

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Средняя школа №52 имени Героя Советского Союза Г.И. Катарина»**

УТВЕРЖДЕНО приказом
Директора МБОУ СШ №52
№ 225
«04» сентября 2023 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Формула правильного питания»**

Составила:
Маркова Н.В.,
Педагог дополнительного образования

Архангельск
2023

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, сотрудников института возрастной физиологии РАО.

Актуальность создания программы. Современная школа является важнейшим институтом общественного воспитания и формирования личности. Именно школа во многом формирует образ жизни ребенка и закладывает основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров, в том числе и по отношению к собственному здоровью, возложена на школу. Важнейшей составной частью культуры здорового и безопасного образа жизни школьников является культура питания, в формировании которой особое место занимает данная программа.

Новизна программы заключается в сочетании различных современных форм работы, направленных на дополнение и углубление знаний о культуре питания, формирование навыков здорового питания с опорой на практическую деятельность и с учетом региональных особенностей, применением исследовательских и интерактивных технологий, активных методов обучения.

Цель программы: формирование навыков правильного питания школьников путем реализации регионального компонента в содержательной части программы «Разговор о правильном питании» - «Формула правильного питания».

Задачи:

- развивать представления младших подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширить знания учащихся о правилах рационального питания на примере кулинарных традиций поморов;
- развивать навыки правильного питания на примере культуры питания поморов;
- развивать интерес к традициям поморов, связанных с питанием и здоровьем;
- расширить знания учащихся о биологических ресурсах Севера, как источников органических веществ, витаминов и минералов для организма человека;
- формировать чувство уважения к культуре и кулинарным традициям поморов;
- воспитывать любовь к творчеству Степана Писахова и чтению его литературных произведений.

Программа имеет успешно реализуемый в школах России великолепный учебно-методический комплект. Как одно из направлений по формированию культуры здорового питания в рамках программы в ее содержательную часть включен материал регионального направления.

Направленность -естественно-научная.

Срок реализации – 1 год.

Контингент обучающихся – обучающиеся в возрасте 12-14 лет

Формы и режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю в форме теоретических занятий, экскурсий, практических работ в учебном кабинете и на улице, игр, акций.

Планируемые результаты:

Личностные результаты (личностные УУД):

- знание основных принципов и правил рационального питания;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на формирование навыков рационального питания; ответственного отношения к своему здоровью;
- аргументировано отстаивать свою точку зрения в вопросах, касающихся питания;
- уважительное отношение к товарищам;
- навыки сотрудничества в разных учебных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- осознание себя членом общества и государства; чувство любви к своей стране, выражающееся в интересе к национальным кухням народов, проживающих в России;

- установка на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1)Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с различным раздаточным материалом;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться планировать деятельность;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;
- определять успешность выполнения задания путем самоконтроля;
- целеполагание, как постановка задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

2) Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в справочной литературе;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

3) Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения в группе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

Предметные результаты:

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере:

- изучение состава продуктов питания, их питательной и энергетической ценности, калорийности и взаимосвязи данных характеристик со здоровьем человека;
- взаимосвязь питания со здоровьем человека;
- умение делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- овладение методами исследования: наблюдение, описание, самоанализ, самообследование;

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умение применять знания о правилах здорового питания в жизни;

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме итогового тестирования на конец учебного года, защиты проектов по итогам первого полугодия.

Содержание программы.

Здоровье-это здорово

Знакомство учащихся с учебно-методическим комплектом «Формула правильного питания». Работа с понятиями - здоровье, факторы, влияющие на здоровье, полезные и вредные привычки, значение правильного питания для здоровья человека. Самоконтроль усвоения знаний. Практическая работа №1 «Мой образ жизни».

Продукты разные нужны, блюда разные важны

Продукты питания и питательные вещества. Состав продуктов питания. Роль минеральных и органических веществ, витаминов для здоровья человека. Самоанализ «Мой рацион питания». Практическая работа №2 «Правила рационального питания». Самоконтроль усвоения знаний. Региональный компонент.

Режим питания

Понятие «пищевая тарелка». Трехразовое и четырехразовое питание. Самоанализ «Мой режим питания в течение недели». Самоконтроль усвоения знаний.

Энергия пищи

Энергетическая функция пищи. Энергетические траты организма. Калорийность продуктов питания. Учет калорийности продуктов питания в процессе жизнедеятельности. Самоконтроль усвоения знаний.

Где и как мы едим

Наиболее полезные варианты еды вне дома. Фаст-фуд. Заведения общественного питания. Правила выбора места для перекуса. Сухомятка. Газированные напитки. Первые блюда. Гигиена питания в походе. Правила сбора продуктов для непродолжительной экскурсии. Признаки, свидетельствующие о непригодности продукта питания. Самоанализ «Где и как я ем в течение недели». Самоконтроль усвоения знаний.

Ты-покупатель

Магазины. Скоропортящиеся продукты питания. Упаковка продукта питания. Дата на этикетках. Практическая работа №3 «О чем нам скажет упаковка на продукте питания». Практическая работа №4 «Правила вежливости в магазине». Самоконтроль усвоения знаний.

Ты готовишь себе и друзьям

Приготовление овощей. Бытовые приборы на кухне. Правила обращения с приборами и техникой на кухне. Помощь родителям на кухне. Практическая работа №5 «Правила поведения на кухне». Правила поведения за столом. Практическая работа №6 «Правила гостеприимства». Практическая работа №7 «Мое любимое блюдо». Самоконтроль усвоения знаний.

Кухни разных народов

Кулинарное путешествие по миру. Кулинарное путешествие по Архангельской области. Кулинарные праздники. Практическая работа №8 «Кулинарные праздники во Франции, Таиланде, Швейцарии и Голландии». Самоконтроль усвоения знаний.

Кулинарная история

Питание первобытных людей. Питание древних египтян. Питание в спартанцев и древних римлян. Питание в средневековой Англии. Самоконтроль усвоения знаний.

Как питались на Руси и в России

«Домострой». «Посудная» история русской кухни. Традиционные русские блюда. Особенности русской национальной кухни. Практическая работа №9 «Рецепт моей любимой каши». Хлеб. Напитки. Традиционные рецепты и блюда поморов на страницах сказок Степана Писахова. Самоконтроль усвоения знаний.

Необычное кулинарное путешествие

Кулинарное путешествие в музей. Экскурсия №3 в музей изобразительных искусств. Бурая морская водоросль – ламинария, как уникальный продукт питания. Экскурсия №2 на Архангельский водорослевый комбинат. Хлеб. Экскурсия №1 на Соломбальский хлебокомбинат. Северный пряник- козуля. Самоконтроль усвоения знаний.

Обобщение

Разговор о правильном питании.

Промежуточный контроль знаний.

Защита проектов.

Итоговый контроль знаний

Итоговый тест.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее количество часов	Теория (или аудиторные занятия)	Практика (внеаудиторные занятия)
1	Здоровье-это здорово	3	2	1
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	3	2	1
3	Режим питания	1	1	0
4	Энергия пищи	2	2	0
5	Где и как мы едим	3	3	0
6	Ты – покупатель	3	1	2
7	Ты готовишь себе и друзьям	4	1	3
8	Кухни разных народов	3	2	1
9	Кулинарная история	3	3	0
10	Как питались на Руси и в России	4	3	1
11	Промежуточный контроль знаний	1	1	0
12	Необычное кулинарное путешествие	4	1	3
13	Обобщение	1	1	0
14	Итоговый контроль знаний	1	1	0
	Итого	36	24	12

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание
Тема 1. «Здоровье-это здорово» 3 часа		
1.	Здоровье-это здорово	Знакомство учащихся с учебно-методическим комплектом «Формула правильного питания». Работа с понятиями - здоровье, факторы, влияющие на здоровье, полезные и вредные привычки. Самоконтроль усвоения знаний.
2.	Я и мое здоровье	Практическая работа №1 «Мой образ жизни». Самоконтроль усвоения знаний.
3.	Каковы еда и питье - таково и житье	Правильное питание и здоровье человека. Самоконтроль усвоения знаний. Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 2. «Продукты разные нужны, блюда разные важны» 3 часа		
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Продукты питания и питательные вещества. Состав продуктов питания. Самоанализ «Мой рацион питания». Самоконтроль усвоения знаний.
5.	О витаминах и минеральных веществах	Роль минеральных и органических веществ, витаминов для здоровья человека. Самоконтроль усвоения знаний.
6.	Ключ к здоровью, созданный природой Севера	Практическая работа №2 «Правила рационального питания». Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 3. «Режим питания» 1 час		
7.	Режим питания	Понятие «пищевая тарелка». Трехразовое и четырехразовое питание. Самоанализ «Мой режим питания в течение недели». Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 4. «Энергия пищи» 2 часа		
8.	Энергия пищи	Энергетическая функция пищи. Энергетические траты организма. Самоконтроль усвоения знаний.
9.	Вкусная математика	Калорийность продуктов питания. Учет калорийности продуктов питания в процессе

		жизнедеятельности. Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 5. «Где и как мы едим» 3 часа		
10.	Где и как мы едим	Наиболее полезные варианты еды вне дома. Заведения общественного питания. Правила выбора места для перекуса. Самоанализ «Где и как я ем в течение недели». Самоконтроль усвоения знаний.
11.	Мы не дружим с сухомяткой и газировкой	Фаст-фуд. Сухомятка. Газированные напитки. Первые блюда. Самоконтроль усвоения знаний.
12.	Путешествие и поход	Гигиена питания в походе. Правила сбора продуктов для непродолжительной экскурсии. Признаки, свидетельствующие о непригодности продукта питания. Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 6. «Ты – покупатель» 3 часа		
13.	Где можно сделать покупку	Магазины, их виды. Продуктовые магазины. Скоропортящиеся продукты питания. Самоконтроль усвоения знаний.
14.	Как при покупке выбрать полезные и качественные продукты	Упаковка продукта питания. Дата на этикетках. Практическая работа №3 «О чем нам скажет упаковка на продукте питания». Самоконтроль усвоения знаний.
15.	Ты - покупатель	Практическая работа №4 «Правила вежливости в магазине». Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 7. «Ты готовишь себе и друзьям» 4 часа		
16.	Помощники на кухне	Приготовление овощей. Бытовые приборы на кухне. Правила обращения с приборами и техникой на кухне. Помощь родителям на кухне. Самоконтроль усвоения знаний.
17.	Правила безопасного поведения на кухне	Практическая работа №5 «Правила поведения на кухне». Самоконтроль усвоения знаний.
18.	Законы этикета и гостеприимства	Правила поведения за столом. Практическая работа №6 «Правила гостеприимства». Самоконтроль усвоения знаний.

19.	Кулинарные секреты	Практическая работа №7 «Мое любимое блюдо». Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 8. «Кухни разных народов» 3 часа		
20.	Кулинарное путешествие – турне по миру	Кулинарное путешествие по миру. Знакомство с кухней разных народов мира. Самоконтроль усвоения знаний.
21.	Кулинарная география Архангельской области	Кулинарное путешествие по Архангельской области. Знакомство с традиционными блюдами северной кухни отдельных районов Архангельской области. Самоконтроль усвоения знаний.
22.	Кулинарные праздники	Практическая работа №8 «Кулинарные праздники во Франции, Таиланде, Швейцарии и Голландии». Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 9. «Кулинарная история» 3 часа		
23.	Первобытная кулинария	Питание первобытных людей. Самоконтроль усвоения знаний.
24.	Кулинария в Древней Греции и Риме	Питание древних египтян. Питание в спартанцев и древних римлян. Самоконтроль усвоения знаний.
25.	Кулинария в Средние века	Питание в средневековой Англии. Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 10. «Как питались на Руси и в России» 4 часа		
26.	Особенности русской национальной кухни	«Домострой». Особенности русской национальной кухни. Самоконтроль усвоения знаний.
27.	«Посудная» история русской кухни	Посуда для приготовления пищи. Традиционная посуда русского севера. Самоконтроль усвоения знаний.
28.	Традиционные рецепты и блюда русской кухни	Знакомство с традиционными блюдами русской кухни. Практическая работа №9 «Рецепт моей любимой каши». Самоконтроль усвоения знаний.
29.	Традиционные рецепты и блюда поморов на страницах сказок Степана Писахова	Традиционные рецепты и блюда поморов на страницах сказок Степана Писахова. Самоконтроль усвоения знаний.
Тема 11. «Промежуточный контроль знаний» 1 час		
30	Промежуточный контроль знаний	Защита проектов

Тема 12. «Необычное кулинарное путешествие» 4 часа		
31.	Чудо северного пряника козули	Знакомство с историей создания данного пряника. Рецепттура. Самоконтроль усвоения знаний.
32.	Горькая работа, зато сладок хлеб	Экскурсия №1 на Соломбальский хлебокомбинат
33.	Супер - еда с морского дна	Бурая морская водоросль – ламинария, как уникальный продукт питания. Экскурсия №2 на Архангельский водорослевый комбинат.
34.	«Живописное» кулинарное путешествие	Кулинарное путешествие в музей. Экскурсия №3 в музей изобразительных искусств.
Тема 13. «Обобщение» 1 час		
35.	Разговор о правильном питании	Актуализация знаний о правилах рационального питания, полезных и не очень полезных продуктах питания, пищевом рационе, режиме питания, гигиенических правилах приема пищи.
Тема 14. «Итоговый контроль знаний» 1 час		
36.	Итоговый тест	

Контроль результатов программы

Промежуточная аттестация

Форма: защита проекта

Содержание аттестации: проекты по теме «Рациональное питание»

Критерии оценивания:

Оценка проектной деятельности происходит по двум критериям:

- критерии оценивания выполнения проекта по технологии проектной деятельности;
- критерии защиты проекта, оценивается по содержанию и владению материалом представленного проекта.

Критерии оценки проектной деятельности учащихся.

I. Критерии оценивания выполнения проекта по технологии проектной деятельности:

1. Актуальность выбранной темы.
2. Глубина раскрытия темы, выполнение поставленных задач.
3. Практическая ценность проекта.
4. Соответствие плану.
5. Обоснованность выводов.
6. Оригинальность и разнообразие подходов разработки и реализации проекта.
7. Правильность и грамотность оформления.

II Критерии защиты проекта, оценивается по содержанию и владению материалом представленного проекта:

8. Выступление на защите (владение материалом предоставляемого проекта, наглядность, культура речи)

9. Умение отвечать на вопросы.

10. Умение защищать свою точку зрения.

Критерии оценивания проектов учащихся 5 - 6 классов

Критерий 1. Постановка цели проекта (максимум 3 балла):	
Цель не сформулирована	0
Цель сформулирована нечетко	1
Цель сформулирована, но не обоснована	2
Цель четко сформулирована и убедительно обоснована	3
Критерий 2. Планирование путей достижения цели проекта (максимум 3 балла):	
План отсутствует	0
Представленный план не ведет к достижению цели проекта	1
Представлен краткий план достижения цели проекта	2
Представлен развернутый план достижения цели проекта	3
Критерий 3. Глубина раскрытия темы проекта (максимум 3 балла)	
Тема проекта не раскрыта	0
Тема проекта раскрыта фрагментарно (не все аспекты темы раскрыты в проекте)	1
Тема проекта раскрыта поверхностно (все аспекты темы упомянуты, но раскрыты неглубоко)	2
Тема проекта раскрыта полностью и исчерпывающе	3
Критерий 4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования (максимум 3 балла):	
Использована не соответствующая теме и цели проекта информация	0
Большая часть представленной информации не относится к теме работы	1
Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников	2
Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников	3
Критерий 5. Степень самостоятельности автора, творческий подход к работе в проектах (максимум 3 балла):	
Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора	0
Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, но не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода	2
Работа самостоятельная, демонстрирующая серьезную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества	3
1. Критерий 6. Соответствие требованиям оформления письменной части (максимум 3 балла):	
Письменная часть проекта отсутствует	0
Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать ей соответствующую структуру	2
Работа отличается четким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами	3
Критерий 7. Качество проектного продукта (максимум 3 балла):	
Проектный продукт отсутствует	0
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям)	1

Продукт не полностью соответствует требованиям качества	2
Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3
Критерий 9. Качество проведения презентации (максимум 6 баллов):	
Презентация не проведена	0
Выступление не соответствует требованиям проведения презентации	1
Выступление соответствует требованиям проведения презентации, но оно вышло за рамки регламента	2
Выступление соответствует требованиям проведения презентации, оно не вышло за рамки регламента, но автор не владеет культурой общения с аудиторией (умение отвечать на вопросы, доказывать точку зрения).	3
Выступление соответствует требованиям проведения презентации, оно не вышло за рамки регламента, автор владеет культурой общения с аудиторией, но сама презентация не достаточно хорошо подготовлена	4
Выступление соответствует требованиям проведения презентации, оно не вышло за рамки регламента, автор владеет культурой общения с аудиторией, презентация хорошо подготовлена, автору удалось заинтересовать аудиторию	5
Критерий 10. Качество проектного продукта (максимум 3 балла):	
Проектный продукт отсутствует	0
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям)	1
Продукт не полностью соответствует требованиям качества	2
Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3

Оценивание проекта

«**высокий уровень**» ставится за правильное и точное выполнение проекта при отсутствии ошибок при защите проекта,

«**средний уровень**» - за правильное выполнение проекта с учетом незначительных ошибок при защите проекта,

«**низкий уровень**» - выполнение проекта с учетом неточностей и незначительных ошибок при защите проекта.

Итоговая аттестация

Форма: тестовая работа

Содержание аттестации:

«Составляем формулу правильного питания».

Методика задания дана в УМК «Формула правильного питания».

Цель: определить качество знаний по программе и уровень сформированности взглядов, навыков правильного питания.

Темы	Твои знания	Количество зеленых шаров	Количество желтых шаров	Количество красных шаров
Здоровье – это здорово				
Продукты разные нужны, блюда разные важны				

Режим питания				
Энергия пищи				
Где и как мы едим				
Ты-покупатель				
Ты-готовишь себе и друзьям				
Кухни разных народов				
Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.				
ИТОГО				

1. Занеси в таблицу результаты выполнения заданий, которые оценивались с помощью разноцветных шаров.

2. Подсчитай баллы, которые дают набранные тобой шары. Каждый зеленый шар-3 балла. Каждый желтый шар-2 балла. Каждый красный шар-1 балл.

3. Общее количество баллов, которое ты набрал с помощью зеленых шаров ____

4. Общее количество баллов, которое ты набрал с помощью желтых шаров ____

5. Общее количество баллов, которое ты набрал с помощью красных шаров ____

6. Сложи общее количество баллов, которое ты набрал с помощью зеленых и желтых шаров _____. Занеси эту цифру в числитель формулы.

7. Сложи общее количество баллов, которое ты набрал с помощью красных шаров _____. Занеси эту цифру в знаменатель формулы.

Формула правильного питания = -----х количество зеленых шаров =

8. Подсчитай свой результат.

Если у тебя получилась цифра 2000 и больше, ты-молодец! Ты сумел освоить новые полезные знания о правилах правильного питания, а также научился заботиться о себе и своем здоровье.

Если твой результат оказался меньше, не расстраивайся. Просмотри внимательно таблицу-в каких темах ты набрал меньше всего зеленых шаров? Вернись к этим темам, внимательно прочитай материал и попробуй еще раз выполнить задание.

Материально-техническое обеспечение.

Учебный кабинет, учебная мебель, рабочая тетрадь «Формула правильного питания» (авторы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева).

Иллюстративный материал (комплекты таблиц и иллюстраций по теме «Питание»).

ПК, монитор.

Презентационный материал

-разработки игр, викторин, виртуальных экскурсий.

-методическое пособие для учителя «Формула правильного питания».

Литература.

Возрастная физиология. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А., Москва, 2002г.

История важнейших пищевых продуктов. Похлебкин В. В., Москва, 2000г.

Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании». Климович Ю.П., Волгоград, 2007г.

Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. Симоненко А.А., Москва, 2005г.

Энциклопедия живописи. Аленов М.А., Москва, 2004г.