

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Г.В. Вешапидзе

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»
от 17.08.2019 № СТШ-13-448/9

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«Разговор о правильном питании»**

Автор-составитель: Струихина Н.М.,

социальный педагог

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол от 16.08.2019 № 1

Сургут
2019

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность: одним из важнейших аспектов в обеспечении гигиенической безопасности школьников является организация рационального и адекватного питания как одного из основополагающих механизмов, обеспечивающих восполнение микроэлементного дисбаланса, развивающегося под воздействием природных и антропогенных факторов среды обитания.

Современным приоритетом гигиены питания является изучение фактического питания различных групп детского населения, оценка пищевого статуса и его влияния на состояние здоровья, обоснование и реализация практических мероприятий по рационализации питания, в том числе за счёт новых, альтернативных традиционным путям, приёмов.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

1. Общая характеристика

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для учащихся.

Курс предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения занятий — поддержка родителей. Поэтому в часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Планируемые результаты

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Календарно – тематическое планирование 1-4 классы

№	Тема занятия	Цель занятия Формируемые понятия
1	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания <i>Здоровье, питание, правила питания</i>
2-3	Самые полезные продукты Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию <i>Продукты, блюда, здоровье</i>
4-5	Как правильно есть Экскурсия в школьную столовую	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием <i>Питание, здоровье, правила гигиены</i>
6-7	Удивительные превращения пирожка Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания <i>Здоровье, питание, режим</i>
8-9	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде <i>Завтрак, режим, меню, каша, крупа</i>
10-11	Плох обед, если хлеба нет Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста)	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» <i>Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню</i>

12-13	Полдник. Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника <i>Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты</i>
14-15	Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина <i>Ужин, меню</i>
16-17	Где найти витамины Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи <i>Витамины, фрукты, овощи</i>
18-19	Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков <i>Жажда, здоровье, напитки</i>
20-21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом <i>Здоровье, спорт, питание</i>
22-24	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд <i>Вкус, блюда, продукты</i>
25-27	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов • расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи <i>Овощи, фрукты, витамины, здоровье</i>
28-29	Каждому овощу — свое время	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах <i>Овощи, фрукты, витамины, здоровье</i>
30-31	Праздник урожая	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах <i>Питание, здоровье, блюда</i>
32-33	Обобщающее занятие Оформление выставки фотографий «Мы — за здоровое питание»	Подвести итоги работы за года

Календарно – тематическое планирование 5-6 классы

№	Тема занятия	Цель занятия Формируемые понятия
1	Если хочешь быть здоров	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания <i>Здоровье, питание, правила питания</i>
2-3	Самые полезные продукты Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека

		<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию <p><i>Продукты, блюда, здоровье</i></p>
4-5	Как правильно есть Экскурсия в школьную столовую	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием <p><i>Питание, здоровье, правила гигиены</i></p>
6-7	Удивительные превращения пирожка Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания <p><i>Здоровье, питание, режим</i></p>
8-9	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде <p><i>Завтрак, режим, меню, каша, крупа</i></p>
10-11	Плох обед, если хлеба нет Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста)	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» <p><i>Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню</i></p>
12-13	Полдник. Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника <p><i>Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты</i></p>
14-15	Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина <p><i>Ужин, меню</i></p>
16-17	Где найти витамины Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи <p><i>Витамины, фрукты, овощи</i></p>
18-19	Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков <p><i>Жажда, здоровье, напитки</i></p>
20-21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом <p><i>Здоровье, спорт, питание</i></p>
22-24	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд <p><i>Вкус, блюда, продукты</i></p>
25-27	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов • расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи <p><i>Овощи, фрукты, витамины, здоровье</i></p>

28-29	Каждому овощу — свое время	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах <i>Овощи, фрукты, витамины, здоровье</i>
30-31	Праздник урожая	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах <i>Питание, здоровье, блюда</i>
33-34	Обобщающее занятие Оформление выставки фотографий «Мы — за здоровое питание»	Подведение итогов работы за года

Календарно – тематическое планирование 8-11классы

№	Тема занятия	Цель занятия
1	Введение. Система взглядов на питание. Гигиена питания	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания • развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения
2	Рациональное питание и здоровье человека: «Энергетические и пищевые потребности организма человека».	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
3	Сбалансированность пищевого рациона в соответствии с потребностями человека, его профессией, возрастом и полом.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием • формировать понятие о сбалансированности питания , в соответствии с потребностями человека, его профессией, возрастом и полом.
4	Потребность человека в воде. Питьевой режим. Заболевания, вызванные недостатком в организме различных минеральных веществ	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания • формировать понятие о пользы воды в жизни человека, необходимости питьевого режима • формировать представление о заболеваниях, вызванных недостатком в организме различных минеральных веществ
5	Кулинарная обработка пищевых продуктов. Усвоение пищи.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарной обработке пищевых продуктов, понятии «усвоение пищи» • расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака, обеда, ужина
6	Режим питания: количество приемов пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности суточного рациона.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о количестве приемов пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности суточного рациона. • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав завтрака, обеда, ужина и калорийности каждого из приема пищи
7	Болезни, передающиеся через желудочно-кишечный тракт	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о болезнях, передающихся через желудочно-кишечный тракт • гигиена питания
8	Неправильное питание и его последствия. Анорексия, булимия, ожирение, нарушение обмена веществ, авитаминозы и гиповитаминозы.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о неправильном питании и его последствия. Анорексия, булимия, ожирение, нарушение обмена веществ, авитаминозы и гиповитаминозы. • Правила профилактики неправильного питания . • Правила безопасного питания

9	Где найти витамины Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи
10	Как утолить жажду	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом
12	На вкус и цвет товарищей нет	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд
13	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов • расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи
14	Каждому овощу — свое время	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах
15	Праздник урожая	обобщить знания о правильном питании расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах
16	Обобщающее занятие Оформление выставки фотографий «Мы — за здоровое питание»	Подвести итоги работы за года

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Витамины/ Под ред. Смирнова М.П.-М.: Медицина, 1974.140 с.
4. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
5. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
9. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
10. Ладого К.С. Питание здорового и боьшого ребенка. М., 1995. 190 с.
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
12. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
13. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.