




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
Каменского района

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
 Г.А. Чикова
Протокол № 1 от
«28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Т.В. Тараненко
«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №9»
 Н.В. Тетякова
пр.№92-о от «29» августа 2024г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

«Здоровое питание»

для 6 классов

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Власова Н.Н.

г.Камень-на-Оби

2024 год

Пояснительная записка:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» разработана в соответствии с:

- Федеральной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №9 » разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

Программа внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования (авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., Разговор о здоровье и правильном питании издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год).

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности обучающихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека: информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем; расширять знания об истории и традициях своего народа; формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и

познавательную

деятельность;

6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Общая характеристика программы

Программа предназначена для обучающихся 6 класса. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней степени обучения. Питание играет огромную роль в жизни человека. Исключительное значение питание имеет в период наиболее интенсивных процессов роста и развития всех систем организма детей. Обучение в школе связано с большими умственными и физическими нагрузками. Важнейшим фактором здоровья является соблюдение принципов рационального питания. Нерациональное питание негативно сказывается на здоровье и физическом развитии школьника ведет к нарушению процессов обмена веществ, снижению иммунитета, способствует развитию заболеваний желудочно–кишечного тракта и всего организма. При изучении данного курса учащиеся узнают о здоровом, рациональном питании как основе сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих. Школьник должен понимать, что такое здоровое питание, что надо есть, как надо есть, зачем надо есть, каковы особенности современного питания. Большинство родителей осознает важную роль питания для здоровья своих детей, но не достаточно информировано о том, как правильно его организовывать. Бытует мнение, что качество питания зависит от благосостояния семьи. Во многих семьях до сих пор укоренились тенденции и мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям по рациональному питанию. Нередко питание бывает однообразным, строится с учетом лишь одного принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Часто вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления: пельмени, колбасные изделия, чипсы, газированные напитки, генетически модифицированные продукты и т.д. При этом одностороннем рационе ребенок не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка - самостоятельную или в коллективе.

Данная система занятий проявила активное участие и максимальное вовлечение детей пятых классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника пятых классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: ролевая и деловая игра; образно-ролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, конкурсы, обсуждение.
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Виды деятельности: познавательная.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Описание места программы в учебном плане

На реализацию программы внеурочной деятельности «Здоровое питание» в учебном плане отводится 0,5 час в неделю (17ч в год)

Ценностные ориентиры содержания учебного 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.

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.

Программа внеурочной деятельности «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.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года в мае. Система оценивания результатов, формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются локальным нормативным актом школы «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 9».

Личностные и метапредметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных 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.

Использование программы направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоров- 1ч.

Здоровье-это здорово. Мой образ жизни.

Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны- 1ч.

Самые полезные продукты.Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Рацион питания

Тема3. Режим питания-1ч.

Кто жить умеет по часам

Понятие режима питания.

Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».

Тема 4. Энергия пищи- 2ч.

Энергия пищи.

Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.

Тема5. Где и как мы едим- 2ч.

Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак.

Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».

Тема 6. Ты- покупатель-2ч.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов.

Упаковка продуктов.

Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при

покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

Тема 7.Рацион питания -1ч.

Умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. Плох обед, если хлеба нет

Тема 8 Гигиена питания и приготовление пищи -4 ч.

Знание о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания, об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова.

Тема 9 **Время есть булочки-1ч**

Представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; значение молока и молочных продуктов.

Тема 10 **Этикет -2ч.**

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Посуда на Руси.

Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи.

Расширить представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола. Формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тематический план рабочей программы внеурочной деятельности 6 класса

№	Наименование тем	Количество часов по программе автора	Количество часов по рабочей программе
1	Если хочешь быть здоров	1	1
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1	1
3	Режим питания	1	1
4	Энергия пищи	2	2
5	Где и как мы едим	2	2
6	Ты- покупатель	2	2
7	Рацион питания	1	1
8	Гигиена питания и приготовление пищи	4	4
9	Время есть булочки	1	1
10	Этикет	2	2
	Итого: 17ч		

Лист внесения изменений в рабочую программу

№п п	Дата занятия по КТП	Тема занятия по КТП	Фактиче ская дата занятия	Фактическая тема занятия	№ приказа о корректировке рабочей программы