

**Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 41»**

Рассмотрена на Методическом совете
от «27» августа 2024 г.
протокол № 4



Утверждена приказом
директора МАОУ «Гимназия № 41»
от «30» августа 2024 г. № 71

**Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования МАОУ «Гимназия № 41»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

Возраст обучающихся: 15-16 лет лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Шалагинова Т.В.,

Новоуральск

2024 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания» разработана на основе обучающей просветительской программы для школьников «Основы здорового питания» предназначенной для обучающихся (1-4-х и 5-11 классов) общеобразовательных организаций, которая разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка. Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (1-11 классов) общеобразовательных организаций. Предусматривает входной и итоговый контроль знаний, выполнение самостоятельной работы. В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, методах оценки массы тела ребенка и рисках здоровью от избыточной массы тела.

В МАОУ «Гимназия № 41» программа реализуется в 9 классах.

Цель программы: формирование у обучающихся знаний, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.
2. Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.
3. Формирование у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год и предполагает проведение занятий с обучающимися 9 класса.

Формы и методы работы

Программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает различные виды деятельности обучающихся: лекции, беседы, проведение опросов, профилактические мероприятия, выполнение самостоятельной работы.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть отражает знакомство с необходимой информацией по теме. Практическая часть включает в себя выполнение заданий самостоятельно или коллективно, закрепляющих полученные теоретические знания.

Формы подведения итогов реализации программы

Контроль знаний и умений обучающихся проводится на итоговых практических занятиях: индивидуальное итоговое тестирование, самостоятельная работа и обсуждение результатов обучения в группах.

Содержание программы

Программа включает четыре логически взаимосвязанных темы. На первом этапе проводится входной контроль знаний (тестирование). Далее идёт изучение тем по порядку.

Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации»

Цель: Рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации.

Контрольные вопросы:

1. От чего зависит потребность ребенка в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Что лежит в основе развития индустрии продуктов общего и функционального питания?
3. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?
4. Что понимается под здоровым питанием?
5. Назовите основные принципы здорового питания.

Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Цель: Сформировать представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.

Контрольные вопросы:

1. Что изучает наука трофология?
2. Какие Вам известны важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития?
3. Какие отделы пищеварительного тракта Вы знаете и какова их роль в пищеварении.
4. Назовите известные Вам типы пищеварения.
5. Какие функции выполняет пищеварительный тракт?
6. Перечислите функции, выполняемые нормальной микрофлорой кишечника.

Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Цель: Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню.

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под пищевой ценностью продукта?

2. Чем определяется усвояемость пищевых веществ?

3. Влияние витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов.

4. Влияние микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов.

Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов»

Цель: Ознакомиться с вредными для здоровья компонентами питания для мотивированного сокращения их количества в ежедневном употреблении.

Контрольные вопросы: Контрольные вопросы:

1. Что понимается под критически значимыми продуктами?

2. Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами?

3. Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами?

4. Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами?

5. Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов?

На последнем этапе проводится итоговый контроль знаний (тестирование), самостоятельная работа и обсуждение результатов обучения в группах.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство с программой. Входной контроль знаний (тестирование)	1
2	Потребность организма в основных пищевых веществах, витаминах и микроэлементах.	1
3	Состав продуктов питания	1
4	Что лежит в основе развития индустрии продуктов общего и функционального питания	1
5	Питание и климат, просмотр видео мультфильма	1
6	Болезни цивилизация, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики	1

7	Что понимается под здоровым питанием. Просмотр видео мультфильма «Здоровое питание»	1
8	Основные принципы здорового питания	1
9	Наука трофология, понятие, предмет изучения	1
10	Важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития	1
11	Режим питания и порции	1
12	Вода и напитки в питании. Просмотр видео мультфильма.	1
13	Отделы пищеварительного тракта, какова их роль в пищеварении	1
14	Типы пищеварения	1
15	Функции пищеварительного тракта	1
16	Функции, выполняемые нормальной микрофлорой кишечника. Просмотр видео мультфильма «Здоровья кишечника»	1
17	Пищевая ценность продукта	1
18	Усвояемость пищевых веществ	1
19	Влияние витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов	1
20	Влияние микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов	1
21	Что понимается под критически значимыми продуктами	1
22	Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами	1
23	Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами	1
24	Мероприятия, которые могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов	1
25	Питание вне дома. Просмотр видео мультфильма	1

26	Вредные привычки в еде. Просмотр видео мультфильма	1
27	Модные диеты. Просмотр видео мультфильма	1
28	Алиментарно-зависимые заболевания. Профилактика	1
29	Подготовка выступлений о правильном питании на классных часах для учащихся 5-6 классов	1
30	Подготовка выступлений о правильном питании на классных часах для учащихся 7-8 классов.	1
31	Анализ информации о ежедневных нагрузках, о съеденной за день пище, составление меню на день с учетом полученных знаний	1
32	Составление меню на неделю с учетом полученных знаний	1
33	Выполнение самостоятельной работы	1
34	Итоговый контроль знаний (тестирование), обсуждение результатов обучения в группах.	1
	Всего часов	34

Ожидаемые конечные результаты реализации программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективной деятельности.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
- формирование ценности здорового образа жизни.
- позитивно оценивать свои способности и навыки.

Метапредметные результаты:

регулятивные УУД:

- планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели занятия;
- умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности.

.

коммуникативные УУД:

- участвовать в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);

- уметь слушать и слышать мнение других людей, излагать свои мысли;
- применять знаково-символические и речевые средства для решения коммуникативных задач.
- умение давать определение понятиям, делать умозаключения и выводы.

познавательные УУД:

- использовать знаково-символические средства для решения задач;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.

Предметные результаты:

- повышение образовательного уровня детей по вопросам здорового образа жизни.
- повышение уровня информированности школьников о формах рискованного поведения.
- уметь применять полученные знания и приобретённый опыт профилактической деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности;
- иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении учебных и творческих задач.

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.

Список информационных источников

1. Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для детей школьного возраста/<https://apschool33.ru/wp-content/uploads/2023/11/Obuchayushhaya-programma-po-voprosam-zdorovogo-pitaniya-dlya-shkolnikov.pdf>
2. Обучение по программе по вопросам здорового питания для детей школьного возраста/<https://edu.demography.site/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997413

Владелец Великов Андрей Владимирович

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025