

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Гимназия № 3» г. Кудымкара

Рассмотрена на заседании ШМО
протокол №

от « » _____ г.

Руководитель ШМО _____

Соответствует требованиям
ФГОС ООО

Заместитель директора по УВР _____

Дата: _____

Рабочая программа по курсу

«Здоровое питание»

для 8 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Плотникова Елена Петровна,

учитель биологии

Пояснительная записка

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровое питание», разработано в контексте обновленных ФГОС для обучающихся 8 класса с целью развития естественнонаучной функциональной грамотности.

Курс направлен на расширение представлений школьников о здоровом и правильном питании с научной точки зрения и предусматривает формирование основ здорового образа жизни. Правильная организация питания требует знаний химического состава пищи и готовых продуктов питания, представлений о способах их получения, о превращениях, которые происходят при их получении и при кулинарной обработке продуктов, а также сведений о пищеварительных процессах.

Целесообразность данной программы в том, что она способствует углублению и пониманию школьниками жизненной значимости знаний о правильном питании.

Цель программы - формирование правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Планируемые результаты программы курса:

Личностные результаты.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности;
- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Предметные результаты.

- овладение знаниями о значении и особенностях строения и функционирования пищеварительной системы;
- формирование знаний об основах пищевого рациона человека, энергозатратах при разных видах активности;
- овладение умением решать расчетные задачи по теме «Питание»;
- овладение знаниями о значении воды, органических веществ, витаминов, ферментов, минералов в жизни человека;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;

Программа курса рассчитана на учащихся 8 классов, которые проявляют определенный интерес к биологии и медицине. Объем программы составляет 8 часов. Продолжительность одного занятия - 1 час.

Формы проведения занятий: беседа, решение кейсов, практические и лабораторные работы.

Методы проведения занятий: частично-поисковый, исследовательский.

Содержание программы

Тема 1. Энергозатраты человека и пищевой рацион (1 ч)

Правильное питание как залог здоровья. Особенности строения и физиологии органов пищеварения. Энергозатраты человека. Энергетическая ценность питания. Как правильно составить пищевой рацион.

Практическая работа: решение расчетных задач по составлению пищевого рациона с учетом энергозатрат человека.

Тема 2. Как сделать воду пригодной для питья? (1 ч)

Значение воды в жизни человека. Нормы воды в питании. Водный баланс. Определение качества воды. Способы очистки воды от примесей.

Практическая работа: изучение процесса фильтрации бытовым фильтром.

Тема 3. Чай или кофе? (1 ч)

Особенности химического состава чая и кофе. Разновидности чая. Влияние химических веществ чая и кофе на жизнедеятельность организма человека.

Практическая работа: изучение пленки на поверхности чая – колонию бактерий путем микроскопирования.

Тема 4. Активаторы жизни-витамины (1 ч)

Значение витаминов для человека. Витамины в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов.

Практическая работа: определение витамина С в продуктах питания методом титрования йодом.

Тема 5. Молочные технологии (1 ч)

Значение молочнокислых продуктов в питании. Особенности жизнедеятельности молочнокислых бактерий. Пастеризация и стерилизация в молочнокислых технологиях. Получение в производстве и дома молочнокислых продуктов.

Практическая работа: изучение микроорганизмов в молочнокислых продуктах методом микроскопирования, способы получения в домашних условиях молочнокислых продуктов.

Тема 6. Плох обед, коли хлеба нет (1 ч)

Хлеб в традициях питания русской кухни. Значение хлеба в питании. Технологии производства хлеба. Сравнение пищевой ценности разных видов хлебобулочных изделий. Глютен в продуктах питания, его значение.

Практическая работа: сравнение технологии изготовления разных видов хлеба.

Тема 7. Грамм металла ежедневно (1 ч)

Что такое минералы и сколько нужно их для организма. Значение меди, железа, кальция для человека. Признаки дефицита минералов в питании. Продукты питания, содержащие необходимую норму минералов.

Практическая работа: решение расчетных задач, определение жесткости воды, способы удаления накипи на чайнике.

Тема 8. О чем рассказала упаковка (1 ч)

Информация о составе продукта питания на упаковке. Пищевые добавки в продуктах питания, их влияние на организм человека. Срок годности продуктов питания на упаковке. Особенности внешнего вида просроченных продуктов. Ботулизм как опасное заболевание.

Практическая работа: изучение и анализ информации на упаковках, определение качества продукта по внешнему виду.

Тематический план курса

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Формы работы	Используемое оборудование	Информационные ресурсы
1	Энергозатраты человека и пищевой рацион	1	Беседа, решение кейса, практическая работа	Раздаточный материал (кейс)	Рохлов В. Сборник ОГЭ.2023. 30 типовых вариантов.
2	Как сделать воду пригодной для питья?	1	Беседа, решение кейса, практическая работа	Раздаточный материал (кейс), биологическая лаборатория	Асанова Л.И. Естественная грамотность: пособие по развитию функциональной грамотности старшеклассников.- М.:Академия Минпросвещения России, 2021.-стр.6-14
3	Чай или кофе?	1	Беседа, решение кейса, практическая работа	Раздаточный материал (кейс), биологическая лаборатория	Асанова Л.И. Естественная грамотность: пособие по развитию функциональной грамотности старшеклассников.- М.:Академия Минпросвещения России, 2021.-стр.49-54 http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/estestvennonauchnaya-gramotnost/ECT_9_2020_zadaniya.pdf http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/estestvennonauchnaya-gramotnost/ECT_9_2020_kharakteristiki%20zadaniy%20i%20sistema%20ocenivaniya.pdf
4	Плох обед, коли хлеба нет	1	Беседа, решение кейса, практическая работа	Раздаточный материал (кейс), биологическая лаборатория	https://doc.fipi.ru/otkrytyy-bank-zadaniy-dlya-otsenki-yestestvennonauchnoy-gramotnosti/8_klass/8_klass_2_var.pdf
5	Молочные технологии	1	Беседа, решение кейса, практическая работа	Раздаточный материал (кейс), биологическая лаборатория	http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/estestvennonauchnaya-gramotnost/eg-7-2022/06_EГ_7_Молочны

					России, 2022.-стр.166-201
8	О чем рассказала упаковка	1	Беседа, решение кейса, практическая работа	Раздаточный материал (кейс), упаковки продуктов питания	https://bio.na5bal.ru/informatika/5122/index.html

Список литературы

1. Асанова Л.И. Естественнонаучная грамотность: пособие по развитию функциональной грамотности старшеклассников.-М.:Академия Минпросвещения России, 2021.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания» (электронная версия ФПП /Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Формула правильного питания»/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методические рекомендации формирования культуры здорового питания обучающихся, воспитанников / материала разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г/ - М., 2012.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Блокнот «Формула правильного питания». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕССNestle, 2012.
7. Комплект кейсов по формированию функциональной грамотности (естественно-научной).- под ред. Царевой Л.А.-М.:Академия Минпросвещения России, 2022.
8. Рохлов В. Сборник ОГЭ.2023. 30 типовых вариантов.
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»
учителя биологии МОБУ «Гимназия №3» г. Кудымкара
Плотниковой Елены Петровны

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для учащихся 8 класса может рассматриваться как образец ее оформления в контексте требований ФГОС.

В пояснительной записке раскрывается ее актуальность, обоснованная тем, что в подростковом возрасте формирование ценностного отношения к своему здоровью через организацию правильного питания является хорошим условием сохранения и укрепления здоровья.

Четко сформулирована цель, конкретизированная по группам: личностные, метапредметные, предметные.

Дана краткая характеристика программы, а именно: ее объем, кому адресована, какие формы и методы организации учебной деятельности будут использоваться в реализации программы.

Содержание программы практико-ориентировано, в каждой теме определены вопросы теоретического характера и практические работы.

Тематический план полно раскрывает особенности реализации программы: время на изучение каждой темы, формы работы, используемое оборудование и информационные ресурсы, в которых, по всей видимости, предусмотрены формы обратной связи.

Для полного соответствия рабочей программы требованиям ФГОС, можно назвать формы контроля по каждой теме отдельным разделом или дополнительной колонкой в тематическом плане.

Программа может быть утверждена и допущена к реализации.

Доцент КПИПКРО, к.п.н.
Заслуженный учитель РФ

В.А. Виноградова