



СОГЛАСОВАНО


заместитель директора по УВР
Тарасова Н.В.
31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО


Директор МКОУ СШ №6 г. Приволжска
СШ №6 Зайцева И.И.
Приказ № 101 от 31.08.2024



Программа внеурочной деятельности

**«Разговор о правильном питании:
формула правильного питания»**

Для учащихся 5-6 классов

Приволжск - 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Разговор о правильном питании: формула правильного питания» для 5 – 6 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)⁴
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МКОУ СШ №6 г. Приволжска.

Программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», модуль 3 «Формула правильного питания», 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 (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Отличительные особенности данной программы. Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя»

Следующей отличительной особенностью данной программы является её ярко выраженная практическая направленность: запланированы занятия по практической отработке полученных знаний о правильном питании.

Программа ориентирована на проектную деятельность воспитанников. Учащиеся под руководством учителя сами создают образовательные продукты: презентации, фотографии, буклеты, памятки.

Важной отличительной особенностью программы является ее ориентация на совместное творчество детей и взрослых в семье. Конкурсы семейной фотографии, сервировки семейного стола и другие задания осуществляются с помощью родителей учащихся. Запланированы также и совместные занятия с приглашением родителей учащихся.

Особенностью организации учебно-воспитательного процесса по данной программе является её игровая направленность. Запланированы викторины, конкурсы, расширяющие знания учащихся о правильном питании.

Цель программы - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
- Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания.
- Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека: информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширять знания об истории и традициях своего народа; формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
- Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность.
- Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков

Срок реализации программы: Программа реализуется 2 года через дополнительное занятие «Формула правильного питания». Проводится в 5 классе в объеме 17 часов в год (1 час в 2 недели), и 6 классе в объеме 17 часов в год (1 час в 2 недели). Всего 34 часа.

Методы реализации.

Учитывая возрастные особенности школьников подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

- **Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).
- **Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).
- **Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).
- **Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).
- **Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Практические занятия.
- Выставки поделок, рисунков.
- Презентации проектов.
- Участие в конкурсах по программе «Разговор о правильном питании»

Раздел 1. Результаты освоения курса

Личностные:

- *знать* основные принципы и правила правильного питания, как неотъемлемой составляющей здоровья и здорового образа жизни;
- *иметь* сформированные познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение наук о правильном питании; интеллектуальные умения (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы); эстетического отношения к культуре питания;
- *уметь* формировать и реализовывать в практической деятельности принципы правильного питания и здорового образа.

Метапредметные:

- *овладеть* основами исследовательской и проектной деятельности, научиться видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы, обосновано защищать и отстаивать свои идеи и точку зрения;
- *уметь* работать с разными источниками научной информации: текстами учебников, научной и научно-популярной литературой, словарями и справочниками; сетью Интернет, электронными каталогами и библиотеками, медиатеками и т.д;
- *научиться* выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к питанию; здоровью, своему и окружающих;
- *уметь* адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения и отстаивать свою позицию;
- *уметь* организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать – определять последовательность действий и прогнозировать результаты; осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном.

Предметные:

В познавательной (интеллектуальной) сфере:

- научиться *выделять* существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- научиться *приводить* доказательства (обоснование) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- научиться *классифицировать* вещества по их пищевой и энергетической ценности;
- научиться *объяснять* роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;
- научиться *различать* на упаковках буквенные коды Е, качественную и фирменную упаковку от подделок;
- научиться *сравнивать* пищевые продукты по пищевой и энергетической ценности и уметь делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- научиться *выявлять* влияние того или иного типа питания (диет) на функциональное состояние человека; типов взаимодействия разных пищевых веществ между собой (основы раздельного питания); взаимосвязи между особенностями национальной кухни и культурой, образом жизни разных народов и народностей;

- научиться *овладевать* методами постановки исследований и экспериментов: наблюдение и описание объектов и процессов; постановке различных экспериментов и объяснение их результатов.

В ценностно-ориентационной сфере:

- *знать* основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- *анализировать* и оценивать последствия своей деятельности в обществе;

В сфере трудовой деятельности:

- *знать и соблюдать* нормы и правила безопасности труда, пожарной безопасности, правила санитарии и гигиены;
- *соблюдать* планирование технологического процесса труда;

В сфере физической деятельности:

- *научить* оказанию приёмов первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, некачественными продуктами питания;

В коммуникативной:

- *публичная* презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

В эстетической сфере:

- *уметь* выявлять и оценивать эстетические достоинства различных сервировок столов и изысканности блюд.

**Раздел 2. Содержание изучаемого курса рабочей программы
внеурочной деятельности**

5 класс

Тема 1. Здоровье – это здорово (2 часа)

Наука о здоровье здорового человека – валеология. Понятие «здоровье» и его виды. Здоровый образ жизни, его компоненты. Вредные привычки человека. Профилактика вредных привычек.

Практическая работа: Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в микро- и макрогруппах, дискуссия, обсуждение; мини-проекты.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (6 часов)

Основы науки о питании – нутрициологии. Основные питательные вещества и пищевые продукты. Витамины и микроэлементы пищи. Калорийность различных продуктов. Рацион питания школьника.

Практическая работа: Кроссворд «Рацион питания»

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

Тема 3. Режим питания (1 час)

Понятие «режим питания». Режим питания – один из исходных принципов правильного питания. Режим питания школьника. Режим питания здорового и больного человека. Диеты и диетическое питание. Диетические столы лечебных учреждений.

Практическая работа: Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания»

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка», диета, диетический стол.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проекты, мини-лекция, рефераты, доклады.

Тема 4. Энергия пищи (1 час)

Пища как источник энергии. Энергетическая ценность продуктов. Калорийность пищи. Энергетические затраты организма. Суточный расход энергии. Обмен белков, жиров и углеводов. Затраты энергии при различных видах деятельности.

Практическая работа: Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Методы и формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, учебно-исследовательские эксперименты.

Тема 5. Где и как мы едим (3 часа)

Культура питания. Домашнее и общественное питание. Система быстрого питания. Полезные и вредные «перекусы». Основы этикета. Отравления и первая доврачебная помощь.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, этикет, первая доврачебная помощь.

Практическая работа: Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проекты, учебно-исследовательские проекты.

Тема 6. Ты - покупатель (1 час)

Магазины – как система общественной торговли. Их виды и функции. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон РФ «О защите прав потребителей» и его основные фигуранты. Служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Добавки к пище: консерванты, эмульгаторы и т.д. их значение и влияние на организм. Информация со штрих-кода.

Практическая работа: Читаем информацию на упаковке продукта. Игра «Ты – покупатель». Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности, штрих-код.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

6 класс

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям (1 час)

Кухонная мебель, приборы и бытовая техника. История газовой плиты и духового шкафа. Техника безопасности при пребывании на кухне. Техника безопасности при обращении с газовым оборудованием. Правила хранения продуктов в холодильнике. Основы этикета. Эстетическое оформление стола. Различные типы сервировки стола (фуршет, шведский стол и т.д.).

Практическая работа: Бытовые приборы для кухни. Кулинарные секреты. Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров»

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

Тема 8. Кухни разных народов (2 часа)

Традиционная кулинария, как одна из составляющих культуры. Кулинарные обычаи и традиции русской кухни. Кулинарные традиции и обычаи национальной кухни разных народов. Кухня и религия.

Практическая работа: Календарь кулинарных праздников. Угощения разных национальностей. Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Методы и формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция, мини-выставка рецептов и блюд.

Тема 9: Кулинарная история (4 часа)

Собирательство древних людей. Охота и рыболовство. История земледелия. История развития представлений о кулинарии. Кулинария как часть истории культуры человечества. Развитие кухонной утвари от древности до современности. Кулинарное искусство Древней Греции, Рима, Китая, Египта.

Практическая работа: Творческий проект «Первобытная кулинария». Творческий проект. «Кулинария в средние века». Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария»

Основные понятия: история, культура, кулинария, собирательство, охота, рыболовство, утварь, быт, кулинарное искусство.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

Тема 10. Как питались на Руси и в России (5 часов)

Кулинария Древней Руси. Этапы развития русской кулинарии. Особенности современной русской кухни. Традиции и обычаи русских

кулинаров. В. Похлёбкин как знаток и исследователь русской кухни. Русская кухонная утварь (туеса, поставки, блюда и т.д.). История русской печи.

Практическая работа: Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки. Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки». Чаепитие «Фиточай».

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история, русская кухня.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие (5 часов)

Этика и эстетика кулинарного искусства. Взаимосвязь кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки и т.д.).

Практическая работа: Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Методы и формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

Учебно-тематический план

№пп	Разделы программы	Количество часов		Теория	Практика
		1 год	2 год		
1	"Здоровье - это здорово»	2		1	1
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6		5	1
3.	"Режим питания»	1		1	1
4	"Энергия пищи"	1		1	1
5	"Где и как мы едим"	3		2	1
6	"Ты - покупатель	1		1	1
7	"Ты готовишь себе и друзьям"		1	1	1
8	"Кухни разных народов",		2	1	1

9	«Кулинарная история»		4	1	3
10	"Как питались на Руси и в России",		5	2	3
11	«Необычное кулинарное путешествие».		5	4	1
Всего часов		17	17	20	15

Название раздела	№ занятия	Тема учебных занятий	Кол-во часов
5 класс			
Тема 1. Здоровье-это здорово (2 ч)	1.	Здоровье-это здорово. Правила ЗОЖ	1
	2.	Я и мое здоровье. Мой образ жизни	1
Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны (6 ч)	3.	Белки	1
	4.	Жиры	1
	5.	Углеводы	1
	6.	Витамины	1
	7.	Минеральные вещества	1
	8.	Рацион питания	1
Тема 3. Режим питания (1 ч)	12.	Понятие режима питания. Мой режим питания	1
Тема 4. Энергия пищи (1 ч)	13.	Энергия пищи. Калорийность пищи. Влияние калорийности пищи на телосложение	1
Тема 5. Где и как мы едим (3 ч)	14.	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
	15.	Правила поведения в кафе. Поговорим о фаст-фудах	1
	16.	Путешествие и поход. Собираем рюкзак	1

Тема 6. Ты - покупатель (1ч)	17	Ты покупатель. Где можно сделать покупку. Читаем информацию на упаковке продукта. Права и обязанности покупателя	1
6 класс			
Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям (1 ч)	1.	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Сервировка стола. Кулинарные секреты	1
Тема 8. Кухни разных народов (2 ч)	2.	Кулинарное путешествие. Понятие «национальная кухня»	1
	3.	Проект «Кулинарные праздники»	1
Тема 9. Кулинарная история (4 ч)	4.	Традиции и культура питания у разных народов	1
	5.	Первобытная кулинария	1
	6.	Рацион питания богача и бедняка. Кулинария в Средние века	1
	7.	Современная кулинария. Здоровая и вредная пища	1
Тема 10. Как питались на Руси и в России (5 ч)	8.	История кулинарии в России. Традиционные блюда русской кухни	1
	9.	История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола	1
	10.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1
	11	Русская кухня и религия. Польза меда	
	12	Праздник русской картошки	
Тема 11. Необычное кулинарное путешествие (5 ч)	13.	Мировые Музеи питания	1
	14.	Кулинария в живописи, музыке, литературе	1
	15.	Уникальные блюда стран мира. Викторина «Необычное	

		кулинарное путешествие»	
	16	Составление формулы правильного питания.	1
	17	Творческий проект «Вкусная картина»	1

Методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г/ - М., 2012.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
6. Мультимедийный диск « Формула правильного питания

Материально-техническое обеспечение

Мультимедийные средства обучения

1. Интерактивное учебное пособие «Наглядная биология» «Химия клетки. Вещества клетки и ткани растений», изд-во «Экзамен», 2012.
2. Интерактивное учебное пособие «Наглядная анатомия». Изд-во «Экзамен», 2012.
3. Интернет – ресурсы: bio.1september.ru; new.school-collection.edu.ru; school-collection.iv-edu.ru
4. Лабораторный практикум по биологии. 5-11 класс, в 2-х дисках.
5. Электронный атлас школьника. – М.: «ЧеРо», «Интерактивная линия», 2004.

Технические средства обучения

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Интерактивная доска.
4. Микроскопы.
5. Лупа ручная.

Лабораторное оборудование

1. Прибор инструментов препаровальных.

Наглядный материал и натуральные объекты

1. Комплект микропрепаратов по теме «Человек».
2. Пособие «Анатомия человека».
3. Комплект таблиц по теме «Человека»
4. Комплект таблиц по теме «Пищеварение»

Раздаточный материал.

1. Коллекция «Внутренние органы человека»
2. Коллекция рецептов
3. Коллекция. Кухонная утварь различных культур.
4. Коллекция. Наборы кухонной посуды.

Список литературы:

1. Аленин М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.