**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

МАОУ «Просторская ООШ»

Рабочая программа внеурочной деятельности

для 9 класса

«Разговоры о правильном питании»

2023-2024 учебного года

Составитель: Ершова Зиля Зиннуровна

с. Просторы 2023-2024

**Пояснительная записка**

Данная 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 хлебопродуктов, 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 необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

**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 техносфере, 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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Наименование разделов***  ***и занятий*** | ***Всего***  ***часов*** |  | |
| ***план*** | ***факт*** | |
| ***Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.*** | | | | | |
| 1 | Состояние здоровья современного человека | 1 |  |  | |
| 2 | Режим дня. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения». | 1 |  |  | |
| 3 | Наука о питании – древняя и современная. | 1 |  |  | |
| 4 | Пирамида здорового питания. | 1 |  |  | |
| 5 | Факторы, влияющие на состояние здоровья детей дошкольного и раннего школьного возраста. | 1 |  |  | |
| 6 | Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. | 1 |  |  | |
| 7 | Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. | 1 |  |  | |
| 8 | Гигиена питания- круглый стол. | 1 |  |  | |
| **Физиология питания.** | | | | | |
| 9 | Механизм пищеварения и правильных характер обмена веществ в организме человека. | 1 |  |  | |
| 10 | Расход энергии. Нормы питания. Режим питания. | 1 |  |  | |
| **Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов** | | | | | |
| 11 | Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут. | 1 |  |  | |
| 12 | Три кита питания. | 1 |  |  | |
| 13 | Витаминная азбука. | 1 |  |  | |
| 14 | Овощи и фрукты – полезные продукты. | 1 |  |  | |
| 15 | Аналитический проект «Каникулы – дело серьезное» | 1 |  |  | |
| 16 | Составление индивидуального меню. | 1 |  |  | |
| 17 | Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья. | 1 |  |  | |
| 18-19 | Проект «Дни национальной кухни». | 2 |  |  | |
| 20 | Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки». | 1 |  |  | |
| 21-22 | Продукты питания в разных культурах. | 2 |  |  | |
| 23 | Ядовитые грибы и растения. | 1 |  |  | |
| 24 | Непереносимость отдельных продуктов и блюд. | 1 |  |  | |
| 25 | Значение жидкости для организма человека. Полезные напитки. | 1 |  |  | |
| **Санитария и гигиена питания** | | | | | |
| 26 | Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. | 1 |  |  | |
| 27 | Проект «Все сезоны года». | 1 |  |  | |
| 28 | Конкурс презентаций домашнего меню. | 1 |  |  | |
| 29 | Правила поведения в гостях. | 1 |  |  | |
| 30 | Встречаем гостей. | 1 |  |  | |
| 31 | Особенности и правила личной гигиены. | 1 |  |  | |
| 32 | Пищевые отравления и их недопущение. | 1 |  |  | |
| 33 | Надёжные помощники – гигиена и спорт. | 1 |  |  | |
| 34 | Правильное питание – это здоровье и красота.  Работа над проектом | 1 |  |  | |