

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кракольская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБОУ «КрСОШ»
Протокол №1 от 30.08.2021года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 62/2
от 30 августа 2021 года

**Программа внеурочной
деятельности в 9 классе
«Здоровое питание»**

п. Усть-Луга
2021 год

Пояснительная записка

Данная программа направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Цель – целью прохождения данного курса является формирование у учащихся сознательного, уважительного отношения к себе и своему здоровью, развитие навыков при работе с научной информацией о здоровье и правилах рационального питания, приобщение учащихся к самостоятельной трудовой жизни в условиях рыночной экономики.

Задачи:

- Формировать ценность здорового питания, познакомить с истоками народных и национальных блюд, особенностями умения ведения домашнего хозяйства.
- Формировать у обучающихся потребность развивать творческие способности.
- Развивать навыки и приемы оказания доврачебной помощи при пищевых отравлениях, соблюдать способы обработки пищевых продуктов, с учетом требований технологической грамотности.
- Воспитывать уважение к труду, человеку труда, к народным традициям и обычаями.

Интегративный характер содержания обучения предполагает построение образовательного процесса на основе использования межпредметных связей с такими предметами как история (при изучении народных и национальных блюд), математики, (при расчётах пропорций ингредиентов), химии, биологии (при определении состава белков, жиров, углеводов в продуктах питания). При этом возможно проведение интегративных занятий.

Основным видом организации учебных занятий по элективному курсу «Здоровое питание» является урок, продолжительностью 45 минут. Программа предусматривает проведение таких типов уроков как: организационный урок, урок изучения нового материала, практических знаний, урок повторения, контрольный урок. Предпочтительными формами организации учебного процесса на уроке являются: индивидуальная, групповая, коллективная работа с учащимися.

На реализацию программы внеурочной деятельности «Здоровое питание» в учебном плане отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Актуальность данного курса

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 хлебобулочных изделий, 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.

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 «Здоровое питание» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Поэтому актуальность курса «Здоровое питание» является неоспоримым.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов по итогам изучения данного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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.

Содержание программы для обучающихся 9 класса

Программа курса по формированию культуры здорового питания состоит из 5 тематических разделов.

- *1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.*
- *2. Алиментарно-зависимые заболевания.*
- *3. Физиология питания.*
- *4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.*
- *5. Санитария и гигиена питания.*

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран;
- компьютер.

Наглядные пособия:

Каталог дидактических материалов

1. Задачи на рацион питания (алгоритм решения задач) .
2. Таблица «Пищевая ценность продуктов».
3. Таблица «Энергозатраты при различных видах деятельности».
4. Таблица «Витамины»
5. Сервировка стола к обеду.

Экранно-звуковые пособия:

- видеофильмы о роли питательных веществ для организма человека.
- презентации к занятиям.

Учебно-методическое обеспечение:

- Рабочие программы. Биология 8 класс. П. Просвещение, 2013г.
- Учебник «Технология» для учащихся 5-8 класса. Авторы: Симоненко..., М.: Просвещение, 2012г.;
- Пособие для учителя. Уроки технологии. Поурочные разработки /сост.Симоненко.- М.: Просвещение, 2012;

Интернет-ресурсы:

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>;

1. Сайт Министерства образования и науки Республики Татарстан <http://mon.tatar.ru>
2. Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>
3. Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>
4. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

Список литературы для учащихся

1. Н.В. Ерзенкова «Свой дом украшу я сама» Диамант Санкт-Петербург 1997г.

Календарно – тематическое планирование по курсу «Здоровое питание» 9 класс

№/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Питательные вещества и их значение.	01.09.
2.	Витамины.	08.09.
3.	Разнообразное питание – основа здоровья.	15.09.

4.	Пищевая ценность продуктов.	22.09.
5.	Энергетические затраты организма.	29.09.
6.	Традиции питания в России.	06.10.
7.	Историческая основа продуктов питания.	13.10.
8.	Опасные деликатессы.	20.10.
9.	Диета –польза и вред.	10.11.
10.	Сыроедение.	17.11.
11.	Чем вреден фаствуд (бутерброд).	24.11.
12.	Вода – основа жизни.	01.12.
13.	Дары природы или что можно найти в лесу.	08.12.
14.	Аллергия и ее проявления.	15.12.
15.	Как определить качество продуктов питания.	22.12.
16.	Опасность сырой воды.	12.01.
17.	Ядовитые грибы и растения.	19.01.
18.	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	26.01.
19.	Режим дня – основа здорового образа жизни.	02.02.
20.	Факторы риска хронических заболеваний.	09.02.
21.	Потребности в основных питательных веществах и энергии.	16.02.
22.	Решение задач на рацион питания.	02.03.
23.	Решение задач на рацион питания.	09.03.
24.	Особенности питания учащихся.	16.03.
25.	Диетическое питание.	23.03.
26.	Способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	06.04.
27.	Нормы питания школьников.	07.04.
28.	Причины избыточной массы тела.	13.04.
29.	Культура питания.	14.04.
30.	Микробиологическая безопасность.	20.04.

31.	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	27.04.
32.	Загрязнение пищевых продуктов.	04.05.
33.	Правильное питание – здоровье и красота.	11.05.
34.	Всем, кто хочет быть здоров.	18.05.