

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Гимназия № 2» г. Оренбурга**

Принято
педагогическим Советом
Протокол № ____
«. ____» _____ 2022г.

Утверждаю
Директор МОАУ «Гимназия №2»
_____ Губарева Т.О.
Приказ № ____
От «____» _____ 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Культура питания»**

(5-9 классы)

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор составитель:
Маяковская Татьяна Константиновна,
педагог социолог МОАУ «Гимназия №2»

г. Оренбург 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Участники программы: учащиеся 5-9 классов классов

Сроки реализации: 5 лет.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа «Культура здорового питания» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

В отличие от многих других обучающих программ, «Культура здорового питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в

состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Культура питания» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа курса «Культура питания» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в месяц:

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

5-е классы

№	Тема	Дата проведения
1.	Витамины: наше исследование.	сентябрь
2.	Пожар в пищеводе.	октябрь
3.	Нитраты на закуску.	ноябрь
4.	Польза и вред парного молока.	декабрь
5.	Витамины на тарелке.	январь
6.	Еда на пять с плюсом.	февраль
7.	Полезные калории.	март

8.	Обед для отличника.	апрель
9.	Все на пикник (урок практикум)	май

6-е классы

№	Тема	Дата проведения
1.	Завтрак съешь сам.	сентябрь
2.	Еда без вреда.	октябрь
3.	Азбука здорового питания.	ноябрь
4.	Какого витамина не хватает.	декабрь
5.	Что такое рациональное питание.	январь
6.	Интересно о питании.	февраль
7.	Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях.	март
8.	Физиологические особенности желудочно-кишечного тракта и потребности в продуктах питания школьников	апрель
9.	Здоровое питание- основа процветания (выставка газет)	май

7-е классы

№	Тема	Дата проведения
1.	Без завтрака и учеба не впрок.	сентябрь
2.	Битва за иммунитет.	октябрь
3.	Санитарно-гигиенические нормы.	Ноябрь
4.	Дефицит витаминов В- группы, одна из распространенных причин потери аппетита.	декабрь
5.	Фаст-фуд и его последствия.	январь
6.	Правильное питание - неотъемлемая часть сохранения и укрепления здоровья.	февраль
7.	Чем питаться подростку.	март
8.	К чему приводит неправильное питание.	апрель
9.	Меню для отличника(урок-практикум).	май

8-е классы

№	Тема	Дата проведения
1.	Калорийность питания.	сентябрь
2.	Гигиена приема пищи.	октябрь
3.	Режим дня и его значения.	ноябрь
4.	Влияние газированных и энергетических напитков на организм человека.	декабрь
5.	Острые и кишечные заболевания и их профилактика.	январь
6.	Береги свое здоровье	февраль
7.	Культура приема пищи.	март
8.	Витаминизация.	апрель
9.	Мы за здоровое питание (круглый стол).	май

9-е классы

№	Тема	Дата проведения
1.	Пирамида питания 21 века.	сентябрь
2.	Интеллект и питание.	октябрь
3.	Сладкие убийцы.	ноябрь
4.	Чай, его польза.	декабрь
5.	Значимость витамина А для формирования хорошего зрения.	январь
6.	Железодефицитные состояния: биологические и экологические аспекты.	февраль
7.	Значение аскорбиновой кислоты для здоровья детей и значимость оценки С-витаминной обеспеченности.	март
8.	Коварная сладость газировки	апрель
9.	Здоровое питание - здоровая нация (диспут).	май

Ожидаемый результат

1. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.

2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.

3. Через активное участие в жизни школы самоутверждение ребенка как личности, повышение его социального статуса.