

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Белозерского округа

МОУ «Средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза И.П.Малоземова»

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№ 1
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

№ 1
от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 215
от 29.08.2024



Купшорева М.Г.



Сараева Р.Н.

Рабочая программа элективного курса «**Культура здорового питания**»
для учащихся 8 классов

Срок реализации: 2024-2025 учебный год.

Автор-составитель:
учитель иностранного языка
Соловьева О.С.

Белозерск
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Культура здорового питания» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287, а также на основе методического пособия «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013).

На изучение элективного курса в 8 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Цель курса – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- 1) развитие представлений о правильном питании
- 2) формирование полезных навыков и привычек
- 3) формирование ответственного отношения к своему здоровью
- 4) формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием

Содержание элективного курса

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Здоровье - это здорово	2
2	Продукты разные нужны, продукты разные важны	3
3	Режим питания	2
4	Энергия пищи	2
5	Где и как мы едим	2
6	Ты - покупатель	2
7	Ты готовишь себе и друзьям	2
8	Кухни разных народов	4
9	Кулинарная история	3
10	Как питались на Руси и в России	2
11	Необычное кулинарное путешествие	3
12	Составляем формулу правильного питания	5

Здоровье — это здорово. Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Продукты разные нужны, продукты разные важны. Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи. Пища как источник энергии для организма. Адекватность

рациона питания образу жизни человека.

Где и как мы едим. Гигиена питания.

Ты — покупатель. Потребительская культура.

Ты готовишь себе и друзьям. Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов. Традиции и обычаи питания в разных странах

Кулинарная история. История и культура питания.

Как питались на Руси и в России. История и культура питания на Руси и в России.

Необычное кулинарное путешествие. Искусство и продукты питания.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

1) проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

2) овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

3) готовность и способность делать осознанный выбор в пользу здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

1) способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

2) способность к сотрудничеству и коммуникации;

3) способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

4) способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

1) рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

2) оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

3) владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

4) формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

1) соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

2) планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

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

В эстетической сфере:

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

В коммуникативной:

- 1) публичная презентация и защита проектов по здоровому питанию.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Описание	Количество часов
1	Вводное занятие	Знакомство с программой элективного курса.	1
2	Здоровье - это здорово	Развитие представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении, об ответственности человека за свое здоровье. Формирование умения оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	2
3	Продукты разные нужны, продукты разные важны	Развитие представления об основных питательных веществах и их роли для организма. Формирование умения оценивать свой рацион питания.	3
4	Режим питания	Развитие представления о роли регулярного питания для сохранения здоровья. Формирование представления о разных типах режима питания. Формирование умения планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться.	2
5	Энергия пищи	Развитие представления об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту. Развитие представления о влиянии питания на внешность человека. Формирование представления о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания.	2
6	Где и как мы едим	Развитие представления о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку».	2

		Формирование представления о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	
7	Ты - покупатель	Формирование представления о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки. Формирование умения использовать информацию, приведенную на упаковке товара.	2
8	Ты готовишь себе и друзьям	Развитие представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов. Развитие представления об этикете и правилах сервировки стола. Развитие интереса к процессу приготовления пищи. Формирование практических навыков приготовления пищи.	2
9	Кухни разных народов	Формирование представления о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.). Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран. Развитие чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.	4
10	Кулинарная история	Формирование представления о кулинарии как части культуры человечества. Расширение представления о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи.	3
11	Как питались на Руси и в России	Развитие представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа. Развитие чувства гордости и уважения к истории своей страны.	2
12	Необычное	Развитие представления о культуре	3

	кулинарное путешествие	питания как составляющем компоненте общей культуры человека. Развитие культурного кругозора учащихся, пробуждение интереса к различным видам искусства.	
13	Составляем формулу правильного питания	Защита индивидуальных проектов по здоровому питанию	5
14	Итоговое занятие	Подведение итогов работы в рамках элективного курса	1
Всего			34