

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
от 30.08.2024г
А.Г.Малинина

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 169 от 30.08.2024г
директор МОУ «СОШ №9»
И.Н. Василенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Класс	10
Направление	социальное
Всего часов на изучение программы	34
Количество часов в неделю	1

Составитель:
Битюрина В.С.

г. Благодарный, 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (далее – 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 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), 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 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 нормы, 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 относятся дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие.

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.

Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Общая характеристика программы

Программа предназначена для обучающихся 10 класса. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения..

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи:

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Описание места программы в учебном плане

На реализацию программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебном плане МОУ СОШ № 9 отводится 1 час в неделю (34 часа).

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 10 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов 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. Нарушением 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и занятий	Всего часо в	Дата	Распределение часов по видам занятий			
				Урок (тео- рия)	Прак- ти- ческие занятия	Досу- го- вые меро- при- ятия	Само- стоя- тель- ная работа
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7		3	1	1	2
1	Состояние здоровья современного человека.		03.09	1			

2	Кто ответственный за мое здоровье.		10.09		1		
3	Здоровье и профессия-дискуссия.		17.09				1
4	Режим дня.		24.09		1		
5	Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье» Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»		01.10			1	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья		08.10	1			

	школьников.						
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии возрастными периодами.		15.10		1		
2	Алиментарно-зависимые заболевания	3		3			
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	22.10	1			
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических	1	05.11	1			

	неинфекционных заболеваний.						
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	12.11	1			
3	Физиология питания	3		3			
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	19.11	1			
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	26.11	1			

13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	03.12	1			
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7		2	2	1	2
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.		10.12				
15	Особенности питания учащихся.		17.12				
16	Лечебно-		24.12				

	профилактическое , диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.						
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.		14.01				
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.		21.01				
19	Проект «Домашнее меню»		28.01				
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»		04.02				
5	Санитария и	14		7	3	3	1

	гигиена питания						
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.		11.02	1			
22	Всё ли полезно, что в рот полезло: викторина		18.02		1		
23	Как определить качество питания.		25.02			1	
24	Как определить качество питания.		04.03				1
25	Вкусная азбука.		11.03	1			
26	Избыточная масса тела – результат «качественного		18.03	1			

	питания»?						
27	Найти волшебную диету.		01.04		1	1	
28	Культура питания: встречаем друзей.		08.04			1	
29	Вкусные традиции моей семьи.		15.04				1
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.		22.04	1			
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.		29.04	1			
32	Микробиологическая безопасность.		06.05	1			
33	Загрязнение		13.05		1		

	<p>пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.</p>						
34	<p>Правильное питание – это здоровье и красота.</p>		20.05	1			