

МАОУ «СОШ №1 с углубленным изучением биологии и русского языка

имени Н.И. Кузнецова» г. Пестово

Рассмотрено:

Протокол № 1
от 27.08.2014г.

Утверждаю:

Директор:
Приказ № 15В
от 24.02.2014г.



**Программа по формированию культуры
здорового питания школьников
«Здоровье школьника»**

Программа рассчитана на обучающихся 1-7 классов

Срок реализации Программы: 2014-2017 г.г.

Город Пестово

2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы
3. Описание программы в учебном плане
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы
5. Содержание программы
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса
8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса
9. Рекомендации по организации освоения программы
10. Рекомендуемая литература

1. Пояснительная записка

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10-15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод,

фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особое важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1 000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача педагогов, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания разработана чтобы обучающиеся могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации Программы состоит в реализации требований ФГОС начального, основного, среднего общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Общая характеристика программы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя модуль для обучающихся 1-7 классов. Начальное общее образование, основное общее образование.

Цель и задачи

Цель Программы – формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач;

формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;

освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;

информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;

предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

3. Место программы курса по формированию культуры здорового питания обучающихся в плане работы школы

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся используется при реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни для обучающихся уровня начального общего образования, предусмотренной ФГОС.

Учебные часы и практические занятия интегрированы в учебный предмет «Окружающий мир». Воспитание экологической культуры и формирование здорового и безопасного образа жизни для обучающихся реализуется посредством внеурочной деятельности: проведением досуговых мероприятий, работы в кружках, через элементы дистанционного обучения.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее – Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего и основного общего образования

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции. личностные качества;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 – 7 классов:

личностные результаты должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

метапредметные результаты должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

предметные результаты должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

5. Содержание программы

5.1. Содержание программы для обучающихся 1 – 7 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1 – 7 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены – уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

- 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

Модуль для обучающихся 1-7 классов

Разделы модуля	Класс	Распределение часов по видам занятий				
		Интегрированы в учебный курс «Окружающий мир»		Реализуются через внеурочную деятельность		
		Уроки	Практические занятия	Досуговые мероприятия	Самостоятельная работа	
				Кружки	Элементы дистанц. обучения	
1. Как устроен человек	2	8	-	-	6	4
2. Личная гигиена	1	2	2	-	2	2
	3	6	2	-	2	2
3. Чтобы зубы не болели	1	2	1	-	2	2
	2	4	4	-	2	2
4. Береги зрение смолоду	1	2	-	-	2	2
	2	6	2	-	3	3
5. Как правильно питаться	3	5	4	3	3	4
	4	5	4	3	3	4
6. Наше здоровье в наших руках	3	4	-	2	2	2
	4	4	-	2	2	2
Итого 135 часов		48 часов	19 часов	10 часов	29 часов	29 часов

7. Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализуется через работу информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов, школьного сервера, школьного сайта и направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательного процесса.

Школа укомплектована и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана: учебниками, в том числе учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным предметам основной образовательной программы на определенных учредителем образовательной организации языках обучения, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы включает в себя зарубежную, классическую и современную художественную литературу, научно-популярную и научно-техническую литературу; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся; литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают

1) возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения основной образовательной программы;

2) соблюдение:

санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания образовательной организации, ее территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию);

требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардероба, санузлов, мест личной гигиены);

требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); помещений для питания обучающихся, хранения и приготовления пищи, а также, при необходимости, транспортное обеспечение обслуживания обучающихся);

строительных норм и правил;

требований пожарной безопасности и электробезопасности;

требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

реализации индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления самостоятельной познавательной деятельности обучающихся;

включения обучающихся в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведения наблюдений и экспериментов;

художественного творчества с использованием современных инструментов и технологий, реализации художественно-оформительских и издательских проектов;

развития личного опыта применения универсальных учебных действий в экологически ориентированной социальной деятельности, экологического мышления и экологической культуры;

проектирования и конструирования;
наблюдения, наглядного представления и анализа данных;
физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
занятий по изучению правил дорожного движения с использованием игр, оборудования, а также компьютерных технологий;
размещения продуктов познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде образовательной организации;
проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ;
обеспечения доступа в школьной библиотеке к информационным ресурсам Интернета, учебной и художественной литературе, коллекциям медиа-ресурсов на электронных носителях;
проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедийным сопровождением;
выпуска школьных печатных изданий, работы школьного сайта.

9. Рекомендации по организации освоения программы

Для успешного освоения Программы используются образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

В качестве обучающего материала применяются наглядны пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

Уровень кадрового потенциала соответствует действующей нормативно-правовой базе характеризуется выполнением следующих требований:

базовое образование всех преподавателей соответствует преподаваемым дисциплин;

все преподаватели занимаются учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;

наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонациональностью, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;

переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологии образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

призвание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов. обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития