

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно - научный лицей

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
специалистов психолого-  
педагогического и  
социального сопровождения  
«31» 08 2021 г.  
Руководитель МО  
Бондаренко Ю.П. Бондаренко

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
по ВВВР  
Разгарина /Е.А. Разгарина

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
Ялчибаева /Н.Д. Ялчибаева  
Приказ СВМ-10-345/1  
от «31» 08 2021 г.



**«Ценности нашей жизни. Здоровье»  
(для учащихся 5-7 классов)**

**Ф.И.О. педагога:** Ковбаса М.В.  
**Должность:** социальный педагог

**«Ценности нашей жизни. Здоровье»  
(для учащихся 5-7 классов)**

**ПАСПОРТ  
ПРОГРАММЫ**

|   |   |
|---|---|
| Направленность программы                | Профилактическая  |
| Тип программы                           | Рабочая программа составлена в соответствии с авторской программой Г.К.Зайцева «Школьная валеология» – СПб 2018г; «Программа курса валеология для общеобразовательных школ» – г. Новосибирск 2017 г. НИПКиПРО.  |
| Актуальность программы                  | В федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.<br>Здоровье – это наивысшая ценность, которая есть у любого человека.   |
| Количество часов в год/неделю           | 34/1  |
| Возраст учащихся/класс                  | 11-14 лет, 5 -7 классы  |
| Цель                                    | Воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.  |
| Задачи                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,</li><li>- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;</li><li>- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;</li><li>- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.</li></ul> |
| Ожидаемые результаты освоения программы | Одним из результатов преподавания программы «Ценности нашей жизни. Здоровье» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей: ценность жизни, ценность природы, ценность человека, ценность добра, ценность истины, ценность семьи, ценность гражданственности.  |

|  |  |
|--|--|
| Формы и методы организации занятий   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-тренинги</li> <li>- Дискуссии</li> <li>- Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.)</li> </ul>   |
| Формы оценки достижения планируемых результатов программы                                | <p>Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.</p> <p>Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;</li> <li>- оформление выставки фотографий «Здоровье – одна из важнейших человеческих ценностей»</li> </ul> |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Компьютер и мультимедийная установка, стол и стул на каждого ученика, доска, стенд для вывешивания плакатов, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А-4 и А-3); желательны – проектор, и магнитофон или другое устройства воспроизводящее музыку.   |

### *Учебно-тематический план*

| Основные разделы и темы                    | Количество часов |          |       |
|--|------------------|----------|-------|
|  | теория           | практика | всего |
| Рациональное питание как часть здорового   | 3                | 3        | 6     |
| Режим питания и адекватность питания       | 3                | 3        | 6     |
| Гигиена питания и потребительская культура | 3                | 3        | 6     |
| Приготовление пищи                         | 1                | 3        | 4     |
| Традиции и культура питания                | 5                | 7        | 12    |
|  | 15               | 19       | 34    |

## Содержание курса

Рациональное питание как часть здорового образа жизни (6 часов) Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. От чего зависит здоровье человека? Регулярность, разнообразие и безопасность приема пищи. Роль белков, жиров и углеводов для жизни и здоровья человека. Витамины. Минеральные соли. Рацион питания здорового человека.

Режим питания и адекватность питания (6 часов) Режим питания. Калорийность продуктов. Распределение калорийности суточного рациона при разных режимах питания. Энергетическая ценность продуктов. Основной обмен. Суточный расход энергии при разных видах деятельности.

Гигиена питания и потребительская культура (6 часов) Гигиена и режим питания. Сфера общественного питания. Чем опасны «перекусы»? Питание в походе. Правила и условия покупки и хранения продуктов. Закон «О защите прав потребителей». Где нужно делать покупки.

Приготовление пищи (4 часа) Бытовые приборы на кухне. Правила сервировки стола. Фуршет. Шведский стол. Домашняя пища. Кулинарные секреты. Способы приготовления разных блюд. Помощники на кухне. Как разнообразить меню. Гостеприимство хозяина.

Традиции и культура питания (12 часов) Традиционная культура – одна из составляющих культуры любого народа. Факторы, определяющие характер традиционной кухни. Анализ особенностей традиционных кухонь и кулинарных обычаев. Кулинарные праздники. Кулинарная история. Первобытная культура. Кулинария в Средние века. Особенности русской национальной кухни. Посуда, традиционно используемая в русской кухне. Отражение «кулинарной» тематики в произведениях искусства: живопись, музыка и литература.

## Литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2009. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2009
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2017. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2018. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2010. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 2019. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2019
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 2018. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2019
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2009. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2009
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2017. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2017. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2009.-400с.