



АССОЦИИРОВАННАЯ ШКОЛА ЮНЕСКО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА № 12 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА



357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Кучуры, 24 тел/факс. (8- 879) 332-25-99
Ponomareva-anna_school_12@mail.ru



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 12
А.С. Пономарева
31.08.2020 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»
для 5-11 классов.
На 2020-2021 учебный год.**



1. Цель программы.

Формирование у обучающихся знаний обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.

2. Задачи программы.

2.1 Освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.

2.2 Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.

2.3 Формирование у детей необходимых навыков обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

Программа рассчитана на 15 часов в год. Из них:

1	Вводное занятие – инструктаж по использованию сервисов программы, входное тестирование	2 часа
2	Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации, промежуточное тестирование	3 часа
3	Основы физиологии пищеварения, промежуточное тестирование	3 часа
4	Основные компоненты пищи, промежуточное тестирование	3 часа
5	Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов, промежуточное тестирование	3 часа
6	Итоговое занятие	1 час
	Всего	15 часов

1) в качестве планируемых занятий, мероприятий по избранной тематике, интеграции программы в учебную деятельность, воспитательную работу в течение нового учебного года:

5 классы Внеурочная деятельность, беседы, классные часы.

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Правильное питание - залог здоровья человека	сентябрь	Классные руководители
2.	Польза горячего питания.	ноябрь	Классные руководители
3.	Роль пищи в жизни человека	январь	Классные руководители
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	апрель	Классные руководители

5 классы английский

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Здоровое питание	октябрь	Учителя английского языка
	Сравнение еде в разных странах	апрель	Учителя английского языка

5 классы Биология

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Питание и пищеварение.	сентябрь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Гигиена питания.	ноябрь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Проект «Мы за правильное питание»	январь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Практическая работа «Определение свежих продуктов, овощей и фруктов». <u>Итоговое тестирование</u>	апрель	Учитель биологии Кузьменко М.И.

6 классы внеурочная деятельность, беседы, классные часы

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Правильное питание - залог здоровья человека	Сентябрь	Классные руководители
2.	Польза горячего питания.	Ноябрь	Классные руководители
3.	Роль пищи в жизни человек	Январь	Классные руководители
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Апрель	Классные руководители

6 классы английский язык

	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Здоровое питание	октябрь	Учителя английского языка
	Сравнение еде в разных странах	апрель	Учителя английского языка

6 классы биология

	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Питание и пищеварение.	сентябрь	Учитель биологии Алиева З.А.
	Гигиена питания.	ноябрь	Учитель биологии Алиева З.А.
	Режим питания.	январь	Учитель биологии Алиева З.А.
	Энергия пищи. <u>Итоговое тестирование</u>	апрель	Учитель биологии Алиева З.А.

7 классы внеурочная деятельность, беседы, классные часы.

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Правильное питание - залог здоровья человека	Сентябрь	Классные руководители
	Польза горячего питания.	Ноябрь	Классные руководители
	Роль пищи в жизни человека	Январь	Классные руководители
	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Апрель	Классные руководители

7 классы английский язык

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Здоровое питание	октябрь	Учителя английского языка
	Сравнение еде в разных странах	апрель	Учителя английского языка

7 классы биология

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Питание и пищеварение.	сентябрь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Гигиена питания.	ноябрь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Проект «Мы за правильное питание»	январь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Практическая работа «Определение свежих продуктов, овощей и фруктов».	апрель	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	<u>Итоговое тестирование</u>		

8 классы внеурочная деятельность, беседы, классные часы.

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Правильное питание - залог здоровья человека	Сентябрь	Классные руководители
	Польза горячего питания.	Ноябрь	Классные руководители
	Роль пищи в жизни человека	Январь	Классные руководители
	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Апрель	Классные руководители

8 классы английский язык

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Здоровое питание	октябрь	Учителя английского языка
	Генно-модифицированные продукты и ил.	апрель	Учителя английского языка

8 классы биология

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Питание и пищеварение.	сентябрь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Гигиена питания.	ноябрь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Проект «Мы за правильное питание»	январь	Учитель биологии Кузьменко М.И.
	Практическая работа «Определение свежих продуктов, овощей и фруктов». <u>Итоговое тестирование</u>	апрель	Учитель биологии Кузьменко М.И.

9 классы внеурочная деятельность, беседы, классные часы.

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Роль пищи в жизни человека.	Сентябрь	Классные руководители
	Правильное питание-залог здоровья человека.	Ноябрь	Классные руководители
	Болезни цивилизации	Январь	Классные руководители
	Что такое ЗОЖ?	Апрель	Классные руководители

9 классы английский язык

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Традиционная английская еда	октябрь	Учителя английского языка
	Английская еда в сравнении с русской.	апрель	Учителя английского языка

9 классы биология

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Здоровый образ жизни правильное питание	сентябрь	Учитель биологии Алиева З.А., Кузьменко М.И.
	Биосфера и человек	ноябрь	Учитель биологии Алиева З.А., Кузьменко М.И.
	Обмен веществ в организме	январь	Учитель биологии Алиева З.А., Кузьменко М.И.
	Болезни цивилизации <u>Итоговое тестирование</u>	апрель	Учитель биологии Алиева З.А., Кузьменко М.И.

10 классы внеурочная деятельность, беседы, классные часы.

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Роль пищи в жизни человека.	Сентябрь	Классные руководители
2	Правильное питание-залог здоровья человека.	Ноябрь	Классные руководители
3	Болезни цивилизации	Январь	Классные руководители
4	Что такое ЗОЖ?	Апрель	Классные руководители

10 классы английский язык

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Традиционная английская еда	октябрь	Учителя английского языка
2	Английская еда в сравнении с русской.	апрель	Учителя английского языка

10 классы биология

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Здоровый образ жизни правильное питание	сентябрь	Учитель биологии Алиева З.А.
	Биосфера и человек	ноябрь	Учитель биологии Алиева З.А.
	Обмен веществ в организме	январь	Учитель биологии Алиева З.А.
	Болезни цивилизации <u>Итоговое тестирование</u>	апрель	Учитель биологии Алиева З.А.

11 классы внеурочная деятельность, беседы, классные часы.

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Роль пищи в жизни человека.	Сентябрь	Классные руководители
	Правильное питание-залог здоровья человека.	Ноябрь	Классные руководители
	Болезни цивилизации	Январь	Классные руководители
	Что такое ЗОЖ?	Апрель	Классные руководители

11 классы английский язык

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Традиционная английская еда	октябрь	Учителя английского языка
	Английская еда в сравнении с русской.	апрель	Учителя английского языка

11 классы биология

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
----------	--------------------------------	--------------	----------------------

1	Здоровый образ жизни правильное питание	сентябрь	Учитель биологии Алиева З.А.,
2	Биосфера и человек	ноябрь	Учитель биологии Алиева З.А.,
3	Обмен веществ в организме	январь	Учитель биологии Алиева З.А.,
4	Болезни цивилизации Итоговое тестирование	апрель	Учитель биологии Алиева З.А.,

Обще школьный мероприятия

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
	Влешмоб с учащимися 2-4 классов «Движение –это жизнь!»	октябрь	Зам. Директора по ВР С.С. Титаренко
	Конкурс в 5-8 классах «Овощи- здоровое питание»	ноябрь	Учитель технологии Клименко А.Н., учитель ИЗО Фисенко С.В.
	«Сервировка стола к празднику.» открытый урок технологии для девочек 5-7 классов	февраль	Учитель технологии Клименко А.Н.,соц. педагог Алексеева Е.А.
	Праздник «Широкая Масленица». 1-11 классы	март	Зам. Директора по ВР С.С. Титаренко
	Акция «ЗОЖ» 5-8 классы, выпуск санитарных бюллетеней по профилактике ЗОЖ	апрель	<u>Мед. Сестра</u> <u>Антонникова С.И.</u>
	Проект «Вредные привычки и их последствия» 9-11 классы	Декабрь, апрель	Соц. педагог Е.А. Алексеева

Родительские собрания

№	Планируемые мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Необходимость горячего питания в школе. Здоровое питание – отличная учеба в школе.	Сентябрь Первое обще школьное собрание	Директор А.С. Пономарева, Мед. Сестра Антонникова С.И. Зам. директора по ВР С.С.Титаренко
2	Правильное питание, рацион питания	ноябрь	Классные руководители Соц. Педагог Е.А.Алексеева
3	«Острые кишечные заболевания и их профилактика»	март	Мед. Сестра Антонникова С.И. Врач детской поликлиники

Форма организации занятий по программе: интеграция в учебный план; внеурочная деятельность; проведение дней здоровья; занятия в кружках,

секциях; проведение досуговых мероприятий: обще школьных мероприятий, конкурсов, праздников.

По окончании обучения по программе проводится анкетирование обучающихся для оценки эффективности реализации программы.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: иностранным языком, биологией, ИЗО, технологией. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и трансформация через образовательный процесс, включающий уроки биологии, английского языка.

Ожидаемый результат

1. Повышение внимания обучающихся и их родителей к вопросам здоровья, здорового питания и здорового образа жизни.
2. Улучшение состояния здоровья обучающихся, уменьшение пропусков занятий, повышение качества их знаний.
3. Самоутверждение обучающегося как личности, повышение его социального статуса посредством активного участия в мероприятиях по охране здоровья и здоровому питанию.