

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического
объединения классных
руководителей
МБОУ «СОШ №61»

Кайзер И.А.
Протокол заседания №1
от «25» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Педагогического совета
МБОУ «СОШ №61»

Ворончихина Н.А.
Протокол заседания № 10
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №61»

Ворончихина Н.А.
Приказ № 28.08.1 –ОД
от «28» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Формирование культуры здорового питания учащихся»
для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

Данная программа курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здорового питания учащихся» направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса «Формирование культуры здорового питания» учащихся необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Общая характеристика программы «Формирование культуры здорового питания»

Цель программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

Реализация программы «Формирование культуры здорового питания учащихся» предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Описание места программы в учебном плане

На реализацию программы внеурочной деятельности «Формирование культуры здорового питания» в учебном плане отводится 1 час в месяц. Программа рассчитана на 9 часов в год в каждом классе.

Содержание курса

Основные содержательные линии курса.

- Здоровое питание, что это?
- Диета и правильное питание. Модные диеты: за и против.
- Основы рационального питания.
- Еда-источник витаминов.
- «Химия на столе» о вредных пищевых добавках.
- Фаст фуд: за и против
- Правильное питание –залог здоровья и красоты.
- Продукты на столе. Пищевые риски.
- Практикум «Составление личного меню и режима питания»
- Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания.
- Культура поведения за столом.
- Национальные блюда Удмуртии.
- Сегодня полезное питание- завтра здоровая нация.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в

окружающем мире;

- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 5-6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровое питание, что это?	1	1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Формирование представлений о здоровье человека?	
2	Основы рационального питания.	1	2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, 3. Организация работы	Повышение познавательного интереса о состоянии здоровья современного человека, о факторах, влияющих на состояние здоровья школьников. Просмотр видеороликов, дискуссии, практические задания на составление меню выходного дня. В рамках самостоятельной работы рекомендуется провести анализ полученного опыта: работа с памятками и материалами занятий: пищевые продукты и	

			<p>обучающихся с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>4. Применение групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	<p>питательные вещества; полезные и вредные продукты.</p> <p>Составление Пирамиды здорового питания.</p>	
3	Национальные блюда Удмуртии	1		<p>Через просмотр видео роликов знакомятся с традициями питания разных народов.</p>	
4	Еда-источник витаминов.	1		<p>Повышение познавательного интереса к обмену веществ в организме человека.</p> <p>Знакомятся с заболеваниями, связанные с нарушением обмена веществ, с рационом питания школьника.</p>	
5	« Химия на столе» о вредных пищевых добавках.	1		<p>Участие в эвристической беседе: Диеты. Полезные и вредные продукты. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.</p>	

6	Культура поведения за столом.	1		Интерактивное задание – викторина: Культура поведения за столом.	
7	Фаст фуд: за и против.	1		В рамках самостоятельной работы рекомендуется провести анализ полученного опыта: Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов.	
8	Правильное питание – залог здоровья и красоты.	1		Через просмотр видео роликов знакомятся со строением пищеварительной системы человека. Участие в эвристической беседе: Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.	
9	Продукты на столе. Пищевые риски.	1			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 7-9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Средства реализации воспитательного потенциала урока	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы рационального питания.	1	1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Формирование представлений о здоровье человека?	
2	Правильное питание –залог здоровья и красоты.	1	2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, 3. Организация работы обучающихся с получаемой социально значимой	Повышение познавательного интереса о состоянии здоровья современного человека, о факторах, влияющих на состояние здоровья школьников. В рамках самостоятельной работы рекомендуется провести анализ полученного опыта: работа с памятками и материалами занятий: пищевые продукты и питательные вещества; полезные и вредные продукты.	

3	Продукты на столе. Пищевые риски.	1	<p>информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; 4.Применение групповой работы, которая учит школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	Участие во вступительной беседе. Просмотр ролика о необходимости знаний о пищевых рисках.	
4	Диета и правильное питание.	1		Участие в мотивационной беседе о правильном питании и разновидностях диет.	
5	Модные диеты: за и против.	1		Интерактивная викторина «Модные диеты: за и против».	
6	Этикет за столом: дома и в гостях.	1		<p>Участие во вступительной беседе о этикете за столом.</p> <p>Знакомство с исторической справкой о развитии этикета..</p> <p>Работа в группах: этикет за столом: дома и в гостях.</p>	
7	Практикум «Составление личного меню и режима питания»	1		Просмотр видеороликов, дискуссии, практические задания на составление меню выходного дня.	

8	<p>Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания.</p>	1		<p>Участие в командной работе: Значение углеводов в организме.(создание кластера).</p>	
9	<p>Сегодня полезное питание- завтра здоровая нация.</p>	1		<p>Обсуждение ситуаций, возникающих в связи влияния полезного питания на здоровье нации.</p>	