Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета,
протокол № 8
от 29 августа 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №38»
Е.В. Васин
Приказ №105-р от 29 августа 2019

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Разговор о здоровье и правильном питании»

(направление: спортивно-оздоровительное)

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Данилова Т.А.,
заместитель директора
по воспитательной работе

Барнаул, 2019

Пояснительная записка

Образовательная программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана согласно требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, требований Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №38».

Программа составлена на основе Комплексной общеобразовательной программы по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авторы-составители Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов, - Самара: СИПКРО, 2014г.

Образовательная программа «Разговор о здоровье и правильном питании» является логическим продолжением авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева "Разговор о правильном питании" - М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г., которая реализуется на занятиях внеурочной деятельности в 7-9 классах.

Актуальность и педагогическая целесообразность предложенной образовательной программы обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции федеральных образовательных стандартов.

Цель программы: формирование полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков у обучающихся в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью.

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» направлена на формирование (развитие) универсальных учебных действий у обучающихся в соответствии с ФГОС.

Задачи:

- формирование и развитие представлений у обучающихся, воспитанников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование представлений о рациональном питании как важной составляющей здорового образа жизни, здорового стиля поведения;
- формирование поведенческих навыков в области правильного питания как составной части здорового стиля жизни;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания и традициях народов;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов, населяющих территорию Алтайского края.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей школьных дисциплин. Положенный в основу этой программы аксиолого-компетентностный подход и вариативность форм ее использования в школьной практике полностью отвечают требованиям ФГОС для основной школы, а деятельная парадигма, на которой построена содержательная основа программы,- основной концепции ФГОС общего образования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, обучающиеся 7-9 классов общеобразовательной школы (13-16 лет).

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» изучается с 7 по 9 классы по одному часу в неделю - всего 105 часов (теоретических - 63 ч., практических - 42 ч.). В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Форма реализации - комплексная.

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность.

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Возрастным особенностям обучающихся 7-9 классов наиболее соответствуют проектный, поисково-исследовательский методы. Они обеспечивают условия для активного включения школьников в процесс обучения и способствуют накоплению «эмпирического опыта» в вопросах здоровья, здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни.

В организации режимных моментов предусмотрено использование различных игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Содержание курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для обучающихся 7 -9 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.
2. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Особенности питания населения Алтайского края.

Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Культура здоровья, здорового питания человека. Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека. Твои привычки в питании и твое здоровье. Здоровый стиль жизни и питание.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания

Компоненты еды. Разнообразие пищи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Здоровые привычки питания. Несбалансированное питание. Несбалансированность питания и болезни. Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека. Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм. Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме. Углеводы (сахара) и здоровье. Соль в еде и гормоны.

Раздел 3. Физиология питания

Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Требования и правила построения рационов

питания для различных возрастных групп. Рацион с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Твой рацион - это ты. Калории пищи и вес человека. Как привести организм к сбалансированному равновесию. Соль в еде и гормоны.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов Реклама продуктов питания и здоровье. Сладости и сахар (углеводы). Жиры. Соль и консервирование продуктов. Реклама продуктов питания и здоровье. Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь? Алкоголь и его влияние на здоровье.

Раздел 5. Особенности питания населения Алтайского края.

Лен для здоровья. Гостеприимство: когда угощать гостей. Этикет еды как процесс безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия. Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому стилю жизни. Особенности питания населения Алтайского края. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении

Планируемые результаты:

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
-использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая

наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль планируемых результатов:
Система оценки достижения планируемых результатов по требованиям Стандарта должна четко зафиксировать формирование культуры здоровья, культуры питания как основы здорового стиля жизни.
Организация оценки базируется на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки: опросы, экспертные оценки, анкетирование.

Календарно - тематическое планирование 7 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Сроки
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов				
1.	Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на здоровье школьников.	1	-*характеризовать* свойства некоторых продуктов; - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; - *применять* жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
2.	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1		
3.	Практическая работа №1 «Составление режима дня школьника».	1		
4.	Культура здоровья, культура здорового питания человека.	1		
5.	Составление памятки «Рекомендации по поддержанию здорового образа жизни».	1		
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания - 9 часов				
6.	Компоненты еды. Разнообразие пищи.	1	- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные - *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); *делать* предварительный отбор источников информации: - *анализировать* собственные действия по режиму питания; -*формировать* умения	
7.	Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие.	1		
8.	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний	1		
9.	Здоровые привычки питания.	1		
10.	Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека.	1		
11.	*Практическая работа №2* «Обнаружение витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи»	1		

12.-13.	*Мини - проект* «Почему важно знать, откуда продукты?»	2	самооценки и самоконтроля; - *определять* и *формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;*	
14.	*Брейнг - ринг* «Витаминка».	1		
Раздел 3. Физиология питания - 6 часов				
15.	Краткие сведения о физиологии питания человека, о механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека	1	- *оценивать* свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности; - *корректировать* несоответствия; - *высказывать* своё предположение (версию) в ходе совместной работы ; -*работать* по предложенному учителем плану; - *отличать* верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии с другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя	
16.	Требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп.	1		
17.	Твой рацион - это ты. Рацион с низким содержанием жиров.	1		
18.	*Практическая работа* №3 «Составление дневного меню»	1		
19.-20.	*Конкурс* «Питайся правильно - будешь здоров!»	2		
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов - 9 часов				
21.	Реклама продуктов питания и здоровье.	1	- *перерабатывать* полученную информацию: - *делать выводы* в результате совместной работы всего класса; -добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	
22.	*Рекламная акция* по пропаганде здорового питания.	1		
23.	Сладости и сахар (углеводы).	1		
24.	*Мини - проект* «Сахар и обмен веществ»	1		
25.	Жиры. Соль и консервирование продуктов.	1		
26.	*Практическая работа №4* «Имитации способов консервирования с наблюдениями характера изменений качества продукта»	1		
27.	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		
28.	*Мини-исследование* «Как влияют консерванты на здоровье?»	1		
29.	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?	1		

Раздел 5. Особенности питания населения Алтайского края - 6 часов				
30.	Лен для здоровья.	1	-преобразовывать информацию из одной формы в другую; - слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - добывать новые знания; - находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.	
31.	*Мини - проект* «Лен в тарелке».	1		
32	Гостеприимство: когда угощать гостей. *Практическая работа №5* «Сервировка праздничного стола»	1		
33	*Практическая работа №5* «Сервировка праздничного стола»	1		
34	Особенности питания населения Алтайского края	1		
35	Итоговое занятие	1		

Календарно - тематическое планирование 8 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Сроки
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие -5 часов				
1.	Особенности питания современного школьника	1	-*характеризовать* свойства некоторых продуктов; - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; -*характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; - *применять* жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
2.	Пирамида питания. Еда и ее влияние на жизнь человека.	1		
3.	*Практическая работа №* 1 «Составление пирамиды питания»	1		
4.	Твои привычки в питании и твое здоровье.	1		
5.	Здоровый стиль жизни и питание.	1		
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания - 9 часов				
6.	Алиментарно-зависимые заболевания, факторы их вызывающие. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	1	- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные - *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); - *делать* предварительный отбор источников информации:	
7.	Несбалансированное питание и болезни	1		
8.	Что происходит с жирами в период приготовления пищи и как это влияет на организм	1		
9.	Свободные радикалы. Холестерин. Его роль в организме.	1		
10.	Углеводы (сахара) и здоровье.	1	-*анализировать* собственные действия по режиму питания; -*формировать* умения самооценки и самоконтроля; - *определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;	
11.	Соль в еде и гормоны.	1		
12.	*Мини - исследование* «Соль и гормоны»	1		
13-14.	*Мини - проект* «Польза и вред соли»	2		
Раздел 3. Физиология питания -6 часов				
15.	Твой рацион - это ты.	1	- *оценивать* свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности - *корректировать* несоответствия; -*высказывать* своё предположение (версию) в ходе	
16.	Калории пищи и вес человека.	1		
17.	*Практическая работа №2* «Составление недельного меню»	1		
18.	Как привести организм к сбалансированному равновесию.	1		
19-20.	*Исследовательская работа* «Герои литературных произведений, находившиеся на несбалансированном питании, связь их поведения с образом	2		

	жизни, в частности, с питанием»		совместной работы; -*работать* по предложенному учителем плану; - *отличать* верно выполненное задание от неверного; - *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии с другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя	
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов - 9 часов				
21.	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом	1	- *перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы; - преобразовывать информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя; - анализировать и объективно оценивать результаты	
22.	Особенности питания детей, обучающихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети.	1		
23.	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1		
24.	Что любишь из еды? Как любишь есть? Почему это делаешь?	1		
25.	Алкоголь и его влияние на здоровье	1		
26-27.	*Практическая работа №3* «Воздействие алкоголя на биологические образования (растворимость липидов, денатурация белка), его энергетические характеристики»	2		
28-29.	*Исследовательская работа* «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкоголя на уклад жизни людей из разных слоев общества»	2		

			собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	
Раздел 5. Особенности питания населения Алтайского края - 6 часов				
30.	Этикет еды. Этикет с точки зрения врача: почему так много ограничений в поведении.	1	-*преобразовывать* информацию из одной формы в другую; - подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - *слушать* и *понимать* речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать предварительный отбор	
31	*Практическая работа №4* «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды»	1		
32.	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.	1		
33.	Особенности питания населения Алтайского края.	1		

34.	*Кулинарное путешествие* «Национальные кухни народов Алтайского края»	1	источников информации: добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии	
35	Итоговое занятие	1		

Календарно - тематическое планирование 9 класс

№ п./п.	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Сроки
Раздел 1. Здоровье человека и факторы, его определяющие - 5 часов				
1.	Составляющие здоровья современного школьника. *Выпуск буклета* «Мы выбираем здоровье».	1	- *характеризовать* составляющие здоровья человека и факторы, его определяющие; - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - *уметь* самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; - *применять* жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
2 - 3.	*Мини - проект* «Здоровые и вредные привычки».	2		
4.	*Мини - проект* «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»	1		
5.	*Анкета* «Как сохранить здоровье».	1		
Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания - 9 часов				
6.	Алиментарно-зависимые заболевания,	1	- ориентироваться в	

	факторы их вызывающие.		ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные *выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); *делать* предварительный отбор источников информации: *анализировать* собственные действия по режиму питания; *формировать* умения самооценки и самоконтроля; - *определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя; - *характеризовать* влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;	
7.	Заболевания, развивающиеся при неправильном питании. Питание во время болезни.	1		
8.	Калорийность продуктов. Ожирение и калории.	1		
9.	Полезные углеводы, их влияние на детский организм.	1		
10.	Праздничный обед. Совместимость пищевых продуктов	1		
11.	Химия и пища. Нитраты и токсины в продуктах питания.	1		
12.	Консерванты пищевых продуктов.	1		
13-14.	*Мини - проект* «Чистую воду пить - долго жить».	2		
Раздел 3. Физиология питания - 6 часов				

15.	Влияние калорийности жиров, белков и углеводов пищи на развитие детского организма.	1	-*оценивать* свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности; -*корректировать* несоответствия; -*высказывать* своё предположение (версию) в ходе совместной работы ; -*работать* по предложенному учителем плану; -*отличать* верно выполненное задание от неверного; -*уметь* самостоятельно *вырабатывать и применять* критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности; - *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии с другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя	
16.	Факторы, способствующие поддержанию организма в сбалансированном равновесии.	1		
17.	*Исследовательская работа* «Сбалансированное питание».	1		
18.	Режим питания школьника во время экзаменов»	1		
19.	*Практическая работа №2* «Составление поваренной книги «Наши любимые рецепты».	1		
20.	*Мини - проект* «Кулинарный глобус»	1		
Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов - 10 часов				
21.	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации.	1	-*перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса; -*добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы,	
22.	Особенности питания детей в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, столовых, закусочных и др. типов).	1		
23.	Сюжетно - ролевая игра «Кафе»	1		

24.	Разнообразие диет, их влияние на развитие подростков.	1	используя, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - *перерабатывать* полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы; - *преобразовывать* информацию из одной совместно с учителем и другими учениками; - *ориентироваться* в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя; - *анализировать* и объективно *оценивать* результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	
24.	Раздельное питание, влияние на детский организм.	1		
25.	Вегетарианство - польза или вред	1		
26.	Влияние фастфуда на организм подростка.	1		
27.	Алкогольные напитки, их влияние на здоровье.	1		
28-29.	*Исследовательская работа* «Описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкогольных напитков на уклад жизни людей из различных слоев общества».	2		
Раздел 5. Особенности питания населения Алтайского края - 6 часов				
30.	Этикет еды.	1	-*преобразовывать* информацию из одной формы в другую; - подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - *слушать* и *понимать* речь других;	
31.	*Практическая работа №4* «Имитации возможных опасностей для здоровья человека во время еды»	1		
32.	Какие привычки в питании семьи можно считать соответствующими здоровому образу жизни.	1		

33.	*Мини - исследование* «Кулинарные секреты питания населения Алтайского края».	2	- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им; - делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре); - *добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии *уметь* самостоятельно *вырабатывать и применять* критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности.	
34.	*Конкурс* «Национальные кухни народов Алтайского края»	1		
35	Итоговое занятие	1		

VIII. Литература

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
2. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.
3. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛипринт, 2009. - 396 с.
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.
5. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. - 384 с.
6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. - М., 2008.
7. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО http://www.prav-pit.ru// ресурс доступа
8. 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.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии: http://communication psychology. academi c.ru/236/ /ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": http://www.mon.gov.ru (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал http://holiday.cipv.ru/home.php// ресурс доступа.

Примеры диагностических средств изучения сформированности культуры питания у подростков и их родителей

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:
Фрукты ___ Орехи _____ Бутерброды _____ Чипсы _
Шоколад/конфеты _____ Булочки/пирожки_____
Печенье/сушки/пряники/вафли_____
Другие сладости _____Другое _____
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
Побегать, попрыгать ___ Поиграть в подвижные игры _____
Поиграть в спокойные игры ____Почитать ____ Порисовать_____
Позаниматься спортом_____ Потанцевать _____
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:
Обычная негазированная вода _____
Молоко_____ Кефир _____Какао _____
Сок _____
Кисель _____ Сладкая газированная вода _____
Морс_____ Минеральная вода _____

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:
- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:
- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?
- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?
- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки: _____

		Каждый или почти каждый день	**Несколько раз в неделю**	**Реже 1 раза в неделю**	**Не ест совсем**
	Продукты				
1	Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2	Супы (любые)				
3	Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4	Творог/творожки, блюда из творога				
5	Свежие фрукты				
6	Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7	Хлеб, булка				
8	Мясные блюда				
9	Рыбные блюда				
10	Яйца и блюда из яиц				
11	Колбаса/сосиски				
12	Чипсы				
13	Сухарики в пакетиках				
14	Чизбургеры/бутерброды				
15	Леденцы				
16	Шоколад, конфеты				
17	Пирожные/торты				
	Напитки				
18	Молоко				
19	Какао				
20	Сок/морс				
21	Компот/кисель				
22	Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23	Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?
- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?
- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?
- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

Ребята! Ответьте на вопросы анкеты. 1.Опишите понятие «правильное питание»

Расскажите, что вы узнали на этом занятии?

Вспомните, сколько раз в день нужно питаться?

Распознайте в списке продуктов полезные и обведите их кружочком:

Творог, сок, чипсы, салат, сладкая газировка, молоко, яблоко, шоколадка, гамбургер

Отметьте продукты, содержащие витамин С, подчеркнув нужные:

Лимон, смородина, мандарин, картофель, капуста, перец, апельсин, кукуруза, вишня.

2. Повторите тему нашего занятия_____

Приведите примеры продуктов для правильного и здорового завтрака, обеда или ужина (на выбор 1 из приемов пищи)

Выберите правильный ответ и обведите его кружочком:

- Нужно питаться 3 раза в день
- Нужно питаться 4 раза в день
- Нужно питаться 5 раз в день

3. Проанализируйте высказывание: *следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.* Считаете ли вы его правильным? *Да/Нет*

Выразите собственными словами, как нужно правильно питаться? Прочитайте текст. Какова его главная мысль?

«От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду».

Какая связь между питанием и здоровьем?

В чем значимость соблюдения режима дня?

Учащемуся предлагается закончить предложение. Выберите в каждой из пяти групп ответов тот, который подходит лично вам, и обведите его кружком.

ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Я думаю о питании, что...

1. Питание - это не главное в жизни, есть вещи более интересные.
2. Хорошо питаться важно, но не надо придавать этому большое значение.
3. Качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.
4. Следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.

5. Нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК Качество пищи.

1. Не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.
2. Важно, если у тебя какие-то заболевания.
3. Важно, чтобы хорошо себя чувствовать.
4. Лично я отслеживаю.
5. При правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Познавательные УУД

Когда я принимаю пищу:

1. Я не задумываюсь о ее составе.
2. Даже, если я знаю, что она не принесет мне пользы, то все равно ем, потому что мне хочется.
3. Могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от неполезной пищи.
4. Я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.
5. Я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

Регуляторные УУД

Если я испытываю голод:

1. То воспользуюсь фастфудом.
2. Съем то, что едят все.
3. Выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.
4. То все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.
5. То приобрету или приготовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

Коммуникативные УУД

Если я принимаю пищу не один:

1. То мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.
2. То мне важно, чтобы было элементарно чисто.
3. То я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.
4. То соблюдаю правила поведения за столом.
5. То мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.