

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №36
имени Н.В. Шапкина»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1 от «31»
сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Крылова О.В.
от «31» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ
№36 г. Шахты

Зибера Н.Г.
Приказ № 229 от «01» сентября
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

для обучающихся

7 классов

г. Шахты 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности связанная с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей, обучающихся «Разговор о правильном питании» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса в школе.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Участники программы: учащиеся 7 классов

Сроки реализации: 1 года

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на

российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа 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 – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

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.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- мини – проекты;

III. Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 7 класс по одному часу в неделю.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы.

Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания

человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

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

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

Содержание курса (7класс)

1 Здоровье-это здорово (4 ч)

Почему важно быть здоровым

Режим дня

Питание и здоровье

Движение и здоровье

2 Продукты разные нужны, блюда разные важны (4ч)

Продукты-источники белка

Продукты-источники углеводов

Продукты-источники жиров

Витамины и минеральные вещества

3 Энергия пищи (3ч)

Калорийные продукты

От чего зависит потребность в энергии

Движение и энергия

4 Где и как мы едим (2ч)

Система общественного питания

Продукты для длительного похода и экскурсии

5 Ты покупатель (3ч)

Основные отделы магазина

Правила для покупателей

О чем рассказала упаковка

6 Ты готовишь себе и друзьям (3ч)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне

Как правильно хранить продукты

Приготовление пищи и правильная сервировка стола

7 Кухни разных народов (3ч)

Питание и климат

Питание и географическое положение страны

Кулинарные праздники

8 Кулинарная история (4ч)

Как питались доисторические люди

Как питались в Древнем Египте

Как питались в Древней Греции и Риме

Как питались в Средневековье

9 Как питались на Руси и в России (4ч)

Традиционные русские блюда

Русская каша

Хлеб-всему голова

Посуда на Руси

10 Необычное кулинарное путешествие (3ч)

Кулинарные музеи

Кулинарная тема в живописи

Кулинарная тема в музыке

3

Тематическое планирование 7 класс

№	№ урока	Тема	Всего часов
Тема 1		Здоровье-это здорово	4
1	1	Почему важно быть здоровым	1
2	2	Режим дня	1
3	3	Питание и здоровье	1
4	4	Движение и здоровье	1
Тема 2		Продукты разные нужны, блюда разные важны	4
1	5	Продукты-источники белка	1
2	6	Продукты-источники углеводов	1
3	7	Продукты-источники жиров	1
4	8	Витамины и минеральные вещества	1
Тема 3		Энергия пищи	3
1	9	Калорийные продукты	1
2	10	От чего зависит потребность в энергии	1
3	11	Движение и энергия	1
Тема 4		Где и как мы едим	2
1	12	Система общественного питания	1
2	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1
Тема 5		Ты покупатель	3
1	14	Основные отделы магазина	1
2	15	Правила для покупателей	1
3	16	О чем рассказала упаковка	1
Тема 6		Ты готовишь себе и друзьям	3

1	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
2	18	Как правильно хранить продукты	1
3	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1
Тема 7		Кухни разных народов	3
1	20	Питание и климат	1
2	21	Питание и географическое положение страны	1
3	22	Кулинарные праздники	1
Тема 8		Кулинарная история	4
1	23	Как питались доисторические люди	1
2	24	Как питались в Древнем Египте	1
3	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1
4	26	Как питались в Средневековье	1
Тема 9		Как питались на Руси и в России	4
1	27	Традиционные русские блюда	1
2	28	Русская каша	1
3	29	Хлеб-всему голова	1
4	30	Посуда на Руси	1
Тема 10		Необычное кулинарное путешествие	3
1	31	Кулинарные музеи	1
2	32	Кулинарная тема в живописи	1
3	33	Кулинарная тема в музыке	1
Итого			33 часа

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Дата	
			План 7а,б,в	Факт 7а,б,в
	Здоровье — это здорово		4.09	

	Режим дня		11.09.	
	Питание и здоровье		18.09	
	Движение и здоровье		26.09	
	Продукты – источники белка.		2.10	
	Продукты – источники углеводов, жиров		9.10	
	Продукты – источники жиров	1	16.10	
	Витамины и минеральные вещества		23.10	
	Калорийные продукты.		13.11	
	От чего зависит потребность в энергии.	1	20.11	
	Движение и энергия		27.11	
	Где и как мы едим		4.12	
	Система общественного питания		11.12	
	Продукты для длительного похода и экскурсии		18.12	
	Ты — покупатель		25.12	
	О чем рассказала упаковка		15.01	
	Ты готовишь себе и друзьям		22.01	
	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.		29.01	
	Приготовление пищи, правила сервировки стола		5.02	
	Питание и климат		12.02	
	Питание и географическое положение страны	1	19.02	

	Кулинарные праздники	1	26.02	
	Кухни разных народов		4.03	
	Как питались доисторические люди		11.03	
	Как питались в Древнем Египте		18.03	
	Как питались в Древней Греции и Риме		1.04	
	Как питались в Средневековье		8.04	
	Традиционные русские блюда		15.04	
	Русская каша		22.04	
	Хлеб-всему голова		27.04	
	Посуда на Руси		6.05	
	Кулинарные музеи		13.05	
	Кулинарная тема в живописи		20.05	

Методическое обеспечение программы

Дидактическое обеспечение учебного процесса наряду с учебной литературой включает:

- учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.);
- учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся,)
- инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса внеурочной деятельности)

Средства обучения:

- муляжи грибов, фруктов, овощей;
- гербарии растений;

- комплект таблиц по разделу «Съедобные и ядовитые грибы»;
- мультимедийные презентации, комплект мультимедийного оборудования;
- проектор, видеофильмы.

Мультимедиа-поддержка курса:

1. Библиотека электронных наглядных пособий.
2. Методическое пособие «Разговор о правильном питании»

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие 12 повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
3. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
4. Кулинарная энциклопедия