

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Цимлянского района
МБОУ лицей №1 г. Цимлянска

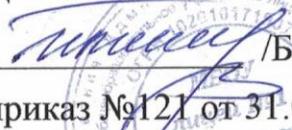
СОГЛАСОВАНО

председатель методического
совета лицея

 /Кривошлыкова С.В./
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ лицей №1 г.
Цимлянска

 /Боженко И.А./
приказ №121 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы 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 «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

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

II. Содержание курса

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО 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 окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), Курс «Разговор о правильном питании»» составлен в соответствии с федеральным базисным планом по внеурочной деятельности.

Общее количество часов в 2 классе 34 часа в год (1 час в неделю)

2 класс:

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависимость» и «ожадность». Знание предмета зависимости. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«Основы теоретических знаний»

- Важность правильного питания.
- Самые полезные продукты
- Самые вредные продукты и добавки
- Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.

- Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- Что такое жажда.
- Спорт и правильное питание.
- Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- Практическая работа «Я эксперт»
- Как сервировать стол.
- Проектная работа «Каша – еда наша»
- Практическая работа «Как составить меню недели»
- Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. Безопасность на кухне

III. Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Самые полезные продукты	1
3.	Как правильно есть	1
4.	Удивительные превращения пирожка	1
5.	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	2
6.	Различные виды каш	
7.	Плох обед, если хлеба нет	1
8.	Полдник. Время есть булочки	1
9.	Пора ужинать	1
10.	Где найти витамины весной	2
11.	Овощи и фрукты полезные продукты	
12.	Как утолить жажду	1
13.	На вкус и цвет товарищей нет	1
14	Что нужно есть в разное время года	1
15.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
16.	Где и как готовят пищу	2
17.		
18.	Как правильно накрыть стол	1
19.	Молоко и молочные продукты	1

20.	Блюда из зерна	1
21.	Какую пищу можно найти в лесу	1
22.	Здоровье — это здорово	1
23.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1
24.	Режим питания	1
25.	Энергия пищи	1
26.	Где и как мы едим	1
27.	Ты — покупатель	1
28.	Ты готовишь себе и друзьям	1
29.	Кухни разных народов	1
30.	Кулинарная история	1
31.	Как питались на Руси и в России	2
32.		
33.	Необычное кулинарное путешествие	1
34.	Составляем формулу правильного питания	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование.

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

№	Название темы	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД	Дата
1	Если хочешь быть здоров	<i>Познакомить уч-ся с героями программы, сформировать представление о важных правилах питания</i>	Формировать представление о ценности здоровья, значение правильного питания	Здоровье питание, правила питание	Урок -игра	-знать героев программы, уметь называть полезные продукты	<i>характеризовать свойства некоторых продуктов; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы</i> <i>-характеризовать свойства некоторых продуктов;</i> <i>- добывать новые знания: находить ответы на вопросы,</i>	06.09.
2	Самые полезные продукты	<i>Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты</i>	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее	Продукты, блюда, здоровье	<i>Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»</i>	знать полезные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу.	<i>используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</i> <i>-характеризовать влияние употребления</i>	13.09.

			полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию				различных продуктов питания на здоровье человека; делать предварительный отбор источников информации:	
3	Как правильно есть	<i>Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания</i>	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	Питание, здоровье, правила гигиены	Игра-обсуждение «Законы питания»	-знать правила гигиены питания; -уметь выполнять эти правила в повседневной жизни;	<i>ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). анализировать собственные действия по режиму питания; Формировать умения самооценки и самоконтроля;</i>	20.09.
4	Удивительные превращения пирожка	<i>Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</i>	формировать представление о роли регулярности питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим	Соревнование Тест.	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать	<i>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на</i>	27.09.
5	Из чего варят	<i>Сформировать у детей представление о том, из каких продуктов готовят пищу</i>	формировать представление о том, из каких продуктов готовят пищу	Завтрак, режим, меню,	Конкурс «самая	Знать о компонентах		04.10.

	каши, и как сделать кашу вкусной	завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	каша, крупа	вкусная и полезная каша»	ежедневного меню и различных вариантах завтрака.	уроке <i>выполнять</i> различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика	
6	Различн. виды каши							11.10.
7	Плох обед, если хлеба нет	<i>Сформировать</i> представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Урок – представлен ие (театрализов анный)	Знать о ежедневном рационе питания школьника		18.10.
8	Полдник. Время есть булочки	- <i>познакомить</i> детей с вариантами полдника, дать представление о значении и роли молока	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать представление о продуктах и блюдах, которые	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс- викторина «Знатоки молока»	Знать о пользе молока и молочных продуктах;	анализировать собственные действия по режиму питания;	25.10.

			могут быть включены в меню полдника				<i>Формировать умения самооценки и самоконтроля;</i>	
9	Пора ужинать	-формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню	Урок-практикум		способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания	08.11.
10	Где найти витамины весной		формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов	Витамины, фрукты, овощи	Урок - блицтурнир «Где прячутся витамины»		<i>характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;</i>	15.11.
11	Овощи и фрукты полезные продукты		формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи			Знать в каких овощах есть витамины	<i>характеризовать влияние употребления</i>	22.11.

							различных продуктов питания на здоровье человека;	
12	Как утолить жажду	-сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	формировать представление о роли воды для организма человека расширить представление о разнообразии напитков, пользу различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки	Урок-игра	Знать о значении жидкости для организма человека	характеризовать представление о разнообразии напитков, пользу различных видов напитков	29.11.
13	На вкус и цвет товарищей нет	-познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употреб. продуктов	познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты	Урок-исследование	Знать вкусовые свойства продуктов	проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания	06.12.
14	Что нужно есть в	-формирование представления об	формировать представление о	Питание, блюда, погода,	Урок совместно с	Знать о традициях	владение установками,	13.12.

	разное время года	особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания	сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	кулинарные традиции	родителями	своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.	нормами и правилами правильного питания	
15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион	Урок-рассказ по картинкам	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.	<ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее 	20.12.

							полезные том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	
16 17	Где и как готовят пищу	-формирование представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; -формировать навыки осторожного поведения на кухне.	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»	Знать об основных предметах кухонного оборудования , о правилах гигиены.	<ul style="list-style-type: none"> соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены; планирование технологического процесса труда. 	27.12. 10.01.
18	Как правильно	-формирование представлений детей о	Развивать представление о	Сервировка, столовые	Сюжетно-ролевая игра	- знать правила	освоение навыков сервировки стола	17.01.

	накрыть стол	предметах сервировки стола	правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	приборы, столовая и кухонная посуда		сервировки стола, -уметь применять эти правила.		
19	Молоко и молочные продукты	-формирование представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Проектная деятельность	Знать о пользе молока и молочных продуктах	<ul style="list-style-type: none"> • проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; • овладение установками, нормами и правилами правильного питания; 	24.01.
20	Блюда из зерна	- формирование представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Проектная деятельность	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна		31.01.

			представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд					
21	Какую пищу можно найти в лесу	-формирование знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять представление о разнообразии растительных пищевых ресурсов	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	Проектная деятельность	-знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежаться ситуаций, опасных для здоровья.	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека	07.02.
22	Здоровье — это здорово	Сформировать представление о ценности здоровья и	Развивать представления о ценности здоровья	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся,	Знать о питательных веществах	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного	14.02.

		роли правильного питания в его сохранении	и роли правильного питания в его сохранении Развивать представление об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «健康发展»		работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	необходимых организму ребёнка; Уметь оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здравое»	питания для здоровья человека; Выявлять представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.	
23	Продукты разные нужны, блюда разные важны	Познакомить основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция.	Знать о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	21.02.
24	Режим питания	Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания	развивать представление о роли регулярного питания для	Режим питания, режим дня, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах,	Знать о рационе питания	способность к решению личностных и социальных задач	28.02.

			сохранения здоровья формировать представление о разных типах режима питания формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться		мини-проект, мини-лекция.		значимых проблем здорового питания воплощение найденных решений в практику	и в
25	Энергия пищи	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.	06.03.

			энергии,					
26	Где и как мы едим	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными и.	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.	13.03.
27	Ты — покупатель	Сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя	Самостоятельная работа учащихся, ролевая игра, работа в группах.	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта,	20.03.

			сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара			моделировать правила поведения покупателя. Владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле		
28	Ты готовишь себе и друзьям	Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.	03.04.

			пищи формировать практические навыки приготовления пищи					
29	Кухни разных народов	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность.	Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народах.	Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	10.04.

			истории и культуре других народов					
30	Кулинарная история	Сформировать представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	формировать представление о кулинарии как части культуры человечества расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, викторина.	Знать кулинарную историю	формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	17.04.
31 32	Как питались на Руси и в России	Познакомить с историей кулинарии народов России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.	Знать историю кулинарии народов России	Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси,	24.04. 08.05.

33	Необычное кулинарное путешествие	Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека развивать культур кругозор уч-ся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария	Самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.		дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания; освоение навыков сервировки стола	15.05.
34	Составляем формулу правильного питания	Составить индивидуальную формулу питания.	подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые нуждаются в дополнительном изучении		Самостоятельная работа.		<i>Обобщать знания о роли правильного питания для здоровья человека</i>	22.05.