

Отдел образования Звениговского муниципального района  
Республики Марий Эл  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красноярская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Методическим советом  
МОУ «Красноярская СОШ»  
Протокол от 30 августа 2023 г. №1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Правильное питание»

ID программы:

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок освоения программы: 2 недели

Объем часов: 10 часов

Разработчик программы: Бондаренко Анжелика Владимировна,  
учитель химии МОУ «Красноярская СОШ»

с. Красный Яр,  
2023 г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для ежегодной сезонной школы для мотивированных школьников на базе центра «Точка роста» в соответствии с требованиями обновленного ФГОС ООО и Методическими рекомендациями по организации дополнительного образования. Программа курса имеет естественнонаучную направленность, соотнесена с рабочей программой воспитания школы. Содержание, формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Предусмотрено проведение занятий, связанных с реализацией интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся. Занятия курса базируются на самостоятельной творческой и практической работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

- Развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Количество учебных часов**, на которое рассчитана рабочая программа – 10 часов (1 час в день в течение каникул).

**Категория обучающихся:** 7-8 классы

**Формы организации деятельности:** групповая; индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного процесса:**

- лабораторные работы, наблюдения и исследования;
- подготовка отчетов по результатам лабораторных работ, наблюдений и исследований, выполняемых в школе и дома;
- работа с литературой;
- подготовка и защита проектов на школьной научно-практической конференции.

**Формы проведения занятий:** беседы, дискуссии, коллективные творческие дела, лекции и рассказы, исследовательские проекты.

**Режим учебных занятий** – занятия проводятся 1 раз в день по 1 час.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Тема 1. Здоровье – это здорово 1ч.**

Значение ЗОЖ. Культура питания как составляющая здоровья. Роль человека в сохранении и укреплении здоровья. Характер питания. Рациональное, здоровое питание. Пять правил здорового рационального питания: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

### **Тема 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны 2ч.**

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Их роли значение в организме. Практические работы: 1.Определение белков в продуктах питания. 2.Определение витамина С в продуктах питания.

### **Тема 3. Энергия пищи 2ч**

На что расходуется энергия пищи. Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания. Индивидуальные физиологические характеристики человека. Практические работы: 1.Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. 2. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке. Игры; «Энергетический калькулятор». Виртуальная экскурсия «В гостях у врача-диетолога».

### **Тема 4. Ты покупатель 1ч**

Торговые предприятия, где можно приобрести продукты питания. Права и обязанности покупателей. Игры: «Контрольная закупка», «Упаковка». Практические работы: 1)Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами. 2)Определение соланина в клубнях картофеля. Виртуальна экскурсия в супермаркет.

### **Тема 5. Как питались на Руси и в России. 1ч**

Традиционные русские блюда, русская каша,хлеб, посуда на Руси.

### **Тема 6. Исследовательская деятельность. 3ч.**

Групповая работа над проектом. Защита проектов.

### **Планируемые результаты.**

На занятиях учащиеся дополняют свои знания по биологии и химии, повысят свой уровень теоретической и экспериментальной подготовки, научатся выполнять несложные химические опыты, пользоваться химической посудой, реактивами, нагревательными

приборами, соблюдать правила техники безопасности при проведении химического эксперимента. Кроме того, занятия призваны пробудить у учащихся интерес к естественным наукам, стимулировать дальнейшее изучение биологии и химии.

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Виды деятельности	Виды и формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровье – это здорово	1ч	Развивают представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Применяют знания и навыки, связанные с установкой на личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического и социального здоровья. Учатся оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	Устный опрос	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	2ч	Знакомятся с понятиями: рацион питания, калорийность пищи; основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли; значением этих веществ в организме. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность. Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания.	Практическая работа	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
3	Энергия пищи	2ч	Оценивают характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».	Практическая работа	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>

4	Ты покупатель	1ч	Понимают необходимость разнообразного питания как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Учатся самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.	Практическая работа	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
5	Как питались на Руси и в России	1ч	Узнают о том, как питались наши далекие предки, какую еду ели и как ее готовили.	Устный опрос	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
6	Исследовательская деятельность	3ч	Групповая работа над проектом. Групповая защита проектов.	Защита мини-проектов	
				<b>ИТОГО</b>	<b>10 часов</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
июнь	03.06.	11.00	Т	1	Здоровье – это здорово	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	04.06.	11.00	Т	1	Продукты – источники белков, жиров, углеводов, витаминов.	Кабинет химии и биологии №18	ПА

июнь	05.06	11.00	П	1	1.Определение белков в продуктах питания. 2.Определение витамина С в продуктах питания.	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	06.06	11.00	Т	1	Обмен веществ в организме человека. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания.	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	7.06	11.00	П	1	1.Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки. 2. Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на	Кабинет химии и биологии №18	ПА

					упаковке		
июнь	10.06	11.00	П	1	1. Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами.  2. Определение соланина в клубнях картофеля	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	11.06	11.00	Т	1	Традиционные русские блюда, русская каша, хлеб, посуда на Руси.	Кабинет химии и биологии №18	ПА
июнь	12.06 13.06 14.06	11.00	П	3	Работа над проектом. Защита проекта.	Кабинет химии и биологии №18	ИА

### Текущий контроль

Формами контроля усвоения учебного материала программы являются отчеты по практическим работам, творческие работы. Обучающиеся выполняют задания в индивидуальном темпе, сотрудничая с педагогом. Выполнение проектов создает ситуацию, позволяющую реализовать творческие силы, обеспечить выработку личностного знания, собственного мнения, своего стиля деятельности. Включение обучающихся в реальную творческую деятельность, привлекающую новизной и необычностью является стимулом развития познавательного интереса. Итоговая аттестация предусматривает защиту индивидуального проекта.

### Учебно-методическое обеспечение

Методика обучения по программе «Правильное питание – залог крепкого здоровья» состоит из сочетания лекционного изложения теоретического материала с наглядным показом иллюстрирующего материала и приемов решения практических задач. Обучающиеся закрепляют полученные знания путем самостоятельного выполнения практических работ. Для развития творческого химического мышления и навыков аналитической деятельности педагог проводит семинары, занятия по презентации творческих и практических работ, мозговые штурмы, интеллектуальные игры.

#### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
2. УМК «Разговор о правильном питании»: Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. 2.Макеева А.Г.Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 класс. ФГОС.- М.: Просвещение. 2014 .

#### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)