

Администрация МО МР «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яснэгская средняя общеобразовательная школа»
«Яснөгса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение

«Согласовано»

Замдиректора по УР

 С.А. Рочев

01.09.2018

«Утверждаю»

Директор С.А. Мартынов

приказ от **01.09.2018. № 184**



Рабочая программа курса по выбору
«Разговор о правильном питании»
уровня основного общего образования

Срок реализации – 1 год

Класс: 5

Программу составил:

учитель начальных классов Шилкина Елена Владимировна

Рабочая программа курса по выбору «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии со следующими документами:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577), Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

п.с.т. Яснэг, 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по выбору «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577), Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

- учебным планом МБОУ «Яснэгская СОШ»,
- Положением о разработке рабочей программы учебного предмета (курса) для реализации ФГОС.

Программа составлена для учащихся 5 классов МБОУ «Яснэгская средняя общеобразовательная школа» на 34 часа. Срок реализации программы – один учебный год..

Новизна: программы заключается в учёте традиций питания.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по школе. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Обоснование выбора используемой программы

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний

- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами;
- развивает коммуникативные умения, учебно-познавательные компетенции, формирует духовный облик и нравственные ориентиры школьника.

Основная цель:

- сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Основные задачи:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач:

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

Ценностные ориентиры содержания программы

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность.

Общая характеристика программы

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Формы контроля:

- Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, викторин.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Технологии: здоровьесберегающие, игровые, групповые, интеграционные и др.

Межпредметные связи: окружающий мир, изобразительное искусство, технология, музыка.

Место предмета в плане внеурочной деятельности

На реализацию программы «Разговор о правильном питании» в плане внеурочной деятельности (общекультурное направление) отводится 1 час в неделю

Планируемые результаты освоения программы

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;

- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Уровни результатов внеурочной деятельности

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Взаимодействие с родителями

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть сухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности

правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании» для 5 класса.

1. Здоровье – это здорово.

Определение здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека. Роль ЗОЖ в формировании здоровья человека.

2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Основные группы питательных веществ, необходимых человеку для полноценного развития – белки, жиры, углеводы. Микроэлементы. Рацион питания человека.

3. Режим питания.

Что такое режим питания. Какие продукты питания нужно употреблять в пищу для рационального питания. Собственный рацион питания.

4. Энергия пищи.

Калорийность еды. Вред переедания и недоедания.

5. Где и как мы едим.

Готовим дома. Собираем еду в поход, поездку, на дачу. Еда в фаст-фуде и кафе.

6. Ты-покупатель.

Правила хранения продуктов питания в магазине. О чём говорит этикетка на продуктах. Вредно ли пальмовое масло. Как вернуть просроченный товар в магазин. Сосиски некоторых продуктов питания. Вред и польза от напитков и соков.

7. Промежуточная аттестация.

Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» для 5 класса.

№	Разделы программы	
1	Здоровье - это здорово	5
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	6
3.	Режим питания	3
4	Энергия пищи	5
5	Где и как мы едим	8
6	Ты – покупатель	6
7	Промежуточная аттестация	1
	Всего часов	34

Календарно-тематический планирование курса «Разговор о правильном питании» для 5 класса.

№	Тема занятия	Форма занятия	Дата (по плану)
	Тема 1. Здоровье - это здорово – 5 ч		
1	Здоровье-это здорово	обсуждение	
2	Правила ЗОЖ	обсуждение	
3	Я и мое здоровье	образно-ролевые игры	
4	Мой образ жизни	дискуссия	
5	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	конкурсы	
	Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 ч		
6	Белки	обсуждение	

7	Жиры	обсуждение	
8	Углеводы	обсуждение	
9	Витамины	обсуждение	
10	Минеральные вещества	дискуссия	
11	Рацион питания	Проектная деятельность	
	Тема3. "Режим питания» - 3 ч		
12	Понятие режима питания	обсуждение	
13	Мой режим питания	обсуждение	
14	Игра «Составляем режим питания»	ситуационная игра	
	Тема 4. "Энергия пищи"- 5 ч		
15	Энергия пищи	обсуждение	
16	Калорийность пищи	обсуждение	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	Проектная деятельность	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	ролевая игра	
19	Влияние калорийности пищи на телосложение	дискуссия	
	Тема5. "Где и как мы едим" – 8 ч		
20	Где и как мы едим	обсуждение	
21	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	Проектная деятельность	
22	Путешествие и поход	обсуждение	
23	Собираем рюкзак	обсуждение	
24	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	обсуждение	
25	Поговорим о фаст-фудах	обсуждение	
26	Правила поведения в кафе.	обсуждение	
27	Ролевая игра «Кафе»	Ролевая игра	
	Тема6. «Ты- покупатель» - 6 ч		
28	Где можно сделать покупку	обсуждение	
29	Права и обязанности покупателя	обсуждение	
30	Читаем информацию на упаковке продукта.	обсуждение	
31	Сложные ситуации при покупке товара	обсуждение	
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	обсуждение	
33	Составление формулы правильного питания.	дискуссия	
34	Промежуточная аттестация в форме защиты творческого проекта	Презентация проекта	

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у школьников:
знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Предполагаемые результаты.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
 - выполнять правила правильного питания;
 - выбирать в рацион питания полезные продукты
 - основные правила питания;
 - важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
 - роль витаминов в питании.
- обучающиеся должны уметь:
- соблюдать гигиену питания;
 - готовить простейшие витаминные салаты;
 - составлять меню;
 - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
 - различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.
 - приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
 - выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
 - накрывать праздничный стол.

Материально – техническое и методическое обеспечение

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2014
3. Разговор о здоровом и правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Nestle, 2016

4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
5. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
6. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
7. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
8. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
11. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
12. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
13. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.