

**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа села
Акбердино» муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан в селе Турбаслы**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Зинатуллина Ф.З.

Протокол № 1

от «28» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя

Халиуллина А.А.

Протокол №1

« 28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Хасанов Г.А.

Приказ №84

от « 28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности
ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ обучающихся 8 КЛАССА
на 2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Формула правильного питания» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании» №273 от 29.12.2012 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Программы «Разговор о правильном питании» часть 3 «Формула правильного питания», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.-80с.
- Блокнота для школьника «Формула правильного питания» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Объём программы: на изучение курса «Формула правильного питания» в 8 классе отводится 34 часа в год (34 учебных недель по 1 часу в неделю).

Программа ориентирована на учащихся 14–15 лет. Наши воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации. Поэтому программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Учебно- методический комплект «Формула правильного питания» состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога и предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

☐ Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

☐ Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

☐ Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

☐ Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

☐ Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

☐ Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

☐ Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

☐ Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

☐ Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» отвечает следующим принципам:

☐ Возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;

☐ Научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;

☐ Практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;

☐ Динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

☐ Модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования), а также в

учреждениях культуры и в системе семейного воспитания. При этом применяются разнообразные формы реализации (факультативная работа, включение в базовый учебный план, внеклассная работа и т. д.);

☐ вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

☐ культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

☐ социально экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Использование комплекта «Формула правильного питания» рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение **следующих результатов:**

☐ полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

☐ подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

☐ подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;

☐ подростки получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;

□ подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Дополнительно материал учебно- методического комплекта может быть использован на уроках истории, литературы, музыки, рисования, краеведения. Выбор же конкретного варианта ос тается за педагогом;

Содержание учебно- методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное во влечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также основаны на творческой работе подростка — самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Методы реализации:

Учитывая возрастные особенности школьников подростков — их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе — игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье — это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки — игра «Угадайка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Структура и содержание учебно-методического комплекта

Учебно-методический комплект модуля «Формула правильного питания» состоит из:

1. Блокнота для школьника «Формула правильного питания»
2. Мультимедийного диска для школьника «Формула правильного питания»
3. Методического пособия для педагога

Требования к уровню подготовки учащихся

- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- выполнять компоненты ежедневного рациона питания;
- придерживаться здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностными результатами 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 педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

СОДЕРЖАНИЕ

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Формула правильного питания» включает в себя 11 тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания:

1. Здоровье — это здорово *Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья*
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны. *Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.*
3. Режим питания *Регулярность питания как одно из условий рационального питания*
4. Энергия пищи *Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека*
5. Где и как мы едим. *Гигиена питания.*
6. Ты — покупатель. *Потребительская культура.*

7. Ты готовишь себе и друзьям *Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне*
8. Кухни разных народов *Традиции и обычаи питания в разных странах*
9. Кулинарная история. *История и культура питания*
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие

Каждая тема имеет определенную структуру:

- Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.
- Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся. Ряд заданий оценивается в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Ключи к заданиям даны в методическом пособии.
- Итог — общее количество баллов, набранных учащимся.
- В заключительном разделе модуля — «Составляем формулу правильного питания» каждый из учащихся подсчитывает свой итоговый результат, определяющий эффективность усвоения программы.

ТЕМА 1: ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО (4 часа)

Задачи:

- Развитие у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
- Формирование представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.
- Обобщение имеющихся у учащихся знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое».

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини проект.

Важно обратить внимание учащихся на следующее:

- Здоровье — «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качество жизни человека.
- Состояние здоровья человека зависит от множества условий. Однако образ жизни, привычки и поведение каждого из нас оказываются здесь определяющими. За счет собственных усилий, настойчивости, знаний и умений человек может справиться даже с самой серьезной болезнью, компенсировать ее последствия.
- Здоровье человека — сложное понятие. Помимо физического благополучия оно включает в себя и личностные характеристики. Доброжелательное отношение к людям, умение радоваться окружающим, чувство юмора и т. д. — такого рода качества и привычки способствуют здоровью. Каждый из нас может воспитать их в себе.
- Правильное питание — важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

ТЕМА 2: ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ (3 часа)

Задачи:

- Расширение осведомленности учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представлений учащихся о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.

- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини проекты, мини лекция.

При реализации темы необходимо обратить внимание учащихся на следующее:

- Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным.
- Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может «за один раз» на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты.
- Организм человека нуждается в разном количестве тех или иных пищевых веществ. Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого.
- Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток.

ТЕМА 3: РЕЖИМ ПИТАНИЯ (1 час)

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений учащихся о роли режима питания для здоровья человека.
- Знакомство учащихся с различными вариантами организации режима питания.

- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка».

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини проект, мини лекция.

Важно обратить внимание учащихся на следующее:

- Существуют различные варианты организации режима питания, позволяющие учитывать характер занятости человека, его образ жизни. Однако в любом случае режим должен обеспечивать регулярность питания.
- Суточный рацион питания включает в себя определенное количество жидкости, которое человек должен получить в течение дня. Различные напитки являются одной из необходимых составляющих рациона. Однако при выборе важно учитывать их ценность для здоровья, отдавая предпочтение наиболее полезным напиткам.

ТЕМА 4: ЭНЕРГИЯ ПИЩИ (3 часа)

Задачи:

- Формирование представления о пище как источнике энергии для организма, знакомство учащихся с понятием «энергетическая ценность» пищи.
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов питания.
- Развитие представления об адекватности питания, его соответствия весу, росту, возрасту, образу жизни человека.
- Расширение представления о том, как питание может повлиять на внешность человека.

Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Формы реализации темы: мини лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини проект.

При реализации темы важно обратить внимание учащихся на следующее:

- Различные продукты питания обладают не только разной пищевой, но и разной энергетической ценностью. Высококалорийные продукты не должны составлять большую часть ежедневного рациона питания, так как это может привести к появлению избыточного веса.
- На здоровье негативно отражается не только излишняя полнота, но и излишняя худоба человека. Существуют определенные физиологические нормы веса для людей разного возраста. Стремление человека похудеть должно быть оправданным. Стремление снизить вес в угоду моде приведет к ухудшению здоровья, что, в свою очередь, отразится на внешности.
- Вес тела и строение фигуры человека во многом зависят от его индивидуальных физиологических характеристик. В подростковом возрасте фигура формируется, и занятия спортом, правильное питание способствуют гармоничному физическому развитию. Однако не следует стремиться к тому, чтобы фигура обязательно соответствовала какому-то определенному модному стандарту. Он не исчерпывает понятие «привлекательность». Каждый человек интересен для окружающих своей индивидуальностью.

ТЕМА 5: ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ (2 часа)

Задачи:

- Дальнейшее развитие знаний учащихся о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома.
- Развитие представления о структуре общественного питания.
- Расширение представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку».

- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини проект.

Внимание учащихся обращается на следующее:

- При посещении кафе, столовой и т. д. необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания.
- Пища, относящаяся к разряду «фаст- фуд», не должна составлять основную часть рациона питания человека и заменять обед, завтрак, ужин. Продукты и блюда быстрого приготовления используются тогда, когда нет возможности полноценно поесть и нужно перекусить, чтобы избавиться от голода. Однако часто использовать такую пищу не следует.
- Существует целый ряд признаков, которые свидетельствуют о том, что продукт или блюдо несвежее или испорченное. Если что- то настораживает во внешнем виде еды, ее свойствах, лучше отказаться от ее использования.

ТЕМА 6: ТЫ — ПОКУПАТЕЛЬ (3 часа)

Задачи:

- Расширение представлений учащихся о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания.
- Формирование знаний о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки.
- Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:

- Вне зависимости от того, где человек совершает покупку продукта — на рынке, в магазине, в палатке, на лотке, у него, как у покупателя, есть права, которые обязательно должны соблюдаться продавцом.
- Ответственность самого покупателя проявляется в том, на сколько внимательно он относится к выбору продукта при совершении покупки, а также — насколько он знает и умеет соблюдать свои права.
- Нужно уметь отстаивать свои права, однако при этом необходимо соблюдать правила вежливости.

ТЕМА 7: ТЫ ГОТОВИШЬ СЕБЕ И ДРУЗЬЯМ (3 часа)

Задачи:

- Формирование готовности помогать старшим при приготовлении пищи дома, освоение практических навыков, связанных с приготовлением пищи.
- Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.
- Развитие представления о правилах этикета, обязанностях гостя и хозяина.

- Дальнейшее освоение навыков сервировки стола.

Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини лекция.

Внимание учащихся следует обратить на следующее:

- Приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности. Для того чтобы помочь взрослым членам семьи, часть обязанностей подросток может взять на себя.
- Приготовление пищи может превратиться в увлекательное занятие, позволяющее человеку проявить свою фантазию, творческие способности и т. д. Однако для этого нужно освоить ряд кулинарных навыков и умений
- Существует большое разнообразие средств бытовой техники, которые облегчают домашний труд и позволяют приготовить вкусную еду. У каждого из них — свое назначение и определенные правила использования. Соблюдение таких правил не только продлит срок их эксплуатации, но и поможет избежать возможных опасностей для здоровья.
- Гостеприимство хозяина, приглашающего гостей в дом, заключается не только в том, чтобы приготовить еду и накрыть стол, но и в том, чтобы сделать домашний праздник интересным и приятным для всех.

ТЕМА 8: КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ (2 часа)

Задачи:

- Знакомство учащихся с факторами, которые влияют на особенности национальных кухонь.

- Формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- Развитие представления о том, как связаны национальные кулинарные традиции и культура народа.
- Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.

Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини- лекция.

Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:

- Различия традиционных кухонь, кулинарных обычаев и традиций связаны с особенностями географического положения, климата, а также историей развития самого народа.
- Несмотря на то что традиционные кухни разных народов могут очень сильно отличаться друг от друга, все они обеспечивают организм человека необходимыми питательными веществами.
- Кулинарные обычаи и традиции — часть общей культуры нации.

ТЕМА 9: КУЛИНАРНАЯ ИСТОРИЯ (3 часа)

Задачи:

- Формирование представления об истории кулинарии как части истории культуры человечества.
- Расширение представления о традициях и культуре питания.
- Развитие кругозора учащихся, их интереса к изучению истории.
- Развитие умения самостоятельно находить необходимую информацию, связанную с историческими событиями.
- Развитие интереса к чтению.

Основные понятия: история, культура, кулинария.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

Внимание учащихся обращается на следующее:

- Многие кулинарные обычаи и традиции, правила этикета имеют очень древнюю историю. В основе их лежит принцип целесообразности и практичности, так как изначально они помогали людям выбрать более полезную пищу, распределить ее, рационально организовать свой рацион.
- История кулинарии является частью истории развития культуры человечества, ее изучение помогает лучше представить быт и традиции наших предков.
- В рабочей тетради изображена «лента времени», на которой указателем обозначен рассматриваемый исторический период. «Лента времени» поможет ребятам лучше представить хронологию событий, их временную связь с современным периодом.

ТЕМА 10. КАК ПИТАЛИСЬ НА РУСИ И В РОССИИ (5 часов)

Задачи:

- Расширение знаний школьников об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.
- Развитие представления о традициях и обычаях питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
- Формирование чувства гордости и уважения к истории и культуре своей страны, пробуждение интереса к ее изучению.
- Развитие интереса к самостоятельной работе с информационными источниками.

Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

Внимание учащихся необходимо обратить на следующее:

- Многие кулинарные обычаи и традиции нашей страны основываются на правилах рационального питания и способствуют сохранению здоровья.
- Традиционные блюда российской кухни — полезны и вкусны. Их следует включать в свой рацион (каши, супы, морсы, кисели).
- Традиции и обычаи питания тесно связаны с историей и культурой народа. Их изучение позволяет получить представление о жизни наших предков.

ТЕМА 11. НЕОБЫЧНОЕ КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ (5 часов)

Задачи:

- Развитие представления о связях кулинарии с различными сторонами и аспектами жизни человека.
- Развитие представления о правильном питании как составляющей культуры здоровья человека.
- Развитие культурного кругозора учащихся, формирование интереса к различным видам искусства.
- Пробуждение интереса к творческой деятельности, чтению.

Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.

Внимание учащихся следует обратить на следующее:

- Еда для человека является источником удовольствия, эстетического наслаждения. Культура человека выражается, в том числе, и в умении оценивать вкус продуктов и блюд, выбирать наиболее гармоничные вкусовые сочетания, придавать значение эстетическим аспектам при организации своего питания.
- Кулинария — особая сторона жизни человека, в которой большое место занимает творческая деятельность. Приготовление пищи может стать очень интересным занятием, когда человек может проявить свои способности, придумывая новое блюдо или вариант его оформления