



Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вьльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Вьльгортса 1 №-а шёр школа» муниципальной велёдан съёмкуд учреждение

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Шмидт О.П.
От 30.08. 2023г.



Утверждаю
Директор МБОУ «Вьльгортская СОШ № 1»
 Белякова О.Ю.
Приказ № 160 от 01.09. 2023г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 1 год

Класс: 8

Программу составила: Иевлева И.В.

Вьльгорт, 2023.

Пояснительная записка

Данная программа 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. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации,

способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Личностные, метапредметные и предметные 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8а класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и занятий</i>	<i>Всего часов</i>
<i>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</i>		
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	1

	соответствии с возрастными периодами.	
8	Гигиена питания- круглый стол.	1
9	Механизм пищеварения и правильного характер обмена веществ в организме человека.	1
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1
11	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	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	Встречаем гостей.	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. Работа над проектом	1