

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 24»

300031, г. Тула, ул. 1-ый проезд Metallургов,7 ИНН 7105025647, КПП 710501001
МБОУ ЦО № 24 E-mail: tula-co24@tularegion.org тел. 44-34-33, тел./факс 44-34-53

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Секреты здоровья»

Уровень образования: основное общее образование

Классы (параллель): 5-8 классы

Разработчик (и): ФИО педагога-разработчика рабочей программы:

Венева Людмила Владимировна

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений.
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов.
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее.
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них.
- выполнять проект
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий.
- Позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:
практические работы, проекты, выставки.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс:

Характеристика основных видов деятельности ученика

Режим дня (11 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.

Экскурсия по школе.

Практические занятия.

Посещение мед. кабинета.

Беседа.

Творческая работа.

Активное занятие на стадионе.

Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений.

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других.

Уметь представить и защитить свою работу

Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации.

Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления

здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики,

физкультпауз (физкультминуток).

Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений.

Гигиена (10 часов)

Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними.

Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении.

Гигиена одежды.

Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Беседа.

Практические занятия.

Конкурс.

Работа с дидактическим материалом.

Посещение кабинета стоматолога.

Чтение и обсуждение литературных произведений.

Экскурсия.

Викторина.

Определять оптимальные правила личной гигиены.

Составить памятку личной гигиены.

Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности.

Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях.

Составление вопросов к викторине, кроссвордов.

Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях.

Гигиена кожи и кожных образований.

Роль закаливания в сохранении здоровья.

Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни.

Чтение и обсуждение литературного произведения.

Уметь представить и защитить свою работу.

Питание (27 часов)

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания.

Как избежать пищевых отравлений.

Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма.

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира.

Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Беседа.

Дневник здоровья

«Моё недельное меню».

Занятия в кабинете технологии.

Практическая работа.

Игра «Собери бонусы»,

Частушки о питании.

Сюжетно – ролевая игра

«К нам идут гости».

Практическая работа

«Сервировка стола»,

Конкурс «На необитаемом острове».

Игра «Собери пословицу».

Экскурсия в школьную столовую.

Экскурсия в магазин.
Сюжетно – ролевая игра
«О застольном невежестве».
Конкурс «Кулинарная
книга».
Работа с энциклопедиями.

Иметь представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты.

Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов.

Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона.

Уметь представить и защитить свою работу.

Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Иметь представления о традиционном ассортименте местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки.

Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола.

Познакомиться с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

Физическая активность (20 часов)

Подвижные игры.

Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Беседа.

Активные занятия на стадионе.

Практическая работа.

Исследовательский проект.

Творческая работа.

Игра «Походная математика».

Конкурс рисунков. Викторина.

Уметь представить и защитить свою работу, отстаивать интересы своей команды.

Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

Иметь представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья.

Сформировать навыки правильного поведения в походе.

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы

соревнований, осуществлять их объективное судейство.

6 класс:

Характеристика основных видов деятельности ученика

Здоровое питание (16 часов)

Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни.

Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин.

Дегустация блюд из фруктов.

Театрализованное представление.

Презентация семейного меню.

Презентация – беседа. Викторина.

Конкурс-защита листовок о здоровом питании.

Круглый стол с участием поваров школьной столовой.

Проведение дегустации различных блюд.

Проведение экскурсии в овощной магазин.

Сбор материала при участии членов семьи.

Умение составить электронную презентацию.

Выступление с защитой презентации.

Распределение ролей для театрализованного представления.

Рисование и защита листовок о здоровом питании.

Ведение диалога с поварами школьной столовой в ходе круглого стола.

Здоровый образ жизни (25 часов)

Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами.

Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма.

Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».

Беседа.

Практическое занятие.

Игровая программа.

Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой.

Инсценировка.

Круглый стол с элементами викторины.

Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек».

Экскурсия в аптеку.

Тренинг.

Игра.

Составление комплекса ежедневной зарядки.

Составление индивидуального режима дня.

Соблюдение правил личной гигиены.

Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек.

Составление презентаций.

Подготовка к встрече со школьной медсестрой.

Проведение конкурса рисунков «Мы против вредных привычек».

Проведение экскурсии в аптеку.

Изготовление листовок по правилам безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.

Проведение заседания КВН.

Нравственное здоровье (27 часов)

Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!»

Беседа.

Практическое занятие.

Сюжетно-ролевая игра.

Тренинг.

Викторина.

Ситуативный практикум.

Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности.

Научно-исследовательские проекты.

Конференция.

Выступление школьного врача.

Умение различать добро и зло.

Проведение тренинга на терпение и сдержанность.

Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры, распределение ролей, подготовка сценария.

Умение сделать правильный выбор в различных ситуациях.

Составление правил поведения, их соблюдение.

Подбор материала и составление презентаций.

Участие в школьных акциях.

Рисование листовок.

Проведение конкурса асфальтной живописи.

Составление сценария и проведение Дня здоровья.

Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом.

Научно-практическая деятельность, умение защитить проект.

Проведение школьной конференции.

7 класс:

Характеристика основных видов деятельности ученика

Слагаемые здоровья (16 часов)

Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность.

Положительные эмоции.

Беседа, презентация, слайд-шоу.

Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.

Ситуативный практикум.

Доклады обучающихся.

Викторина.

Составление презентаций и слайд-шоу.

Подготовка комплекса упражнений для глаз, для формирования осанки и т.д.
Выступления с докладом.
Разработка практического занятия.
Подбор материала для викторины.

Здоровый образ жизни (18 часов)

Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо.
Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить.
Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения.
КВН «Наше здоровье».

Практические занятия.
Беседы.
Беседа с элементами дискуссии.
Тренинг
Викторина – игра.
Урок-презентация.
Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек.
Составление презентаций.
Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом.
Проведение тренинга «Я умею выбирать», умение оценить обстановку и выбрать правильную модель поведения.
Участие в КВН «Наше здоровье».

Социальное здоровье (14 часов)

Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи.
Наедине с собой (тест на самооценку личности).

Беседа.
Экологическая игра.
Сочинение о маме.
Доклады – презентации.
Психологический тренинг.
Проведение экологической игры.
Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий. Составление семейного сборника традиций.
Прохождение психологического теста на самооценку личности.

Нравственное здоровье (20 часов)

Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умеете. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт? Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа).

Ситуативный практикум.
Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить».
Беседа с элементами проектной деятельности.
Тренинг.
Занятие-семинар.
Занятие - ролевая игра.
Игровая программа.
Подготовка сценария к ситуативному практикуму.
Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса.

Распределение ролей для проведения семинара.
Подготовка заданий и проведение игровой программы «Поезд здоровья»

8 класс

Уроки тестирования.
Практическое занятие.
Беседа.
Игра-викторина.
Составление правил соблюдения режима дня.
Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики.
Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания.
Создание азбуки безопасности.
Проведение игры-викторины.

Питание – основа жизни (14 часов)

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.
Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.
Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться?
Элементы жизни.

Викторина.
Презентация.
Беседа с элементами дискуссии.
Ситуативный практикум.
Практическое занятие.
Экскурсия в школьную столовую.

Проведение викторины по знаниям о здоровом питании.
Составление меню школьника с соблюдением режима питания.
Поиск информации о традициях приема пищи в разных странах и подбор слайдов для презентации.
Создание информационного стенда об опасных продуктах и биодобавках.
Подготовка вопросов поварам школьной столовой.

Нравственное здоровье (16 часов)

О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная.
Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет»?
В чем залог твоего успеха?

Беседа.
Беседа с элементами проектной деятельности.
Беседа с элементами дискуссии.
Беседа – тренинг.
Занятие – ролевая игра.
Составление опросников и анкет для друзей.
Организация проекта «Конституция школы».
Подбор вопросов для встречи с инспектором по делам несовершеннолетних.
Просмотр презентаций и видеороликов о пагубном влиянии вредных привычек.
Участие в ролевой игре.

Психическое и социальное здоровье (18 часов)

Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать?
Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет.
«Поезд здоровья» (викторина).

Беседа – тестирование.
Доклады-презентации.
Тестирование
Беседа, дискуссия.
Дискуссия. Ситуативный практикум.
Игровая программа.
Прохождение тестирования со школьным психологом.
Создание памятки-ограничения о просмотре телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр.
Подготовка и проведение игровой программы.

9 класс

Беседа с элементами дискуссии.
Конкурсная программа.
Практическое занятие.
Антитабачная викторина.
Беседа.
Тестирование.
Игра-викторина.
Подбор материала об истории видов спорта.
Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!»
Прохождение тестирования со школьным психологом.
Подбор материала, составление сценария, распределение ролей для проведения игры-викторины.

Культура потребления медицинских услуг (14 часов)

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.
Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.
Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.
Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.
Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.
Привычки и здоровье.

Доклады обучающихся.
Беседы с элементами дискуссии.
Беседы.
Деловая игра.
Встречи со школьным врачом.
Видео-урок.

Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами.
Подготовка вопросов для встречи со школьным врачом.
Проведение анкетирования.
Подбор правил обращения с лекарственными средствами.

Проведение деловой игры «Домашняя аптечка».
Просмотр видеороликов антинаркотического содержания.
Составления свода правил «Здоровый образ жизни».

Нравственное здоровье (14 часов)

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?
Круглый стол.
Беседа.
Беседа с элементами проектной деятельности.
Деловая игра.
Беседа с элементами дискуссии.
Урок-семинар.
Проведение заседания круглого стола по составлению анкет для друзей.
Организация проекта «Мои права и обязанности».
Создание ролевых ситуаций и проведение деловой игры «Роль эмоций в общении».
Подготовка докладов к семинару.

Психическое и социальное здоровье (26 часов)

Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена).
Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию?
Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..
Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи.
Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.
Как сохранить достоинство?
«Поезд здоровья»-игровая программа.
Беседа.
Тестирование.
Беседа с элементами дискуссии.
Презентации.
Ситуативный практикум.
Сообщения обучающихся.
Игровая программа.
Проведение тестирования со школьным психологом.
Разбор возможных конфликтных ситуаций.
Отработка способов разрешения конфликтов.
Составление и просмотр презентаций « Я и моя семья».
Проведение практических занятий со сменой социальных ролей человека, подбор действий в различных ситуациях.
Создание сценария и проведение игровой программы.

Тематическое планирование

5 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Здоровье-это здорово	1
2.	Правила ЗОЖ	1
3.	Я и мое здоровье	1
4.	Мой образ жизни	1
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1
6.	Белки	1
7.	Жиры	1
8.	Углеводы	1
9.	Витамины	1
10.	Минеральные вещества	1
11.	Рацион питания	1
12.	Понятие режима питания	1
13.	Мой режим питания	1
14.	Игра «Составляем режим питания»	1
15.	Энергия пищи	1
16.	Калорийность пищи	1
17.	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18.	Влияние калорийности пищи на телосложение	1
19.	Где и как мы едим	1
20.	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1
21.	Путешествие и поход	1
22.	Собираем рюкзак	1
23.	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24.	Поговорим о фаст-фудах	1
25.	Правила поведения в кафе.	1
26.	Ролевая игра «Кафе»	1
27.	Где можно сделать покупку	1
28.	Права и обязанности покупателя	1
29.	Читаем информацию на упаковке продукта.	1

30.	Ты покупатель.	1
31.	Сложные ситуации при покупке товара	1
32.	Срок хранения продуктов	1
33.	Упаковка продуктов	1
34.	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1
35.	Составление формулы правильного питания.	1

6 класса

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
	Тема 7. Ты готовишь себе и друзьям	5
1	Мини-проект «Помощники на кухне»	1
2	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1
3	Кулинарные секреты	1
4	Сервировка стола	1
5	Игра «Конкурс кулинаров»	1
	Тема8. Кухня разных народов	4
6	Понятие «национальная кухня»	1
7	Кулинарное путешествие	1
8	Проект «Кулинарные праздники»	1
9	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1
	Тема 9. «Кулинарная история»	5
10	Традиции и культура питания	1
11	Творческий проект. Первобытная кулинария	1
12	Творческий проект. Кулинария в средние века	1
13	Современная кулинария	1
14	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1
	Тема 10 «Как питались на Руси и в России»	11
15	История кулинарии в России.	1

16	История посуды в русской кухне	1
17	Самовар-символ русского стола	1
18	Традиционные блюда русской кухни	1
19	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1
20	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1
21	Русская кухня и религия.	1
22	Польза меда	1
23	Корочанский район - яблочная страна	1
24	Праздник русской картошки	1
25	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1
	Тема 11. Необычное кулинарное путешествие	10
26	Мировые Музеи питания	1
27	Кулинария в живописи	1
28.	Кулинария в музыке	1
29	Кулинария в танце	1
30	Кулинария в литературе	1
31	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1
32	Творческий проект «Вкусная картина	1
33	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1
34	Уникальные блюда стран мира	1
35	Составление формулы правильного питания.	1

7 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Мини-проект «Помощники на кухне»	1
2.	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1
3.	Кулинарные секреты	1
4.	Сервировка стола	1
5.	Игра «Конкурс кулинаров»	1
6.	Понятие «национальная кухня»	1
7.	Кулинарное путешествие	1
8.	Проект «Кулинарные праздники»	1
9.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1

10.	Традиции и культура питания	1
11.	Творческий проект. Первобытная кулинария	1
12.	Творческий проект. Кулинария в средние века	1
13.	Современная кулинария	1
14.	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1
15.	История кулинарии в России.	1
16.	История посуды в русской кухне	1
17.	Самовар-символ русского стола	1
18.	Традиционные блюда русской кухни	1
19.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1
20.	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1
21.	Русская кухня и религия.	1
22.	Польза меда	1
23.	Корочанский район - яблочная страна	1
24.	Праздник русской картошки	1
25.	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1
26.	Мировые Музеи питания	1
27.	Кулинария в живописи	1
28.	Кулинария в музыке	1
29.	Кулинария в танце	1
30.	Кулинария в литературе	1
31.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1
32.	Творческий проект «Вкусная картина	1
33.	Викторина «Необычное кулинарное путешествие»	1
34.	Уникальные блюда стран мира	1
35.	Составление формулы правильного питания.	1

8 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Здоровье-это здорово	1
2.	Правила ЗОЖ	1
3.	Я и мое здоровье	1
4.	Мой образ жизни	1
5.	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ»	1
6.	Белки	1
7.	Жиры	1
8.	Углеводы	1
9.	Витамины	1
10.	Минеральные вещества	1
11.	Рацион питания	1
12.	Понятие режима питания	1

13.	Мой режим питания	1
14.	Игра «Составляем режим питания»	1
15.	Энергия пищи	1
16.	Калорийность пищи	1
17.	Исследовательская работа «Вкусная математика»	1
18.	Влияние калорийности пищи на телосложение	1
19.	Где и как мы едим	1
20.	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	1
21.	Путешествие и поход	1
22.	Собираем рюкзак	1
23.	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	1
24.	Поговорим о фаст-фудах	1
25.	Правила поведения в кафе.	1
26.	Ролевая игра «Кафе»	1
27.	Где можно сделать покупку	1
28.	Права и обязанности покупателя	1
29.	Читаем информацию на упаковке продукта.	1
30.	Ты покупатель.	1
31.	Сложные ситуации при покупке товара	1
32.	Срок хранения продуктов	1
33.	Упаковка продуктов	1
34.	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	1
35.	Составление формулы правильного питания.	1

9 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Мини-проект «Помощники на кухне»	1
2.	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина	1
3.	Кулинарные секреты	1
4.	Сервировка стола	1
5.	Игра «Конкурс кулинаров»	1
6.	Понятие «национальная кухня»	1
7.	Кулинарное путешествие	1
8.	Проект «Кулинарные праздники»	1
9.	Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»	1
10.	Традиции и культура питания	1
11.	Творческий проект. Первобытная кулинария	1
12.	Творческий проект. Кулинария в средние века	1
13.	Современная кулинария	1
14.	Конкурс кроссвордов «Кулинария»	1

15.	История кулинарии в России.	1
16.	История посуды в русской кухне	1
17.	Самовар-символ русского стола	1
18.	Традиционные блюда русской кухни	1
19.	Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.	1
20.	Каша-матушка, хлеб-батюшка	1
21.	Русская кухня и религия.	1
22.	Польза меда	1
23.	Корочанский район - яблочная страна	1
24.	Праздник русской картошки	1
25.	Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»	1
26.	Мировые Музеи питания	1
27.	Кулинария в живописи	1
28.	Кулинария в музыке	1
29.	Кулинария в танце	1
30.	Кулинария в литературе	1
31.	Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»	1
32.	Творческий проект «Вкусная картина	1
33.	Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»	1
34.	Уникальные блюда стран мира	1
35.	Составление формулы правильного питания.	1