Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Хабоцкая основная общеобразовательная школа»

Утверждаю
директор МБОУ « Хабоцкая оош» ,
Маслякова
Приказ № 41 от 30.08.2023г

Рабочая программа элективного курса «Здоровое питание» для обучающихся 5 класса на 2023-2024 учебный год

Составил:
Маслякова Г.А.-
учитель биологии
МБОУ « Хабоцкая оош»

2023год

Пояснительная записка

Программа элективного курса « Здоровое питание» направлена на формирование культуры питания, осознание важности правильного питания - как компонента сохранения здоровья и долголетия.
Программа помогает обучающимся формировать личностное восприятие и оценочное отношение к своему здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире.
Значение программы состоит также в том, что 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.

Особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа получения знаний в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся.

Цель элективного курса: формирование культуры здорового питания у обучающихся
Задачи элективного курса:

- развивать представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формировать у обучающихся готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.
- расширять знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием,
- формировать навыки этикета как неотъемлемой части общей культуры личности.
- развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и сохранением здоровья
- развивать творческие способности, расширять кругозор и интерес к познавательной деятельности
- развивать коммуникативные навыки, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Срок реализации программы*:* 1 год
в объеме 34 часа в год (1 час в неделю)

Планируемые результаты освоения программы
элективного курса « Здоровое питание»

личностные р*езультаты освоения программы:*

- 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,

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, у специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

социализацию обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение учащихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;

приобщение к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

ориентацию в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;

развитие познавательных мотивов**,** направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;

овладение ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;

формирование у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

Содержание программы « Здоровое питание»

Содержание программы реализовано на основе ведущей идеи - идее заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание программы структурировано в виде 11разделов-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".

Тема 1. Здоровье - это здорово- 3ч.
Здоровье-это здорово..Мой образ жизни.
Правила ЗОЖ .Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье.
Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны- 5ч.
Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.
Рацион питания
Тема3. "Режим питания»-2ч.
Понятие режима питания.
Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания».
Тема 4. "Энергия пищи»- 2ч.
Энергия пищи.
Калорийность пищи. Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение.
Тема5. "Где и как мы едим"- 4ч.
Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой». Путешествие и поход. Собираем рюкзак**.**
Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе».
Тема 6. «Ты- покупатель-3ч.
Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.
Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара. Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека». Составление формулы правильного питания.
Тема 7. **Ты готовишь себе и друзьям-3ч.**
Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты. Мини-проект «Помощники на кухне». Сервировка стола. Игра «Конкурс кулинаров.
Тема8. Кухня разных народов-2ч.
Понятие «национальная кухня».
Кулинарное путешествие. Проект «Кулинарные праздники». Конкурс эмблем «Кулинарные праздники».
Тема 9. «Кулинарная история»-3ч.
Традиции и культура питания.
Творческий проект. Первобытная кулинария. Творческий проект. Кулинария в средние века. Современная кулинария. Конкурс кроссвордов «Кулинария».

Тема 10 «Как питались на Руси и в России»-5 ч.
История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия.
Традиционные блюда русской кухни. Польза меда. Праздник русской картошки .Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».
Тема 11. Необычное кулинарное путешествие-3ч
Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира. Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие». Творческий проект «Вкусная картина». Викторина ««Необычное кулинарное путешествие». Составление формулы правильного питания.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	экскурсии
1	Здоровье - это здорово	3		1	
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	5		1	
3	Режим питания	2		1	
4	Энергия пищи	2		1	
5	Где и как мы едим	4		1	
6	Ты- покупатель	2			1
7	Ты готовишь себе и друзьям	4		1	
8	Кухня разных народов	2		1	
9	Кулинарная история	3		1	
10	Как питались на Руси и в России	4			
11	Необычное кулинарное путешествие	3	1	1	
		34	1	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**				**Дата изучения**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	экскурсии	
1	Здоровье-это здорово	1				07.09.2023

2	Правила ЗОЖ	1			1	14.09.2023
3	Мой образ жизни. Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1				21.09.2023
4	Белки	1				28.09.2023
5	Жиры	1				05.10.2023
6	Углеводы	1				12.10.2023
7	Витамины	1				19.10.2023
8	Рацион питания	1				26.10.2023
9	Понятие режима питания	1				09.11.2023
10	Мой режим питания. Игра «Составляем режим питания»	1				16.11.2023
11	Энергия пищи	1				23.11.2023
12	Калорийность пищи Исследовательская работа «Вкусная математика»	1				30.11.2023
13	Где и как мы едим	1				07.12.2023
14	Что такое перекусы, их влияние на здоровье Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1				14.12.2023
15	Путешествие и поход. Собираем рюкзак	1				21.12.2023
16	Правила поведения в кафе. Ролевая игра «Кафе»	1				28.12.2023
17	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя	1				11.01.2024
18	Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта	1			1	18.01.2024
19	Исследовательская работа « В магазине я люблю покупать»	1		1		25.01.2024
20	Мини-проект «Помощники на кухне»	1		1		01.02.2024
21	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Сервировка стола.	1				08.02.2024
22	Кулинарные секреты. Игра «Конкурс кулинаров»	1				15.02.2024
23	Понятие «национальная кухня». Кулинарное путешествие	1				22.02.2024
24	Проект «Кулинарные праздники»	1				29.02.2024

25	Традиции и культура питания	1				01.03.2024
26	Творческий проект. « Лента времени»	1				15.03.2024
27	История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола	1				22.03.2024
28	Традиционные блюда русской кухни	1				04.04.2024
29	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1				11.04.2024
30	Каша-матушка, хлеб-батюшка. Праздник русской картошки	1				18.04.2024
31	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1				25.04.2024
32	Мировые Музеи питания. Творческий проект «Вкусная картина	1				16.05.2024
33	Кулинария в литературе, живописи, музыке и танце	1				17.05.2024
34	Составление формулы правильного питания.	1				24.05.2024

Учебно -методическое обеспечение образовательного процесса

Обеспечение для учащихся

1. Безруких. М.М. Учебное пособие для учащихся «Формула правильного питания». М. ОЛМА Медиа Групп, 2014
2. Безруких. М.М. А.Г. Макеева рабочая тетрадь часть 1, « Разговор о правильном питании» М: Nestle,2020г
3. Безруких. М.М. А.Г. Макеева рабочая тетрадь часть2 « Две недели в лагере здоровья» М: Nestle,2020г
4. Безруких. М.М. А.Г. Макеева блокнот часть3 « Формула правильного питания» М: Nestle,2020г

Обеспечение для учителя

1. Безруких. М.М. Учебное пособие для учителя «Формула правильного питания». М. ОЛМА Медиа Групп, 2014
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология.М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5.Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8.Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М;, 2001. 330 с.

9.Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов.
, М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13.Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14.Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15.Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.