

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование Программы	Программа «Питание - для здоровья!» на период с 2017 по 2019 гг.
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка. • Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». • Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 10.07.1992 г. №3266-1. • СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» • Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
3. Разработчики Программы	Администрация МБОУ СОШ с.Бычиха Хабаровского муниципального района и учитель биологии Петрова Анна Олеговна
4. Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
5. Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; • обеспечение доступности школьного питания; • гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; • предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; • приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; • пропаганда принципов здорового и полноценного питания; • организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
6. Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2016 - 2019 гг. в три этапа: I этап – организационный: организационные мероприятия; разработка и написание программы. II этап – 2016 – 2019 г: реализация программы III этап – 2019 г.: обобщающий систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
7. Объемы и источники финансирования	<ul style="list-style-type: none"> • Средства Федерального бюджета • Средства Регионального бюджета • Родительские средства
8. Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; • обеспечение доступности школьного питания; • отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; • приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; • сохранение и укрепление здоровья школьников.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России. Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **Школы здорового питания «Питание - для здоровья!»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания» (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)
- СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»
- СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

Программа Школы здорового питания «Питание - для здоровья!»

обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников МБОУ средней общеобразовательной школы села Бычиха Хабаровского муниципального района Хабаровского края.

Цель программы Школы здорового питания «Питание - для здоровья!»

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

Задачи программы Школы здорового питания «Питание- для здоровья!»:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Программа школы здорового питания «Питание - для здоровья!»

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	Совет по питанию
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь ноябрь, март	Директор школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в	сентябрь	Чижикова Н.В. – зам. директора по ВР

	общеобразовательных учреждениях		
5.	Организация работы Совета по питанию за соблюдением качества и организацией школьного питания	в течение года	Совет по питанию
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Совет по питанию

II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся

1.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четверть	Ответственный за питание, Заместитель по УВР, Классные руководители, Учителя-предметники
2.	Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	
	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	
	- Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи	декабрь	
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	
	«Здоровое питание»	апрель	
	- Кушать подано: бутерброд	май	
3.	«Удивительное превращение пирожка»	март	
4.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	
6.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	1 раз в четверть	
7.	Классные часы в школе «Наше здоровье»	по плану школы	зам. директор по ВР., ответственный по питанию

III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Заместитель директора по УВР
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	Совет по питанию
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	январь	Классные руководители

IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	В течение года	администрация школы
2.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	администрация школы

Мониторинг организации здорового питания обучающихся МБОУ СОШ с.Бычиха

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Апрель-май

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье; Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и др. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Nestle. Правильное питание», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
- по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2014.
- Мультимедийного диска для школьника «Формула правильного питания»
- Методического пособия для педагога

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности/
Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительные особенности данной программы: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

1. "Здоровье - это здорово»
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"
3. "Режим питания»
4. "Энергия пищи"
5. "Где и как мы едим"
6. "Ты - покупатель"
7. "Ты готовишь себе и друзьям"
8. "Кухни разных народов",
9. «Кулинарная история»
10. "Как питались на Руси и в России",
11. "Необычное кулинарное путешествие».

Структура и содержание учебно-методического комплекта.

Содержание комплекта включает 10 тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания. Каждая тема, в свою очередь, состоит из нескольких структурных подразделов:

№ п/п	Тема	Подразделы
1	Здоровье-это здорово	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Почему важно быть здоровым ▪ Режим дня ▪ Питание и здоровье ▪ Движение и здоровье
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Продукты-источники белка ▪ Продукты-источники углеводов ▪ Продукты-источники жиров ▪ Витамины и минеральные вещества
3	Энергия пищи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Калорийные продукты ▪ От чего зависит потребность в энергии ▪ Движение и энергия
4	Где и как мы едим	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Система общественного питания ▪ Продукты для длительного похода и экскурсии
5	Ты покупатель	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Основные отделы магазина ▪ Правила для покупателей ▪ О чем рассказала упаковка
6	Ты готовишь себе и друзьям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне ▪ Как правильно хранить продукты ▪ Приготовление пищи и правильная сервировка стола
7	Кухни разных народов	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Питание и климат ▪ Питание и географическое положение страны ▪ Кулинарные праздники
8	Кулинарная история	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Как питались доисторические люди ▪ Как питались в Древнем Египте ▪ Как питались в Древней Греции и Риме ▪ Как питались в Средневековье
9	Как питались на Руси и в России	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Традиционные русские блюда ▪ Русская каша ▪ Хлеб-всему голова ▪ Посуда на Руси
10	Необычное кулинарное путешествие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Кулинарные музеи ▪ Кулинарная тема в живописи ▪ Кулинарная тема в музыке ▪ Кулинарная тема в литературе

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.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет

Срок реализации программы: *Программа реализуется 2 года через* кружок «Разговор о правильном питании». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю) и в 6 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю)

Формы занятий

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Режим занятий - вторая половина дня

Основные принципы реализации программы

• ***Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.***

• ***Принцип сознательности*** - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

• ***Принцип систематичности и последовательности*** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, плановость, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

• ***Принцип индивидуализации*** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

• ***Принцип непрерывности*** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

• ***Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся*** является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

• ***Принцип наглядности*** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

• **Принцип активности** - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

• **Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

• **Принцип формирования ответственности у учащихся** за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

• **Принцип связи теории с практикой** - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- 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;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		1 год	2 год
1	"Здоровье - это здорово"	5	
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6	
3.	"Режим питания"	3	
4	"Энергия пищи"	4	
5	"Где и как мы едим"	8	
6	"Ты - покупатель"	8	
7	"Ты готовишь себе и друзьям"		5
8	"Кухни разных народов",		4
9	«Кулинарная история»		5
10	"Как питались на Руси и в России",		11
11	«Необычное кулинарное путешествие».		9
	Всего часов	34	34

Содержание Блокнота и электронного диска

Название темы	Понятия	Содержание блокнота для школьников	Содержание электронного диска	Примечание
Тема1. Здоровье – это здорово	Здоровье Здоровый образ жизни Наследственность Рацион	-Высказывания знаменитых людей о здоровье -Примеры о знаменитых людях, преодолевших тяжелый недуг -5 правил правильного питания	3 задания: - Тест «Твой образ жизни» - Тест «Твой рацион питания» - Тест «Твой распорядок дня»	
Тема. Режим питания	Режим дня	-составить меню для школьной столовой - движение и здоровье (виды спорткружков, посещаемые детьми) -Правила для организации дня -Составить распорядок дня по предложенному списку дел -«Режим дня» на 2 дня		Данная тема не содержится в Блокноте для школьников

<p>Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны</p>	<p>Пищевые вещества, белки, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций, макро- и микроэлементы Пищевая тарелка</p>	<p>- анализ меню на содержание белка (РЖ) - анализ меню на содержание углеводов, жиров (РЖ) - информация на упаковке – источник каких пищевых веществ являются</p>	<p>5 заданий: - Продукты – источники белка (Р+Ж) - Продукты – источники углеводов (Р+кондитерские) - Продукты – источники жиров (Р+Ж) - Суточные нормы витаминов (взвешивание продуктов) – витамины А и С - Ежедневные продукты (взвешивание) – минеральные вещества и кальций</p>	<p>Упаковки любимых продуктов</p>
<p>Тема 3. Энергия пищи</p>	<p>Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта</p>	<p>- калорийность любимых продуктов (высоко- и низкокалорийные) - различие рационов литературных героев - табл. Вид деятельности и кол-во энергии - как понимаешь высказывания известных личностей</p>	<p>4 задания: - Проверь свой вес! (знать свой вес, рост) - Калорийность продуктов (разложить на 3 группы) - Движение и энергия (проблема лишнего веса) - Потребность в энергии в зависимости от пола, возраста и образа жизни</p>	<p>Упаковки любимых продуктов Дж Свифт «Путешествие Гулливера», ГХ Андерсен «Дюймовочка»</p>
<p>Тема 4. Где и как мы едим</p>	<p>Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Правила поведения в столовой, кафе Продукты для длительного похода и экскурсии Система общественного питания фастфуд</p>	<p>- правила поведения в общественных местах -проверь себя: где и как ты ешь -кроссворд «Первые блюда» - правила выбора продуктов для путешествия - отметь признаки испорченности продуктов - правила сбора грибов - обсуждение правил безопасного поведения маленького Мука в чужой стране</p>	<p>3 задания: - Съедобные грибы и ягоды - Продукты для длительного похода и экскурсии - Правила поведения в кафе или в столовой</p>	<p>Презентация «Фаст фуд. Польза или медленная смерть!» Презентация «Ядовитые и съедобные грибы» В. Гауф «Приключения маленького Мука»</p>
<p>Тема 5. Ты-покупатель</p>	<p>Гигиена личная Закон о защите прав потребителей Потребитель магазин Основные отделы магазина Бакалея, гастрономия</p>	<p>- соедини описание различных предприятий и их названия - правила для покупателей - тест. Правила вежливости - работа с упаковкой продукта</p>	<p>4 задания: - О чем расскажет упаковка - Правила гигиены - Отделы магазина - Тест «Правила для покупателя»</p>	<p>Упаковка продукта</p>

<p>Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям</p>	<p>Кулинария Этикет Кулинарный рецепт Сервировка стола Безопасное поведение на кухне Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения на кухне, бытовые приборы - кроссворд «Бытовые приборы» - холодильник. - исследование «Картофель на свету» - исследование «Условия для хранения хлеба» - тест «Моя помощь на кухне» - рецепт «Любимого блюда» - согласен ли ты с высказыванием! - проверь себя «Правила поведения за столом» - запомни «Правила сервировки стола» 	<p>5 заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Украшаем блюдо (по трафарету) - Правила сервировки стола (разложить столовые приборы) - Правила хранения продуктов - Безопасное поведение на кухне - Техника – помощница на кухне 	
<p>Тема 7. Кухни разных народов</p>	<p>Национальная кухня Кулинарные праздники Обычай Климат</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соотнеси пословицу и страну - проведи собственное кулинарное расследование о стране и ее кулинарных традициях, обычаях - проверь себя – знаешь ли ты праздничные кулинарные традиции народов своей страны - традиции и кулинарные праздники своей местности 	<p>3 задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Питание и географическое положение страны (распределение нац блюд) - Питание и климат (календарь блюд) - Кулинарные праздники (праздник риса, лука, лимонов, сельди) 	<p>Создание книжки - малышки</p>
<p>Тема 8. Кулинарная история</p>	<p>Первобытное общество Средние века Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - работа с текстом, вопросы к тексту - работа с рисунком «Орудия и питание людей племени» - работа с произведениями, вопросы к тексту - работа с картинками фресок о жизни людей в Др. Египте - «Литературное расследование», составить два меню для знатного жителя Афин и воина – Спортанца - кроссворд «Питание в Др. Греции и Риме» 	<p>4 задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тест «Как питались доисторические люди» - Тест Как питались в Др. Египте - Тест Как питались в Средневековье - Как питались в Др. Греции 	<p>Д. Эрвильи «Приключения доисторического мальчика» С.Лурье «Путешествие Демокрита» М.Матые «День египетского мальчика»</p>
<p>Тема 9. Как питались на Руси и в России</p>	<p>Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - работа с текстом, вопросы по тексту - как ты понимаешь пословицы - виды щей, продукты для данного блюда - заготовки продуктов дома - каши, информация о входящих питательных веществах, полезность, рецепт 	<p>4 задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хлеб – всему голова (соотнести картинки с названиями русских традиц хлебов) - традиционные русские блюда (вставить пропуски в старинный русский текст) - Русская каша (из какой крупы каша) - Посуда на Руси 	<p>Презентации «Как питались на Руси и в России» «Путешествие в Древнюю Русь с Ильей Муромцем» «Традиции Русской кухни»</p>
<p>Тема 10. Необычное кулинарное путешествие.</p>	<p>Бытовая живопись Музей Натюрморт Национальная кухня Портрет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составить художественную галерею, собрать в репродукции известных картин - придумай мелодию для каши, хлеба и молока - кроссворд «Кулинарная тема в литературе» - придумай литературное произведение для любимого блюда 	<p>4 задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кулинарная тема в литературе - Кулинарные музеи - Кулинария в Живописи - Кулинарная тема в музыке (видео) 	<p>Презентация «Кулинарные музеи»</p>

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения	Тема занятия	Задачи	Формы работы
1		<i>Здоровье — это здорово</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анкетирование детей, самоанализ результатов
2		<i>Режим дня</i>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО,
3		<i>Питание и здоровье</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» 	Беседа с использованием презентации, работа в ТПО
4		<i>Продукты разные нужны, блюда разные важны. Продукты – источники белка.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, составление и анализ меню, работа с упаковкой продукта, реклама продукта
5		<i>Продукты – источники углеводов, жиров</i>		
6		<i>Витамины и минеральные вещества</i>		
7		<i>Энергия пищи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, анализ калорийности блюд, работа с художественными произведениями, его
8		<i>Движение и энергия</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о влиянии питания на внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания; зависимость рационального питания от физической активности 	

				обсуждение, решение задач
9		<i>Где и как мы едим</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» • формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д. 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини-исследования, анкетирование, обсуждение результатов
10	<i>Фаст фуд. Польза или медленная смерть!</i>			
11	<i>Продукты для длительного похода, или экскурсии</i>			
12		<i>Ты — покупатель</i>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, обсуждение правила поведения и питания в походе
13		<i>О чем рассказала упаковка</i>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с упаковкой продукта
14		<i>Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Холодильник.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • правила хранения продуктов 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, мини – исследование продуктов на условия хранения, составление любимого блюда, игровые моменты
15		<i>Приготовление пищи. Правила сервировки стола</i>		
16		<i>Кухни разных народов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) • формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с географической картой, КТД создание книжки-малышки
16		<i>Кулинарная история. Как</i>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарии как части культуры 	Беседа с

		<i>питались доисторические люди</i>	человечества	использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО Работа с худ произведениями по теме
17		<i>Как питались в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме</i>	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи 	
18		<i>Как питались в Средневековье</i>		
19		<i>Как питались на Руси и в России. Путешествие в Древнюю Русь</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, КТД «Блюдо русской кухни», защита презентации
20		<i>Традиции Русской кухни</i>		
21		<i>Необычное кулинарное путешествие. Кулинарные музеи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека • развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства 	Беседа с использованием презентации, ЭДиск, работа в ТПО, работа с доп материалом, КТД «Кулинарные музеи»
22		<i>Кулинария в живописи, в музыке</i>		
23		<i>Кулинарная тема в литературе</i>		
24		<i>Составляем формулу правильного питания</i>	<ul style="list-style-type: none"> • подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы • проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении 	Составление формулы правильного питания, обсуждение результатов полученных при работе с электронным диском

Календарно-тематический план для 5 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Теория	Практика	
Тема 1. Здоровье - это здорово (5 часов)							
1	Здоровье-это здорово	1	1 неделя		+		
2	Правила ЗОЖ	1	2 неделя		+		
3	Я и мое здоровье	1	3 неделя			+	
4	Мой образ жизни	1	4 неделя			+	
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1	5 неделя			+	
Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны (6 часов)							
6	Белки	1	6 неделя		+		+
7	Жиры	1	7 неделя		+		+
8	Углеводы	1	8 неделя		+		+
9	Витамины	1	9 неделя		+		+
10	Минеральные вещества	1	10 неделя		+		+
11	Рацион питания	1	11 неделя			+	+
Тема3. "Режим питания» (3 часа)							
12	Понятие режима питания	1	12 неделя		+		
13	Мой режим питания	1	13 неделя			+	
14	Игра «Составляем режим питания»	1	14 неделя			+	
Тема 4. "Энергия пищи" (4 часа)							
15	Энергия пищи	1	15 неделя		+		+
16	Калорийность пищи	1	16 неделя			+	
17	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1	17 неделя			+	
18	Влияние калорийности пищи на телосложение	1	18 неделя			+	
Тема5. "Где и как мы едим" (8 часов)							
19	Где и как мы едим	1	19 неделя		+		+
20	Мини- проект «Мы не дружим с сухомыткой»	1	20 неделя			+	
21	Путешествие и поход	1	21 неделя			+	+
22	Собираем рюкзак	1	22 неделя			+	+
23	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1	23 неделя			+	

24	Поговорим о фаст-фудах	1	24 неделя		+		
25	Правила поведения в кафе.	1	25 неделя			+	+
26	Ролевая игра «Кафе»	1	26 неделя			+	+
Тема 6. «Ты- покупатель» (8 часов)							
27	Где можно сделать покупку	1	27 неделя		+		+
28	Права и обязанности покупателя	1	28 неделя		+		
29	Читаем информацию на упаковке продукта.	1	29 неделя			+	
30	Ты покупатель.	1	30 неделя			+	+
31	Сложные ситуации при покупке товара	1	31 неделя			+	+
32	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	1	32 неделя		+		
33	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1	33 неделя			+	
34	Составление формулы правильного питания.	1	34 неделя			+	

Календарно-тематический план для 6 класса

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	Дата проведения		В том числе		Реализация ЭОР
			План	Факт	Теория	Практика	
Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям (5 часов)							
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1	1 неделя			+	
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1	2 неделя			+	
3	Кулинарные секреты	1	3 неделя			+	
4	Сервировка стола	1	4 неделя			+	+
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1	5 неделя			+	
Тема 8. Кухня разных народов (4 часа)							
6	Понятие «национальная кухня»	1	6 неделя			+	
7	Кулинарное путешествие	1	7 неделя			+	+
8	Проект «Кулинарные праздники»	1	8 неделя			+	
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1	9 неделя			+	

Тема 9. «Кулинарная история» (5 часов)

10	Традиции и культура питания	1	10 неделя		+		+
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1	11 неделя			+	
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1	12 неделя			+	
13	Современная кулинария	1	13 неделя			+	
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1	14 неделя			+	

Тема 10 «Как питались на Руси и в России» (11 часов)

15	История кулинарии в России.	1	15 неделя		+		+
16	История посуды в русской кухне	1	16 неделя		+		
17	Самовар-символ русского стола	1	17 неделя		+		
18	Традиционные блюда русской кухни	1	18 неделя			+	+
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1	19 неделя		+		
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1	20 неделя			+	
21	Русская кухня и религия.	1	21 неделя			+	
22	Польза меда	1	22 неделя			+	+
23	Самарская область - яблочная страна	1	23 неделя		+		+
24	Праздник русской картошки	1	24 неделя				
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1	25 неделя			+	

Тема 11. Необычное кулинарное путешествие (9 часов)

26	Мировые Музеи питания	1	26 неделя		+		
27	Кулинария в живописи	1	27 неделя		+		+
28.	Кулинария в музыке, в танце	1	28 неделя		+	+	
29	Кулинария в литературе	1	29 неделя			+	+
30	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1	30 неделя			+	
31	Творческий проект «Вкусная картина	1	31 неделя			+	

32	Викторина «Необычное кулинарное путешествие»	1	32 неделя			+	
33	Уникальные блюда стран мира	1	33 неделя		+		
34	Составление формулы правильного питания.	1	34 неделя			+	

Методическая литература:

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, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.