивают безопасность бытовых приборов сравнивают, их с эталонными образцами.	29.09	
6	3	Этические и эстетические представления о культуре питания	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	06.10	
7,8	4,5	Творческий мини-проект «Помощники на кухне»	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	13.10 20.10	
<b>Тема 2.Кухни разных народов (5 часов)</b>					
9	1	Кулинарное путешествие	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим справочниками.	27.10	

10	2	Сегодня ты идёшь в гости....	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Формируют культуру поведения в обществе незнакомых людей..	10.11	
11	3	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	17.11	
12	4	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	24.11	
13	5	Творческий мини-проект «Кулинарные праздники»	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	01.12	
<b>Тема 3. Кулинарная история (6 часов)</b>					
14,15	1,2	У древнего очага	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим кулинарнымисправочниками.	08.12 15.12	
16	3	Кулинарное искусство в древнем мире	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим справочниками.	22.12	
17	4	Бытовая посуда: от керамики до тefлона	Приобретают необходимые знания об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	12.01	
18	5	Творческий мини-проект «Первобытная или (древнеримская...)	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Используют навыки речевых средств для аргументации	19.01	

		кулинария»	своей позиции, сравнения разных точек зрения, отстаивания своей результатов. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .		
<b>Тема 4 Как питались на Руси и в России (9часов)</b>					
19	1	Обилие и разнообразие продуктов русской кухни	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья. Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	26.01	
20,21	2 3	Традиционные блюда	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	02.02 09.02	
22	4	«Что есть в печи на стол мечи»	Приобретают необходимые знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	16.02	
23	5	Варим, тушим, запекаем ....	Продолжают знакомится с понятиями :рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	02.03	
24	6	Супы, борщи, рассольники...	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим кухонным оборудованием.	09.03	
25	7	Русская печь	Приобретают необходимые знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	16.03	
26	8	«Вот он хлебушко душистый»	Развивают представление об ответственности человека за свое здоровье. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие	23.03	



			понятию «здоровый». Оценивают красоту хлебных изделий.		
276	9	Мёд	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы .	06.04	
<b>Тема 5. Необычное кулинарное путешествие (3 часа)</b>					
28	1	По странам и континентам: в поисках необычных кулинарных рецептов	Учатся делать осознанный выбор здорового питания. Используют коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Развивают способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания	13.04	
29,30	2,3	В поисках необычных кулинарных рецептов: натюрморт ,кулинарные энциклопедии	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают чувство прекрасного в изобр. искусстве	20.04 27.04	
<b>Представление результатов работы, защита проекта (4часов)</b>					
31	1	Представление работ для участия в различных творческих мероприятиях (сайт <a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a> )	Учатся делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания Планируют и продолжают учиться контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Овладевают методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле	04.05	
32	2	Анкетирование среди уч-ся школы	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Работают с простейшим лабораторным оборудованием.	11.05	
33	3	Подготовка к защите	Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску способность к самоорганизации Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	18.05	
34	4	Защита проекта среди аудитории 1-4 классов	Публично презентуют и защищают проекты по здоровому питанию. Продолжают работать над развитием у себя самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Используют речевые средства для регуляции умственной деятельности	25.05	

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Деятельность обучающихся	Дата проведения	
				план	факт
<b>Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие (5 часов)</b>					
1	1	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.	-характеризовать свойства некоторых продуктов; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; -характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	05.09	
2	2	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.		12.09	
3	3	Практическая работа №1 «Составление режима дня школьника».		19.09.	
4	4	Культура здоровья, культура здорового питания человека.		26.09	
5	5	Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни».		03.10	
<b>Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания ( 9 часов)</b>					
6	1	Компоненты еды. Разнообразие пищи.	ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). анализировать собственные действия по режиму питания; формировать умения самооценки и самоконтроля; - определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя	10.10	
7	2	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.		17.10	
8	3	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний		24.10	
9	4	Здоровые привычки питания.		07.11	
10	5	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.		14.11	
11	6	Практическая работа №2 «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи»		21.11	
12-13	7-8	Мини – проект «Почему важно знать, откуда продукты?»		28.11 05.12	
14	9	Брейнг – ринг «Витаминка».		12.12	
<b>Раздел 3. Физиология питания –( 6 часов)</b>					
15	1	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека	- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия -высказывать своё	19.12	
16	2	Требования и правила		26.12	

		построения рационов питания для различных возрастных групп.	предположение (версию) в ходе совместной работы ; -работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного;		
17	3	Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров.	- давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии с другими учениками;	09.01	
18	4	Практическая работа №3 «Составление дневного меню»	- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя	16.01	
19-20	5-6	Конкурс «Питайся правильно – будешь здоров!»		23.01 30.01	
<b>Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов ( 9 часов)</b>					
21	1	Реклама продуктов питания и здоровье.	перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;	06.02.	
22	2	Рекламная акция по пропаганде здорового питания.	добывать новые знания:	13.02	
23	3	Сладости и сахар (углеводы).	находить ответы на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;	20.02	
24	4	Мини - проект «Сахар и обмен веществ»	- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;	27.02	
25	5	Жиры. Соль и консервирование продуктов.	- преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками;	06.03	
26	6	Практическая работа №4 «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера изменений качества продукта»		13.03	
27	7	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.		20.03	
28	8	Мини–исследование «Как влияют консерванты на здоровье?»		03.04	
29	9	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?		10.04	
<b>Раздел 5. Особенности питания населения Ростовской области (3 часа )</b>					
30	1-	Гостеприимство: когда и чем угощать гостей.	-преобразовывать информацию из одной формы в другую;	17.04	
31	2	Практическая работа №5 «Сервировка праздничного стола»	-подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;	24.04	
32	3	Особенности питания населения Ростовской области	- слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	15.05	
33		Итоговое занятие		22.05	

#### 5. Описание учебно-методического и информационного обеспечения

##### Литература для обучающихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 78 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 84 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 с.

##### Литература для учителя:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.
3. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛиПринт, 2009. – 396 с.
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.
5. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с.
6. Культура правильного питания обучающихся – основа здорового образа жизни. Методические рекомендации по организации питания младших школьников, подростков и старшеклассников. Межведомственный аналитический бюллетень «Образование в документах» № 7 (248), июль, 2012 г.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–43316. Приложение к Письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16
9. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО <http://www.rav-pit.ru/> ресурс доступа
10. Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 (доработан 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», проект и методические рекомендации по совершенствованию организации школьного питания».
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
12. питания: справочник. - М.: ДеЛиПринт, 2007. – 276 с.

##### Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии:  
[http://communication\\_psychology.academic.ru/236/](http://communication_psychology.academic.ru/236/) /ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа.

## Диагностические средства изучения сформированности культуры питания у подростков и их родителей

### Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:  
Фрукты \_\_\_\_\_ Орехи \_\_\_\_\_ Бутерброды \_\_\_\_\_ Чипсы \_\_\_\_\_

Шоколад/конфеты \_\_\_\_\_ Булочки/пирожки \_\_\_\_\_

Печенье/сушки/пряники/вафли \_\_\_\_\_

Другие сладости \_\_\_\_\_ Другое \_\_\_\_\_

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать \_\_\_\_\_ Поиграть в подвижные игры \_\_\_\_\_

Поиграть в спокойные игры \_\_\_\_\_ Почитать \_\_\_\_\_ Порисовать \_\_\_\_\_

Позаниматься спортом \_\_\_\_\_ Потанцевать \_\_\_\_\_

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода \_\_\_\_\_

Молоко \_\_\_\_\_ Кефир \_\_\_\_\_ Какао \_\_\_\_\_

Сок \_\_\_\_\_

Кисель \_\_\_\_\_ Сладкая газированная вода \_\_\_\_\_

Морс \_\_\_\_\_ Минеральная вода \_\_\_\_\_

### Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)

- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)

- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)

- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)

- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье

- Наличие достаточных средств для организации правильного питания

- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье

- Сформированность традиций правильного питания в семье

- Кулинарные умения и желание готовить у родителей

- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка

- Сформированность привычек в области питания у ребенка

- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка

- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня

- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка

- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня

- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник

- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

### **Анкета для детей**

Ребята! Ответьте на вопросы анкеты.

1. Опишите понятие «правильное питание»

---

Расскажите, что вы узнали на этом занятии?

---

Вспомните, сколько раз в день нужно питаться?

---

Распознайте в списке продуктов полезные и обведите их кружочком:

Творог, сок, чипсы, салат, сладкая газировка, молоко, яблоко, шоколадка, гамбургер

Отметьте продукты, содержащие витамин С, подчеркните нужные:

Лимон, смородина, мандарин, картофель, капуста, перец, апельсин, кукуруза, вишня.

2. Повторите тему нашего занятия \_\_\_\_\_

Приведите примеры продуктов для правильного и здорового завтрака, обеда или ужина (на выбор 1 из приемов пищи)

---

Выберите правильный ответ и обведите его кружочком:

- Нужно питаться 3 раза в день
- Нужно питаться 4 раза в день
- Нужно питаться 5 раз в день

3. Проанализируйте высказывание: следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.

Считаете ли вы его правильным? Да/Нет

Выразите собственными словами, как нужно правильно питаться?

---

Прочитайте текст. Какова его главная мысль?

«От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду».

---

Какая связь между питанием и здоровьем?

---

В чем значимость соблюдения режима дня?

---

Учащемуся предлагается закончить предложение. Выберите в каждой из пяти групп ответов тот, который подходит лично вам, и обведите его кружком.

#### ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Я думаю о питании, что...

1. Питание – это не главное в жизни, есть вещи более интересные.
2. Хорошо питаться важно, но не надо придавать этому большое значение.
3. Качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.
4. Следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.
5. Нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

#### ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Качество пищи...

1. Не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.
2. Важно, если у тебя какие-то заболевания.
3. Важно, чтобы хорошо себя чувствовать.
4. Лично я отслеживаю.
5. При правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Познавательные УУД

Когда я принимаю пищу...

1. Я не задумываюсь о ее составе.
2. Даже, если я знаю, что она не принесет мне пользы, то все равно ем, потому что мне хочется.
3. Могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от бесполезной пищи.
4. Я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.
5. Я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

Регуляторные УУД

Если я испытываю голод...

1. То воспользуюсь фастфудом.
2. Съем то, что едят все.
3. Выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.
4. То все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.

5. То приобретаю или готовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

Коммуникативные УУД

Если я принимаю пищу не один...

1. То мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.

2. То мне важно, чтобы было элементарно чисто.

3. То я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.

4. То соблюдаю правила поведения за столом.

5. То мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1.Интерактивная доска

2.Мультимедийный проектор

3.Материал для изготовления плакатов и книг

4.Фотокамера

#### **Используемая литература**

#### **Список литературы:**

1. Аленов 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 ягоdnика. 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. 2000. 350 с.
11. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
13. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
14. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
15. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
16. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
17. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
18. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
19. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. М.: «МГУПП». – 2017.
20. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» М.: «МГУПП». – 2018.
21. Ипатов Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». М.: «Эксмо». - 2017
22. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов. Новосибирск « Сибирский университет». – 2017.
23. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. М.: «КолосС». – 2017.
24. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
25. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины». М.: «Миклош». – 2018.
26. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. СПб.: «Спецлит». - 2018



### Интернет-ресурсы

<https://www.prav-pit.ru/> Правильное питание Nestle

<https://www.edamark.ru/blog> Национальный исследовательский центр «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Рекомендовать рабочую  
программу к утверждению  
Протокол заседания  
ШМО  
МБОУ: Дубенцовская СОШ  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_  
№ \_\_\_\_\_ ФИО

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
МБОУ: Дубенцовская СОШ  
\_\_\_\_\_ Иванова Н.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года