

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена   на основе  методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 6-7 классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

На реализацию программы  отводится 34 занятия в год (1час в неделю).

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

**Цель программы:** сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи:**

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

**Общая характеристика курса.**

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Особенностями курса**«Здоровым быть здорово» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;

- расширение чувственного опыта и практической  деятельности школьников;

- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;

- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.              Основными методами при реализации программы является ***проблемно-поисковый подход и исследовательский***, обеспечивающий реализацию развивающих задач  курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения  по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

**Формы занятий** разнообразны: познавательные беседы,  дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

**Описание ценностных ориентиров содержания  факультативного курса.**

**Ценность жизни** **и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения**– понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

**Ценность семьи –**понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности –**обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. 

**Ценность гражданственности и патриотизма**– осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Программа курса «Здоровым быть здорово» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностные результаты обучающихся:**

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культуры питания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются**:

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Содержание  курса**

1. ***Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. (1ч)***

Знакомство с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

1. ***Здоровье – это здорово.(1ч)***

Здоровье. Значение здорового образа жизни.

1. ***Самые полезные продукты.(1ч)***

Полезные и необходимые продукты питания. Рациональное питание.

1. ***Самые полезные продукты. (1ч)***

Биологические активные вещества. Белки, жиры, углеводы.

1. ***Как правильно есть. (1ч)***

Принципы гигиены питания. Организация питания.

1. ***Из чего состоит наша пища?(1ч)***

Основные группы питательных веществ. Функция этих питательных веществ в организме.

1. ***Что нужно есть в разное время года. (1ч)***

Особенности питания в разное время года. Причины, вызывающие изменения в рационе питания.

1. ***Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1ч)***

Представление о зависимости рациона питания от физической активности.

1. ***Где и как готовят пищу. (1ч)***

Кухонное оборудование и их назначения. Строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

1. ***Молоко и молочные продукты. (1ч)***

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного питания.

1. ***Какую пищу можно найти в лесу. (1ч)***

Дикорастущие растения как источник полезных веществ. Возможности их включения в рацион питания.

1. ***Удивительные превращения пирожка. (1ч)***

Типовой режим питания школьников.

1. ***Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (1ч)***

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

1. ***Плох обед, если хлеба нет. (1ч)***

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

1. ***Полдник. Время есть булочки. (1ч)***

Свежие фрукты и ягоды. Кисломолочные продукты. Мучные кондитерские изделия.

1. ***Пора ужинать. (1ч)***

Возможные варианты блюд для ужина.

1. ***Блюда из зерна.(1ч)***

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные блюда, приготовляемые из зерна.

1. ***Что и как готовить из рыбы. (1ч)***

Ассортимент рыбных блюд и их полезность.

1. ***Дары моря. (1ч)***

Морские съедобные растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.

1. ***На вкус и цвет товарищей нет. (1ч)***

Определение вкуса продукта. Кухни разных народов.

1. ***Если хочется пить… (1ч)***

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность в жидкости в период роста организма.

1. ***Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1ч)***

Высококалорийные продукты питания. Основные источники белков.

1. ***Где найти витамины весной? (1ч)***

Витамины – жизненно необходимые вещества. Минеральные вещества.

1. ***Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)***

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

1. ***Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. (1ч)***

КВН. Значение ягод, фруктов и овощей для организма.

1. ***Каждому овощу своё время. (1ч)***

Полезные свойства наиболее распространенных овощей.

1. ***Праздник урожая. (1ч)***

Наиболее полезные продукты для стола.

1. ***Меню сказочных героев. (1ч)***

Составление меню питания для сказочных героев.

1. ***Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (1ч)***

Блюда, которые могут приготовлены из традиционных продуктов. Многообразие этого ассортимента.

1. ***Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. (1ч)***

Выбирать правильные и полезные продукты питания.

1. ***Оформление плаката «Правильное питание». (1ч)***

«Законы правильного питания».

1. ***Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1ч)***

Варианты рекомендуемых блюд. Различные виды каш.

1. ***Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». (1ч)***

Разновидности хлеба.

1. ***Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (1ч)***

Мини – проект.

1. ***Подведение итогов. (1ч)***

Итоги полученных знаний, умений и навыков.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Дата** | | **Темы учебных занятий** | **В том числе** | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Примечания** |
| По плану | Факт | **теория** | **практика** |
| 1 |  |  | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. | **1** |  |  |  |
| 2 |  |  | Здоровье – это здорово. | **1** |  | Знание значения здорового образа жизни. |  |
| 3 |  |  | Самые полезные продукты. | **1** |  | Умение выбирать самые полезные продукты. |  |
| 4 |  |  | Самые полезные продукты. |  | **1** | Знать какие продукты наиболее полезны и необходимы. |  |
| 5 |  |  | Как правильно есть | **0,5** | **0,5** | Представление об основных принципах гигиены питания. |  |
| 6 |  |  | Из чего состоит наша пища? | **1** |  | Представление о рационе питания. |  |
| 7 |  |  | Что нужно есть в разное время года | **0,5** | **0,5** | Как правильно выбирать продукты в разное время года. |  |
| 8 |  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | **0,5** | **0,5** | «Меню спортсмена» |  |
| 9 |  |  | Где и как готовят пищу. | **0,5** | **0,5** | Знать гигиену питания. |  |
| 10 |  |  | Молоко и молочные продукты. | **0,5** | **0,5** | Знание о пользе молока и молочных продуктов. |  |
| 11 |  |  | Какую пищу можно найти в лесу. |  |  | Конспект, таблица. |  |
| 12 |  |  | Удивительные превращения пирожка. | **0,5** | **0,5** | Представление о необходимости и важности регулярного питания. |  |
| 13 |  |  | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | **0,5** | **0,5** | Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. |  |
| 14 |  |  | Плох обед, если хлеба нет. | **0,5** | **0,5** | Представление об обеде его структуре. |  |
| 15 |  |  | Полдник. Время есть булочки. | **0,5** | **0,5** | Знакомство с вариантами полдника. |  |
| 16 |  |  | Пора ужинать. | **0,5** | **0,5** | Формирование представления об ужине и его составе. |  |
| 17 |  |  | Блюда из зерна. | **1** |  | Знание блюд из зерна. |  |
| 18 |  |  | Что и как готовить из рыбы. | **1** |  | Составление таблицы. |  |
| 19 |  |  | Дары моря. | **0,5** | **0,5** | Значение минеральных веществ и витаминов. |  |
| 20 |  |  | На вкус и цвет товарищей нет. |  | **1** | Привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. |  |
| 21 |  |  | Если хочется пить… | **0,5** | **0,5** | Значение жидкости для организма, ценности разнообразных напитков. |  |
| 22 |  |  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | **0,5** | **0,5** | Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни. |  |
| 23 |  |  | Где найти витамины весной? | **0,5** | **0,5** | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ. |  |
| 24 |  |  | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. | **1** |  | Знакомство с разнообразием фруктов, ягод. |  |
| 25 |  |  | Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. |  | **1** | Знать значение ягод, фруктов для организма. |  |
| 26 |  |  | Каждому овощу своё время. | **0,5** | **0,5** | Представление о разнообразии овощей и их полезных свойств. |  |
| 27 |  |  | Праздник урожая. |  | **1** | Полезные блюда для праздничного стола. |  |
| 28 |  |  | Меню сказочных героев. |  | **1** | Мини-проект |  |
| 29 |  |  | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. |  | **1** | «На необитаемом острове». |  |
| 30 |  |  | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты. | **1** |  | Знать какие продукты неполезны для здоровья. |  |
| 31 |  |  | Оформление плаката «Правильное питание». |  | **1** | «Законы правильного питания». |  |
| 32 |  |  | Конкурс «Самая вкусная, полезная каша». |  | **1** | Умение участвовать в конкурсах |  |
| 33 |  |  | Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова». |  | **1** | Знание о хлебе. |  |
| 34 |  |  | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».  Подведение итогов. |  | **1** | Мини-проект.  Итоги полученных знаний, умений и навыков. |  |