

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №9"
г. о. Мытищи Московской области

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №9»

Л.Н. Левченко

«31» августа 2020 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
по социальному направлению
«Разговор о правильном питании»

16 класс

Составитель:

Комарова Ольга Алексеевна,
учитель начальных классов,

высшей квалификационной категории

2020 г.

I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представлени

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- **Метапредметные результаты:**
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- учиться работать по предложенному учителем плану
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

«Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания (4ч)

Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты.

Гигиена питания и приготовление пищи (12ч)

Как правильно есть (гигиена питания)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Непользованные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (12ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (7ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»

III. Тематическое планирование

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
<i>Разнообразие питания (4ч)</i>			
1	Если хочешь быть здоров		
2	Из чего состоит наша пища		
3	Полезные и вредные привычки		
4	Самые полезные продукты		
<i>Гигиена питания и приготовление пищи (12ч)</i>			
5	Как правильно есть(гигиена питания)		
6	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!		
7	Где и как готовят пищу.		
8	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.		

9	Продукты быстрого приготовления.		
10	Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?		
11	Вредные и полезные привычки в питании.		
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты		
13	Полезные напитки.		
14	Ты – покупатель.		
15	Правила поведения в столовой.		
16	Как правильно накрыть стол.		
Этикет (12ч)			
17	Предметы сервировки стола.		
18	Как правильно вести себя за столом.		
19	Как правильно есть.		
20	На вкус и цвет товарищей нет!		
21	Кухни разных народов.		
22	Как питались на Руси и в России?		
23	За что мы скажем поварам спасибо.		
24	Правила поведения в гостях.		
25	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.		
26	Вкусные традиции моей семьи.		
27	Молоко и молочные продукты.		
28	Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна.		
Рацион питания (7ч)			
29	Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты.		
30	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря		
31	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб всему голова.		
32	Мясо и мясные блюда.		
33	Мясо и мясные блюда.		

Согласовано:

Протокол заседания методического
объединения учителей

от 28.08.2020. № 1

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Мини (Михайлова Н.В.)

« 28 » августа 2020 г.