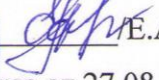


Ростовская область Азовский район село Новотроицкое  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новотроицкая основная общеобразовательная школа  
Азовского района



«Утверждена»

Директор МБОУ Новотроицкая ООШ

 Е.А. Мершина/  
Приказ от 27.08.2020 г. № 93

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Уровень общего образования (класс)

**Основное общее образование 8 класс**

Количество часов **34 часа**

Учитель **Тихая Лариса Александровна**

Программа разработана на основе **рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой**

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 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»).

### Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБПОУ СОЧГК им.О.Колычева.
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Постановление Правительства Российской Федерации «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р),

### Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### *Личностные результаты:*

- 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.

#### *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).

- слушать и понимать речь других.

***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;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

**Содержание программы**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 9 класса 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. Нарушение 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.

**Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>план</b>	<b>факт</b>
<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>				
1	Состояние здоровья современного человека	1	04.09	
2	Режим дня	1	11.09	
3	Наука о питании	1	18.09	
4	Пирамида здорового питания.	1	25.09	
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья	1	02.10	
6	Здоровье в моем возрасте	1	09.10	
7	Особенности обменных процессов	1	16.10	
8	Гигиена питания	1	23.10	
<b>Физиология питания.</b>				
9	Механизм пищеварения	1	29.10	
10	Расход энергии	1	13.11	
<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>				
11	Основные блюда и их значение	1	20.11	
12	Три кита питания.	1	27.11	
13	Витаминная азбука.	1	04.12	
14	Овощи и фрукты – полезные продукты	1	11.12	
15	Новогодний стол	1	18.12	
16	Здоровое меню к празднику	1	25.12	
17	Пищевые риски	1	15.01	
18-	Пища, опасная для здоровья	1	22.01	
19	Рецепты бабушек	1	29.01	
20	Культура питания других стран	1	07.02	
21-	Продукты питания в разных культурах	1	12.02	

22		1	19.02	
23	Ядовитые грибы и растения.	1	26.02	
24	Непереносимость некоторых продуктов	1	05.03	
25	Значение жидкости для организма человека	1	12.03	
<b>Санитария и гигиена питания</b>				
26	Нарушение питания	1	19.03	
27	Факторы риска развития заболеваний.	1	02.04	
28	Домашний рацион	1	09.04	
29	Правила поведения в гостях.	1	16.04	
30	Встречаем гостей.	1	23.04	
31	Особенности и правила личной гигиены.	1	30.04	
32	Пищевые отравления и их недопущение.	1	15.05	
33	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1	22.05	
34	Правильное питание – это здоровье и красота. Работа над проектом	1	29.05	

#### Список литературы:

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. М.: «МГУПП». – 2017.
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» М.: «МГУПП». – 2018.
3. Ипатова Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». М.: «Эксмо». - 2017
4. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов. Новосибирск « Сибирский университет». – 2017.
5. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. М.: «КолосС». – 2017.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
7. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины». М.: «Миклош». – 2018.
8. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. СПб.: «Спецлит». - 2018