

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное образование и молодежной политики
Свердловской области
Департамент образования администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 65 с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.



С.С. Мухина

Приказ № 20 от «30» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Учебно – просветительская программа обучения школьников. Институт развития
регионального образования, Екатеринбург, 2002 год

Направление: общекультурное

Срок реализации: 1 год

Возраст участников: 10-12 лет

Всего за год **12** часов

Количество часов в неделю **1**

Программа "Разговор о правильном питании", разработана в 1998 году специалистами
Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством
Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом
педагогических наук А.Г.Максевой

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Максеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Максеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Максеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения(М.«Просвещение»,2010).

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями школьника 10-13 лет решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благородной стране и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Результаты освоения курса с указанием форм организации и видов деятельности

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 10-12 лет.

Программа включает в себя содержательную часть «Формула правильного питания»

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочие тетради (3) для учащихся:

«Формула правильного питания» для детей 10-13 лет.

Методические пособия для педагогов.

Буклеты для родителей.

Плакаты.

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

В «Формуле правильного питания» реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идея заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье –

это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

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

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания.

При этом используются разнообразные **методы и формы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

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 весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

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.

Место программы в учебном плане

На изучение программы отводится 12 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания программы

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;

- навыками правильного питания как составной части здорового образа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
1	Здоровье — это здорово	Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении	Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	Знать о питательных веществах, необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
3	Режим питания	Научить планировать свой день с учётом необходимости	развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья	Режим питания, режим дня, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся	Знать о рационе питания	

		регулярного питания	формировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться		хся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция		
4	Энергия пищи	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты	Самостоятельная работа учащегося, работа в группах, мини-проект, мини-лекция	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	Классифицировать пищу как источник энергии для организма, моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возраст, образ жизни человека.
5	Где и как мы едим	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащегося, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Знать о структуре общественного питания, о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.

						продуктов, которые могут быть испорченными.	
6	Ты — покупатель	Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя	Самостоятельная работа учащегося, ролевая игра, работа в группах.	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
7	Ты готовишь себе и друзьям	Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет	Самостоятельная работа учащегося, ролевая игра и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
8	Кухни разных народов	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура	Самостоятельная работа учащегося, работа в группах, мини-лекция	Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных	Обобщать особенности национальной кухни. Выявлять особенности питания на Руси. Обосновывать роль национальной кухни в

			обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов		проектная деятельность.	народов.	обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
9	Кулинарная история	Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	формировать представление о кулинарии как части культуры человечества расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина.		
10	Как питались на Руси и в России	Познакомить с историей кулинарии народов России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.		
11	Необычное кулинарное путешествие	Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.		
12	Составляем формулу	Составить индивидуальную формулу питания.	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом,		Самостоятельная работа.		

	правильного питания		подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении				
--	---------------------	--	--	--	--	--	--

Литература:

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. «Примерная программа по окружающему миру» М.: «Просвещение», 2010.
5. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
6. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
7. «Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2010.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720965

Владелец Мухина Светлана Сергеевна

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025