

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Управление образования Администрации
Каргапольского муниципального округа
МКОУ "Краснооктябрьская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
Трубина А.М.
Протокол № 1
от 28 августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Добрынина Л.В.
28.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Мелехина А.Ю.
Приказ № 126
от 29.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 10-11 классов

р.п. Красный Октябрь 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 10-11 классов.

Информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее в начальной школе. Однако работа программы в основной школе и требует определенных изменений в организации воспитательной работы — использования новых подходов и методов.

Воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации, поэтому программа «Разговор о правильном питании» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. В процессе реализации данной программы школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание рабочей программы «Разговор о правильном питании» отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков; научная обоснованность
- содержание комплекта
- базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Формы представления результатов:

- участие в конкурсах, посвященных проблеме здорового питания,
- защита творческих и исследовательских проектов в рамках школьной исследовательской конференции.

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму подростка;
- режиму и рациону питания подростка;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Разговор о правильном питании" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 10-11 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Общее число часов, отведённых на изучение курса в каждом классе, составляет 17 часов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Разговор о правильном питании"

10 класс

- «Здоровье в системе «человек - природа»
- «Здоровье в системе «человек - абиотические факторы
- «Здоровье в системе «человек – биотические факторы
- «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»
- Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»

11 класс

«Здоровье в системе «человек - природа»
 «Здоровье в системе «человек - абиотические факторы
 «Здоровье в системе «человек – биотические факторы
 «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»
 Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы работы
1	Средняя продолжительность жизни. Календарный и биологический возраст.	1	Беседа.
2	Режим дня. Биологические ритмы	1	Беседа. Составление режима дня.
3	Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха.	1	Беседа.
4	Понятие о правильном питании. Режим приёма пищи.	1	Беседа. Составление режима приема пищи.
5	Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи.	1	Беседа. Игра.
6	Воздух жилых помещений. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1	Беседа. Практическая работа.
7	Питьевая вода – понятие. Необходимый объем жидкости.	1	Беседа. Практическая работа.
8	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.	1	Беседа. Практическая работа.
9	Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика.	1	Беседа. Оформление плаката.
10	Вирусы – особенности. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение.	1	Беседа.
11	Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.	1	Беседа.

12	Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.	1	Беседа.
13	Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис.	1	Беседа. Практическая работа.
14	Программа моего здоровья	2	Защита проекта
15	Обобщение	2	Обобщение изученного материала.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы работы
1	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека. Влияние магнитных бурь на самочувствие человека. Стресс и тревожность.	1	Беседа.
2	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?	2	Беседа.
3	Понятие биоритма. Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека. Суточные ритмы физиологической активности человека.	1	Беседа.
4	Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа. Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.	2	Беседа. Тест.
5	Лекарственные растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».	2	Беседа. Оформление плаката.
6	Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.	1	Беседа. Практическая

			работа.
7	Животные – особенности. Полезные животные – их значение. Опасные животные.	1	Беседа.
8	Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.	2	Беседа. Создание брошюры (листочка).
9	Козволюция - совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов. Познавательная беседа.	1	Беседа.
14	Программа моего здоровья	2	Защита проекта.
15	Обобщение. Подведение итогов.	2	Обобщение изученного материала.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	

Методическое обеспечение

Для достижения ожидаемых результатов используются следующие формы, приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий в 10-11 классах:

1. **Формы занятий** - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образноролевые игры, проектная деятельность, дискуссия, обсуждение.

2. **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**- словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии. Методы контроля и самоконтроля - выставки, проекты;

3. **Формы проведения итогов по каждой теме** - выставки, защита проектов, акции.

Список литературы:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.

3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М.;, 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. , М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с. 20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с .