

МБОУ «Средняя общеобразовательная татарско-русская школа №113 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя России М.Р. Ахметшина» Ново-Савиновского района г.Казани

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор школы  Э.Н. Юнусова
Введено действием приказом
№ 304-с от 1.09.2022 г.



Программа внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании»
для 10-11 классов

2022 г.

Пояснительная записка

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении включает три направления: рациональную организацию питания; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире.

Для того, чтобы человек успешно адаптировался к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Изучение основ рационального питания человека дает правильное и полное представление о пище и питании, как об одном из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье обучающегося. Настоящая программа предлагает обучающимся освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях.

Обоснование разработки программы.

В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа.

Данная программа, «Культура здорового питания», предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию.

Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее время данная практика преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствия установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Количество заболеваний, связанных с неправильным питанием постоянно возрастает. Обучающиеся смогут принимать решения, влияющие на их здоровье, если будут видеть взаимосвязь питания и здоровья. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания и культуры питания, обучающиеся получают основные сведения по

диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своём интеллектуальном потенциале, которая помогает на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) п. 19.7. предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2012);
- Локальные нормативные акты МОАУ.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания.

Задачи:

- Формирование здорового образа жизни.
- Развитие интереса детей к занятиям по культуре питания;
- Расширение представления детей о преимуществах здорового питания;
- Приобщение детей к русским народным традициям;
- Получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания.

Ожидаемый результат

1. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Через активное участие в жизни школы самоутверждение ребенка как личности, повышение его социального статуса.

Основные принципы программы

- Приоритет здоровья над другими ценностями.
- Здоровье — главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.
- Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Принцип природосообразности, учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием.
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

Описание места программы в учебном плане

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает:

В 10 – 11 классах – организацию занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграция программы в учебную деятельность, воспитательная работа.

Программа предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в учебный план; проведение дней здоровья; занятия в кружках, секциях; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями
- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование:

- личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- **метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- **предметные** результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Совещание классных руководителей: - Об организации питания обучающихся в новом учебном году	сентябрь	Зам.директора по УВР
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	Ноябрь	Директор школы
3	Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 10-11-х классов по вопросам: - Охват обучающихся горячим питанием - Соблюдение сан. гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний.	Ноябрь Февраль в течение года	Директор школы
4	Организация работы школьной комиссии по питанию (педагоги, родители).	В течение года	Директор школы
5	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Администрация, Бракеражная комиссия

Методическое обеспечение

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Организация консультаций для классных руководителей 10-11 классов: - Культура поведения обучающихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья	В течение года	Медицинский работник

2	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся	В течение года	Администрация, Школьная комиссия по питанию
3	Выставка в библиотеке «Простые истины о здоровье и питании» (представленная литература, связанная с вопросами правильного питания, рецепты блюд и напитков).	Декабрь – март	Библиотекарь

**Работа по воспитанию культуры питания,
пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся**

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Интегрирование уроков по правильному питанию и другим предметам (русский язык, математика, биология, экология).	в течение года	учителя -года предметники
2	Проведение классных часов по темам программы (смотри в содержании)	В течение года	Классные руководители
3	Акция «Мы за здоровое питание!»	Ноябрь	педагог – организатор
4	Беседы по темам: «Режим дня и его значение» «Культура приема пищи» «Хлеб — всему голова» «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	В течение года	Классные руководители
5	Конкурс газет среди обучающихся 10-11 кл. «О вкусной и здоровой пище».	Ноябрь	учитель ИЗО
6	Проекты: «Гигиена питания», «Меню на каждый день», «Пища на любой вкус», «Что помогает нам расти».	В течение года	Классные руководители, учителя-предметники
7	Праздник «Широкая Масленица»	Март	педагог – организатор
8	Выпуск буклетов «О правильной и здоровой пище», «Столовый этикет»	Март	Зам.директора по УВР.
9	Анкетирование обучающихся: - Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо?	Октябрь Февраль Апрель	Зам.директора по УВР, классные руководители
10	Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	декабрь-март	Зам.директора по УВР, классные руководители

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся

№	Основные мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Проведение классных родительских собраний по темам: - «Здоровая пища для всей семьи». - «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». - «Учите детей быть здоровыми»	В течение года	классные руководители
2	Анкетирование родителей «Ваши предложения на следующий учебный год по развитию школьного питания», «Питание в школе глазами родителей»	апрель	Зам.директора по УВР

**Содержание программы.
(10-11 класс) «Гигиена питания»**

Ожидаемые результаты (ученик может):

- Умение интерпретировать данные этикетки продуктов.
- Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
- Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.
- Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды.
- Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.
- Уметь организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.
- Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям питание в повседневной жизни, во время экзаменов, в походах и т.д.

10 класс	11 класс
Проведение классных часов, бесед	
1. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. 2. Сервировка стола. 3. Оформление блюд. 4. Правила поведения в общественных местах: кафе, рестораны и т. 5. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1. Физиологические нормы, потребности подростков в основных пищевых веществах и энергии. 2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. 3. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, Пестициды, плесень и др.

6. Роль витаминов в жизнедеятельности организма. 7. Признаки гиповитаминозов. 8. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма. 9. Как бороться с «весенней усталостью».	4. Болезни, передаваемые через пищу. 5. Правила хранения продуктов и блюд. 6. Учимся читать информацию на этикетке продуктов. 7. Болезни и питание. О рен е. 8. Урок-презентация соевых продуктов. 9. Диеты. Лечебное питание и голодание. Пост.
Интеграция в учебную деятельность	
«Биология» 1. Питание и пищеварение. 2. Гигиена питания.	«Биология» 1. Питание и пищеварение. 2. Гигиена питания.
<u>Воспитательная работа, внеурочная деятельность</u>	
<u>Беседы</u>	
- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»	- «Режим дня и его значение» - «Культура приема пищи» - «Острые кишечные заболевания и их профилактика»
1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. День школьной столовой.	1. День национальной кухни. 2. Акция «Мы за здоровое питание!» 3. Праздник «Широкая Масленица». 5. Конкурс газет, буклетов «О вкусной и здоровой пище». 6. Интеллектуальная игра «Кулинарное путешествие» 7. День школьной столовой
<u>Участие в конкурсах</u>	
«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»	«Разговор о правильном питании»: - Конкурс семейной фотографии «Накрываем стол» - Конкурс детского творчества «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно»

Заключение

По окончании обучения по программе проводится анкетирование обучающихся для оценки эффективности реализации программы.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком, математикой, окружающим миром, биологией,

литературным чтением, ИЗО, технологией. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, биологии, экологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития обучающихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона обучающихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания обучающихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Дополнительная литература для обучающихся	1. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (рабочая тетрадь для школьников) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011. 2. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (рабочая тетрадь для школьников).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011. 3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (рабочая тетрадь для школьников). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011
Дополнительная литература для учителя	1.Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011. 2.Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011. 3. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2011. 4. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. СоУВременный взгляд. - М.:ДеЛи принт, 2009. — 396 с. 5. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» -

	М.: Эксмо, 2011. – 384с. 6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008. 7. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с. 8. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с. 9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01. 10. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
Интернет-ресурсы и других электронные информационные источники	www.monpit.ru www.orgpit.ru сайт
Обучающие справочно-информационные, контролирующие компьютерные программы	1. 1. Мультимедиа – энциклопедия «Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия». 2. 2. УМК «Начальная школа. Уроки и медиатеки Кирилла и Мефодия».