

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области имени дважды Героя Советского Союза А. И. Колдунова

РАССМОТРЕНО
На заседании МО педагогов,
реализующих ФГОС НОО
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.
Руководитель МО
_____Самойленко Е.А.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель
директора
по учебно-воспитательной
работе
_____Марценюк Е.П.
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
ГБОУ СОШ пос.
Октябрьский
Приказ №284-од
от «31» августа 2022г.
_____Шевырёва А.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Азбука здоровья

Класс 7-8

Количество часов по учебному плану

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
7	1	34
8	1	34

Учебники:

Класс	Авторы, наименование, год издания
7	Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
8	Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Пояснительная записка

Программа «Здоровое питание» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями нового Федерального государственного образовательного стандарта на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2018).

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни. Это достигается через организацию правильного питания.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. По сохранению здоровья детей ведется большая работа: организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, соревнования, дни здоровья, организовываются спортивные секции. Но вопрос о питании детей, его организации в семье стал сейчас очень актуален.

Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В отличие от многих других обучающих программ, «Азбука здоровья» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, о правилах приготовления пищи,

- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья,
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают при выборе блюд и продуктов отдавать предпочтение более полезным для здоровья.

Цели:

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- способствовать осознанию ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные задачи:

- формировать теоретические знания об основах рационального правильного питания;
- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность выполнять эти правила;
- развивать способности правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- выработать потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
- развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
- развивать самостоятельность, самоконтроль, коммуникативность, творческие способности.

Общая характеристика курса

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 7 классов.

Программа «Азбука здоровья» включает в себя три части.

1. «Разговор о правильном питании», включает в себя 16 занятий.
2. «Две недели здоровья» состоит из 8 занятий.
3. «Формула правильного питания» включает в себя 10 занятий.

Часть 1 «Разговор о правильном питании»

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2 «Две недели здоровья»

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

- с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;
- с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Часть 3 «Формула правильного питания».

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Азбука здоровья» осуществлён на основе следующей ведущей идее: идее заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В основе программы используется здоровье – сберегающая технология. Изучаются теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большая просветительская работа по правильному питанию проводится с родителями, привлекаются в работу общественность и специалисты.

Материал занятий внеурочной деятельности «Азбука здоровья» связан с предметами «Биология», «Информатика», «Изобразительное искусство», «Технология».

Описание места курса в образовательном процессе

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организована внеурочная деятельность «Азбука здоровья» для обучающихся 7 классов. Согласно учебному плану ГБОУ СОШ пос. Октябрьский на 2019 – 2020 учебный год на внеурочную деятельность в 7 классе отводится по 1 учебного часа в неделю, итого - 34 часов в год. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 40 минут.

Формы и методы работы

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов

познания здорового питания. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение обучающихся 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Ценностные ориентиры

Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и способностей в области питания.

Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в

реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничество в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

Данная программа отличается своими новыми **принципами**:

Личностный – осознание каждым ребенком значения правильного питания для своего же здоровья; выработка мировоззрения о сбалансированном питании с учетом индивидуальных потребностей и типологических особенностей организма, формирование личностной позиции по сохранению и укреплению здоровья.

Социальный – организация правильного питания в семье и школе; осознание значимости правильного питания для сохранения здоровья в пользу семьи, школы, общества, страны.

Проблемность – он предполагает интеграцию общего и дополнительного образования; как особой формы получение знаний, практических умений и способностей.

Внедрение новых технологий – пути реализации программы различны, обширны, требуют современного подхода и новых технологий в использовании адекватных форм и методов здоровьесберегающих технологий.

Природосообразность – при отборе мала и продуктов питания человек учитывает экологичность продуктов, их сообразность и пользу, исследуются и формируются экологические и биологические аспекты, учитываются законы самой природы и законы общего развития человека и общества.

Гуманизация – предполагает заботу о здоровье каждого ученика, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение режима дня, многоразовое питание, культуры здоровья, профилактика асоциальных действий, профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Массовость – вопросы питания касаются всех людей мира, земного шара. Хорошее правильное питание – основа жизни, основа здоровья. Здоровый человек – сильный человек. Разговор о правильном питании должен услышать каждый человек! Такие программы должны изучать массы людей, начиная с младшего возраста и до старших поколений.

Традиции – как развивалась наука о питании, какие русские национальные блюда существуют, праздничные кушанья, местные традиции гостеприимства.

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе:	
			теоретических	практических
1	Разговор о правильном питании.	16	14	2
2	Две недели здоровья.	8	7	1
3	Формула правильного питания.	10	8	2
	ВСЕГО:	34	29	5

Разговор о правильном питании (16 ч)

Поговорим о полезной и вредной пище. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты самые полезные продукты. Всякому овощу своё время. Дары леса. Выбор полезных продуктов

Как правильно составить свой рацион питания. Витамины. Где взять витамины в холодное время года. Пищевые добавки. Полезные и вредные напитки. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты. Любимые блюда семьи. Национальные блюда.

Практическая работа: приготовление бутербродов, салата. Составление меню.

Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков. Проекты: «Кухня моей семьи», «Готовим обед для сказочного героя».

Правила этикета и гигиена питания: Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. Как правильно есть.

Как правильно накрыть стол (практическое занятие). Предметы сервировки стола.

Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа: сервировка стола.

Две недели здоровья (8 ч)

Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года. Блюда из зерна. Что нужно есть в разное время года. Какую пищу можно найти в лесу. Что можно приготовить из рыбы. Дары моря. Какую пищу можно найти в лесу. «Кулинарное путешествие» по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

Формула правильного питания (10 ч)

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. Составляем формулу правильного питания. Обобщающее занятие.

Учебно-тематическое планирование

п/п	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Форма занятия	Дата
РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ					
1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1	Правильное питание, основах рационального питания.	Анкетирование. Беседа.	06.09
2	Если хочешь быть здоров.	1	Ценность здоровья, значения правильного питания, о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда	Урок-игра Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	13.09
3	Самые полезные продукты	1	Полезные и необходимые человеку продукты каждый день; выбираем самые полезные продукты.	Семейная викторина «Поле чудес» Игра «Аукцион»	20.09
4	Из чего состоит наша пища. Как правильно есть	1	Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.	Игра-обсуждение «Законы питания». Мини-проект	27.09
5	Удивительные превращения пирожка	1	Типовой режим питания школьника; соблюдение режима питания.	Соревнование Тест.	4.10
6	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	1	Компонентах ежедневного меню и различные варианты завтрака.	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	11.10
7	Плох обед, если хлеба нет	1	Обед обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура.	Урок-представление (театрализованный)	18.10
8	Полдник. Время есть	1	Полдник. Продукты и	Конкурс-викторина	25.10

	булочки		блюда, которые могут быть включены в меню полдника	«Знатоки молока»	
9	Пора ужинать	1	Блюда, подаваемые на ужин; основные правила приёма пищи во время ужина.	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	1.11
10	Как утолить жажду	1	Важность достаточного потребления воды; о вреде газированных напитков.	Урок-игра «Посещение музея воды»	15.11
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Роль питания и физической активности для здоровья человека. Рацион питания человека, занимающегося спортом	Урок-рассказ по картинкам	22.11
12	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма, полезные свойства.	Мини проект «Оформление школьного буфета»	29.11
13	Как правильно накрыть стол	1	Правила сервировки стола Предметы сервировки стола (столовые приборы и столовая посуда)	Практическое занятие «Накрываем стол»	06.12
14	Сервировка стола	1	Способы сложения салфеток.	Конкурс «Салфеточка»	13.12
15	Обобщающий урок	1	Обобщение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»	20.12
16	«Встречаем гостей»	1	Традиции русского гостеприимства.	Урок-игра	27.12
ДВЕ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ					
17	Молоко и молочные продукты	1	Польза молока и молочных продуктов.	Викторина «Молоко и молочные продукты»	9.01
18	Что нужно есть в разное время года	1	Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменения в рационе питания.	Создание буклета «Сезонное питание»	16.01
19	Блюда из зерна	1	Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион.	Презентация «Блюдо из пророщенного зерна» https://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/bljuda-iz-proroshhennogo-zerna.html	23.01
20	Какую пищу можно найти в лесу	1	Дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания	Игра-викторина: "За здоровьем к растениям"	30.01
21	Что и как можно приготовить из рыбы	1	О пользе и значении рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы.	Викторина «По рыбным местам»	06.02
22	Польза морепродуктов,	1	Природные ресурсы своего	Игра-викторина	13.02

2	необходимости микроэлементов для организма		края	«Дары моря»	
2 3	«Кулинарное путешествие» по России	1	Традиции своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд	Викторина «Блюдо моей семьи»	20.02
2 4	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	Урок-игра «составь меню»	27.02
2 5	Как правильно вести себя за столом	1	Правила поведения за столом	Урок практикум	05.03
ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ					
2 6	Здоровье — это здорово	1	Ценность здоровья и роль правильного питания в его сохранении. Ответственность человека за свое здоровье, умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Рисунки на тему «Здоровье – это здорово»	12.03
2 7	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	Основные питательные вещества. Оценка своего рациона питания.	Сообщения « <u>Питательные вещества и их значение для организма</u> »	19.03
2 8	Энергия пищи	1	Определение энергетической ценности продуктов питания	Презентация «Пищевая ценность продуктов»	02.04
2 9	Где и как мы едим	1	Структура общественного питания, преимущества полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.	Видео «Как тебя убивает еда!»	09.04
3 0	Ты — покупатель	1	Права и обязанности покупателя. Чтение штрих-кода.	Урок-практикум «Штрих код» https://ppt4web.ru/ehk/onomika/shtrikhkod.html	16.04
3 1	Ты готовишь себе и друзьям	1	Правила безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи.	Создание памятки «Правила безопасного поведения на кухне»	23.04
3 2	Кухни разных народов	1	Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	Подготовка презентаций «Рассказ о народной кухне» (по выбору)	07.05
3 3	Как питались на Руси и в России	1	История кулинарии народов России.	Кулинарное путешествие по России.	14.05

3 4	Составляем формулу правильного питания	1	Индивидуальная формула питания.	Самостоятельная работа Закрепление знания о законах здорового питания Защита мини-проектов по здоровому питанию	21.05
--------	---	---	---------------------------------	---	-------

Информационно-методическое обеспечение.

Литература для педагога:

8. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
9. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
10. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Литература для обучающихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

Цифровые образовательные ресурсы: <http://www.prav-pit.ru/> , <http://www.sipkro.ru/>

Предполагаемая результативность курса

К концу года учащиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания,
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

К концу изучения курса учащиеся получают возможность научиться:

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья,
- соблюдать правила этикета за столом,
- вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами изучения курса являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Здоровое питание», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Познавательные УУД:

- ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста), определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- выразительно читать текст;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

Предметные результаты:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.