

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей естественно-
географического цикла

Руководитель Битюцкая Г.В.

Битюцкая Г.В.

Протокол № 1 от
22 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Калиновская
СОШ»

Федосова В.Н.

Приказ № от
«01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «Калиновская СОШ»

Белоусова

В.П.

Приказ № 116 от
«01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

уровень основного общего образования

для 5-6 классов

срок реализации 2 года

Разработана учителем
Хорошиловой Н. А

2023 год

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

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.

Предполагаемые результаты:

- полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания.

2.Содержание учебного курса

Программа «Разговор о правильном питании» является модульной. Это позволяет педагогу самостоятельно определять форму ее реализации, последовательность изучения тем внутри каждой из частей программы, а также продолжительность изучения конкретной темы.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей, разработанную для детей. Формы организации деятельности – занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий).

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет (5-6 класс).

3 модуль - первый год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Здоровье – это здорово.

Здоровье – важнейшая человеческая ценность. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Организация рационального питания учащихся.

Оценка определения характера своего питания. Черты характера и здоровья. Укрепление здоровья. Режим питания и его влияние на здоровье. Влияние образа жизни на здоровье человека. Рацион питания и физическая активность. Гиподинамия.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Продукты питания и питательные вещества. Белки, жиры, углеводы. БАДы. Пищевые добавки: польза и вред. Минеральные вещества. Степень значимости продуктов питания. Рацион питания во время болезни. Нарушение обмена веществ - анорексия, ожирение.

Тема 3. Режим питания.

Роль режима питания для здоровья человека. Организация режима питания. Планирование дня и учет режима питания. Роль витаминов и минеральных веществ. Режим питания школьника в первую и вторую смену. Распределение калорийности суточного рациона. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Тема 4. Энергия пищи.

Пища – источник энергии для организма. Энергетическая ценность продуктов питания. Соответствие питания весу, росту, возрасту, образу жизни человека. Влияние питания на внешность человека. Пищевые волокна.

Тема 5. Где и как мы едим.

Правила гигиены питания вне дома. Заведения общественного питания. Правила поведения в местах общественного питания. Преимущества полноценного питания. Вред питания «всухомятку». Перекус. Использование в питании незнакомых продуктов.

Правила выбора продуктов для длительного похода. Правила хранения продуктов питания. Опасность некачественных продуктов, первая помощь при отравлении.

Жевательные резинки: правила употребления.

Тема 6. Ты – покупатель.

Виды торговых предприятий. Права и обязанности покупателя. Информация на упаковке – умей ее читать. Срок и правила хранения продуктов. Проблемные ситуации при покупке пищевых продуктов и пути их решения. Вежливость – признак культурного покупателя.

3 модуль - второй год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям.

Приготовление пищи дома. Правила безопасного поведения на кухне. Правила безопасного поведения с электрическими и газовыми приборами. Правила использования кухонного оборудования. Навыки приготовления пищи. Правила этикета. Культура питания. Обязанности гостя и хозяина. Приготовление салатов. Оформление и сервировка стола. Рациональное распределение времени на кухне. Кулинарные секреты.

Тема 2. Кухни разных народов.

Зависимость национальной кухни от физико-географического положения. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности. Национальные кулинарные традиции и культура народа. Традиции постов. Безопасность приема пищи с нетрадиционными компонентами. Особенности оформления готовых блюд. Режим питания разных народов.

Тема 3. Кулинарная история.

История кулинарии – часть истории культуры человечества. Традиции и культура питания. Кулинарная литература. Кулинарные традиции Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима, Средневековья. Охота. Рыболовство. Собираательство. Специи. История изготовления посуды.

Тема 4. Как питались на Руси и в России.

Кулинарии на Руси: обычаи и традиции. Русская национальная кухня. История русского стола. Порядок подачи блюд на стол. Традиционная русская посуда. Традиционные русские напитки. Правила приготовления пищи в русской печи. Русские православные праздники: Масленица, Пасха.

Тема 5. Кулинария и творчество.

Кулинария – сфера жизни. Кулинария и живопись. Кулинария и музыка. Кулинария и литература.

Ш. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся
		1 год	2 год	
1	Здоровье – это здорово	7		Беседа. Анкетирование. Практическая работа «Цветик – семицветик». Тестирование. Тестирование. Составление режима питания для детей с активной двигательной деятельностью и с малоподвижным образом жизни.
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	6		Беседа. Работа в рабочей тетради. Презентация. Работа с тетрадью. Игра «Третий лишний». Практическая работа «Наши продукты питания и пищевые добавки». Творческая работа «Победим болезнь продуктами». Пословицы и поговорки о правильном питании. Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания». Просмотр документального фильма.

3	Режим питания	4		Беседа. Тестирование. Работа с дидактическим материалом. Презентация. Игра «Отгадай название». Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Дегустация минеральной воды».
4	Энергия пищи	5		Беседа. Работа в рабочей тетради. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Практическая работа «Соответствие роста и веса». Игра «Совы и жаворонки». Устный журнал. Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяюшки».
5	Где и как мы едим	7		Беседа, тестирование. Тестирование учащихся. Игра «Помоги Незнайке». Просмотр презентации, беседа. Игра «Выбери продукты, собери рюкзак». Кроссворд. Игра-обсуждение, работа с дидактическим материалом. Встреча со школьной медсестрой, изготовление памятки. Игра «Дегустатор», выпуск школьной газеты
6	Ты – покупатель	5		Беседа, виртуальное путешествие по торговым предприятиям. Экскурсия в продовольственный магазин. Беседа, знакомство с памятками, работа в рабочей тетради. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». КВН
7	Ты готовишь себе и друзьям		8	Беседа. Тестирование. Изготовление памяток. Ситуационная игра «Пожар на кухне». Просмотр презентации. Тест. Кроссворд. Экскурсии на пищеблок школьной столовой. Работа с дидактическим материалом. Работа в рабочей тетради. Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости». Посиделки за круглым столом. Практическая работа
8	Кухни разных народов		9	Виртуальное путешествие. Экскурсия в пиццерию. Экскурсия в суши-бар. Устный журнал. Виртуальное посещение чума. Ролевая игра «Русская трапеза». Русская сказка «Вершки и корешки». Виртуальное путешествие на Кавказ. Беседа со священником. Изготовление кулинарного календаря. Круглый стол «Старинный рецепт».
9	Кулинарная история		6	Беседа. Просмотр презентации. Виртуальные путешествия. Кроссворд. Знакомство с кулинарными книгами. Сюжетно-ролевая игра «Трактир «Здоровье»». Чтение и обсуждение художественной литературы.
10	Как питались на Руси и в России		4	Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу). Посещение районного краеведческого музея. Выставка «Уголок крестьянской избы». Праздник «Русское чаепитие». Просмотр документальных фильмов.

11	Необычное кулинарное путешествие		7	Работа с дидактическим материалом. Конкурс рисунков. Игра «Угадай песню». Бал-маскарад. Брейн-ринг «Литературная мозаика». Выпуск буклетов, мини-справочников. Праздник «Аппетитная страна»
	Всего часов: 68	34	34	