

Управление образования администрации Беловского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бековская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
от «30»августа 2024г
Протокол №1

Утверждена
Директор школы
_____Перих Ж.В.
от «30»августа 2024г.
Приказ №10

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Разговоры о правильном питании»

Возраст учащихся: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Якучакова Агнесса Ивановна,
учитель биологии

Беловский муниципальный округ, 2024

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Ожидаемые результаты.....	10

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарно – учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Список литературы.....	17

Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Правильное питание» (стартовый уровень) составлена для учащихся среднего звена основной школы и ориентирована на обучающихся, проявляющих интересы и склонности в области биологии и здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Правильное питание» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;
- Устав и локальные нормативные акты МБОУ «Бековская ООШ» Беловского муниципального округа

Актуальность данной программы состоит в том, что она, реализуя социальный заказ общества на формирование поколения, реализующего здоровый образ жизни, решает проблемы личностного развития подростка.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что через приобщение обучающихся к правильному питанию формируется мышление современного подростка, готового к здоровому образу жизни.

Практическая значимость. В ходе подготовки обучающиеся получают теоретические знания и практические навыки, которые позволяют проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания, связанные с организацией питания подростков;

Формы организации учебного занятия.

Занятия предполагают теоретическую и практическую часть.

– на этапе изучения нового материала – лекция, объяснение, рассказ, демонстрация, игра;

– на этапе практической деятельности - беседа, дискуссия, практическая работа;

– на этапе освоения навыков – творческое задание;

– на этапе проверки полученных знаний – публичное выступление с демонстрацией результатов работы, дискуссия, рефлексия;

– методика проблемного обучения; – методика дизайн-мышления; – методика проектной деятельности.

Программа разработана для группового и индивидуального обучения.

Алгоритм учебного занятия 1. Организационный момент. 2. Объяснение задания. 3. Практическая часть занятия. 4. Подведение итогов. 5. Рефлексия

Формы контроля результатов освоения программы: подведение итогов реализуется в рамках защиты итоговых проектов.

Программа рассчитана на 1 год, с проведением занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Наполняемость группы до 15 человек. Программа предназначена для обучающихся 15-16 лет, проявляющих интерес к здоровому образу жизни

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни

Задачи программы:

- изучить нормы и правила питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья.
- изучить правила этикета, связанные с питанием.
- формировать представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- сформировать представления о том, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности
- сформировать навыки рационального питания как составной части здорового образа жизни, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила
- формировать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- развивать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа,

формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

-развивать творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.

-развивать коммуникативные навыки у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

-воспитывать аккуратность и дисциплинированность при выполнении работы; способствовать формированию положительной мотивации к трудовой деятельности; способствовать формированию опыта совместного и индивидуального творчества при выполнении командных заданий;

-воспитывать трудолюбие, уважение к труду; формировать чувство коллективизма и взаимопомощи;

Способствовать просвещению родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

1.3.Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формы контроля
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Досуговые мероприятия	
1	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	3	1	2	1	
1.1	Состояние здоровья современного человека.	1				
1.2	Кто ответственен за мое здоровье.		1			опрос
1.3	Здоровье и профессия			1		дискуссия
1.4	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»				1	Опрос

1.5	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»			1		анкетирование
1.6	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1				
1.7	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1				
2	Алиментарно-зависимые заболевания.	2	-	1	-	
2.1	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	1				
2.1	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	-	-	1	-	тестирование
2.3	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1	-	-	-	
3	Физиология питания.	1	1	1	-	
3.1.	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	1				
3.2	Механизмы пищеварения и правильные характер	-	-	1	-	

	обмена веществ в организме человека.					
3.3	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	-	1	-	-	опрос
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	2	2	2	1	
4.1	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.				1	
4.2	Особенности питания учащихся.	1				
4.3	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1				
4.4	Структура ассортимента продукции общественного питания.		1			
4.5	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.		1			
4.6	Проект «Домашнее меню»			1		проект
4.7	Конкурс презентаций «Домашнее меню»			1		презентация
5	Санитария и гигиена питания.	7	3	1	3	
5.1	Нормы питания, адекватные физиологической	1				

	нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.					
5.2	Всё ли полезно, что в рот полезло?			1		викторина
5.3	Как определить качество питания.	1				
5.4	Как определить качество питания.		1			
5.5	Вкусная азбука.		1			
5.6	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	1				опрос
5.7	Найти волшебную диету.		1			
5.8	Культура питания: встречаем друзей.				1	
5.9	Вкусные традиции моей семьи.				1	опрос
5.10	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	1				
5.11	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	1				тест
5.12	Микробиологическая безопасность.	1				
5.13	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	1				
5.14	Правильное питание – это здоровье и красота..				1	Защита проектов
	Итого: 34 часа	15	7	7	5	

Содержание программы

Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие (7 часов)

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Алиментарно-зависимые заболевания (3 часа)

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы

Физиология питания (3 часа)

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника

Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов (7 часов)

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Санитария и гигиена питания (14 часов)

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

1.4.Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- 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 всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь			Лекция	1	Состояние здоровья современного человека.	школа	
2	Сентябрь			практическое	1	Кто ответственен за мое здоровье.	школа	опрос
3	Сентябрь			Самостоятельное	1	Здоровье и профессия	школа	дискуссия
4	Сентябрь			Досуговое	1	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	школа	Опрос
5	Октябрь			Досуговое	1	Проект «Как мы реагируем на социальное влияние»	школа	анкетирование

6	Октябрь			Лекция	1	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	школа	
7	Октябрь			Лекция	1	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	школа	
8	Октябрь			Лекция	1	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие.	школа	
9	Ноябрь			Самостоятельное	1	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	школа	тестирование
10	Ноябрь			практическое	1	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	школа	
11	Ноябрь			Лекция	1	Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии.	школа	

12	Декабрь			Самостоятельное	1	Механизмы пищеварения и правильные характер обмена веществ в организме человека.	школа	
13	Декабрь			практическое	1	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	школа	опрос
14	Декабрь			Досуговое	1	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом.	школа	
15	Декабрь			лекция	1	Особенности питания учащихся.	школа	
16	Январь			лекция	1	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	школа	
17	Январь			практическое	1	Структура ассортимента продукции общественног о питания.	школа	

18	Январь			практическое	1	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	школа	
19	Февраль			Досуговое	1	Проект «Домашнее меню»	школа	проект
20	Февраль			Самостоятельное	1	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	школа	презентация
21	Февраль			Лекция	1	Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников.	школа	
22	Февраль			Самостоятельное	1	Всё ли полезно, что в рот полезло?	школа	викторина
23	Март			Лекция	1	Как определить качество питания.	школа	
24	Март			практическое	1	Как определить качество питания.	школа	
25	Март			практическое	1	Вкусная азбука.	школа	
26	Март			Лекция	1	Избыточная масса тела – результат «качественного питания»?	школа	опрос

27	Апрель			практическое	1	Найти волшебную диету.	школа	
28	Апрель			Самостоятельное	1	Культура питания: встречаем друзей.	школа	
29	Апрель			Досуговое	1	Вкусные традиции моей семьи.	школа	опрос
30	Апрель			лекция	1	Питание школьников во время подготовки к экзаменам.	школа	Реферат «Культура питания»
31	Май			лекция	1	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов.	школа	тест
32	Май			лекция	1	Микробиологическая безопасность.	школа	
33	Май			лекция	1	Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.	школа	
34	Май			Самостоятельное	1	Правильное питание – это здоровье и красота..	школа	Защита проектов

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы имеются: помещение, удовлетворяющее требованиям к образовательному процессу, Интернет, интерактивная панель

Цифровые ресурсы:

- <http://www.nestle.ru/sharedvalues/schoolprogram>
- <http://pedsovet.su>;
- <http://standart.edu.ru>;
- <http://www.proshkolu.ru>

Кадровое обеспечение:

Дополнительную образовательную программу реализует учитель биологии

2.3.Формы аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проекта. Учащийся, приобретая опыт проектной деятельности, приобретает и опыт поисковой творческой деятельности, что составляет неотъемлемый элемент в структуре содержания образования. Конкретные свойства и качества личности учащегося оцениваются через внешние их проявления в ходе выполнения и защиты проекта.

2.4.Список литературы

Литература для педагогов:

1. Гилеева Г. Г. Медиаобразование и биология: первые шаги // Биология в школе. 1998. № 2.
2. Губарева Л.И., Мизирева О.М. Экология человека // М. Владос 2003
3. Колесов Д. В. Здоровье и укрепляющие его факторы // Биология в школе. 1989. № 3.
4. Малахов Г. П. Разумное питание // СПб., 2003.
5. Потапов А. И. Здоровый образ жизни: сплав знаний, умений и убеждений // Биология в школе. 1988. № 1.
6. Пугал Н.А., Волошинова Е.В. Биология 9 (8) Человек. Практикум по гигиене //М. Аркти 2002

7. Суroveгина И. Т. Три урока о здоровом образе жизни // Биология в школе. 1989. № 3.
8. Уроки здоровья. Методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (второй год обучения)/Здоровье детей N 15-2006
9. Безъязыкова Н. Еда с характером./ «Здоровье школьника» N 10, 2006
10. Здоровое питание. Мультимедийная Энциклопедия, издательство ИДДК, 2008

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. www.fcior.edu.ru

Литература для обучающихся и родителей:

1. Суroveгина И. Т. Три урока о здоровом образе жизни // Биология в школе. 1989. № 3.
2. Безъязыкова Н. Еда с характером./ «Здоровье школьника» N 10, 2006
3. Здоровое питание. Мультимедийная Энциклопедия, издательство ИДДК, 2008

ПРИЛОЖЕНИЕ

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме:

1. Написания реферата «Культура питания» (теоретическая часть)

Реферат – это самостоятельная работа, в ходе которой происходит аттестация ученика. Обучающийся получив тему для исследования, должен определить цели и задачи, отразить свои взгляды на проблему, логически изложив материал.

Критерии:

2 балла - по заданной теме работы грамотно подобран материал, отражающий суть темы

2 балла - материал в реферате изложен последовательно, один абзац является продолжение другого

1 балл - нет орфографических, пунктуационных и стилистических ошибок, нечетких формулировок

1 балл - для написания реферата взяты современные издания, возраст которых не превышает 5 лет, использовались материалы сети Интернет.

2. Показательного выступления с демонстрацией навыков правильного питания (практическая часть):

Умение составлять график питания 5 баллов

Умение составлять меню школьника 5 баллов

Умение рассчитывать энерготраты школьника 5 баллов

Умение рассчитывать калорийность завтрака, обеда и ужина в зависимости от возраста и энерготрат школьника 15 баллов

Совокупный результат:

Высокий уровень: от 19 до 36 баллов,

средний уровень: от 10 до 18
баллов,

низкий уровень: от 0 до 9 баллов.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проекта. Учащийся, приобретая опыт проектной деятельности, приобретает и опыт поисковой творческой деятельности, что составляет неотъемлемый элемент в структуре содержания образования. Конкретные свойства и качества личности учащегося оцениваются через внешние их проявления в ходе выполнения и защиты проекта.

Три уровня сформированности компетентности

2 – выше среднего

1 – средний

0 – ниже среднего.

Матрица оценивания проектов

Показатели проявления компетентности	Фамилии учащихся
Предметно-информационная составляющая (максимальное значение – 6)	
<p>1. Знание основных терминов и фактического материала по теме проекта</p> <p>2. Знание существующих точек зрения (подходов) к проблеме и способов ее решения</p> <p>3. Знание источников информации</p>	
Деятельностно-коммуникативная составляющая (максимальное значение – 14)	
<p>4. Умение выделять проблему и обосновывать ее актуальность</p> <p>5. Умение формулировать цель, задачи</p> <p>6. Умение сравнивать, сопоставлять, обобщать и делать выводы</p> <p>7. Умение выявлять причинно-следственные связи, приводить аргументы и иллюстрировать примерами</p> <p>8. Умение соотнести полученный результат (конечный продукт) с поставленной целью</p> <p>9. Умение находить требуемую информацию в различных источниках</p> <p>10. Владение грамотной, эмоциональной и свободной речью</p>	
Ценностно-ориентационная составляющая (максимальное значение – 8)	

11.Понимание актуальности темы и практической значимости работы	
12.Выражение собственной позиции, обоснование ее	
13.Умение оценивать достоверность полученной информации	
14.Умение эффективно организовать индивидуальное информационное и практической значимости работы	
Итого:	

Максимально возможное количество баллов: 28

Оценка “удовлетворительно”: от 12 до 17 баллов (42%)

Оценка “хорошо”: от 18 до 24 баллов (65%)

Оценка “отлично”: от 25 до 28 баллов (90%)