



Рабочая программа общественно полезной практики «Культура питания» на уровне основного общего образования

1. Планируемые результаты освоения общественно полезной практики «Культура питания»

Личностные, метапредметные и предметные

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

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.
- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в

- сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение;
- анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные (урок технологии);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия (урок технологии и биологии);
- представлять здоровое питание как средство укрепления здоровья, физического развития человека (урок технологии);
- планировать режим дня с учетом правильного питания ,занятий физическими упражнениями, организовывать отдых и досуг (урок технологии и биологии, физической культуры);
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья (урок технологии и биологии, обществознание);
- применять жизненно важные знания, навыки и умения в области культуры питания в различных изменяющихся, вариативных условиях (урок технологии и биологии, обществознание).

2. Содержание общественно полезной практики «Культура питания»

Программа практики «Культура питания» рассчитана на 8 занятий в год.

5-6 классы

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. Как питались на Руси и в России.

Необычное кулинарное путешествие.

История и культура питания.

7 – 9 классов.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 7-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

- 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.**
- 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**
- 3. Физиология питания.**
- 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.**
- 5. Санитария и гигиена питания.**

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Состояние здоровья современного человека. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами. Здоровье и профессия- дискуссия. Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Заболевания, связанные с неправильным питанием. БАДы, целесообразность их употребления. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Раздел 3. Физиология питания.

Что такое «правильное питание».Расход энергии. Нормы питания. Режим питания. Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут. Составление индивидуального меню. Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.

Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний. Конкурс презентаций домашнего меню. Особенности и правила личной гигиены. Правильное питание – это здоровье и красота..

10 - 11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

- 1. Особенности питания целевых групп.**
- 2. Классификация блюд и кулинарных изделий.**
- 3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.**
- 4. Безопасность пищевых продуктов.**

Раздел 1. Особенности питания целевых групп

Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии. Здоровье человека и основы правильного питания. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий: холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия. Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень. Болезни, передаваемые через пищу. Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. Болезни, связанные с питанием. Ожирение. Конкурс презентаций «Здоровое питание».

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Здоровье – это здорово!	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ в кабинете во время проведения занятий. Здоровье. От чего оно зависит?	1
2.	Продукты разные нужны – блюда разные важны	1
3.	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины	1
4.	Энергия пищи	1
5.	Где и как мы едим? Фастфуды	1
6.	Ты – покупатель. Правила для покупателя	1
7.	Права потребителя	1
8.	Меню для похода. Пищевые отравления и их предупреждения	1
ВСЕГО		8

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Кулинарные путешествия.	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ в кабинете во время проведения занятий. Помогаем взрослым на кухне.	1
2.	Ты готовишь себе и друзьям	1
3.	Кухни разных народов	1
4.	Чувашская национальная кухня	1
5.	История русской кухни	1
6.	«Календарь» кулинарных праздников. Масленица	1
7.	Кулинария в искусстве	1
8.	Мое любимое блюдо.	1
ВСЕГО		8

7 класс

№ n/n	Тема занятия	Количество часов
	Здоровье человека и основы правильного питания.	
I	Введение.	2
1	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1
2	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1
II	Алиментарно-зависимые заболевания.	2
3	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	1
4	БАДы, целесообразность их употребления.	1
III	Физиология питания.	1
5	Что такое «правильное питание».	1
IV	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	2
6	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	1
7	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1
V	Санитария и гигиена питания	1
8	Основные функции и правила гигиены питания.	1
ВСЕГО:		8

8 класс

№ n/n	Тема занятия	Количество часов
	Санитария и гигиена питания	
I	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	2
1	Состояние здоровья современного человека	1
2	Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.	1
II	Физиология питания.	1
3	Расход энергии. Нормы питания. Режим питания.	1
III	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	2
4	Основные блюда и их значение. Продукты разные нужны, блюда разные важны – урок-диспут.	1
5	Составление индивидуального меню.	1
IV	Санитария и гигиена питания	3
6	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1
7	Конкурс презентаций домашнего меню.	1
8	Особенности и правила личной гигиены.	1
ВСЕГО:		8

9 класс

№ n/n	Тема занятия	Количество часов
	Правила построения рациона питания для школьников	
I	Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	2
1	Здоровье и профессия- дискуссия.	1
2	Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье»	1
II	Алиментарно-зависимые заболевания.	1
3	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1
III	Физиология питания.	2
4	Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в	1

	организме человека.	
5	Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.	1
IV	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	7
6	Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети.	1
7	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1
V	Санитария и гигиена питания	1
8	Правильное питание – это здоровье и красота..	1
ВСЕГО:		8

10 класс

№ n/n	Тема занятия	Количество часов
	Безопасность продуктов питания	
I	Особенности питания целевых групп.	2
1	Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.	1
2	Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии.	1
II	Классификация блюд и кулинарных изделий.	3
3	Правила хранения продуктов и блюд.	1
4	Учимся читать информацию на этикетке продуктов.	1
5	Проект: «День национальной кухни».	1
III	Безопасность пищевых продуктов.	2
6	Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень	1
7	Болезни, передаваемые через пищу.	1
8	Влияние питания на физическое и умственное развитие человека.	1
ВСЕГО:		8

11 класс

№ n/n	Тема занятия	Количество часов
	Правильное питание – залог здоровья	
I	Особенности питания целевых групп.	2
1	Здоровье человека и основы правильного питания.	1
2	Питание спортсменов.	1
II	Классификация блюд и кулинарных изделий.	3
3	Правила поведения в общественных местах: кафе, ресторанах и т.п.	1
4	Готовим себе на праздники	1
5	От теории к практике – обед по полной программе.	1
III	Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	1
6	Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания.	1
IV	Безопасность пищевых продуктов.	2
7	Болезни, связанные с питанием. Ожирение.	1
8	Конкурс презентаций «Здоровое питание»	1
ВСЕГО:		8