

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОГО КУРСА
КРУЖКА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
5-6 КЛАССЫ

ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

(5-6 класс)

Пояснительная записка

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию 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», которая уже 10 лет успешно проходит в России. 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 воспитания 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: сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

ЗАДАЧИ :

1. Формирование у младших школьников основ рационального питания;
2. Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
3. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
4. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
6. Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья,
7. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

1. Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами. 2. Наличие представления о рациональном питании.

3. Умение заботиться о себе 4. Решение проблемы с организацией питания детей.

5. Изменение отношения ребенка и родителей к режиму, гигиене и продуктам питания.

Диагностика результатов проводится через: - анкетирование учащихся и их родителей ; - тестирование ; - опросы учащихся и их родителей;
- рисунки учащихся.

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

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 предусматривает проведение 34 занятий с учащимися в течение года, что составляет 1 час в неделю.

Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность.

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

- беседа; · игра; · проект; · практическая работа; · конкурс; · викторина; · инсценировка; · экскурсия;
- праздник.

Содержание

5 класс

Вводное занятие- 1 час. Почему важно быть здоровым.

Тема 1. Здоровье это здорово – 9 часов. Почему важно быть здоровым. Режим дня. Составление учащимися режима дня.(практическая работа). Питание и здоровье. Движение и здоровье.

Тема №2. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Режим питания – 12 часов. Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Режим питания.

Тема № 3.Энергия пищи – 6 часов. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

Тема № 4.Где и как мы едим – 6 часов. Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

6 класс

Тема 5. Ты покупатель – 5 часов. Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям – 6 часов. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи и правила сервировки стола.

Тема 7. Кухни разных народов – 5 часов. Питание и климат.

Тема 8. Кулинарная история – 6 часов. Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

Тема 9. Как питались на Руси и в России – 6 часов. Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

Тема 10. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа. Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

Составляем формулу правильного питания – 2 часа. Составление проектов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ».

5 КЛАСС				
№	Тема занятия.	Теоретические занятия	Практические занятия	Итого
	Вводное занятие.	1ч		1ч
Тема №1. Здоровье это здорово – 9 часов.				
1.1.	Почему важно быть здоровым.	1ч	1ч	2ч
1.2.	Режим дня	1ч	1ч	2ч
1.3.	Питание и здоровье	1ч.	1ч	2ч
1.4.	Движение и здоровье	1ч	2ч	3ч
Тема №2. Продукты разные нужны – блюда разные важны. Режим питания – 12 часов.				
2.1	Белки и продукты – источники белка	2ч	1ч	3ч
2.2	Продукты – источники углеводов	1ч	1ч	2ч
2.3	Продукты – источники жиров	1ч	1ч	2ч
2.4	Витамины и минеральные вещества	2ч	1ч	3ч
2.5	Режим питания	1ч	1ч	2ч
Тема № 3. Энергия пищи – 6 часов.				
3.1	Калорийность продуктов	1ч	1ч	2ч
3.2	От чего зависит потребность в энергии	1ч	1ч	2ч
3.3	Движение и энергия	1ч	1ч	2ч
Тема № 4. Где и как мы едим – 6 часов.				
4.1	Где и как мы едим	2ч	1ч	3ч
4.2	Продукты для длительного похода или экскурсии	2ч	1ч	3ч
		19ч	15ч	34ч
6 КЛАСС				
Тема 5. Ты покупатель – 5 часа				
5.1	Основные отделы магазина	1ч	1ч	2ч
5.2	Правила для покупателей	1ч	1ч	2ч
5.3	О чем рассказала упаковка		1ч	1ч
Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям – 6 часов				
6.1	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1ч	1ч	2ч
6.2	Как правильно хранить продукты на кухне	1ч	1ч	2ч
6.3	Приготовление пищи и правила сервировки стола	1ч	1ч	2ч

	Тема 7. Кухни разных народов – 5 часов			
7.1	Питание и климат	4ч	1ч	5ч
	Тема 8. Кулинарная история – 6 часов			
8.1	Как питались доисторические люди	1ч	1ч	2ч
8.2	Как питались в Древнем Египте	1ч		1ч
8.3	Как питались в Древней Греции и Риме	1ч	1ч	2ч
8.4	Как питались в Средневековье	1ч		1ч
	Тема 9. Как питались на Руси и в России – 6 часов			
9.1	Традиционные русские блюда	1ч	1ч	2ч
9.2	Русская каша	1ч		1ч
9.3	Хлеб – всему голова	1ч		1ч
9.4	Посуда на Руси	1ч	1ч	2ч
	Тема 10. Необычайное кулинарное путешествие – 4 часа			
10.1	Кулинарные музеи	1ч		1ч
10.2	Кулинария в живописи		1ч	1ч
10.3	Кулинарная тема в музыке		1ч	1ч
10.4	Кулинарная тема в литературе		1ч	1ч
	Составляем формулу правильного питания		2ч	2ч
	Итого	18 ч	16 ч	34ч