

Ростовская область Тарасовский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ерофеевская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Ерофеевской ООШ
 /Т.В. Павлова/
Приказ № 62 от 31.08.2022г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
«Точка Роста»**

Уровень общего образования:

Количество часов: 32

Класс:8-9

Учитель: Алферова В.В.

2022-2023 год

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Здоровое питание» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности».
6. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) по МБОУ Ерофеевской ООШ (приказ от 31.08.2022 № 62).
7. Учебный план МБОУ Ерофеевской ООШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год (приказ от 31.08.2022 г. №62).

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

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 .

Но мер 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 правильного характера 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		

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен:

- Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.
- Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
- Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
- Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
- Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2022/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2022/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2022/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2022/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2022/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2022/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2022/

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

Зам. директора по УВР

гуманитарно-эстетического цикла

_____ Алферова М.В.

от 31.08.2022 № 1

31.08.2022г.

_____Ткачева М.Ю.