

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования Администрации Чудовского муниципального района

МАОУ "СОШ "д. Трегубово

РАССМОТРЕНО Педагогический совет Протокол № 1 от «29» 08 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы Зырина Г. Н. Приказ № 65 от «29» 08 2024 г.
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»
для обучающихся 10 – 14 лет

1 год обучения

Трегубово

2024

Содержание

Пояснительная записка
Требования к уровню подготовки учащихся
Содержание курса
Тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Формула правильного питания» разработана на основе:

✓ Федерального закона «Об образовании» №273 от 29.12.2012 г.
✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);

✓ Программы «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

✓ Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.-80с.

✓ Блокнота для школьника «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Объём программы: на изучение курса «Формула правильного питания» отводится 34 часа в год (34 учебных недель по 1 часу в неделю).

Программа ориентирована на учащихся 10 – 14 лет. Наши воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации. Поэтому программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

В средней школе возрастают учебная нагрузка и занятость учащихся. Где найти время для того, чтобы формировать культуру питания? Поэтому рекомендуется использовать временной ресурс — внеклассную работу.

Данный комплект может использоваться прежде всего классным руководителем, школьным психологом, руководителем творческого школьного объединения, организатором внеклассной работы.

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Учебно- методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

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

Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;

научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;

динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);

вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение **следующих результатов:**

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

подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

□ подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Дополнительно материал учебно- методического комплекта может быть использован на уроках истории, литературы, музыки, рисования, краеведения. Выбор же конкретного варианта осуществляется за педагогом;

Содержание учебно- методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также основаны на творческой работе подростка — самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Методы реализации:

Учитывая возрастные особенности школьников подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн -ринга и т. п.

Структура и содержание учебно-методического комплекта

Учебно-методический комплект модуля «Формула правильного питания» состоит из:

1. Блокнота для школьника «Формула правильного питания»
2. Мультимедийного диска для школьника «Формула правильного питания»
3. Методического пособия для педагога

Блокнот для школьника

Содержит информационные материалы и различные типы заданий по всем 10 темам модуля. Для их обозначения используются специальные значки:

- новая информация о различных аспектах питания и здоровья
- вопрос по изучаемой теме
- задание, которое должно быть выполнено в блокноте
- исследовательская работа
- задание, которое выполняется с помощью мультимедийного диска (результаты выполнения задания вносятся в блокнот)

В каждом разделе блокнота есть специальный словарь, содержащий описание основных понятий и терминов, используемых при изучении темы.

Блокнот предназначен для работы школьника во время занятий по обучению правильному питанию, для организации коллективной, групповой работы.

Мультимедийный диск

Мультимедийное приложение - новая версия третьей части программы, обеспечивающая обучению интерактивный характер, привлекательный для подростков. Диск содержит задания по каждой из 10 тем, описанных в блокноте. С помощью этих заданий подростки могут закрепить те знания, которые они получили в школе. Работать с диском подростки могут самостоятельно, в классе или дома. Последовательность выбора заданий определяется порядком изучения материала на занятиях с педагогом.

В каждой теме используются разные типы заданий:

- аналитические. Позволяют подростку проанализировать свой образ жизни - режим дня, двигательный режим, рацион питания и т.д. После выполнения этих заданий подросток получает рекомендацию - что именно ему нужно исправить или изменить, чтобы сохранить здоровье.
- проверочные. Позволяют определить уровень усвоения новой информации, полученной на занятии и содержащейся в блокноте. Для выполнения некоторых из проверочных заданий школьник может воспользоваться специальными «подсказками»-дополнительной информацией, к которой он может перейти, используя специальную кнопку на панели экрана
- обучающие. При выполнении этих заданий подросток получает новую информацию о питании.

Для оценки выполнения заданий используется специальная система баллов.

- проверочные задания. Если задание выполнено правильно с первой попытки, школьник получает 3 балла («яблоко»). Если задание выполнено правильно со второй попытки – 1 балл («апельсин»). Если задание выполнено неправильно после второй попытки - -1 балл («перчик»).

-аналитические и обучающие задания. За выполнение задания (без учета количества попыток) школьник получает «вишенку». Три «вишенки» приравниваются при подведении итогов к 1 баллу.

Все оценки фиксируются в специальном разделе игры - дневнике. После того, как все задания выполнены, специальная программа подсчитывает общее количество баллов, набранных учащимся. Если результаты оказались недостаточно высокими, школьнику предлагается еще раз выполнить задания, за которые он получил низкий балл.

Школьник также может распечатать специальный диплом, в который внесены набранные во время игры баллы.

В комплект **технических и информационно-коммуникативных средств обучения** входят: компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска, электронный диск – приложение к занятиям, компьютерные презентации учителя и детей к занятиям.

Использование электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, формировать ИКТ-компетентность.

Изучение программного материала позволяет педагогу и учащимся участвовать в конкурсах в рамках программы «Разговор о правильном питании»: методических разработок педагогов, детских проектов, семейной фотографии «Кулинарное путешествие»

Требования к уровню подготовки учащихся

- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- выполнять компоненты ежедневного рациона питания;
- придерживаться здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностными результатами 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 поступить;
- 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 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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Формула правильного питания» включает в себя 11 тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания:

1. Здоровье — это здорово *Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья*
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны. *Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.*
3. Режим питания *Регулярность питания как одно из условий рационального питания*
4. Энергия пищи *Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека*
5. Где и как мы едим. *Гигиена питания.*
6. Ты — покупатель. *Потребительская культура.*
7. Ты готовишь себе и друзьям *Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне*
8. Кухни разных народов *Традиции и обычаи питания в разных странах*
9. Кулинарная история. *История и культура питания*
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие

Каждая тема имеет определенную структуру:

- Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.
- Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.
- Итог — общее количество баллов, набранных учащимся.
- В заключительном разделе модуля — «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО (4 часа)

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини проект.

Важно обратить внимание учащихся на следующее:

- Здоровье — «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качество жизни человека.

• Состояние здоровья человека зависит от множества условий. Однако образ жизни, привычки и поведение каждого из нас оказываются здесь определяющими. За счет собственных усилий, настойчивости, знаний и умений человек может справиться даже с самой серьезной болезнью, компенсировать ее последствия.

• Здоровье человека — сложное понятие. Помимо физического благополучия оно включает в себя и личностные характеристики. Доброжелательное отношение к людям, умение радоваться окружающим, чувство юмора и т. д. — такого рода качества и привычки способствуют здоровью. Каждый из нас может воспитать их в себе.

• Правильное питание — важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ (3 часа)

Задачи:

• Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.

• Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.

• Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.

• Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини проекты, мини лекция.

При реализации темы необходимо обратить внимание учащихся на следующее:

• Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным.

• Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может «за один раз» на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты.

• Организм человека нуждается в разном количестве тех или иных пищевых веществ. Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого.

• Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток.

ТЕМА 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ (1 час)

Задачи:

• Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека.

• Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания.

• Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини проект, мини лекция.

Важно обратить внимание учащихся на следующее:

- Существуют различные варианты организации режима питания, позволяющие учитывать характер занятости человека, его образ жизни. Однако в любом случае режим должен обеспечивать регулярность питания.
- Суточный рацион питания включает в себя определенное количество жидкости, которое человек должен получить в течение дня. Различные напитки являются одной из необходимых составляющих рациона. Однако при выборе важно учитывать их ценность для здоровья, отдавая предпочтение наиболее полезным напиткам.

ТЕМА 4: ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (3 часа)

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи.
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.
- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Формы реализации темы: мини лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини проект.

При реализации темы важно обратить внимание учащихся на следующее:

- Различные продукты питания обладают не только разной пищевой, но и разной энергетической ценностью. Высококалорийные продукты не должны составлять большую часть ежедневного рациона питания, так как это может привести к появлению избыточного веса.
- На здоровье негативно отражается не только излишняя полнота, но и излишняя худоба человека. Существуют определенные физиологические нормы веса для людей разного возраста. Стремление человека похудеть должно быть оправданным. Стремление снизить вес в угоду моде приведет к ухудшению здоровья, что, в свою очередь, отразится на внешности.
- Вес тела и строение фигуры человека во многом зависят от его индивидуальных физиологических характеристик. В под-ростковом возрасте фигура формируется, и занятия спортом, правильное питание способствуют гармоничному физическому развитию. Однако не следует стремиться к тому, чтобы фигура обязательно соответствовала какому-то определенному модному стандарту. Он не исчерпывает понятие «привлекательность». Каждый человек интересен для окружающих своей индивидуальностью.

ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (2 часа)

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.
- Развитие представления о структуре общественного питания.
- Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку».
- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини проект.

Внимание учащихся обращается на следующее:

- При посещении кафе, столовой и т. д. необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания.

- Пища, относящаяся к разряду «фаст- фуд», не должна составлять основную часть рациона питания человека и заменять обед, завтрак, ужин. Продукты и блюда быстрого приготовления используются тогда, когда нет возможности полноценно поесть и нужно перекусить, чтобы избавиться от голода. Однако часто использовать такую пищу не следует.

- Существует целый ряд признаков, которые свидетельствуют о том, что продукт или блюдо несвежее или испорченное. Если что- то настораживает во внешнем виде еды, ее свойствах, лучше отказаться от ее использования.

ТЕМА 6: ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ (3 часа)

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.

- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.

- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:

- Вне зависимости от того, где человек совершает покупку продукта — на рынке, в магазине, в палатке, на лотке, у него, как у покупателя, есть права, которые обязательно должны соблюдаться продавцом.

- Ответственность самого покупателя проявляется в том, насколько внимательно он относится к выбору продукта при совершении покупки, а также — насколько он знает и умеет соблюдать свои права.

- Нужно уметь отстаивать свои права, однако при этом необходимо соблюдать правила вежливости.

ТЕМА 7: ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ (3 часа)

Задачи:

- Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.

- Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.

- Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина.

- Дальнейшее освоение навыков сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини лекция.

Внимание учащихся следует обратить на следующее:

- Приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности. Для того чтобы помочь взрослым членам семьи, часть обязанностей подросток может взять на себя.

- Приготовление пищи может превратиться в увлекательное занятие, позволяющее человеку проявить свою фантазию, творческие способности и т. д. Однако для этого нужно освоить ряд кулинарных навыков и умений

- Существует большое разнообразие средств бытовой техники, которые облегчают домашний труд и позволяют приготовить вкусную еду. У каждого из них — свое назначение и определенные правила использования. Соблюдение таких правил не только продлит срок их эксплуатации, но и поможет избежать возможных опасностей для здоровья.

- Гостеприимство хозяина, приглашающего гостей в дом, заключается не только в том, чтобы приготовить еду и накрыть стол, но и в том, чтобы сделать домашний праздник интересным и приятным для всех.

ТЕМА 8: КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ (2 часа)

Задачи:

- Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.
- Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа.
- Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини- лекция.

Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:

- Различия традиционных кухонь, кулинарных обычаев и традиций связаны с особенностями географического положения, климата, а также историей развития самого народа.
- Несмотря на то что традиционные кухни разных народов могут очень сильно отличаться друг от друга, все они обеспечивают организм человека необходимыми питательными веществами.
- Кулинарные обычаи и традиции — часть общей культуры на рода.

ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ (3 часа)

Задачи:

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.
- Расширение представления о традициях и культуре питания.
- Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
- Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.
- Развитие интереса к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

Внимание учащихся обращается на следующее:

- Многие кулинарные обычаи и традиции, правила этикета имеют очень древнюю историю. В основе их лежит принцип целесообразности и практичности, так как изначально они помогали людям выбрать более полезную пищу, распределить ее, рационально организовать свой рацион.
- История кулинарии является частью истории развития культуры человечества, ее изучение помогает лучше представить быт и традиции наших предков.
- В рабочей тетради изображена «лента времени», на которой указателем обозначен рассматриваемый исторический период. «Лента времени» поможет ребятам лучше представить хронологию событий, их временную связь с современным периодом.

ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ (5 часов)

Задачи:

Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.

Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.

Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:

• Многие кулинарные обычаи и традиции нашей страны основываются на правилах рационального питания и способствуют сохранению здоровья.

• Традиционные блюда российской кухни — полезны и вкусны. Их следует включать в свой рацион (каши, супы, морсы, кисели).

• Традиции и обычаи питания тесно связаны с историей и культурой народа. Их изучение позволяет получить представление о жизни наших предков.

ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (5 часов)

Задачи:

• Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.

• Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.

• Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства.

• Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

Внимание учащихся следует обратить на следующее:

• Еда для человека является источником удовольствия, эстетического наслаждения. Культура человека выражается, в том числе, и в умении оценивать вкус продуктов и блюд, выбирать наиболее гармоничные вкусовые сочетания, придавать значение эстетическим аспектам при организации своего питания.

• Кулинария — особая сторона жизни человека, в которой большое место занимает творческая деятельность. Приготовление пищи может стать очень интересным занятием, когда человек может проявить свои способности, придумывая но вое блюдо или вариант его оформления

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО	4
2	ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ	3
3	РЕЖИМ ПИТАНИЯ	1
4	ЭНЕРГИЯ ПИЩИ	3
5	ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ	2
6	ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ	3
7	ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ	3
8	КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ	2
9	КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ	3
10	КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ	5
11	НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ	5
	Итого	34

Календарно – тематическое планирование курса

№ п/п	Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО (4 часа)					
1	1.1	Почему важно быть здоровым	1		
2	1.2	Режим дня	1		
3	1.3	Питание и здоровье	1		
4	1.4	Движение и здоровье	1		
ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ (3 часа)					
5	2.1	Продукты-источники белка	1		
6	2.2	Продукты-источники углеводов и жиров	1		
7	2.3	Витамины и минеральные вещества	1		
ТЕМА 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ (1 час)					
8	3.1	Режим питания	1		
ТЕМА 4: ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (3 часа)					
9	4.1	Калорийные продукты	1		
10	4.2	От чего зависит потребность в энергии	1		
11	4.3	Движение и энергия	1		
ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (2 часа)					
12	5.1	Система общественного питания	1		
13	5.2	Продукты для длительного похода и экскурсии	1		
ТЕМА 6: ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ (3 часа)					
14	6.1	Основные отделы магазина	1		
15	6.2	Правила для покупателей	1		
16	6.3	О чем рассказала упаковка	1		
ТЕМА 7: ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ (3 часа)					
17	6.1	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1		
18	6.2	Как правильно хранить продукты	1		
19	6.3	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1		
ТЕМА 8: КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ (2 часа)					
20	8.1	Питание и географическое положение страны	1		
21	8.2	Кулинарные праздники	1		
ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ (3 часа)					
22	9.1	Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте	1		
23	9.2	Как питались в Древней Греции и Риме	1		
24	9.3	Кулинария в Средние века	1		

ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ (5 часов)					
25	10.1	Традиционные русские блюда.	1		
26	10.2	Русская каша	1		
27	10.3	Хлеб-всему голова	1		
28	10.4	Посуда на Руси	1		
29	10.5	Экскурсия в краеведческий музей	1		
ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (5 часов)					
30	11.1	Кулинарные музеи	1		
31	11.2	Кулинарная тема в живописи	1		
32	11.3	Кулинарная тема в музыке и литературе	1		
33	11.4	Кулинарная тема в литературе	1		
34	11.5	Экскурсия в музей (виртуальная)	1		

Методическая литература

1. Программы «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
2. Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.-80с.
3. Блокнота для школьника «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.