

Программа «Разговор о правильном питании» Федерального направления «Точка роста», составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М:.ОЛМА Медиа Групп 2013). Она ориентирована на учащихся 5-6 классов.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т. е иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитании снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их

осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут

* изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни. Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

* + сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
  + расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
  + развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
  + развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
  + развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
  + пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
  + развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
  + развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
  + просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста

# Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Реализация учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» определяется модульным характером.

Содержание курса «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям младших подростков;
* научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;
* практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
* динамическое развитие и системность - содержание комплекта цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
* модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательного учреждения
* вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
* культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
* социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Программа «Разговор о правильном питании» состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет. (1-2 классы) 2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет. (3-4 классы)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет (учащиеся 5-6 классов).

За основу программы взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования (комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»).

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа

«Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Программа (3 модуль) изучается в 5 – 6 классе по одному часу в неделю: 5 класс-34 часа; 6 класс-34 часа. И включает 12 тем:

|  |  |
| --- | --- |
| 5 класс | 6 класс |
| 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 | 1. Ты готовишь себе и друзьям 2. Кухни разных народов 3. Кулинарная история 4. Как питались на Руси и в России 11.Необычное кулинарное   путешествие  12.Составляем формулу правильного питания |

# Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и

выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и

самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности-любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

# Основные методы и формы работы

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность, учитывая возрастные особенности школьников-подростков – их стремление к самостоятельности, самореализации.

Методы обучения:

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуативный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

* Чтение, обсуждение, дискуссия;
* Экскурсии в продовольственный магазин;
* Встречи с интересными людьми;
* Практические задания;
* Творческие домашние задания;
* Праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* Викторины;
* Ярмарки полезных продуктов;
* Сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* Мини – проекты;
* Совместная работа с родителями.

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

# Планируемые результаты

***Универсальными*** компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Личностными***результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными*** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

***Предметными***результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Учебно – тематический план

1. класс (34 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Здоровье это здорово | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Продукты разные нужны – блюда  разные важны | 7 | 3,5 | 3,5 |
| 4 | Режим питания | 5 | 3 | 2 |
| 5 | Энергия пищи | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Где и как мы едим | 6 | 3 | 3 |
| 7 | Ты покупатель | 8 | 4 | 4 |
|  | Итого | 34 | 18 | 16 |

1. класс (34 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям | 9 | 5 | 4 |
| 2 | Кухни разных народов | 9 | 4,5 | 4,5 |
| 3 | Кулинарная история | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Как питались на Руси и в России | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Необычайное кулинарное путешествие | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Составляем формулу правильного  питания | 5 | 1,5 | 3,5 |
|  | Итого | 34 | 17 | 17 |

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Формула правильного питания» 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | | | Дата | |
| 1 | Вводное занятие | | |  | |
| **1. Здоровье это здорово** | | | | | |
| 2 | Здоровье – это здорово! | | |  | |
| 3 | Цветик – семицветик | | |  | |
| 4 | Я и мое здоровье | | |  | |
| 5 | Мой образ жизни | | |  | |
| **2. Продукты разные нужны – блюда разные важны** | | | | | |
| 6 | Продукты разные нужны, блюда разные важны. | | |  | |
| 7 | «Пирамида питания» | | |  | |
| 8 | Рациональное, сбалансированное питание | | |  | |
| 9 | «Белковый круг» | | |  | |
| 10 | «Жировой круг» | | |  | |
| 11 | Мой рацион питания | | |  | |
| 12 | «Минеральный круг» | | |  | |
| **3. Режим питания** | | | | | |
| 13 | Режим питания | | |  | |
| 14 | «Пищевая тарелка» | | |  | |
| 15 | Витамины и минеральные вещества | | |  | |
| 16 | Влияние воды на обмен веществ. | | |  | |
| 17 | Напитки и настои для здоровья. | | |  | |
| **4. Энергия пищи** | | | | | |
| 18 | Энергия пищи | | |  | |
| 19 | Источники «строительного материала» | | |  | |
| 20 | Роль пищевых волокон на организм человека | | |  | |
| **5.Где и как мы едим** | | | | | |
| 21 | | Где и как мы едим | |  | |
| 22 | | «Фаст фуды» | | |  |
| 23 | | Мы не дружим с сухомяткой | | |  |
| 24 | | Правила полезного питания | | |  |
| 25 | | Меню для похода | | |  |
| 26 | |  |
| **6. Ты покупатель** | | | | | |
| 27 | | | Где можно сделать покупку | |  |
| 28 | | | Срок хранения продуктов | |  |
| 29 | | |  |
| 30 | | | Пищевые отравления, их предупреждение | |  |
| 31 | | |  |
| 32 | | | Ты – покупатель. Права потребителя | |  |
| 33 | | | Ты – покупатель. Правила вежливости | |  |
| 34 | | | «Мы идем в магазин» | |  |

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности**

**«Формула правильного питания» 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата |
| **7. Ты готовишь себе и друзьям** | | |
| 1 | Ты готовишь себе и друзьям |  |
| 2 | Бытовые приборы для кухни |  |
| 3 | Помогаем взрослым на кухне |  |
| 4 | Кулинарные секреты |  |
| 5 | Салаты |  |
| 6 | «У печи галок не считают» |  |
| 7 | Ты готовишь себе и друзьям |  |
| 8 | Как правильно накрыть стол |  |
| 9 | Блюдо своими руками |  |
| **8. Кухни разных народов** | | |
| 10 | Кулинарное путешествие |  |
| 11 | Кухни разных народов |  |
| 12 | Традиционные блюда Болгарии и Исландии |  |
| 13 | Традиционные блюда Японии и Норвегии |  |
| 14 | Блюда жителей Крайнего Севера |  |
| 15 | Традиционные блюда России |  |
| 16 | Традиционные блюда Кавказа |  |
| 17 | Традиционные блюда Кубани |  |
| 18 | «Календарь» кулинарных праздников |  |
| **9. Кулинарная история** | | |
| 19 | Кулинарные традиции Древнего Египта |  |
| 20 | Кулинарные традиции Древней Греции |  |
| 21 | Кулинарные традиции Древнего Рима |  |
| 22 | Правила гостеприимства средневековья |  |
| **10. Как питались на Руси и в России** | | |
| 23 | Как питались на Руси и в России. |  |
| 24 | Кулинарная история. |  |
| 25 | Традиционные напитки на Руси |  |
| **11. Необычайное кулинарное путешествие** | | |
| 26 | «Мелодии, посвящённые каше» |  |
| 27 | «Танец продуктов» |  |
| 28 | «Вкусная картина» |  |
| 29 | Необычное кулинарное путешествие. |  |
| **12. Составляем формулу правильного питания** | | |
| 30 | Сахар его польза и вред |  |
| 31 | Путешествие по «Аппетитной стране» |  |
| 32 | Правила здорового питания. |  |
| 33 |  |
| 34 |  |

**Содержание программы**

1. ***класс***

Вводное занятие - 1 час.

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого и второго модуля программы «Разговор о правильном питании». Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 4 часа. Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема 2. Продукты разные нужны – блюда разные важны – 7 часов.

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Режим питания – 5 часов

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

Тема 4.Энергия пищи – 3 часа.

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема 5.Где и как мы едим – 6 часов.

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

Тема 6. Ты покупатель – 8 часов.

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

***6 класс***

Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям – 9 часов.

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Тема 8. Кухни разных народов – 9 часов.

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа. Питание и климат.

Тема 9. Кулинарная история – 4 часа.

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 10. Как питались на Руси и в России – 3 часа.

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 11. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа.

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Тема 12. Составляем формулу правильного питания – 5 часов.

Составление проектов.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 5-6 классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

1. гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
2. изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы

«Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В 5-6 классах у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится, прежде всего, набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

# Список литературы

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>