

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН  
352630, Россия, Краснодарский край  
г. Белореченск, ул. Красная, 66  
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107  
E-mail: bel\_cro@mail.ru  
тел. 8(86155)22595

Вх. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Исх. № 608 от 21.10.2013

Рецензия

на авторскую программу внеурочной деятельности «Культура здорового питания» для обучающихся 5-9 классов социального педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №3 им. В.В. Маяковского города Белореченска муниципального образования Белореченский район  
Харатян Софьи Степановны

Программа внеурочной деятельности социального направления «Культура здорового питания» разработана для обучающихся 5-9 классов.

Структура программы соответствует требованиям ФГОС и включает: планируемые результаты, содержание учебного предмета и тематическое планирование.

Срок реализации программы обучения подростков в 5 лет. Программой предусмотрено 34 часа учебного времени в год, раз в неделю по 1 часу.

Новизна программы заключается в том, что в ней используется сочетание задач, обозначенных в федеральных государственных образовательных стандартах, личный опыт педагога.

Программа актуальна, так как в настоящее время для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства, поэтому значительную помощь ученикам в решении той задачи должна оказать школа.

Материалы подаются профессионально, системно, грамотно, направлены на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов:

- введение, здоровье человека и основы правильного питания;
- алиментарно-зависимые заболевания;
- физиология питания;



Муниципальное образование Белореченский район  
город Белореченск  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 им. В.В. Маяковского

УТВЕРЖДЕНО  
решением Педагогического совета  
МБОУ СОШ №3 МО Белореченский район  
от «31» августа 2023 года протокол № 1  
Председатель Т.В. Родькина



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Культура здорового питания»**

Уровень образования (класс) основное, среднее, общее образование, 5-11 классы

Количество часов 1 ч в неделю

Социальный педагог: Харатян Софья Степановна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями)

на основе программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

### **Пояснительная записка**

Данная программа курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания» (далее – Программа) направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело,

формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса «Культура здорового питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

### **Общая характеристика программы**

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. Занятия проводятся с учетом возможностей и интересов школьников средней ступени обучения..

**Цель Программы** - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

#### **Задачи:**

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся через познавательную деятельность;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Описание места программы в учебном плане**

На реализацию программы внеурочной деятельности «Культура здорового питания» в учебном плане отводится 1 час в неделю (34 часа в 5 классе, 34 часа в 6 классе, 34 часа в 6 классе, 34 часа в 7 классе, 34 часа в 8 классе, 34 часа в 9 классе, 34 часа в 10 классе, 34 часа в 11 классе).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

### ***Предметные результаты:***

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техно сфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

### **Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов.**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

- 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.***
- 2. Алиментарно-зависимые заболевания.***
- 3. Физиология питания.***
- 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.***
- 5. Санитария и гигиена питания.***

#### **Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

#### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

#### **Раздел 3. Физиология питания.**

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

#### **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

#### **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5-9 класс**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			Досуговые мероприятия
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	16	6	9	5
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	10	3	6	2
3. Физиология питания.	10	7	3	-
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	14	15	19	5
5. Санитария и гигиена питания.	15	11	7	7
<b>Итого: 170 часов</b>	<b>65</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>19</b>

#### **Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов**

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

#### **Раздел 1. Особенности питания целевых групп**

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста.

Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

#### **Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий**

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий: холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда;



вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия. Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

### **Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения**

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

### **Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов**

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

## **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 класс**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	9	4	-	2
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	8	6	4	7
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	2	2	-	-
4. Безопасность пищевых продуктов.	8	4	10	2
<b>Итого: 68 часов</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>11</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Как устроен человек.	1	1			
2	Как работает организм человека.	1	1			
3	Викторина «Знаю ли я себя?»	1			1	
4	Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?	1	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	1				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
8	Правильно ли мы питаемся?	1	1			
9	Последствия неправильного питания.	1				1
10	Чем страшен кариес?	1			1	
11	Болезни неправильного питания.	1	1			
12	Что делать, чтобы не болеть?	1		1		
13	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1				1
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14	Путешествие пищи в организме человека.	1		1		
15	Механизм пищеварения..	1				1

16	Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18	Рацион питания школьника	1		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
19	Пища наших предков.	1			1	
20- 21	Традиции питания народов мира.	2	1			1
22	Питание народов России.	1		1		
23	Диеты.	1	1			
24- 25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2		1		1
26- 27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	1			1
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
30	Пищевые отравления.	1	1			
31	Инфекционные заболевания.	1				1
32	Паразитарные заболевания.	1		1		
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1			1	
2	Как работает организм человека?	1	1			
3	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1		1		
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7	Составление меню выходного дня.	1				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	1			1
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1		1		
12	Чем страшен кариес?	1			1	

13	Что такое БАДы?	1				1
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14	Путешествие пищи в организме человека.	1		1		
15	Механизм пищеварения.	1				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18	Рацион питания школьника	1		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
19	Пища наших предков.	1			1	
20- 21	Традиции питания народов мира.	2	1			1
22	Питание народов России.	1		1		
23	Диеты- польза или вред?	1		1		
24- 25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2		1		1
26- 27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	1			1
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
30	Пищевые отравления.	1	1			
31	Инфекционные заболевания.	1				1
32	Паразитарные заболевания.	1		1		
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Строение тела человека - общий обзор.	1	1			
2	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1			1	
3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	1			
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1				1
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1		
7	Составление меню выходного дня.	1				1
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	1			1
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
11-12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1	1		
13	БАДы, целесообразность их употребления.	1				1

<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
14	Что происходит с пищей в организме?	1		1		
15	Механизмы пищеварения.	1				1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1			
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1			
18	Что такое «правильное питание».	1		1		
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
19	Как питались наши предки.	1			1	
20- 21	Традиции питания народов мира.	2				2
22	Питание народов России.	1		1		
23- 24	Диеты – польза и вред.	2	1			1
25- 26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2		1		1
27- 28	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	1			1
29	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
30	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1			
31	Пищевые отравления.	1	1			
32	Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1				1
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1		
34	Всем, кто хочет быть здоров.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>11</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1	Состояние здоровья современного человека	1	1			
2	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения».	1				1
3	Наука о питании – древняя и современная.	1	1			
4	Пирамида здорового питания.	1		1		
5	Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста.	1	1			
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	1			
8	Гигиена питания- круглый стол.	1			1	
<b>II</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
9	Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека.	1	1			
10	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1		1		
<b>III</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>6</b>



	<b>продуктов</b>					
11	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1			1	
12	Три кита питания.	1		1		
13	Витаминная азбука.	1				1
14	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1		1		
15	Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное»	1				1
16	Составление индивидуального меню.	1				1
17	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья.	1	1			
18-19	Проект «Дни национальной кухни».	2	1			1
20	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	1				1
21-22	Продукты питания в разных культурах.	2	1			1
23	Ядовитые грибы и растения.	1		1		
24	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1	1			
25	Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки.	1	1			
<b>IV</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
26	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	1			
27	Проект «Все сезоны года».	1				1
28	Конкурс презентаций домашнего меню.	1				1
29	Правила поведения в гостях.	1		1		
30	Встречаем гостей.	1		1		
31	Особенности и правила личной гигиены.	1	1			
32	Пищевые отравления и их недопущение.	1		1		
33	Надёжные помощники –	1				1

	гигиена и спорт.					
34	Правильное питание – это здоровье и красота.	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>10</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Состояние здоровья современного человека.	1	1			
2	Кто ответственен за мое здоровье.	1		1		
3	Здоровье и профессия-дискуссия.	1			1	
4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1				1
5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	1				1
6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1			
7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1	1			
<b>II</b>	<b>Алиментарно-зависимые заболевания.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
8	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1	1			

9	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1			
10	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1			
<b>III</b>	<b>Физиология питания.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	-
11	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1	1			
12	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	1	1			
13	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1	1			
<b>IV</b>	<b>Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
14	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	1				1
15	Особенности питания учащихся.	1	1			
16	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1	1			
17	Структура ассортимента продукции общественного питания.	1		1		
18	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1		
19	Проект «Домашнее меню»	1				1
20	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1			1	
<b>V</b>	<b>Санитария и гигиена питания</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

21	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	1	1			
22	Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина.	1			1	
23	Как определить качество питания.	1	1			
24	Как определить качество питания.	1		1		
25	Вкусная азбука.	1		1		
26	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1	1			
27	Найти волшебную диету.	1		1		
28	Культура питания: встречаем друзей.	1			1	
29	Вкусные традиции моей семьи.	1				1
30	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1	1			
31	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1	1			
32	Микробиологическая безопасность.	1	1			
33	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1	1			
34	Правильное питание – это здоровье и красота..	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Особенности питания целевых групп.</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	1	1			
2	Здоровье – это здорово.	1		1		
3	Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	1				1
4	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1	1			
5	Наука о питании – древняя и современная.	1	1			
6	Роль витаминов в жизнедеятельности организма.	1		1		
7	Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма.	1		1		
8	Признаки гиповитаминозов.	1				1
9	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	1	1			
<b>II</b>	<b>Классификация блюд и кулинарных изделий.</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
10- 12	Кухни разных народов	3			2	1
13	Правила хранения продуктов и блюд.	1	1			
14	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1		1		

15	Сервировка стола.	1		1		
16	Оформление блюд.	1		1		
17	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1	1			
18	Готовим себе и друзьям.	1				1
19-20	От теории к практике – обед по полной программе.	2	1			1
21-22	Проект: «День национальной кухни».	2	1			1
<b>III</b>	<b>Безопасность пищевых продуктов.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1	1			
24	Болезни, передаваемые через пищу.	1				1
25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	1	1			
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.	1	1			
27	Лекарства на тарелке.	1		1		
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1	1			
29	Найти волшебную диету.	1				1
30	Каков он – идеал красоты.	1				1
31	Как бороться с весенней усталостью.	1		1		
32-33	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	2				2
34	Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>11</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Распределение часов по видам занятий			
			Урок (тео- рия)	Практи- ческие занятия	Досуго- вые меропри- ятия	Само- стоя- тельная работа
<b>I</b>	<b>Особенности питания целевых групп.</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	-	-
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	1	1			
2	Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста.	1	1			
3	Особенности питания школьников.	1	1			
4	Питание спортсменов.	1	1			
5	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1	1			
6	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	1		1		
<b>II</b>	<b>Классификация блюд и кулинарных изделий.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
7-8	Кухни разных народов	2			2	
9	Правила хранения продуктов и блюд.	1	1			
10	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1		1		
11	Сервировка стола.	1		1		
12	Оформление блюд.	1		1		
13	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1	1			
14	Готовим себе и друзьям.	1				1
15- 16	От теории к практике – обед по полной программе.	2	1			1
17-	Проект: «День национальной	2	1			1

18	кухни».					
<b>III</b>	<b>Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
19	Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания.	1		1		
20	Витаминная ценность пищевых продуктов.	1		1		
21	Минеральная ценность пищевых продуктов.	1	1			
22	Повышение пищевой ценности продуктов питания.	1	1			
<b>IV</b>	<b>Безопасность пищевых продуктов.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
23	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1	1			
24	Болезни, передаваемые через пищу.	1				1
25	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	1	1			
26	Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья.	1	1			
27	Лекарства на тарелке.	1		1		
28	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1	1			
29	Найти волшебную диету.	1				1
30	Каков он – идеал красоты.	1				1
31	Как бороться с весенней усталостью.	1		1		
32-33	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	2				2
34	Круглый стол «Правильное питание – это здоровье и красота»	1			1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>9</b>



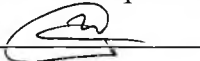
### Рекомендации по организации освоения программы

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

	<p style="text-align: right;">СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Э.И. Ткач «31» августа 2023 года</p>
--	---



# ВРЕМЯ ЗНАНИЙ

Международные и всероссийские конкурсы  
для детей и педагогов

## ДИПЛОМ

награждается

Софья Степановна Харатян

### РУКОВОДИТЕЛЬ

Всероссийской викторины «Время знаний»  
«Здоровый образ жизни»

Участник: Таибова Алина (I место)

МБОУ СОШ 3  
Краснодарский край, г. Белореченск  
vis-22-961026

Председатель жюри

Бадаева Л.И.

Организатор викторин - Всероссийское СМИ "Время Знаний"

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № ЛО35-01213-63/00622379

Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-63093 от 18.09.2015 г.

Октябрь, 2023 г.

edu-time.ru





# ВРЕМЯ ЗНАНИЙ

Международные и всероссийские конкурсы  
для детей и педагогов

## ДИПЛОМ

награждается

**Таибова Алина**

12 лет

**ПОБЕДИТЕЛЬ (1 место)**

Всероссийской викторины «Время знаний»  
«Здоровый образ жизни»

Руководитель: **Софья Степановна Харатян**

МБОУ СОШ 3

Краснодарский край, г. Белореченск

тс-22-961026

Председатель жюри

**Бадаева Л.И.**

Организатор викторин - Всероссийское СМИ "Время Знаний"

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № ЛО35-01213-63/00622379

Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-63093 от 18.09.2015 г.

Октябрь, 2023 г.

edu-time.ru



Всероссийское сетевое издание "Время Знаний"  
Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 - 63093 выдано 18.09.2015 г.  
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций

**ВЫПИСКА** из приказа №961026 от 30 октября 2023 г.

**Приказываю**

1. Технической группе сетевого издания «Время Знаний» изготовить и опубликовать ссылку на наградной документ следующему участнику:

**ФИО:** Таибова Алина

**Название викторины:** Здоровый образ жизни

**Занятое место:** I место

**Куратор:** Софья Степановна Харатян **ОУ:** МБОУ СОШ 3

**Номер диплома:** vic-22-961026

**Дата участия:** 30 октября 2023 г.

Наградные документы доступны для скачивания на странице с итогами викторин по адресу в сети интернет: <http://edu-time.ru/itogivics.html>

Главный редактор  
СМИ "Время Знаний"



Воробьев И.Е.



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

150000289847

Документ о квалификации

Регистрационный номер

у-082165/6

Город

Москва

Дата выдачи

2023 г.



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Харатьян  
Софья Степановна**

**с 11 апреля 2023 г. по 22 мая 2023 г.**

прошёл(а) повышение квалификации в (на)  
федеральном государственном автономном  
образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования  
«Академия реализации государственной политики  
и профессионального развития работников образования  
Министерства просвещения Российской Федерации»

(лицензия Рособнадзора серия 90Л01 № 0010068  
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)

по дополнительной профессиональной программе

«Разговоры о важном»:

система работы классного руководителя (куратора)

в объёме

**58 часов**

Руководитель

Секретарь

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"  
Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Харатян Софья Степановна**

с 26 января 2021 г. по 11 февраля 2021 г.

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

прошёл(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"  
Общества с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"

7819 00590766

*Документ о квалификации*

по дополнительной профессиональной программе

«Социальный педагог: содержание и методики  
социально-педагогической деятельности в  
образовательной организации»

Регистрационный номер

38817

Город

Санкт-Петербург

в объёме 72 часа

Дата выдачи

11 февраля 2021 г.



Директор  
Секретарь

Е.А. Знатнова  
В.А. Хорошилова

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"  
Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Харатян Софья Степановна**

с 27 января 2021 г. по 12 февраля 2021 г.

прошёл(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"  
Общества с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

7819 00591041

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

39092

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

12 февраля 2021 г.

по дополнительной профессиональной программе

«Современные технологии инклюзивного образования  
обучающихся с ОВЗ в общеобразовательной школе в  
условиях реализации ФГОС»

в объёме 72 часа



**КОПИЯ ВЕРНА**

Директор МБОУ СОШ 3

Т.Б. Годькина



Директор

Секретарь

Е.А. Знатнова  
В.А. Хорошилова