

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 98»

ПРИНЯТО  
Педагогическим  
советом МБОУ «СОШ №98»  
протокол от 26.08.2021 №16

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №98»  
 / Ряполова Т.Г.  
Приказ от 26.08.2021 № 250



**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности ФГОС ООО**  
**«Азбука здоровья» 7 класс**  
Сроки реализации – 2021-2022 учебный год

Составители:

Богданова Татьяна Николаевна, учитель ан-  
глийского языка

Старцева Любовь Анатольевна, учитель  
русского языка и литературы

Сморкалова Наталья Николаевна, учитель  
математики

## **Пояснительная записка**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для учащихся 7 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г №273 –ФЗ «Об образовании в РФ»
- Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №98» на 2021/2022 учебный год;
- Годового календарного графика МБОУ «СОШ №98».
- 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 технологии» стандарты второго поколения (М.: «Просвещение», 2016).
- на основе сборника учебных элементов модуля «Маршрут здоровья».

### **Актуальность**

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, о правилах приготовления пищи,
- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья,
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В ходе обучения по данной программе обучающиеся учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также узнают о традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают при выборе блюд и продуктов отдавать предпочтение более полезным для здоровья.

### **Цели:**

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- способствовать осознанию ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Образовательные задачи:**

- формировать теоретические знания об основах рационального правильного питания;
- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность выполнять эти правила;
- развивать способности правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

#### **Воспитательные задачи:**

- выработать потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
- развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

#### **Развивающие задачи:**

- способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
- развивать самостоятельность, самоконтроль, коммуникативность, творческие способности.

### Общая характеристика курса

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 7 классов

Программа «Азбука здоровья» включает в себя три части.

1. «Профилактика заболеваний и оказание первой помощи», включает в себя 12 занятий.
2. «Разговор о правильном питании», включает в себя 7 занятий
3. «Формула правильного питания» включает в себя 16 занятий.

#### ***Часть 1 «Профилактика заболеваний и оказание первой помощи»***

Целью данного курса является осознанное формирование ценностного отношения к своему здоровью, получение информации о злокачественных новообразованиях, получение знаний по правилам оказания первой помощи при несчастных случаях.

#### ***Часть 2 «Разговор о правильном питании»***

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

#### ***Часть 3 «Формула правильного питания» .***

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Отбор содержания программы «Азбука здоровья» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идея заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В основе программы используется здоровье – сберегающая технология. Изучаются теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваются практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большая просветительская работа по правильному питанию проводится с родителями, привлекаются в работу общественность и специалисты.

Материал занятий внеурочной деятельности «Азбука здоровья» связан с предметами «Биология», «Информатика», «Изобразительное искусство», «Технология».

## **Место курса в учебном плане:**

Согласно учебному плану внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №98» г. Барнаула на 2021/2022 учебный год на внеурочную деятельность в 7 классе отводится по 1 учебного часа в неделю, итого - 35 часов в год. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю.

### **1. Предполагаемая результативность курса**

#### К концу года учащиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания,
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

#### К концу изучения курса учащиеся получают возможность научиться:

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья,
- соблюдать правила этикета за столом,
- вести здоровый образ жизни.

**Личностными результатами** изучения курса 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 «Здоровое питание», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику

**Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

#### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста), определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;

- определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

#### **Коммуникативные УУД:**

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других;
- выразительно читать текст;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя), сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

#### **Предметные результаты:**

##### *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.

##### *В коммуникативной:*

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

#### **Содержание программы:**

##### **Профилактика заболеваний и оказание первой помощи (12 часов)**

«Твоё здоровье и психологическое здоровье». Психологическое здоровье и эмоции. Первая помощь при жизнеугрожающих состояниях. Действия до прибытия скорой помощи. Твоё здоровье и курение. Стадии привыкания к табачному дыму. Твоё здоровье и профилактика онкологии. Профилактика злокачественных новообразований начинается с детства. Кодекс борьбы против рака. Профилактика заболеваний полости рта. Наиболее распространенные заболевания зуба.

##### **Разговор о правильном питании (7 ч)**

Поговорим о полезной и вредной пище. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки.

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты самые полезные продукты. Всякому овощу своё время. Дары леса. Выбор полезных продуктов

Как правильно составить свой рацион питания. Витамины. Где взять витамины в холодное время года. Пищевые добавки. Полезные и вредные напитки. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты. Любимые блюда семьи. Национальные блюда.

Практическая работа: приготовление бутербродов, салата. Составление меню.

Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков. Проекты: «Кухня моей семьи», «Готовим обед для сказочного героя».

Правила этикета и гигиена питания: Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. Как правильно есть.

Как правильно накрыть стол (практическое занятие). Предметы сервировки стола.

Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа: сервировка стола.

### **Формула правильного питания (16 ч)**

Здоровье – это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Составляем формулу правильного питания. Обобщающее занятие.

## **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» (1 час в неделю, 35 часов в год, 35 учебных недель)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие.	1
2	«Твоё здоровье и психологическое здоровье»	1
3	Психологическое здоровье и эмоции	1
4	Первая помощь при жизнеугрожающих состояниях	1
5	Действия до прибытия скорой помощи	1
6	Твоё здоровье и курение	1
7	Стадии привыкания к табачному дыму	1
8	Твоё здоровье и профилактика онкологии	1
9	Профилактика злокачественных новообразований начинается с детства	1
10	Кодекс борьбы против рака	1
11	Профилактика заболеваний полости рта	1
12	Наиболее распространенные заболевания зуба	1
13	Если хочешь быть здоров. Важность правильного питания	1
14	Самые полезные продукты	1
15	Из чего состоит наша пища. Как правильно есть	1
16	Плох обед, если хлеба нет	1
17	Как утолить жажду	1
18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
19	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1
20	«Встречаем гостей»	1
21	Молоко и молочные продукты	1
22	Блюда из зерна	1
23	Какую пищу можно найти в лесу	1
24	Что и как можно приготовить из рыбы	1
25	Дары моря	1
26	«Кулинарное путешествие» по России	1
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
28	Как правильно вести себя за столом	1
29	Энергия пищи	1
30	Где и как мы едим	1
31	Ты — покупатель	1
32	Кухни разных народов	1
33	Как питались на Руси и в России	1
34	Составляем формулу правильного питания	1
35	Обобщающее занятие	1