

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол №1 от
«31» августа 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР


Халафутдинова М.А.

«31» августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №38


Муллина Т.А.

«31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Педагог дополнительного образования:
Хайбрахманова Д.И.

Возраст детей: 14- 16лет
Сроки реализации: 1 года
Направление: социально-педагогическое

г. Абдулино

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «*Основы рационального питания*» рассчитана на 12 часов, она разработана для учащихся 9 класса, составлена на основе авторской программы для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений (авторская программа Ю.В. Ворониной, старшего преподавателя кафедры гуманитарных и естественно-математических дисциплин ООИПКРО).

Предлагаемый элективный курс ориентирован на учащихся профильных классов и может использоваться в предпрофильном обучении. В элективном курсе предложен интегрированный подход – при рассмотрении вопросов программы привлекаются сведения из курсов других естественнонаучных дисциплин, что обуславливает значительную вариативность в зависимости от возможностей педагога, материально-технической оснащенности и интересов школьников. Существенная роль отводится формированию социально значимого умения беречь собственное здоровье, подготовке учащихся к самостоятельной жизни в обществе и семье.

Привлекаемые из разных учебных предметов знания повышают мотивацию к их изучению, причем знания и способы деятельности становятся фактическим материалом, на котором педагог прививает учащимся жизненно важные навыки, влияющие на сохранение здоровья.

В курсе существенное внимание уделено практико-ориентированным вопросам. При этом большая часть занятий представляет собой мини-модули, объединенные общими задачами, что предусматривает вариативность содержания как внутри самих занятий, так и возможность изменения последовательности их изучения.

Новизна рассматриваемого материала заключается в практическом освоении жизненных навыков рационального питания.

Структура и содержание курса определяют формы организации занятий: проекты, консультации, семинары, организация самостоятельных исследований.

В курс включены сведения о значении и необходимом количестве основных компонентов пищи для людей разного возраста и рода деятельности, а также гигиене питания. Представлены материалы о возможном загрязнении продуктов питания. Рассматриваются вопросы рационального питания с учетом экологических аспектов.

Цель элективного курса: представление научно обоснованных и проверенных знаний о рациональном питании, обучение умению применять эти знания для объективной оценки пищевого рациона и культуре потребления пищевых продуктов, что позволит учащимся сохранить и приумножить здоровье.

Задачи элективного курса:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа к культуре к традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Благодаря достижениям современной биологии получены данные о значении различных компонентов пищи для жизнеобеспечения, сохранения и улучшения здоровья человека. В настоящее время в развитых странах отошли на второй план проблемы голода, возникли проблемы профилактики заболеваний, связанных с избыточным питанием, употреблением большого количества сахара, жиров, соли. Нерациональный подбор источников пищевых веществ приводит к возникновению состояния «голода среди изобилия», то есть недостатку незаменимых компонентов пищи при избытке других пищевых факторов.

Промежуточная аттестация

| «Основы рационального питания» | | | |
|--------------------------------|---------------------|------------------|----------------------------|
| Периодичность | Форма | Порядок | Прим. |
| В конце курса | Защита м\м проектов | Групповая работа | Презентации с видеофайлами |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА

| НАЗВАНИЕ ТЕМЫ | Количество часов | | |
|--|------------------|-------------|----------|
| | всего | в том числе | |
| | | теорит. | практич. |
| 1. Питание с социально- медицинской точки зрения | 2 | 1 | 1 |
| 2. Питание как гастрономически- кулинарная проблема. | 2 | 1 | 1 |
| 3. Основные компоненты пищи. Пирамида питания. | 2 | 1 | 1 |
| 4. Энергетические нормы питания. | 2 | 1 | 1 |
| 5. Питание и вредные привычки. | 2 | 1 | 1 |
| 6. Заповеди здорового питания. | 2 | 1 | 1 |
| И Т О Г О | 12 | 6 | 6 |

Предполагаемые результаты обучения

В результате изучения спецкурса учащиеся научатся следующему:

характеризовать: питательные вещества и пищевые продукты; потребность человека в пище и питательных веществах; витамины; пищеварение; строение и функции органов пищеварения;

обосновывать: влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье;

распознавать: безопасные продукты питания;

применять: знания о жизнедеятельности организма человека для обоснования здорового образа жизни; о первой медицинской помощи.

Учащиеся приобретут следующие навыки и умения:

навыки индивидуального и группового принятия решений;

навыки поисковой и исследовательской работы, критического мышления, умения противостоять манипулированию сознанием;

умение пользоваться современными источниками информации и давать аргументированную оценку информации по биологическим вопросам; работать с учебной и научной литературой.

Тематическое планирование элективного курса «Основы рационального питания»

| №п\п | Наименование занятий | Тип урока | Задания для самостоятельной работы уча-ся | Дата | |
|------|--|-----------------|---|----------|------------|
| | | | | по плану | фактически |
| 1. | Питание с социально-медицинской точки зрения. Роль питания в возникновении «болезней цивилизации» Избыток веса. Истощение (гипотрофия, кахексия) | Урок-лекция | Подготовить м\м презентации на тему «Болезни цивилизации» | | |
| 2. | Питание с социально-медицинской точки зрения. Практическая работа: Определение оптимального веса (диетический анамнез, антропометрия) | Урок-практикум | Составить полное описание апометрич. данных | | |
| 3. | Питание как гастрономически-кулинарная проблема. Основные принципы кулинарии. | Урок-лекция | Работа над проектом «Различия в питании мужчин и женщин» | | |
| 4. | Особенности питания отдельных этнических и географических районов. | Защита проектов | Работа над проектом «Различия в питании | | |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------|--|--|--|
| | | | мужчин и женщин» | | |
| 5. | Основные компоненты пищи. Пирамиды питания. | Урок-консультация | Реферативная работа Белковая недостаточность. Сахар и здоровье. | | |
| 6. | Практическая работа «Определение пищевых добавок(специальных) в продуктах питания | Практическая работа | Составить отчет о проделанной работе | | |
| 7. | Энергетические нормы в питании. Теория о калориях. Режим питания как один из основных принципов рационального питания. | Урок-лекция | Посчитать энергетическую ценность некоторых продуктов питания | | |
| 8. | Практическая работа. Составление меню на основе теории о калориях | Практическая работа | Составить отчет о проделанной работе | | |
| 9. | Питание и вредные привычки. Питание и алкоголь. Позитивные и негативные последствия употребления алкоголя. | Семинар | Составить сообщение на тему «Культура винопития у различных народов» | | |
| 10. | Питание и современный ритм жизни. | Диспут | Реферативная работа. Винопития с гастрономической точки | | |

| | | | | | |
|-----|--|----------------------------|-------------------------------|--|--|
| | | | зрения. | | |
| 11. | Заповеди здорового питания | Защи та проек тов | Создание мини- проектов | | |
| 12. | Промежуточная аттестация. Защита проектов. | Защи та проек тов | Создание мини- проектов | | |

Тест «Рациональное питание»

Питание – важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Правильное, полноценное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и продлению активной жизни. Ответив на предлагаемые вопросы теста, Вы определите свой режим питания.

Для этого Вы должны откровенно ответить на 10 вопросов. За ответ «да» запишите себе 10 баллов, за ответ «нет» – 0 баллов.

1. Занимаетесь ли Вы регулярно физическими упражнениями?
2. Всегда ли Вы знаете калорийность пищи, которую едите?
3. Питаетесь ли Вы часто, но понемногу (скажем, 4 – 6 раз в день)?
4. Взвешиваетесь ли Вы регулярно (хотя бы раз в неделю)?
5. Всегда ли у Вас дома есть диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?
6. Сможете ли Вы удержаться от соблазна, когда Вы не голодны, но кто-то уговаривает Вас перекусить за компанию?
7. Долго ли задерживаются у Вас дома сладости или Вы съедаете их весьма быстро?
8. В состоянии ли Вы оставить еду на тарелке, если уже сыты?
9. Думаете ли Вы время от времени о каком-то любимом блюде?
10. Хорошо ли Вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

Ключ к тестовому заданию «Рациональное питание»

Если сумма за ответы составит:

до 30 баллов – Вам нужно полностью изменить свой режим питания, иначе Вы никогда не сможете избавиться от лишнего веса;

от 40 до 60 баллов – если Вы еще лучше будете следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от многих проблем со здоровьем;

от 70 до 100 баллов – у Вас сильная воля. Придерживаться здорового и рационального питания Вам вполне под силу.



Список литературы

1. Анастасова Л.П., Утешинский Д.Д., Настоящее и будущее здоровье детей.-М.: Просвещение, 1996.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А., Предметные недели в школе:Биология, экология, здоровый образ жизни.-Волгоград:Учитель, 2001.
3. Батуев А.С. Домашний репетитор. Готовимся к экзамену по биологии. М.:Айрис-пресс.2000.
4. Федорова М. З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека. Культура здоровья: учебное пособие для учащихся 8 класса. — М.: Вентана-Граф, 2007.
5. Анастасова Л. П., Кучменко В.С., Цехмистренко Т. А. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. — М.: Вентана-Граф, 2005.

6. Пугал Н. А., Волошинова Е. В., Маш РД., Беляев В. И. Биология 9 (8). Человек: практикум по гигиене. — М.: Аркти, 2002.



15. Назовите значение соблюдения режима дня в питании.
16. Каковы физиологические аспекты процесса пищеварения?
17. Что относят к «альтернативным формам питания»?
18. Что такое «макробиотическое питание»?
19. Каково значение обработки продуктов в рациональном питании?

20. В чем заключается культура потребления алкогольных напитков?