

сл.Кашары Кашарского района Ростовской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кашарская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»

Директор МБОУ Кашарской СОШ

Приказ от «30 августа 2023г №61»

документ

Д.И. Губарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

2023-2024 учебный год

Уровень общего образования: основное общее образование 9 класс

Количество часов: 33 часа

Учитель: Хибученко Светлана Павловна

Программа разработана на основе: авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева и введена в часть плана по внеурочной деятельности, формируемого на базе образовательной программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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.

Обучающийся научится:

- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формировать эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формировать мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- самостоятельно определять цели своего обучения;
- 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).

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознавать целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- получать первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомиться с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.

Содержание программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 9 класса 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. Нарушение 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

№	тема	Количество часов	Дата план	Дата факт
	Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.	7		
1	Состояние здоровья современного человека.		04.09	

2	Кто ответственен за мое здоровье.		11.09	
3	Здоровье и профессия- дискуссия.		18.09	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»		25.09	
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»		02.10	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.		09.10	
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.		16.10	
	Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.	3		
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.		23.10	
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.		13.11	
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.		20.11	
	Раздел 3. Физиология питания.	6		
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.		27.11	
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.		04.12	
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.		11.12	
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.		18.12	
15	Особенности питания учащихся.		25.12	
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.		15.01	
	Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	14		
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.		22.01	
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.		29.01	
19	Проект «Домашнее меню»		05.02	
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»		12.02	

21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.		19.02	
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.		26.02	
23	Как определить качество питания.		04.03	
24	Как определить качество питания.		11.03	
25	Вкусная азбука.		18.03	
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?		01.04	
27	Найти волшебную диету.		08.04	
28	Культура питания: встречаем друзей.		15.04	
29	Вкусные традиции моей семьи.		22.04	
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.		29.04	
	Раздел 5. Санитария и гигиена питания	3		
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.		06.05	
32	Микробиологическая безопасность.		13.05	
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.		20.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Кашарской СОШ

№ 1 от 29.08.2023

_____ (М.А. Павлова)

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ (С.В. Фролова)

29.08.2023

