

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 34»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Боровская С.М.
Протокол № 1 от « 28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Садловская А.С.
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Головачева Е.А.
Приказ № 4Т от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатива «Основы здорового питания»

для обучающихся 5 классов

Мурманск 2023

Пояснительная записка

Питание относится к важнейшим факторам, определяющим здоровье подрастающего поколения. Правильно организованное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует формированию защитных сил организма, укреплению здоровья. Повышению работоспособности и улучшению успеваемости школьников, профилактике заболеваний, связанных с нарушением питания.

Подростковый возраст - это качественно новый период в развитии организма и формировании личности. С физиологических позиций – это период от начала до завершения полового созревания. Процессы перестройки организма вызывают значительные изменения в реакции организма на различные факторы внешней среды, в том числе, негативного характера.

Исходя из выше сказанного, **актуальность** настоящей программы определяется особенностями возрастных групп и потерей этнической самоидентификации в вопросах фактического рациона питания у многонационального народа России.

Цель: Программа направлена на воспитание у школьников культуры питания.

С этой целью в учебно-воспитательном процессе необходимо решить следующие **задачи:**

1. Сформировать у школьников представление о здоровом питании.
2. Дать основные понятия «правильного» питания школьников.
3. Сформировать гигиенические навыки, связанные с приемом пищи.
4. Обучить практическим навыкам составления правильного рациона питания с учетом возраста, физических нагрузок, физиологического состояния и этнической принадлежности.

Программа рекомендована к изучению учащимся 5 класса и рассчитана на 1 год обучения.

Основные направления работы по программе:

Познавательное-исследовательское:

подготовка исследовательских рефератов; участие в форумах, олимпиадах, мониторингах.

Духовно-творческое:

Изучение традиций и обычаев в приготовление пищи. Питание предков. Питание человека в зависимости от этнической принадлежности.

Просветительское:

Изготовление плакатов и газет о рациональном питании.

Формы, методы и средства организации факультативного занятия:

В процессе реализации программы используются разные формы организации занятий: практические работы, уроки исследования, лекции; можно организовать дегустацию приготовленных по собранным рецептам, творческие уроки, урок конференция и т.д.

В качестве основных форм диагностики предлагается наблюдения, беседы с учащимися, анализ творческих и проектных работ.

Режим занятий:

(34 часа - 1 час в неделю).

Занятия осуществляются в кабинете биологии в форме беседы, лекции, практических занятий, игр, индивидуальных занятий, исследований.

УУД:

- **Познавательные:** находить (в учебниках и др. источниках, в т.ч. используя ИКТ) достоверную информацию, необходимую для решения учебных и жизненных задач; владеть смысловым чтением – самостоятельно вычитывать информацию; самостоятельно выбирать и использовать разные виды смыслового чтения; анализировать, обобщать, доказывать и делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные рассуждения; устанавливать причинно-следственные связи; устанавливать аналогии; представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план), в т.ч. используя ИКТ.
- **Регулятивные:** определять цель и проблему в учебной и жизненно-практической деятельности; выдвигать версии, выбирать средства достижения цели в группе или индивидуально; планировать действия в учебной и жизненной ситуации используя ИКТ; работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки, в т.ч. самостоятельно; оценивать степень и способы достижения цели в учебной и жизненной ситуациях.
- **Коммуникативные:** излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии; понимать другую позицию; корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность; различать в речи другого доказательства и факты; создавать устные и письменные тексты самостоятельно; организовывать работу в паре и преодолевать конфликты; использовать ИКТ.
- **Личностные:** аргументировано оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях; осознавать целостность мира и многообразие взглядов; осознавать и проявлять себя гражданином России в добрых словах и делах; осваивать новые социальные роли и правила; выбирать как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях; выбирать как поступить, в т.ч. в неоднозначных ситуациях и отвечать за свой выбор.

Прогнозируемые результаты.

Реализация программы может способствовать:

- развитию и накоплению конкретных знаний о разнообразии традиций и обычаев в питании.
- развитию и накоплению конкретных знаний о структуре и составе пищевых продуктов
- поможет формировать представления о правильном, рациональном питании
- привлечение учащихся к проектной деятельности по биологии.

Календарно тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Практическая деятельность, оборудование
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	Цели и задачи изучения курса «Основы здорового питания». Содержание курса. Организация учебного процесса. Санитарно-гигиенические требования при работе.	беседа	
2	Наука о питании – древняя и современная.	Науки о питании. Древние и современные способы приготовления пищи. Как человек научился готовить.	беседа	
3	Кухня народов мира.	Исследование кухни народов мира. Традиции и обычаи разных народов мира в приготовлении пищи. Разнообразные рецепты приготовления блюд у разных народов мира и нашей страны.	Урок исследование	Исследование «Кухня народов мира»
4	Этикет приема пищи	Полная сервировка стола. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами. Складывание салфеток.	Беседа	
5	Этикет приема пищи	Полная сервировка стола. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами. Складывание салфеток.	Практический урок с элементами творчества	Практическая работа № «Сервировка тематического стола»
6	Правила приема гостей.	Этикет хозяина. Этикет для гостя.	Деловая игра	Деловая игра «Обед по всем правилам»
7	Полезные привычки в питании и их значение для сохранения здоровья.	Режим питания. Пирамида здорового питания.	беседа	
8	Вредные привычки в питании, как зоолог хронической усталости, большинства болезней и быстрого старения.	Последствия неправильного питания. Болезни неправильного питания. Гигиена питания.	беседа	
9	Практическая работа № «Составление сводной таблицы полезных и вредных привычек в питании»	Обобщение ранее полученной информации.	Практический урок	Исследовательская работа «Составление сводной таблицы полезных и вредных привычек в питании»
10	Механизмы пищеварения и обмена	Строение пищеварительной системы. Переваривание.	Беседа	

	веществ.	Пластический и энергетический обмен веществ.		
11	Нормы питания.		Беседа	
12	Режим питания.		Беседа	
13	Расход энергии.		Беседа	
14	Химический состав продуктов питания.	Белки, жиры , углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, как полезные вещества. Их значение для здоровья. Продукты, как источник полезных веществ.	Урок практикум	Практическая работа № «Содержание в продуктах питания белков, жиров и углеводов»
15	Химический состав продуктов питания.		Урок практикум	Практическая работа № «Качественные реакции на белки, жиры и углеводы»
16	Витамины.	Значение витаминов в питании. Источники витаминов. История открытия витаминов. Болезни, связанные с нехваткой витаминов.	Урок практикум	Практическая работа № «Витамины»
17	Энергетическая ценность продуктов питания.	Диеты – польза или вред. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Лечебно-профилактическое питание.	Беседа	
18	Расчет калорийности блюд.		Урок практикум	Практическая работа № «Расчет калорийности блюд»
19	Искусство комбинации продуктов.	Основные принципы приготовления вкусной и здоровой пищи. Домашняя кухня. Сфера общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищи.	Творческий урок	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки»
20	Пищевые риски, продукты опасные для здоровья.	Работа с литературой и сетью Интернет	Урок практикум	
21	Адаптивный рацион питания в зависимости от вида деятельности.	Мышечная работа и расход энергии. Группы по степени энергозатрат, обусловленных профессиональной деятельностью. Половой признак и физические нагрузки.	Беседа с элементами творчества	Изготовление плаката «Адаптивный рацион питания в зависимости от вида деятельности.»
22	Соответствие рациона питания гигиеническим требованиям в зависимости от возраста	Величины нормативного поступления основных питательных веществ для людей разных возрастных категорий. Современный рацион питания детей	Беседа с элементами творчества	Изготовление плаката «Соответствие рациона питания

		подросткового возраста проживающих в северных районах страны.		гигиеническим требованиям в зависимости от возраста»
23	Адаптивный рацион питания в зависимости от физиологического состояния	Определение физиологического состояния человека (беременность, половое созревание, болезни и т.д.). Величины нормативного поступления основных питательных веществ в зависимости от физиологического состояния.	Беседа с элементами творчества	Изготовление плаката «Адаптивный рацион питания в зависимости от физиологического состояния»
24	Соответствие рациона климато-географическим и экологическим условиям	Нормы питания трем климатическим зонам: центральной, южной и северной. Рационализации питания коренного, аборигенного и пришлого населения в зависимости от климатогеографических зон.	Беседа с элементами творчества	Изготовление плаката «Соответствие рациона климато-географическим и экологическим условиям»
25	Пищевые предпочтения в суточном рационе питания как часть этнической самоидентификации	Изменения в рационе питания коренного, аборигенного и пришлого населения. Рационализации питания коренного, аборигенного и пришлого населения в зависимости от климатогеографических зон ДВ. Тысячелетние традиции питания народов ДВ и их перелом.	Беседа с элементами творчества	Изготовление плаката «Пищевые предпочтения в суточном рационе питания как часть этнической самоидентификации»
26	Исследование комплексного меню	Объем и условия проведения исследования. Составление суточного рациона питания с использованием методики анкетирования. Методики исследования антропометрических показателей: соматометрических (рост) и соматоскопических (масса тела).	Уроки исследования	Исследование «Особенности суточного рациона питания детей»
27	Исследование комплексного меню			
28	Исследование комплексного меню			
29	Соответствие питания физическим нагрузкам.	Определение соответствия суточного рациона питания энергозатратам организма. Анализ содержание нутриентов в суточном рационе питания. Соответствие суточного рациона питания энергозатратам организма детей.		
30	Соответствие питания физическим нагрузкам.			
31	Режим питания. Составление суточного меню.			
32	Нарушение питания.	Болезни, связанные с нарушением питания. Профилактика и медикаментозное лечение болезней связанных с нарушением питания.	Беседа	
33	Пищевые отравления.	Потребительская культура. Определение доброкачественных	Беседа	

		продуктов. Правила совершения покупки продуктов питания. Правила хранения продуктов питания. ПМП при пищевых отравлениях.		
34	Итоговое занятие: Правильное питание – это здоровье и красота.	Фестиваль электронных презентаций «Питаемся правильно»	Итоговый урок	Подготовить презентацию «Питаемся правильно»