

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Владимира Ступака
станции Крыловской муниципального образования Крыловский район**

УТВЕРЖДЕНА:

решением педагогического

совета МБОУ СОШ № 3

протокол № 1 от 26.08.2022

Директор МБОУ СОШ № 3

_____ Н.М Волкова

**Рабочая программа кружка внеурочной деятельности
по социальному направлению
*«Формула правильного питания»***

2022-2023 учебный год

Уровень образования: 7 класс

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Количество часов: 17 часов (1 раз в неделю)

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. Филипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2013 год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формула правильного питания» имеет социальную направленность и составлена на основе ФЗ РФ № 272 «Об образовании» от 29.12.2012 г., приказа Мин. Обр. науки РФ № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта НОО» от 06.10.2009 г.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям школьника среднего возраста.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Формула здорового питания». 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 обучающихся 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».

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.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 12-13 лет.

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
 - информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
 - расширять знания об истории и традициях своего народа;
 - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Срок реализации программы:

Программа реализуется через курс «Формула правильного питания». Проводится в 7 классе в объеме 17 часов (1 час в неделю).

Результаты освоения курса:

Программа предусматривает организацию деятельности обучающихся в форме школы правильного питания, что позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья и способствует

повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя»;

позволяет эффективно формировать у детей и подростков полезные привычки и навыки, связанные с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Участие в программе, меняет поведение школьников, а также способствует совершенствованию питания в их семьях.

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, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека).

Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:

"Здоровье - это здорово»

"Продукты разные нужны - блюда разные важны"

«Режим питания»

"Энергия пищи"

"Где и как мы едим»

"Ты - покупатель"

"Ты готовишь себе и друзьям"

"Кухни разных народов"

«Кулинарная история»

"Как питались на Руси и в России"

"Необычное кулинарное путешествие».

Формы проведения занятий

Социальные проекты.

Коллективные творческие дела.

Групповые дискуссии.

Тренинги общения.

Групповая проблемная работа.

Интеллектуальные игры.

Традиционные мероприятия: конкурсы, беседы, викторины, праздники, устные журналы, видео-экскурсии, соревнования, трудовые десанты, выставки.

Основными видами деятельности обучающихся являются:

- игровая;
- познавательная;

Режим и периодичность занятий

Данная программа рассчитана на проведение занятий 1 раз в неделю (17 часов) по следующим воспитательным направлениям :

1. Гражданско-патриотическое воспитание
2. Формирование коммуникативной культуры
3. Правовое воспитание и культура безопасности
4. Нравственное и духовное воспитание
5. Здоровьесберегающее воспитание
6. Культуротворческое и эстетическое воспитание

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданско-патриотическое воспитание - целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально ценными делами, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор, за

максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха.

2. Формирование коммуникативной культуры - формирование у подростков навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми.

3. Правовое воспитание и культура безопасности - сформировать у воспитанников твердые и устойчивые принципы культурного поведения.

4. Нравственное и духовное воспитание - педагогически организованный процесс усвоения и принятия обучающихся базовых национальных ценностей, освоение системы общечеловеческих ценностей и культурных, духовных и нравственных ценностей общества.

5. Здоровьесберегающее воспитание - процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и ЗОЖ, являющихся неотъемлемой частью жизненно важных ценностей и общекультурного мировоззрения.

6. Культурнотворческое и эстетическое воспитание - это целенаправленный, систематический процесс воздействия на личность ребенка с целью развития у него способности видеть красоту окружающего мира, искусства и создавать её.

Планируемые результаты освоения курса в 7 классе

В результате освоения данной программы в течение 17 занятий (1 раз в неделю) является направленность на достижение воспитательных результатов в соответствии с ФГОС, в частности:

Личностные результаты:

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

формирование познавательной и информационной культуры;

формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации

к обучению и познанию.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- ✓ формирование осознанной адекватной и критической оценки своей деятельности, умения самостоятельно оценивать свои действия и действия одноклассников, аргументировано обосновывать правильность или ошибочность результата и способа действия, реально оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности;
- ✓ умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия, планировать общие способы работы.
- ✓ умение извлекать информацию из различных источников.
- ✓ умение работать в группе — эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; слушать партнёра, формулировать и аргументировать своё мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать её с позицией партнёров, в том числе в ситуации столкновения интересов; продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех их участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов.

Воспитание – длительный процесс, состоящий из огромного количества составляющих, поэтому явный результат можно получить только по окончании обучения. Явным результатом является формирование полноценной психически и физически здоровой личности с устойчивым нравственным поведением, способной к самореализации и самоопределению в социуме.

Конечная цель работы в становлении личности ребёнка, обладающей следующими **качествами:**

умею взаимодействовать с другими людьми

способен к познанию мира

умею управлять своими эмоциями

веду здоровый образ жизни
обладаю гражданской позицией согласно возрасту
чувствую сопричастность с судьбой страны
испытываю гордость за свою страну
понимаю необходимость самостоятельно строить свою жизнь.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

толерантность, дружелюбное отношение к представителям других стран;
познавательная, творческая, общественная активность;
умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
коммуникабельность;
уважение к себе и другим;
личная и взаимная ответственность;

Система оценки планируемых результатов

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, проекты, театральные постановки, инсценирование сказок, решение кроссвордов и ребусов)

Способами определения результативности программы являются: диагностика проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, выставки работ или презентаций.

Общая характеристика учебного предмета

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. В настоящее время в работе образовательных учреждений используются различные варианты образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков.

Одной из них является программа "Разговор о правильном питании", разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании"

отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков,

которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Цели и задачи

программы «Формула правильного питания»

для подростков 12-13 лет

Цель программы – формирование основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

III часть программы «Формула правильного питания» для подростков 12-13 лет:

Модуль получил название «Формула правильного питания». Он включает в себя 11 тем, где в игровой, интересной для ребят форме будет продолжено обучение основам рационального питания. Мальчики и девочки смогут узнать новое о пользе хорошо знакомых им блюд и продуктов, научатся оценивать свой рацион в соответствии с принципами здорового образа жизни, а также планировать режим питания. Но не только. В темах третьего модуля представлены и культурные аспекты питания, помогающие ребятам больше узнать о кулинарных традициях своей страны и других стран, познакомиться с историей.

Здоровье – это здорово

Продукты разные нужны, блюда разные важны

Режим питания

Энергия пищи

Где и как мы едим

Ты-покупатель

Ты готовишь себе и друзьям

Кухни разных народов

Кулинарная история

Как питались на Руси и в России

Необычное кулинарное путешествие

Формы и методы

В ходе реализации Программы используются разнообразные **формы и методы**, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

В программе много заданий, ориентированных на самостоятельную, творческую инициативу учащихся, а также на совместную работу с родителями: составление «семейной кулинарной книги», ведение «семейного меню»... И это не случайно, ведь формирование культуры питания, прежде всего, происходит в семье, и эффективность такого воспитания во многом определяется заинтересованностью и участием родителей.

Результаты обучения

В результате реализации учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» направлено на достижение следующих результатов:

- ✓ полученные знания позволяют подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ подростки смогут оценить и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- ✓ подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион с точки зрения его адекватности и соответствия требованиям здорового образа 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 обучающиеся 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 обучающихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО (1 час)

Задачи:

- Развитие у обучающихся 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 обучающихся 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 (1 час)

Задачи:

- Расширение осведомленности обучающихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представлений обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 (1 час)

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 обучающихся 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 подростковом 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 истощает понятие «привлекательность». Каждый человек интересен для окружающих своей индивидуальностью.

ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (1 час)

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний обучающихся 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 обучающихся 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 (2 часа)

Задачи:

- Расширение представлений обучающихся 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 обучающихся 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 (2 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 народа.

ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ (2 часа)

Задачи:

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.
- Расширение представления о традициях и культуре питания.
- Развитие кругозора обучающихся, 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 обучающихся 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 (2 часа)

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 обучающихся, творческий проект, работа в группах.

Внимание обучающихся 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 (2 часа)

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 обучающихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

Внимание обучающихся 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 новое блюдо или вариант его оформления.

Календарно - тематическое планирование

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Здоровье - это здорово (1 час)	1 Здоровье - это здорово.	1	2,5
2.	Продукты разные нужны, продукты разные важны (1 час)	2. О витаминах и минеральных веществах.	1	2,5
3	Режим питания (1 час)	3. Режим питания.	1	2,5
4	Энергия пищи (1 час)	Энергия моей пищи.	1	3,5,6
5	Где и как мы едим (1 час)	Мы не дружим с сухомыткой.	1	2,5,6

6	Ты - покупатель (2 часа)	Где и как можно сделать покупку. Ты - покупатель.	2	1,2,3,4,5,6
7	Ты готовишь себе и друзьям (2 часа)	Помощнике на кухне. Кулинарные секреты.	2	1,2,3,4,5,6
8	Кухни разных народов (2 часа)	Кулинарное путешествие. Кулинарные праздники.	2	1,2,3,4,5,6
9	Кулинарная история (2 часа)	Первобытная кулинария. Кулинария в средние века.	2	1,2,3,4,5,6
10	Как питались на Руси и в России (2 часа)	Как питались на Руси и в России. Клуб знатоков русской кухни.	2	1,2,3,4,5,6
11	Необычное кулинарное путешествие (2 часа)	Кулинария и живопись. Вкусная картина.	2	1,2,3,4,5,6
	ИТОГО		17	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

школьного методического объединения

классных руководителей МБОУ СОШ №3

от 26. 08. 2022 года №1

подпись руководителя ШМО ОУ

_____ /И.А. Дудченко/

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

_____ /Т.В. Мильбрат/

Дата «26» августа 2022 г

