

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Калиновка муниципального района Сергиевский Самарской области*

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
учителей гуманитарного и
физкультурно-оздоровительного цикла
протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Руководитель МО
Г.А.Зайцева

ПРОВЕРЕНО
Заместитель
директора по УВР
Е.В. Шишкина
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ с. Калиновка
С.В. Субаев
Приказ № 154- од
от «30» августа 2022г.

1

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
8 класс**

Составитель: Дмитриева Людмила Николаевна,
Учитель истории и обществознания

Калиновка 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Формула правильного питания» составлена в соответствии с требованиями Программы «Разговор о правильном питании» часть 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. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три содержательных модуля:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-14 лет.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, буклеты для родителей.

Выполнение программы рассчитано на срок обучения -1 год, 1 занятие в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Преподавание программы «Формула правильного питания» проводится во второй половине дня во внеурочное время. Разработана система классных часов для учащихся 5 класса.

Содержание программы «Формула правильного питания»

Цель программы «Разговор о правильном питании» – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Программа состоит из 10 разделов:

Модуль 3 «Формула правильного питания» предназначена для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

- ❑ Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье
- ❑ Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила
- ❑ Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни
- ❑ Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
- ❑ Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- ❑ Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов
- ❑ Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности
- ❑ Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- ❑ Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста

Содержание модуля «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

- ❑ возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего подросткового возраста
- ❑ научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков
- ❑ практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего подросткового возраста
- ❑ динамическое развитие и системность - содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом
- ❑ модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе
- ❑ вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся
- ❑ культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа
- ❑ социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семьях учащихся

Реализация модуля «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- ❑ полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
- ❑ подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

- ❑ подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни
- ❑ подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора
- ❑ подростки получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации

Структура и содержание учебно-методического комплекта.

Учебно-методический комплект модуля «Формула правильного питания» состоит из:

1. Блокнота для школьника «Формула правильного питания»
2. Мультимедийного диска для школьника «Формула правильного питания»
3. Методического пособия для педагога

Содержание комплекта включает 10 тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания. Каждая тема, в свою очередь, состоит из нескольких структурных подразделов:

	Тема	Подразделы
1	Здоровье-это здорово	Почему важно быть здоровым Режим дня Питание и здоровье Движение и здоровье
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Продукты-источники белка Продукты-источники углеводов Продукты-источники жиров Витамины и минеральные вещества
3	Энергия пищи	Калорийные продукты От чего зависит потребность в энергии Движение и энергия
4	Где и как мы едим	Система общественного питания Продукты для длительного похода и экскурсии
5	Ты покупатель	Основные отделы магазина Правила для покупателей О чем рассказала упаковка

6	Ты готовишь себе и друзьям	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне Как правильно хранить продукты Приготовление пищи и правильная сервировка стола
7	Кухни разных народов	Питание и климат Питание и географическое положение страны Кулинарные праздники
8	Кулинарная история	Как питались доисторические люди Как питались в Древнем Египте Как питались в Древней Греции и Риме Как питались в Средневековье
9	Как питались на Руси и в России	Традиционные русские блюда Русская каша Хлеб-всему голова Посуда на Руси
10	Необычное кулинарное путешествие	Кулинарные музеи Кулинарная тема в живописи Кулинарная тема в музыке Кулинарная тема в литературе

Блокнот для школьника

Содержит информационные материалы и различные типы заданий по всем 10 темам модуля. Для их обозначения используются специальные значки:

- новая информация о различных аспектах питания и здоровья
- вопрос по изучаемой теме
- задание, которое должно быть выполнено в блокноте
- исследовательская работа
- задание, которое выполняется с помощью мультимедийного диска (результаты выполнения задания вносятся в блокнот)

В каждом разделе блокнота есть специальный словарь, содержащий описание основных понятий и терминов, используемых при изучении темы.

Блокнот предназначен для работы школьника во время занятий по обучению правильному питанию, для организации коллективной, групповой работы.

Мультимедийный диск

Мультимедийное приложение - новая версия третьей части программы, обеспечивающая обучению интерактивный характер, привлекательный для подростков. Диск содержит задания по каждой из 10 тем, описанных в блокноте. С помощью этих заданий подростки могут закрепить те знания, которые они получили в школе. Работать с диском подростки могут самостоятельно, в классе или дома. Последовательность выбора заданий определяется порядком изучения материала на занятиях с педагогом.

В каждой теме используются разные типы заданий:

- аналитические. Позволяют подростку проанализировать свой образ жизни - режим дня, двигательный режим, рацион питания и т.д. После выполнения этих заданий подросток получает рекомендацию - что именно ему нужно исправить или изменить, чтобы сохранить здоровье.
- проверочные. Позволяют определить уровень усвоения новой информации, полученной на занятии и содержащейся в блокноте. Для выполнения некоторых из проверочных заданий школьник может воспользоваться специальными «подсказками»- дополнительной информацией, к которой он может перейти, используя специальную кнопку на панели экрана
- обучающие. При выполнении этих заданий подросток получает новую информацию о питании.

Для оценки выполнения заданий используется специальная система баллов.

- проверочные задания. Если задание выполнено правильно с первой попытки, школьник получает 3 балла («яблоко»). Если задание выполнено правильно со второй попытки – 1 балл («апельсин»). Если задание выполнено неправильно после второй попытки - -1 балл («перчик»).
- аналитические и обучающие задания. За выполнение задания (без учета количества попыток) школьник получает «вишенку». Три «вишенки» приравниваются при подведении итогов к 1 баллу.

Все оценки фиксируются в специальном разделе игры - дневнике. После того, как все задания выполнены, специальная программа подсчитывает общее количество баллов, набранных учащимся. Если результаты оказались недостаточно высокими, школьнику предлагается еще раз выполнить задания, за которые он получил низкий балл.

Школьник также может распечатать специальный диплом, в который внесены набранные во время игры баллы.

Требования к уровню подготовки учащихся

- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- выполнять компоненты ежедневного рациона питания;
- придерживаться здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

В комплект **технических и информационно-коммуникативных средств обучения** входят: компьютер, мультимедиапроектор, интерактивное доска, электронный диск – приложение к занятиям, компьютерные презентации учителя и детей к занятиям.

Использование электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, формировать ИКТ-компетентность.

Изучение программного материала позволяет педагогу и учащимся участвовать в конкурсах в рамках программы «Разговор о правильном питании»: методических разработок педагогов, детских проектов, семейной фотографии «Кулинарное путешествие»

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Задачи	Формы работы
1		Здоровье — это здорово	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей • Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья • Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни • 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анкетирование детей, самоанализ результатов
2-3		Режим дня	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО,
4-5		Питание и здоровье	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» 	Беседа с использованием презентации, работа в ТПО
6		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Продукты – источники белка.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, составление и анализ меню, работа с упаковкой продукта, реклама продукта
7		Продукты – источники углеводов, жиров		
8-9		Витамины и минеральные вещества		
10		Энергия пищи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту • развивать представление о влиянии питания на внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания; зависимость рационального 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анализ калорийности блюд, работа с худпориздаваниями, его обсуждение, решение задач
11		Движение и энергия		

			питания от физической активности	
12		Где и как мы едим	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» • формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов
13	Фаст фуд. Польза или медленная смерть!			
14	Продукты для длительного похода, или экскурсии			
15-16		Ты — покупатель	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, обсуждение правила поведения и питания в походе
17		О чем рассказала упаковка	<ul style="list-style-type: none"> • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с упаковкой продукта
18		Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Холодильник.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • правила хранения продуктов 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини – исследование продуктов на условия хранения, составление любимого блюда, игровые моменты
19-20		Приготовление пищи. Правила сервировки стола	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи 	
21-22		Кухни разных народов	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) • формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов 	
23		Кулинарная история. Как питались доисторические люди	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о традициях и культуре 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО
24		Как питались в Древнем		

		Египте, в Древней Греции и Риме	питания в различные исторические эпохи	Работа с худ произведениями по теме
25		Как питались в Средневековье		
26		Как питались на Руси и в России. Путешествие в Древнюю Русь	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, КТД «Блюдо русской кухни», защита презентации
27-28		Традиции Русской кухни		
29		Необычное кулинарное путешествие. Кулинарные музеи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека • развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с доп материалом, КТД «Кулинарные музеи»
30		Кулинария в живописи, в музыке		
31-32		Кулинарная тема в литературе		
33-34		Составляем формулу правильного питания	<ul style="list-style-type: none"> • подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы • проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении 	Составление формулы правильного питания, обсуждение результатов полученных при работе с электронным диском