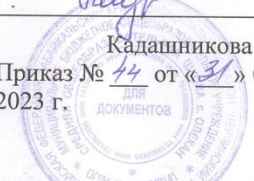


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Олекан
Администрация муниципального района "Нерчинский район"

РАССМОТРЕНО На заседании <i>МС</i> Приказ № <u>1</u> от « <u>30</u> » 08 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора образовательной организации <i>С.Н. Божедомов</i> Божедомова С.Н. Приказ № <u>1</u> от « <u>30</u> » 08 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ с. Олекан <i>Т.В. Кадашникова</i> Кадашникова Т.В. Приказ № <u>44</u> от « <u>31</u> » 08 2023 г. 
--	--	--

Рабочая программа
элективного курса «Разговор о правильном питании»
для обучающихся 6 класса

Составитель : учитель географии
Захарова Маргарита Владимировна
Педстаж: 29 лет
Соответствие занимаемой должности
Срок реализации программы: 1 год

с. Олекан 2023

«Формула правильного питания» для 6 класса – 11 часов

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2012).

Отличительные особенности данной программы

Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Цель программы элективного курса - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы элективного:

1. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. информирование детей и подростков 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;
6. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

7. развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

8. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Срок реализации программы

Программа реализуется через элективный курс «Формула правильного питания». В 6 классе 11 часов.

Формы занятий – ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые игры, дискуссия, обсуждение.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее.
- пересказывать полученную информацию своими словами, представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

практические работы, выставки.

Предметные:

Для достижения ожидаемых результатов мною используются следующие формы приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса при проведении занятий:

1. формы занятий - беседа, конкурсы, выставки, ролевая игра, ситуационная игра, образно-ролевые 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.

Содержание изучаемого курса

Тема 1. Здоровье – это здорово

Наука о здоровье здорового человека – валеология. Понятие «здоровье» и его виды. Здоровый образ жизни, его компоненты. Вредные привычки человека. Профилактика вредных привычек.

Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны

Основы науки о питании – нутрициологии. Основные питательные вещества и пищевые продукты. Витамины и микроэлементы пищи. Калорийность различных продуктов. Рацион питания школьника.

Тема 3. Режим питания

Понятие «режим питания». Режим питания – один из исходных принципов правильного питания. Режим питания школьника. Режим питания здорового и больного человека. Диеты и диетическое питание. Диетические столы лечебных учреждений.

Тема 4. Энергия пищи

Пища как источник энергии. Энергетическая ценность продуктов. Калорийность пищи. Энергетические затраты организма. Суточный расход энергии. Обмен белков, жиров и углеводов. Затраты энергии при различных видах деятельности.

Тема 5. Где и как мы едим

Культура питания. Домашнее и общественное питание. Система быстрого питания. Полезные и вредные «перекусы». Основы этикета. Отравления и первая доврачебная помощь.

Тема 6. Ты - покупатель

Магазины – как система общественной торговли. Их виды и функции. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон РФ «О защите прав потребителей» и его основные фигуранты. Служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Добавки к пище:

консерванты, эмульгаторы и т.д. их значение и влияние на организм. Информация со штрих-кода.

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям

Кухонная мебель, приборы и бытовая техника. История газовой плиты и духового шкафа. Техника безопасности при пребывании на кухне. Техника безопасности при обращении с газовым оборудованием. Правила хранения продуктов в холодильнике. Основы этикета. Эстетическое оформление стола. Различные типы сервировки стола (фуршет, шведский стол и т.д.).

Тема 8. Кухни разных народов

Традиционная кулинария, как одна из составляющих культуры. Кулинарные обычаи и традиции русской кухни. Кулинарные традиции и обычаи национальной кухни разных народов. Кухня и религия.

Практическая работа: Календарь кулинарных праздников. Угощения разных национальностей. Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Методы и формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция, мини-выставка рецептов и блюд.

Тема 9: Кулинарная история

Собирательство древних людей. Охота и рыболовство. История земледелия. История развития представлений о кулинарии. Кулинария как часть истории культуры человечества. Развитие кухонной утвари от древности до современности. Кулинарное искусство Древней Греции, Рима, Китая, Египта.

Тема 10. Как питались на Руси и в России

Кулинария Древней Руси. Этапы развития русской кулинарии. Особенности современной русской кухни. Традиции и обычаи русских кулинаров. В. Похлёбкин как знаток и исследователь русской кухни. Русская кухонная утварь (туеса, поставки, блюда и т.д.). История русской печи.

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие

Этика и эстетика кулинарного искусства. Взаимосвязь кулинарии и различных видов искусства (живописи, литературы, музыки и т.д.).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

элективного курса «Формула правильного питания»

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Здоровье – это здорово	1
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	1
3	Режим питания	1
4	Энергия пищи	1
5	Где и как мы едим	1

6	Ты - покупатель	1
7	Ты готовишь себе и друзьям	1
8	Кухни разных народов	1
9	Кулинарная история	1
10	Как питались на Руси и в России	1
11	Необычное кулинарное путешествие	1
	Итого: 11 час	

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»
<http://www.food.websib.ru/>
- 10..Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- 11.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.