

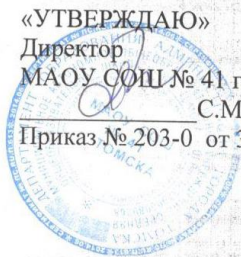
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 41 Г. ТОМСКА

Россия, 634041, г. Томск, ул. Тверская, 74 А, тел./факс: 43-11-12

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАОУ СОШ № 41 г. Томска
С.М. Тропин
Приказ № 203-0 от 30.08.2022



«РАССМОТРЕНО»

на заседании кафедры
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Информационная культура»
для 8 «А» класса
на 2022-2023 учебный год

Учитель - Семченко Л.П.

Томск, 2022

Рабочая программа внеурочной деятельности «Информационная культура»

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Информационная культура» предназначена для работы в 8 классе в условиях реализации ФГОС ООО. Программа реализуется как системообразующая деятельность воспитательного процесса, относится к социальному направлению внеурочной деятельности, рассчитана на изучение одного часа в неделю, 17 часов в полугодие. Программа «Информационная культура» направлена на изучение темы «Здоровое питание».

«А мы жуём и не отдаём себе отчёта, что это сфера не менее важна, чем литература, религия и даже мораль – вместе взятые. Ибо, без обеда нет беседы, нет мысли, нет вдохновения, нет полёта фантазии, нет гениальных прозрений, нет открытий и изобретений. Нет жизни, существования» В. В. Похлёбкин

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Здоровое питание – важный фактор нормального развития и здоровья детей

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками.

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует скачок роста. Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста, а здоровье на 40% зависит от питания.

Цель: Формирование культуры правильного питания, культуры здорового и безопасного образа жизни

Задачи:

1. Развитие представлений подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
2. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
3. Развитие навыков рационального питания как составной части здорового образа жизни.
4. Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
5. Развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
6. Пробуждение у подростков интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формирования чувства уважения к культуре своего народа и традициям других народов.
7. Развитие творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
8. Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Формы проведения занятий

- лекции ; -беседы, - сообщения учащихся;
- внеаудиторная самостоятельная работа учащихся;
- деловая игра, -практическая работа;
- решение ситуационных задач
- самостоятельные исследования
- чтение рекомендованной литературы и проведение конференций;
- встречи с работниками сервиса;

Основные методы и технологии

- технология разноуровневого обучения
- развивающее обучение
- проблемное обучение
- технология обучения в сотрудничестве
- коммуникативная технология

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана на полугодие. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 8 класса.

1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни, в предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.
- -любовь и уважение к российским традициям

Метапредметные результаты обучающихся:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, одноклассников
- -составлять план решения проблемы совместно с учителем;

Познавательные:

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему)
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации
- осуществлять анализ
- устанавливать причинно-следственные связи
- строить рассуждения

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие высказывания;
- умение задавать вопросы;
- -слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения
- умение контролировать действия при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

• 2.Содержание курса

1.Введение «Здоровый человек – здоровая нация – здоровое государство»1 час

-Деловая игра «Правильно ли Вы питаетесь?»

-Путь к здоровью и долголетию зависит от того, что мы едим, как едим, как много едим, в какое время, с каким настроением

2. Правила здорового питания:1 час

-зависимость процесса усвоения пищи от сознания, сосредоточения на вкусе пищи.

-полезная еда – еда с аппетитом.

-тщательное пережёвывание пищи.

-не есть при болях, при повышении температуры; перед или после серьезной работы.

Пирамида здорового питания

3. Организация рационального питания подростков.1 час

Рацион и режим питания подростков. Влияние режима питания на усвоение пищи.

Сочетание продуктов. Кормление детей разнообразной пищей. Особенности ежедневного меню подростков. Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак, обед, полдник, ужин

4.Особенности питания подростков в период экзаменов и ребят, занимающихся спортом

Пища для ума. Питание спортсменов.

5.Практическая работа «Полезные или вредные продукты»1 час

Список продуктов для питания школьников – СанПиН

6.Азбука полезных продуктов, 1 час

Продукты долголетия, действие на организм, занимательные элементы, связанные с продуктами.

-овощи: тыква, кабачки, баклажаны, свёкла, чеснок, лук, капуста, зелень, фасоль

-фрукты и ягоды: клюква, брусника, облепиха, смородина, черника, хурма, бананы, шиповник, чернослив

-крупы: гречневая, перловая, кукурузная, овсяная

-печень

-молочные продукты: кефир, йогурт, сыр, творожная фиеста

-медовая кулинария

-орехи, семечки

-сладости: шоколад, мармелад, зефир

Изучение продукции- жевательных резинок, лапши быстрого приготовления, картофельных чипсов, сухариков, газированных напитков, действие на организм. Полезны ли они?

7.Генетически-модифицированные продукты питания 1 час

- история создания, продукты первого поколения, продукты второго поколения, продукты третьего поколения, опасность для людей

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: по желанию

1. Работа по программе «Идеальный вес и кулинария»

2. Астрологическая кулинария (Составление меню для знака гороскопа, что нельзя есть)

8. Организация застолья в различных культурах. 1 час

- Застолье по – русски. «Стол – это ладонь бога, протянутая людям» - у славянских народов. «Есть не обгоняя других – во время обеденного ритуала». «Когда я ем, я глух и нем».
- Французы за трапезой.
- Поведение древних греков и римлян за столом.
- Традиции за столом у китайцев.
- Праздничный грузинский стол.

9. Правила этикетного поведения за столом. 1 час

Тест «Знакомы ли вы с правилами хорошего тона?»

Правила поведения за столом «Юности честное зеркало, или Показания к житейскому обхождению Петра 1».

Поведение за обеденным столом: не спорить, не чавкать, не критиковать блюда, не говорить о болезнях, не шептаться с подружкой, не начинать беседу при подаче горячих блюд.

Решение ситуаций. Ваши действия:

- уронили вилку или нож
- во рту не понравившаяся пища
- обожглись горячим кушаньем
- сидя за столом, приводить себя в порядок
- во время застолья смотреть телевизор
- оставлять крошки или кусочки пицци на скатерти или столе
- подана национальная еда, которую раньше не приходилось пробовать

10. Деловая игра: 1 час

- как вести себя в кафе
- посадить спутницу за стол
- как сидеть за столом

11. Сервировка стола- для завтрака, обеда, ужина. 1 час

Практическая работа

12. Столовые приборы в истории и во времени. 1 час

Практическая работа «Приборы во время трапезы и после неё».

Родословная ложки, заменители ложки в древности у разных народов. Использование ложек для пицци в качестве музыкального инструмента. У каждой ложки свой хозяин.

«Редкая диковинка- вилка». Фильм «Москва слезам не верит». Воплощение дьявола, запрет на пользование. Использование вилки принцессой Византии.

Ножи, виды. Две профессии ножа. Рождение формы ножа с овальным и тупым концом

13. Культура приёма пицци. «Покажи мне, как человек ест, и я скажу вам, как он воспитан!» 2 часа

Как правильно есть холодные закуски, супы, молочные каши, гарниры из круп и макарон, яйца, омлеты, овощи, рыбу, блюда из мяса, птицы, фрукты, напитки, мучные изделия

14. Техника косметической безопасности, 1 час

Будьте Клеопатрой с помощью продуктов:

- коже необходима чистка
- у вас красивые волосы, губы
- поможем усталым рукам
- ноготок к ноготку
- береги , как зеницу ока
- лёгкая поступь
- вода очищает, освежает, оживляет

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: по желанию

1. Помоги себе сам. Составление рекомендаций (по использованию продуктов): «Под ярким солнцем», «Зимние хлопоты», «На дворе весна»

15. Творческий отчет. 2 часа

1. Презентация здоровых продуктов и блюд
2. Составление экологических советов «Пицца наша. Знай, что покупаешь»
3. Выпуск буклетов на тему «Здоровое питание»

Всего: 17 часов

3. Тематическое планирование внеучебной деятельности «Здоровое питание»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Тема 1	Содержание учебного материала	7
Питание и его роль в сохранении и укреплении здоровья	1. Введение «Здоровый человек – здоровая нация – здоровое государство» -Деловая игра «Правильно ли Вы питаетесь?» -Путь к здоровью и долголетию зависит от того, что мы едим, как едим, как много едим, в какое время, с каким настроением	1
	2. Правила здорового питания: -зависимость процесса усвоения пищи от сознания, сосредоточения на вкусе пищи. -полезная еда – еда с аппетитом. -тщательное пережёвывание пищи. -не есть при болях, при повышении температуры; перед или после серьезной работы. Пирамида здорового питания	1
	3. Организация рационального питания подростков. Рацион и режим питания подростков. Влияние режима питания на усвоение пищи. Сочетание продуктов. Кормление детей разнообразной пищей. Особенности ежедневного меню подростков. Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак, обед, полдник, ужин	1
	4. Особенности питания подростков в период экзаменов и ребят, занимающихся спортом Пища для ума. Питание спортсменов.	1
	5. Практическая работа «Полезные или вредные продукты» Список продуктов для питания школьников – СанПиН	1
	6. Азбука полезных продуктов Продукты долголетия, действие на организм, занимательные элементы, связанные с продуктами. -овощи: тыква, кабачки, баклажаны, свёкла, чеснок, лук, капуста, зелень, фасоль -фрукты и ягоды: клюква, брусника, облепиха, смородина, черника, хурма, бананы, шиповник, чернослив -крупы: гречневая, перловая, кукурузная, овсяная -печень -молочные продукты: кефир, йогурт, сыр, творожная фиеста -медовая кулинария -орехи, семечки	1

	-сладости: шоколад, мармелад, зефир Изучение продукции- жевательных резинок, лапши быстрого приготовления, картофельных чипсов, сухариков, газированных напитков, действие на организм. Полезны ли они?	
	7.Генетически-модифицированные продукты питания- история создания, продукты первого поколения, продукты второго поколения, продукты третьего поколения, опасность для людей	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:	
	1. Работа по программе «Идеальный вес и кулинария» 2. Астрологическая кулинария (Составление меню для знака гороскопа, что нельзя есть)	По желанию
Тема 2.1 Воспитание культуры питания у подростков	Содержание учебного материала	7
	8.Организация застолья в различных культурах. - Застолье по – русски. «Стол – это ладонь бога, протянутая людям» - у славянских народов. «Есть не обгоняя других – во время обеденного ритуала». «Когда я ем, я глух и нем». -Французы за трапезой. -Поведение древних греков и римлян за столом. -Традиции за столом у китайцев. -Праздничный грузинский стол.	1
	9. Правила этикетного поведения за столом. Тест «Знакомы ли вы с правилами хорошего тона?» Правила поведения за столом «Юности честное зеркало, или Показания к житейскому обхождению Петра 1». Поведение за обеденным столом: не спорить, не чавкать, не критиковать блюда, не говорить о болезнях, не шептаться с подругой, не начинать беседу при подаче горячих блюд. Решение ситуаций. Ваши действия: -уронили вилку или нож -во рту не понравившаяся пища -обожглись горячим кушаньем -сидя за столом, приводить себя в порядок -во время застолья смотреть телевизор -оставлять крошки или кусочки пищи на скатерти или столе -подана национальная еда, которую раньше не приходилось пробовать	1
		1

Тема2.2 Сервировка стола	10.Деловая игра: -как вести себя в кафе -посадить спутницу за стол -как сидеть за столом	
	11.Сервировка стола- для завтрака, обеда, ужина. Практическая работа 12.Столовые приборы в истории и во времени. Практическая работа «Приборы во время трапезы и после неё». Родословная ложки, заменители ложки в древности у разных народов. Использование ложек для пищи в качестве музыкального инструмента. У каждой ложки свой хозяин. «Редкая диковинка- вилка». Фильм «Москва слезам не верит».Воплощение дьявола, запрет на пользование. Использование вилки принцессой Византии. Ножи, виды. Две профессии ножа. Рождение формы ножа с овальным и тупым концом	1 1
Тема2.3 Культура приёма пищи	13,14.Культура приёма пищи. «Покажи мне, как человек ест, и я скажу вам, как он воспитан!» Как правильно есть холодные закуски, супы, молочные каши, гарниры из круп и макарон, яйца, омлеты, овощи, рыбу, блюда из мяса, птицы, фрукты, напитки, мучные изделия	2
Тема 3.1 Красота без химии	15.Техника косметической безопасности Будьте Клеопатрой с помощью продуктов : -коже необходима чистка -у вас красивые волосы, губы -поможем усталым рукам -ноготок к ноготку -береги , как зеницу ока -лёгкая поступь -вода очищает, освежает, оживляет	1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:	
	1.Помоги себе сам. Составление рекомендаций (по использованию продуктов): «Под ярким солнцем», «Зимние хлопоты», «На дворе весна»	по же ланию
Итоговое занятие	16,17.Творческий отчет. 1. Презентация здоровых продуктов и блюд 2. Составление экологических советов « Пицца наша. Знай , что покупаешь» 3. Выпуск буклетов на тему «Здоровое питание»	2
	Всего:	17

4. Материально- техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета,

- учебного кулинарного цеха,
- комплекта учебно-методической документации;
- электронных видеоматериалов;
- комплекта плакатов;
- муляжей,
- продуктов и блюд столовой школы;
- посуды и приборов для столов

Технические средства обучения: компьютер, принтер, сканер.

Информационное обеспечение обучения

Реализация программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам, к справочникам и периодическим изданиям, доступом к сети Интернет.

Основные источники:

1. Лужковская Ю. «Правильное питание», Питер-2017
2. Гиппиус А.»Накорми меня правильно», Москва «Олма-Пресс»-2015
3. Федотова Илона «Здоровое меню» Издательский дом «Ресторанные ведомости», 2018г
- 4.«Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях», М., 2022г. НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков
5. Г.Шелтон «Жизнь по правилам здоровья», С.Петербург, Вектор, 2019г.
6. Брант Я.Б. «Здоровое питание», Октопус, 2016г.
7. Литвина И.И. «Кулинария здоровья», АО Комплект 2015г.
8. Санитарно-эпидемиологические требования к предприятиям общественного питания

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе практических заданий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий в процессе деловой игры, сообщений.

Обучение по учебной дисциплине завершается Творческим отчетом:

1. Презентация здоровых продуктов и блюд
2. Составление экологических советов « Пища наша. Знай , что покупаешь»
3. Выпуск буклетов на тему «Здоровое питание»
или в форме участия в конференции «Здоровое питание»