

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северная основная общеобразовательная школа»
Шербакульского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Охмак М.В.
от «29» августа 2023 г.

Петрова Н.В.
Приказ №27 от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа курса «КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» -модуль 1(17ч)

Рабочая программа курса «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»- модуль 2 (17 ч)

. (5, 7кл) -34ч

Руководитель: Кулик.В.А.

2023-2024 учебный год

Введение

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. При реализации навыка здорового питания и образа жизни необходимо учитывать еще один фактор – необходимость формирования у обучающихся сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью – задача педагогов, обладающих научной информацией, способных понятно, доходчиво и интересно донести необходимые знания до человека. Программа состоит из двух модулей, каждый из которых рассчитан на 17 часов для обучающихся 5 и 7 классов.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

ЗАДАЧИ

- *формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- *формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять свое здоровье;
- *формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- *профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- *освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- *информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- *развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся;
- *предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной деятельности;
- *укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ФГОС устанавливает требования к результатам обучающихся 5 и 7 класса:

Личностные – формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты освоения ООП – это умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

Предметные результаты должны обеспечивать осознание роли техники и технологии для прогрессивного развития общества, формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда, овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решение творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 и 7 КЛАССА

(модуль 1)

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

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

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

Раздел 3. Физиология питания.

Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правило построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и других типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания.

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущении.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1.	Введение. Здоровье человека и факторы его определяющие.	3ч	2 ч-теория 1ч-практ занятие
2.	Алиментарно-зависимые заболевания.	4ч	2ч-теория 2ч-практ. занятие
3.	Физиология питания.	4 ч	2ч-теория 2ч-практич. занятие
4.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. / Санитария и гигиена питания.	6ч	4ч-теория 2ч-практические занятия
ИТОГО			17 ч

(модуль 2)

СОДЕРЖАНИЕ программы «ЧЕЛОВЕК и его ЗДОРОВЬЕ»

Раздел 1

Общее знакомство с организмом человека. Особенности человека. Клетка, ткань, орган, организм – как единое целое.(2часа)

Раздел 2

Системы опоры и движения. Первая помощь при повреждении костей скелета. Работа мышц. Первая помощь при растяжении мышц, ушибах мягких тканей.(2 часа)

Раздел 3.

Внутренняя среда организма .Кровообращение .Кровотечение и его виды. Первая помощь при кровотечениях. Непрямой массаж сердца (2часа).

Раздел 4

Дыхание. Система органов дыхания. Инфекционные болезни, передающиеся по воздуху. Заболевания органов дыхания и их профилактика. Первая доврачебная помощь при остановки дыхания. Виды искусственного дыхания. Первая помощь утопающему.(3 часа)

Раздел 5

Питательные вещества. Витамины и их значение для жизни человека. Авитаминоз. Кишечные

инфекции и их профилактика .Первая помощь при пищевых отравлениях. Гигиена питания.(3часа)

Раздел 6

Строение кожи. Первая помощь при обморожениях и термических ожогах. Закаливание организма. Влияние физических упражнений на рост и развитие организма.(2 часа)

Раздел 7 ИТОГОВЫЙ (2часа)

Обобщающее повторение. Проверочные работы по программе «Человек и его здоровье»).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1.	Общее знакомство с организмом человека	2ч	1 ч-теория 1ч-практ занятие
2.	Системы опоры и движения.	2 ч	1ч-теория 1ч-практ. занятие
3.	Внутренняя среда организма	2 ч	1ч-теория 1ч-практич. занятие
4.	Дыхание.	3 ч	2ч-теория 1ч-практические занятия
5.	Питательные вещества	3 ч	2 ч-теория 1ч-практ занятие
6.	Строение кожи.	2 ч	1 ч-теория 1ч-практ занятие
7.	<u>ИТОГОВЫЙ</u>	3ч	2ч-практич. занятие Проверочные работы -1
ИТОГО			17 ч

Литература.

1. Д.В.Григорьев П.В Степанов «Внеурочная деятельность школьников» (Методический конструктор.) М.; Пр. 2013г.
2. В.А.Коньшев «Ты то, что ты ешь: азбука питания»-М.Эксмо, 2011г
3. Рохлов В.С. Человек и его здоровье. М. «Школьная пресса» 2015г
4. Скворцова А.В. Готовимся к ЕГЭ Тестовые задания. Дрофа 2015г