

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №22 городского округа Чапаевск Самарской области

Проверено
Заместитель директора по УР
Сухобрус О.С.

(подпись)
« 30 » августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №22
Уваровский М.Ю.

(подпись)
« 30 » августа 2023 г.

ПРОГРАММА

Предмет (курс) Разговор о правильном питании

Класс 5-7

Рассмотрена на заседании МО _____

(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 30 » 08 _____ 20 23 г.

Председатель ТВО Шапоренко А.А. _____

(ФИО)

(подпись)

Образовательная программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана согласно требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, требований Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №22.

Программа составлена на основе Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители Н.В. Герасименко, Р.А.

Тимирбулатов, - Самара: СИПКРО, 2014г. Образовательная программа «Разговор о здоровье и правильном питании». Она является логическим продолжением авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г., которая реализуется на занятиях внеурочной деятельности в 1-6 классах.

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 Самарской области;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов, населяющих территорию Самарской 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, обучающиеся 5-7 классов общеобразовательной школы (11-13 лет).

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» изучается с 5 по 7 классы по одному часу в неделю в 1 или во 2 полугодии - всего 17 часов в год.

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;
- 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 7-8 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».

Содержание курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для обучающихся 5-7 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 Самарской 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 алиментарнозависимых 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 Самарской 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 Самарской области. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.

Планируемые результаты

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.

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.

В конце каждого года обучения с учащимися проводятся итоговые занятия для обобщения и систематизации полученных знаний, умений и навыков, в виде:

- праздников;
- викторин;
- конкурсов;
- театрализованных представлений;
- выпусков листовок, буклетов.

Календарно – тематическое планирование

5класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Сроки
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие – 3 часа				

1.	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	-характеризовать свойства некоторых продуктов; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
2.	Практическая работа №1 «Составление режима дня школьника».	1	-характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;
3.	Культура здоровья, культура здорового питания человека. Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни».	1	-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 6 часов

4.	Компоненты еды. Разнообразие пищи. Здоровые привычки питания.	1	- 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 на уроке с помощью учителя.
5.	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний	1	
6.	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.	1	
7.	Практическая работа №2 «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи»	1	
8.	Мини – проект «Почему важно знать, откуда продукты?»	1	
9.	Брейнг – ринг «Витаминка».	1	

Раздел 3. Физиология питания - 3 часа

10.	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека	1	-оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия -высказывать своё предположение (версию) в ходе совместной работы; -работать по предложенному учителем плану; -отличать верно выполненное
11.	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп. Твой рацион – это ты. Рацион с низким содержанием жиров.	1	
12.	Практическая работа №3 «Составление дневного меню»	1	

			<p>задание от неверного;</p> <p>-давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на занятии с другими учениками;</p> <p>-ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя</p>	
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 5 часов				
13.	Реклама продуктов питания и здоровье. <i>Рекламная акция</i> по пропаганде здорового питания.	1	<p>- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания;</p> <p>- <i>находить ответы</i> на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;</p> <p>-перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы;</p> <p>- преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	
14.	Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов.	1		
15.	<i>Мини - проект</i> «Сахар и обмен веществ»	1		
16.	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		
17.	Что любишь из еды? Гостеприимство: когда угощать гостей.	1		

Календарно – тематическое планирование

6 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Сроки
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие - 3 часа				
1.	Особенности питания современного школьника Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека.	1	<p>-<i>характеризовать</i> свойства некоторых продуктов; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и</p>	
2.	<i>Практическая работа № 1</i> «Составление пирамиды питания»	1		

3..	Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.	1	информацию, полученную на занятии; - <i>характеризовать</i> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; - <i>применять</i> жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
-----	---	---	--	--

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 8 часов

4.	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	1	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); -<i>делать</i> предварительный отбор источников информации: -<i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). -<i>анализировать</i> собственные действия по режиму питания; <i>формировать</i> умения самооценки и самоконтроля; - <i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; 	
5.	Несбалансированное питание и болезни	1		
6.	Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме.	1		
7.	Углеводы (сахара) и здоровье	1		
8.	Соль в еде и гормоны.	1		
9.	<i>Мини – исследование «Соль и гормоны»</i>	1		
10.- 11.	<i>Мини - проект «Польза и вред соли»</i>	2		

Раздел 3. Физиология питания - 2 часа

12.	Твой рацион – это ты. Калории пищи и вес человека.	1	<ul style="list-style-type: none"> - <i>оценивать</i> свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности <i>корректировать</i> несоответствия; -<i>высказывать</i> своё предположение (версию) в ходе совместной работы; -<i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на занятии с другими учениками; - <i>ориентироваться</i> в своей 	
13.	<i>Практическая работа №2 «Составление недельного меню»</i>	1		

			системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.	
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 4 часа				
14.	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Структура ассортимента продукции общественного питания	1	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: <i>находить</i>	
15.	Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети.	1	<i>ответы</i> на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;	
16.	Алкоголь и его влияние на здоровье	1	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию:	
17.	<i>Исследовательская работа</i> «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкоголя на уклад жизни людей из разных слоев общества»	1	<i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; - <i>преобразовывать</i> информацию из одной совместно с учителем и	
34.	<i>Кулинарное путешествие</i> «Национальные кухни народов Самарской области»	1	другими учениками; - <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - <i>анализировать</i> и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	

Календарно – тематическое планирование

7 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Сроки
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие - 2 часа				
1 - 2.	Составляющие здоровья современного школьника. <i>Выпуск буклета</i> «Здоровые и вредные привычки».	2	- <i>характеризовать</i> составляющие здоровья человека и факторы, его определяющие; - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - <i>уметь</i> самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности;	

			- <i>применять</i> жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания – 3 часов				
3.	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни. Калорийность продуктов. Ожирение и калории. Полезные углеводы, их влияние на детский организм.	1		
4.	Праздничный обед. Совместимость пищевых продуктов	1		
5.	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания. Консерванты пищевых продуктов.	1		
Раздел 3. Физиология питания - 2 часа				
6.	Режим питания школьника во время экзаменов»	1	- <i>оценивать</i> свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности ; - <i>корректировать</i> несоответствия;	
7.	<i>Мини – проект «Кулинарный глобус»</i>	1	- <i>высказывать</i> своё предположение (версию) в ходе совместной работы; - <i>работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>уметь</i> самостоятельно <i>вырабатывать</i> и <i>применять</i> критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; - <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на занятии с другими учениками; - <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя	
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов – 6 часов				

8.	Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Влияние фастфуда на организм подростка.	1	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; <i>добывать</i> новые знания;
9.	Сюжетно - ролевая игра «В кафе быстрого питания»	1	- <i>находить ответы</i> на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
10.	Разнообразие диет, их влияние на развитие подростков. Раздельное питание, влияние на детский организм. Вегетарианство - польза или вред	1	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы;
11.	Алкогольные напитки, их влияние на здоровье.	1	- <i>преобразовывать</i> информацию из одной совместно с учителем и другими учениками;
12-13.	<i>Исследовательская работа</i> «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкогольных напитков на уклад жизни людей из различных слоев общества».	2	- <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - <i>анализировать</i> и объективно <i>оценивать</i> результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Раздел 5. Особенности питания на селения Самарской области – 4 часов

14.	Этикет еды. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении	1	- <i>преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую; -
15.	<i>Практическая работа №4</i> «Сервировка стола»	1	подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
16.	<i>Мини – исследование</i> «Кулинарные секреты питания населения Самарской области».	1	- <i>слушать</i> и <i>понимать</i> речь других;
17.	<i>Конкурс</i> «Национальные кухни народов Самарской области»	1	- <i>совместно договариваться</i> о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - <i>делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре); - <i>добывать</i> новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии <i>уметь</i> самостоятельно <i>вырабатывать</i> и <i>применять</i> критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности.

