

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
«ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Класс 8

Направление социальное

Всего часов на изучение 34
программы

Количество часов в неделю 1

Составитель:

Шейкина Марина Анатольевна

г. Благодарный, 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа курса «Школа здорового питания» 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. Программа курса «Школа 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.

Программа предназначена для обучающихся 8 класса. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения.

Цели программы

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

Результат программы

- 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;
- 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;
- 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;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Содержание программы

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. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения.

Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 3. 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 4. Санитария и гигиена питания.

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

Результаты освоения курса.

Личностные результаты.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, 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).

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;

Календарно – тематическое планирование занятий кружка.

Ном ер п/п	Наименование разделов и занятий	Количество часов
Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.		
1.	Состояние здоровья современного человека.	1
2.	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1

3.	Наука о питании – древняя и современная.	1
4.	Пирамида здорового питания.	1
5.	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1
6.	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1
7.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1
8.	Гигиена питания – круглый стол.	1

Физиология питания.

9.	Механизм пищеварения и правильного характер обмена веществ в организме человека.	1
10.	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1

Структура ассортимента свойства пищевых продуктов

11.	Основные блюда и их значение.	1
12.	Три кита питания.	1
13.	Витаминная азбука.	1
14.	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1
15.	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное».	1
16.	Составление индивидуального меню.	1
17.	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1
18- 19.	Проект «Дни национальной кухни».	2

20.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1
21- 22.	Продукты питания в разных культурах.	2
23.	Ядовитые грибы и растения.	1
24.	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1
25.	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1

Санитария и гигиена питания.

26.	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1
27.	Проект «Все сезоны года».	1
28.	Конкурс презентаций домашнего меню.	1
29.	Правила поведения в гостях.	1
30.	Особенности и правила личной гигиены.	1
31.	Особенности и правила личной гигиены.	1
32.	Пищевые отравления и их недопущение.	1
33.	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1
34.	Правильное питание – это здоровье и красота.	1