

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковриновская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Внеурочной деятельности, курс «Уроки здорового питания»
направление: Спортивно-оздоровительное
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Основное общее, 7-8 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 34

Учитель Човник Ольга Сергеевна

Программа разработана на основе:

авторской программы «Уроки здорового питания»

Автор А.Г. Макеева

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2019-2020 уч.г.

Раздел: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки здорового питания» разработана на основе:

- рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой;
- материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»);
- сновной образовательной программы Школы.

Цель программы:

- формирование понятий и факторов, оказывающих существенное влияние на зависимость состояние здоровья от здорового питания;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья питания как здорового образа жизни, повышение мотивации к здоровому образу жизни, правильному питанию: ориентация учащихся на здоровье через формирование навыков культуры здорового питания;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье ребенка, подростка.
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, убеждение в важности соблюдения режима питания.
- заложить стремление к познанию о структуре продуктов питания и, полезных продуктах;
- расширение и закрепление знаний о правилах здорового питания.
- формирование представлений о правилах этикета.

Общая характеристика программы

Программа предназначена для обучающихся 7-8 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней степени обучения.

Данная программа 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. 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 «Уроки 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.

Рекомендации по организации освоения программы

Основными условиями успешной реализации данной программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системнодеятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательновоспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Раздел: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ»

Программа обеспечивает достижение следующих личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения;
2. умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

3. учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
4. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
5. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
6. 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).
7. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
8. слушать и понимать речь других.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 – 8 КЛАССОВ»

1. Структура курса:

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, главы (темы)</i>	<i>Количество часов</i>
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7
2	Алиментарно-зависимые заболевания.	6
3	Физиология питания.	5
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	11
5	Санитария и гигиена питания.	5
	Итого:	34ч.

1.1.Использование учебного времени

В учебном плане на изучение курса «Уроки здорового питания» в 7-8 классах отводится 1 час в неделю при 34 недельной нагрузке. За год на изучение программного материала отводится 34 часа.

2. Основное содержание по темам:

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие (7часов)

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 (6 часов)

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

Раздел 3. Физиология питания (5 часов)

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 (11 часов)

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 (5 часов)

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

Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№ п/п	Название раздела программы, тема занятия	Кол. часов	Дата
Введение. Здоровье человека и основы правильного питания (7 часов)			
1	Строение тела человека - общий обзор.	1	06.09
2	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1	13.09
3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	20.09
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	27.09
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	04.10
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1	11.10
7	Составление меню выходного дня.	1	18.10
Алиментарно-зависимые заболевания (6 часов)			
8	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1	25.10
9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1	08.11
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	15.11
11	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	22.11
12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	29.11
13	БАДы, целесообразность их употребления.	1	06.12
Физиология питания (5 часов)			
14	Что происходит с пищей в организме?	1	13.12
15	Механизмы пищеварения.	1	20.12
16	Обмен веществ в организме человека.	1	10.01
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	17.01
18	Что такое «правильное питание».	1	24.01
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (11 часов)			
19	Как питались наши предки.	1	31.01
20	Традиции питания народов мира.	1	07.02
21	Традиции питания народов мира.	1	14.02
22	Питание народов России.	1	21.02
23	Диеты – польза и вред.	1	28.02
24	Диеты – польза и вред.	1	06.03
25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	07.03

26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1	13.03
27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	20.03
28	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	1	03.04
29	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1	10.04
Санитария и гигиена питания (5 часов)			
30	Основные функции и правила гигиены питания.	1	17.04
31	Пищевые отравления.	1	24.04
32	Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1	08.05
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1	15.05
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1	22.05

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического совета МБОУ Ковриновская СОШ От <u>16.08</u> 20 <u>19</u> года № <u>2</u>	Заместитель директора школы по УР <u>Г.В. Ковтунова</u> <u>16 08</u> 20 <u>19</u> года