

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура здорового питания» 5- 8 класс

Пояснительная записка

Данная программа кружка «Здоровое питание» направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья. 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. Программа кружка «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.

Программа предназначена для обучающихся 5-8 класса. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения.

Цели программы

формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Результат программы

- 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;
- 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;
- 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;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Содержание программы

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. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 3. 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 4. Санитария и гигиена питания.

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях

Результаты освоения курса.

Личностные результаты.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, 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).

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;

Календарно – тематическое планирование занятий кружка.

Номер п/п	Наименование разделов и занятий	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.			
1.	Состояние здоровья современного человека.	1		
2.	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1		
3.	Наука о питании – древняя и современная.	1		
4.	Пирамида здорового питания.	1		
5.	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1		
6.	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1		
7.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1		
8.	Гигиена питания – круглый стол.	1		
	Физиология			

	питания.			
9.	Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.	1		
10.	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1		
	Структура ассортимента свойства пищевых продуктов			
11.	Основные блюда и их значение.	1		
12.	Три кита питания.	1		
13.	Витаминная азбука.	1		
14.	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1		
15.	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное».	1		
16.	Составление индивидуального меню.	1		
17.	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1		
18-19.	Проект «Дни национальной кухни».	2		
20.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1		
21-22.	Продукты питания в разных культурах.	2		
23.	Ядовитые грибы и растения.	1		
24.	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1		
25.	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1		
	Санитария и гигиена питания.			
26.	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1		
27.	Проект «Все сезоны года».	1		
28.	Конкурс презентаций домашнего меню.	1		
29.	Правила поведения в гостях.	1		
30.	Особенности и правила личной гигиены.	1		
31.	Особенности и правила личной гигиены.	1		
32.	Пищевые отравления и их недопущение.	1		
33.	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1		
34.	Правильное питание – это здоровье и красота.	1		