

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №18 г. Каменск Шахтинский

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №18
Протокол № 1 от 31.08 2020г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №18
Шувалова И.Н.
Приказ № 45 от 31.08 2020г.



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Азбука питания»

9 а класс

учитель Кудяева Людмила Петровна

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука питания» разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся должны знать:

- содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
- что от индивидуального здоровья учащихся зависит коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации; что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом;
- об отрицательном воздействии на организм подростка вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- этические нормы межличностных отношений;
- пути формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для сохранения собственного здоровья;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

На занятиях формируются параллельно четыре вида УУД:

Регулятивные УУД:

1. *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Описание места программы в учебном плане

На реализацию программы внеурочной деятельности «Азбука питания» в учебном плане отводится 1 час в неделю 34 часа в 9-б классе,

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Содержание программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9-б класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
I	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	7		
1	Состояние здоровья современного человека.	1	04.09	
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1	11.09	
3	Здоровье и профессия- дискуссия.	1	18.09	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1	25.09	
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1	02.10	
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	09.10	
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	16.10	
II	Алиментарно-зависимые заболевания.	3		
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	23.10	
9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	06.11	
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	13.11	
III	Физиология питания.	3		
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	20.11	
12	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека.	1	27.11	
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп.	1	04.12	
IV	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7		
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Р Ф и за рубежом.	1	11.12	
15	Особенности питания учащихся.	1	18.12	
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	25.12	
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1	15.01	
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов	1	22.01	
19	Проект «Домашнее меню»	1	29.01	
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1	05.02	
V	Санитария и гигиена питания	14		
21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	12.02	
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1	19.02	
23	Как определить качество питания.	1	26.02	
24	Как определить качество питания.	1	05.03	
25	Вкусная азбука.	1	12.03	
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	19.03	
27	Найти волшебную диету.	1	02.04	
28	Культура питания: встречаем друзей.	1	09.04	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1	16.04	
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	23.04	
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	30.04	
32	Микробиологическая безопасность.	1	07.05	
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы.	1	14.05	
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1	21.05	
35	Итоговый урок	1	28.05	

	Bcero : 35			
--	------------	--	--	--