

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2019

УТВЕРЖДЕНО
ректор _____
протоиерей Георгий Горлов

**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЧОУ СОШ «ОРЕНБУРГСКАЯ
ЕПАРХИАЛЬНАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ СВЯТОГО
ПРАВЕДНОГО ИОАННА КРОНШТАДТСКОГО»**

«КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ»

6-8 КЛАСС

Пояснительная записка

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всего периода обучения с учетом возрастного подхода. В настоящее время как никогда актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с детства. Поэтому значительную помощь ученикам в решении этой задачи должна оказать школа. В школе существуют эффективные возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни.

Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания за пределами школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.п. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

В рамках данной программы учащиеся получают основные сведения по вопросам здорового питания и культуры питания, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о его влиянии на физическое и умственное развитие человека. Учитывая особенности национального состава учащихся школы, в программе рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- 1) рациональную организацию питания в образовательном учреждении;
- 2) включение в учебный процесс образовательных программ по формированию культуры здорового питания;
- 3) просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Настоящая программа предлагает освоить принципы рационального питания и культуры питания в современных условиях.

Программа составлена на основе:

- Конвенции о правах ребенка
- Закон РФ « Об образовании в Российской Федерации» ст.9
- Федерального государственного образовательного стандарта общего и начального образования
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников
- Методических рекомендации по формированию культуры здорового питания обучающихся, воспитанников
- Социальной концепции Русской Православной Церкви

Существующие программы по формированию культуры питания и здорового образа жизни носят во многом отвлеченный информативный характер, что не всегда отвечает интересам учащихся. Данная программа ориентирована на практическое использование активных методов занятий, с вовлечением семьи в реализацию программы, с учетом традиций христианской трапезы.

Программа «Культура питания» носит межпредметный характер и предназначена для учащихся 6-8 классов.

Курс рассчитан на 17 часов. Представленный материал может использоваться в рамках:

- элективного курса;
- факультативной работы;
- как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана;
- часть тем раскрывается в Законе Божиим, Православной культуре.
- комбинированно: часть тем включается во внеклассную работу, а часть рассматривается в ходе уроков.

Занятия могут проводиться классным руководителем, учителем биологии, химии, географии, ОБЖ, Закона Божиего, Православной культуры, медицинским работником гимназии, психологом, социальным педагогом. Материал может использоваться руководителями школьных творческих объединений, организаторами внеклассной работы, а также в рамках лагеря.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания

Задачи:

- 1) пропаганда здорового питания;
- 2) развитие интереса детей к занятиям по культуре питания;
- 3) расширение представлений детей о преимуществах здорового питания;
- 4) приобщение детей к русским народным традициям;
- 5) получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания.

б) просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

7) раскрытие потенциала постного питания.

Основными формами проведения занятий являются:

- Диспут,
- Игровые занятия,
- Мозговой штурм,
- Исследование,
- Практические занятия,
- Экспертиза
- Экскурсия

Ожидаемые результаты:

- повышение внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- улучшение состояния здоровья школьников, уменьшение пропусков занятий и повышение качества знаний;
- самоутверждение ребенка как личности и повышение его социального статуса через активное участие в жизни класса и школы;
- разработка презентаций и проектов и представление их на школьной и муниципальной учебно-исследовательской конференции;
- распространение знаний о культуре питания среди других категорий учащихся и родителей.

Основные принципы программы:

- Приоритет здоровья
- Здоровье как одна из важнейших жизненных ценностей
- Принцип здорового образа жизни: соблюдение санитарно-гигиенических норм
- Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов)
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков, энергетических напитков.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образовательного процесса, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, региональных и этнокультурных компонентов.

Требования, предъявляемые к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

личностные:

- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни,

- использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска для здоровья;
- формирование патриотического сознания, верности православным традициям.

метапредметные:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических занятий,
- эстетика питания, организация еды в семье.

предметные:

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания,
- активизация познавательной деятельности в различных нетрадиционных системах питания;

Тематическое планирование

Блок (Тема)	Содержание	Количе ство часов	В том числе	
			теори я	практи ка
1.Познай себя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информация по теме курса. 2. Энергетическое равновесие или « Не ешь много, не ешь мало, ешь умеренно» Аристотель. 3. Определение оптимального веса. 4. Исследование ногтей. 5. Мозговой штурм « Коллективный портрет здорового человека» 6. Покупательская корзина или поход в магазин. 	4	1	3
2.Всё о правильно м питании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сбалансированное питание (презентация). 2. Суточный пищевой рацион подростка. 3. Тарелка оптимального соотношения продуктов. 4. Избыток и дефицит пищевых веществ и здоровье. 5. О чем рассказала упаковка. 6. Правила здорового питания. « Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». 7. ГМО-польза или вред(диспут) 	4	1	3
3.Напитки и националь ные традиции. Модные напитки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самая важная жидкость организма- вода. Исследование питьевой воды из местных источников водоснабжения. 2. Экспертиза молочных продуктов 3. Модные напитки: соки, кола, пепси, кофе, чай. 4. Энергетические напитки- убийцы молодежи. 	4	1	3

4. Культура питания в традициях и обычаях разных народов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Культура питания и ее отражение в мировой литературе и живописи. 2. Религия – основополагающий фактор формирования традиций и культур питания. 3. Особенности формирования традиции и культуры питания народов России. 4. Потребительская экспертиза хлеба. 5. Национальные особенности традиций и культур питания народов мира. 	4	1	3
5. Заключение	Культура питания - что это? диспут	1		

Содержание и план реализации программы «Культура питания»

1.Познай себя

Информация по теме курса.

Энергетическое равновесие или « Не ешь много, не ешь мало, ешь умеренно» Аристотель.Определение оптимального веса.

« Коллективный портрет здорового человека». Покупательская корзина или поход в магазин.

Практическая часть: Анкетирование « я и мое здоровье»

Практическая работа.Исследовательская работа.

2.Все о правильном питании

Сбалансированное питание.Суточный пищевой рацион подростка. Тарелка оптимального соотношения продуктов. Избыток и дефицит пищевых веществ и здоровье. О чем рассказала упаковка. Правила здорового питания. « Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».ГМО-польза или вред.

Практическая часть: Практическая работа в группах.Игра « Взаимодействие». Игра « Погружение». Практическая работа.

3.Напитки и национальные традиции. Модные напитки.

Водакак важнейшая жидкость.Роль напитков в культурах питания народов мира. Молочные продукты, чай, кофе, вина, пиво, прохладительные напитки, квас в питании народов мира. Чай: церемонии и ритуалы. Национальные напитки на Руси: рассолы, квасы, морсы, меды, сбитни, лесные чаи. Самовар – основной атрибут русского чайного стола. Модные напитки. Фастфуд- еда или беда? Энергетические напитки.

Практическая часть: Проект « Влияние катионов железа на работу пищеварительных ферментов слюны».Проект « Фастфуд- еда или беда?».Практическая работа «Состав энергетиков»

4.Культура питания в традициях и обычаях разных народов.

Культура питания и ее отражение в мировой литературе и живописи.

Что такое красота человека. Внутренний мир человека и красота духовная. Традиции потребления пищи и питания и их отражение в мировой литературе (А.С. Пушкин, Д.И. Фонвизин, И.А. Крылов, Н.В. Гоголь, Оноре де Бальзак и др.) и живописи (В.Г. Перов, К.Е. Маковский, Б.М. Кустодиев, П. Сезанн, Э. Мане).

Религия – основополагающий фактор формирования традиций и культур питания.

Пища, традиции питания в христианстве: (православие – Пасха, Масленица). Посты, их роль в формировании традиций и культуры питания русского народа.

Вегетарианство – особая система питания.

Пищевые обряды и традиции питания в иудаизме (Шаббат, Песах).

Характеристика пищевых обрядов и традиций питания в исламе. Пища и трапеза в праздники (Ураза-байрам, Курбан-байрам, Ноуруз) и пост (рамадан).

Особенности формирования традиции и культуры питания народов России.

Влияние климата, условий жизни, религии, исторических факторов, характера русского народа на традиции питания. Кулинарный национальный репертуар блюд, история их возникновения. География питания народов России (продукты, приемы их обработки и культура потребления).

Национальные особенности традиций и культур питания народов мира.

Развитие кулинарного искусства в странах Европы и Азии, Америки. Общие принципы формирования пищевых обрядов, приемов и способов обработки продуктов.

Практическая часть:Выставка, презентация. Экскурсия на кондитерский комбинат. Проект. Экскурсия в «Этномир».

5.Заключение. Культура питания - что это?

Методическое обеспечение

Тема	Формы занятий
1. Познай себя	Анкетирование « я и мое здоровье» Практическая работа. Исследовательская работа.
2.Все о правильном питании	Практическая работа в группах. Игра « Взаимодействие». Игра « Погружение». Практическая работа.
3.Напитки и национальные традиции. Модные напитки.	Проект « Влияние катионов железа на работу пищеварительных ферментов слюны». Проект « Фастфуд- еда или беда?». Практическая работа «Состав энергетиков»
5. Культура питания в традициях и обычаях разных народов.	Выставка, презентация. Экскурсия на кондитерский комбинат. Проект. Экскурсия в «Этномир».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.
- 3) **оборудование для мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомаягнитофон* и др.).
- 4) Интернет и единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

Список литературы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011г.
5. «Все о здоровом образе жизни» Ярошенко Н., Герман В., Коршунова Т. – Франция: Рейдерз Дайджест, 2006
6. В эфире новости. Торгашов В. Н.М.; Педагогическое общество России, 2000.
7. «Диета и косметика» Гуревич М.М. – М.: ТОО «Здоровье», 2006
8. Игры на каждый день. Авторы-составители: Данилков А,А., Данилкова Н.С. Новосибирск: Сибирское Университетское Издательство, 2004.
9. Ковалев В.М., могильный Н.П. Традиции, обычаи и блюда русской кухни.-М.:Русская книга, 1996
10. Кулинарные традиции мира/ Вед.Ред. Е. Анаьева-М.: Аванта+, 2003.
11. «Праздничный стол» Лемкуль Л.М. – М.: Пищевая промышленность, 2005.
12. «1000 советов по экономии в быту» Федотов В.И., Каневский Е.М. – М.: Экономика, 2007
13. Смоленский Б.Л., Белова Л.В. Вера и питание: Обряды и народные традиции питания в мировых религиях.-СПб.,1994

Интернет-ресурсы:

- <http://bookfi.org/book/626998>
- www.cookmuseum.ru
- <http://project5gym6.ru>
- www.eda-server.ru
- www.gastronom.ru