

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Песчанокопская
средняя образовательная школа №2

«Утверждаю»

Директор МБОУ ПСОШ № 2

_____ Марков А.А.

Приказ № 221 от 28.08.2020.г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности « Разговор о здоровье и правильном
питании »

Класс- 8 класс

Учитель Зубова Анастасия Геннадьевна

Количество часов по учебному плану
Всего 34 часа; в неделю 1 час.

Дата реализации 2020-2021 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе программы «Культура здорового питания», руководители авторского коллектива — методист Н.В. Герасименко, доцент Р.А. Тимирбулатов.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 - 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных

жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, - к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля. 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 по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель программы: формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся, в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью. Программа направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся, в соответствии с ФГОС.

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

- развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей,
- расширять знания детей о правилах питания,
- формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие творческих способностей.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о здоровье и правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда. Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Курс «Разговор о здоровье и правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о здоровье и правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин. В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначена для учащихся 8 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 8 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- Введение

1. Питание наших далеких предков.

- Здоровье человека и факторы, его определяющие:

1.Состояние здоровья современного человека

2.Обменные процессы в организме человека

3.Азбука правильного питания

4.Здоровый стиль жизни

5.Веселый арбузник

- Алиментарно-зависимые заболевания:

1.Несбалансированность питания и болезни

2.Рафинированные продукты

3.Холестерин. Его роль в организме

4.Углеводы (сахара) и здоровье

5.Заболевания, обусловленные неправильным питанием

6.Профилактика желудочно-кишечных заболеваний

7.Пищевые отравления

8.Способы обработки пищи

9.Способы хранения продуктов питания. Практическая работа №1

10.В чем залог твоего успеха;

-Физиология питания:

1.Питание и здоровье

2.Питательные вещества и их значения для роста и развития организма

3.Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека

4.Режим питания

5.Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и умственным трудом

6.Правила построения рационов питания

7.Калории пищи и вес человека

8.Практическая работа №2

9.Практическая работа №3

- Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов:

1.Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?

2.Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему?

3.Тонизирующие напитки

4.Биологическая ценность сладостей

5.Соль в еде и гормоны

6.Поезд здоровья

- Особенности питания населения Ростовской области:

1.Культура здоровья, культура питания человека

2.Особенности питания населения Ростовской области

3.Итоговое занятие

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.

- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и

Изобразительной внеурочной деятельности, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы,
- сравнивать и группировать полученную информацию

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на один год обучения, 1 занятие (40 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	8 класс
	Введение	1
1	Здоровье человека и факторы, его определяющие	5
2	Алиментарно-зависимые заболевания	10
3	Физиология питания	9
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	6
5	Особенности питания населения Ростовской области	3
	Итого:	34

В разделе «Введение»: обучающиеся узнают про историю питания. Питание наших далеких предков. Откуда родом наша пища. Происхождение названий.

О прошлом вкусных продуктов. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы.

В разделе «Здоровье человека и факторы, его определяющие»: обучающиеся познакомятся с состоянием здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Особенности питания современных школьников. Культура здоровья, культура питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание. Азбука правильного питания. Вредные и полезные продукты твоего рациона питания. Голод и аппетит. Веселый арбузник - викторина. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, викторины.

В разделе «Алиментарно-зависимые заболевания»: обучающийся узнает о компонентах 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 алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки в питании. 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. Рафинированные продукты. Рафинированный сахар. Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис, перловая крупа, хлопья. Продукты, насыщенные жирами. Копченое мясо, колбасы, сосиски, бройлерные куры. Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители, консерванты,

газированные напитки и лимонады с вредными добавками.

Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Источники заражения: больной

человек, вода, молоко, пищевые продукты, грязные руки, мухи

Пищевые отравления. Причины пищевых отравлений. Первая помощь.

Способы обработки пищи. Варка, сушка, вяление, замораживание, консервирование

на конкретных примерах. Особенности применения вида обработки к пищевому продукту.

Способы хранения продуктов питания. Практическая работа №1. Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. Знакомство с правилами

хранения продуктов в домашних условиях.

«Определение срока годности продуктов питания по упаковке пищевых продуктов»

В чем залог твоего успеха Занятие - ролевая игра. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, практической работы, ролевой игры.

В разделе «Физиология питания»: обучающийся получит 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.

Питательные вещества и их значения для роста и развития организма. Белки. Жиры.

Углеводы. Вода. Витамины. Питательные вещества основных блюд русской кухни.

Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.

Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Микро и макро элементы, роль в организме человека

Режим питания. Калорийность питания.

Режим питания: завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы питательных веществ (работа с таблицами «Суточные нормы питательных веществ»,

суточные нормы пищевых продуктов)

Рациональное и нерациональное питание. Питание при занятиях спортом и

умственным трудом. Характеристика критериев рационального питания:
разнообразие,
умеренность, режим.

Правила построения рационов питания. 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.

Практическая работа №2. «Составление суточного пищевого рациона
учащегося 8
класса»

Практическая работа №3. «Составление режима питания учащегося 8 класса».

В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок
проводится в форме беседы, практической работы, коллективной работы.

В разделе «Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов»:
обучающийся познакомится с рекламой
продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и
консервирование
продуктов. 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? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Отдельные современные кондитерские изделия, содержащие красители,
консерванты,

газированные напитки и лимонады с вредными добавками. Соль и соленые
продукты:

соленые хлебцы, орешки, чипсы. Приправы: горчица, соусы, маринады, кетчуп.

Продукты, насыщенные жирами: копченое мясо, колбасы, сосиски, бройлерные
куры.

Рафинированная белая мука и продукты из нее. Очищенный белый рис,
перловая

крупа, хлопья.

Кофе натуральный. Тоник. Энергетик. Кола. Фанта. В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, групповой работы.

В разделе «Особенности питания населения Ростовской области» обучающийся познакомится с питанием населения Ростовской области. 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. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении. Праздник здорового питания: «Я и здоровое питание!». В работе над разделом используется познавательный вид деятельности. Урок проводится в форме беседы, творческой работы.

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы, темы занятий	Количество	Дата по	Дата по факту
---	-----------------------	------------	---------	---------------

п/п		часов всего	плану	проведения
	Введение			
1	Питание наших далеких предков.	1	2.09	
	Здоровье человека и факторы, его определяющие			
2	Состояние здоровья современного человека	1	9.09	
3	Обменные процессы в организме человека	1	16.09	
4	Азбука правильного питания	1	23.09	
5	Здоровый стиль жизни	1	30.09	
6	Веселый арбузник	1	7.10	
	Алиментарно-зависимые заболевания			
7	Несбалансированность питания и болезни	1	14.10	
8	Рафинированные продукты	1	21.10	
9	Холестерин. Его роль в организме	1	11.11	
10	Углеводы (сахара) и здоровье	1	18.11	
11	Заболевания, обусловленные неправильным питанием	1	25.11	
12	Профилактика желудочно-кишечных заболеваний	1	2.12	
13	Пищевые отравления	1	9.12	
14	Способы обработки пищи	1	16.12	
15	Способы хранения продуктов питания. Практическая работа №1	1	23.12	
16	В чем залог твоего успеха	1	13.01	
	Физиология питания			
17	Питание и здоровье	1	20.01	
18	Питательные вещества и их значения для роста и развития организма	1	27.01	
19	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека	1	3.02	
20	Режим питания	1	10.02	
21	Рациональное и нерациональное питание.	1	17.02	

	Питание при занятиях спортом и умственным трудом			
22	Правила построения рационов питания	1	24.02	
23	Калории пищи и вес человека	1	3.03	
24	Практическая работа №2	1	10.03	
25	Практическая работа №3	1	17.03	
	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов			
26	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни?	1	31.03	
27	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему?	1	7.04	
28	Тонизирующие напитки	1	14.04	
29	Биологическая ценность сладостей	1	21.04	
30	Соль в еде и гормоны	1	28.04	
31	Поезд здоровья	1	5.05	
	Особенности питания населения Ростовской области			
32	Культура здоровья, культура питания человека	1	12.05	
33	Особенности питания населения Ростовской области	1	19.05	
34	Итоговое занятие	1	26.05	
	ИТОГО:	34		

«Согласовано»

«Согласовано»

Руководитель

МС

Заместитель директора по УР

_____/Романюкина

Н.А./

_____/Ускорникова О.В./

« __ » _____ 2020г.

« __ »

_____ 2020 г.