**Муниципальный конкурс**

**методических и дидактических материалов**

**Номинация «Внеурочка – это здорово!»**

**Программа краткосрочного курса**

**«Формула правильного питания»**

*для учащихся 5 класса*

Составитель:

Феоктистова Елена Рафисовна, учитель биологии,

МБОУ «Куединская СОШ № 1 им. П.П. Балахнина»

п.Куеда, 2023 год

**Пояснительная записка**

Программа краткосрочного курса составлена на основе образовательной программы «Разговор о правильном питании», разработанной в Институте возрастной физиологии РАО при поддержке компании «Нестле», а также при использовании методического пособия для учителя «Формула правильного питания» авторов М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. В настоящее время в работе образовательных учреждений используются различные варианты образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. У многих школьников наблюдается дисгармоничное физическое развитие (дефицит массы тела, ожирение, снижение показателей мышечной силы, емкости легких и др.), что создает проблемы с общей работоспособностью подрастающего поколения. В режиме дня детей преобладает малоподвижный образ жизни, недосыпание, недостаточное пребывание на воздухе, нерациональное и неправильное питание, увлечение компьютерными играми.

На изучение программы «Формула правильного питания» в 5 классе отводится 8 часов.

Курс «Формула правильного питания» включает в себя 8 тем, где в интересной для ребят форме будет организовано обучение основам рационального питания. Учащиеся смогут узнать новое о пользе хорошо знакомых им блюд и продуктов, научатся оценивать свой рацион в соответствии с принципами здорового образа жизни, а также планировать режим питания.

***Цель: с***формировать знания о сохранении и укреплении здоровья, связанные с правильным питанием.

***Задачи:***

* *Дидактические:* создать условия для формирования ответственного отношения к своему здоровью;
* *Образовательные:* продолжить расширение и углубление знаний учащихся о жизненно важных процессах в организме, обмене веществ и энергии, влиянии пищевых продуктов и пищевых добавок, вредных привычек на здоровье человека;
* *Развивающие:* создать условия для развития умений самостоятельно добывать знания, обобщать их и применять на практике;
* *Воспитательные:* способствовать осознанию уникальности здоровья человека, нравственному воспитанию подрастающего поколения, толерантного отношения к другим людям.

В ходе реализации Программы используются разнообразные **формы и методы**, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

В результате обучения учащиеся овладеют:

* знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* навыками укрепления здоровья;
* знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
* навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Содержание программы (включая тематическое планирование)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание деятельности** | **Деятельность обучающихся** | **Формируемые умения** | **Форма занятия** |
|  | Здоровье – это здорово (1 час) | * Взаимосвязь здоровья и образа жизни; * Практикум | * Участвуют в дискуссии, обсуждении, приводят примеры. * Заполняют таблицы, обсуждают результат, обосновывают свою точку зрения. | * работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме; * составлять свой режим дня; * составлять меню для школьников. | * самостоятельная работа учащихся, * работа в группах, * дискуссия, |
|  | Продукты разные нужны, блюда – разные важны (1 час) | * Представление о белках, жирах и углеводах * Понятие о витаминах и минеральных веществах * Практикум | * Участвуют в дискуссии, обсуждении, приводят примеры * Заполняют таблицы, обсуждают результат, обосновывают свою точку зрения | * работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме; * определять органические вещества в пищевых продуктах; * подсчитывать количество белков, жиров, углеводов, находящихся в продуктах питания * Формировать готовность соблюдать режим питания | * самостоятельная работа учащихся, * работа в группах, * Брейн ринг, * мини-проекты, * мини- лекция. |
|  | Режим питания (1 час) | * Взаимосвязь режима питания и здоровья * Особенности режима питания школьника * Практикум | Участвуют в дискуссии, обсуждении | * Мини-лекция * Самостоятельная работа |
|  | Энергия пищи (1 час) | * Представление о калориях * Практикум | Исследовательская работа, представление и обсуждение результатов | * работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме; * определять калорийность продуктов питания, расход энергии в зависимости от различных видов деятельности; * подбирать продукты питания для длительных походов; * различать съедобные грибы и ягоды. | * Мини-лекция * Исследовательская работа |
|  | Где и как мы едим (1 час) | * Представление о различных местах общественного питания * Взаимосвязь здоровья и места питания | Групповая работа, обсуждение результатов | * сформировать умение анализировать полученные знания о калорийности продуктов, о фаст–фудах, о признаках пригодности продуктов к употреблению; * сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей: нарушение энергетического баланса в организме | * самостоятельная работа учащихся, * ролевая и ситуационная игра, * работа в группах |
|  | Ты – покупатель (1 час) | * Правила выбора продуктов * Представление о местах реализации продуктов * Основные отделы магазина. * Правила для покупателей. * Закон о защите прав потребителей. | Групповая работа, участие в инсценировке,  обсуждение результатов | * работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме; * читать информацию на упаковке о покупаемом товаре. | * самостоятельная работа, * работа в группах, * ролевая игра. |
|  | Ты готовишь себе и друзьям (1 час) | * Представление о предметах кухонного оборудования, их назначение * Культура поведения за столом Бытовые приборы и правила поведения на кухне. * Правила хранения продуктов питания. * Приготовление пищи. Правила сервировки стола. | Поиск информации, выступление, обсуждение результатов | * работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме; * готовить простейшие блюда; * сервировать стол. | * самостоятельная работа учащихся, * ролевая игра (ситуационная игра) * викторина, * мини-лекция. |
|  | Твоя формула питания (1час) | * Составление формулы правильного питания | * Выступление * Обсуждение результатов | * сформировать умение анализировать полученные знания | * Самостоятельная работа * Викторина |

**Результаты изучения курса и критерии их оценивания**

***Предметные результаты обучения***

***Учащиеся должны знать:***

* состав продуктов питания и их значение для жизнедеятельности организма;
* обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма;
* факторы здоровья и факторы риска;
* правила для покупателей;
* правила хранения продуктов питания, приготовления полезных блюд;
* традиционные кулинарные блюда и обычаи различных народов России;
* влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье.

***Учащиеся должны уметь:***

* распознавать безопасные продукты питания;
* организовывать свой режим дня;
* определять наличие крахмала, белка в пищевых продуктах;
* составлять примерное меню в зависимости от возраста, пола и физической нагрузки, рассчитывать калорийность блюд;
* сервировать стол и вести себя за столом;
* пользоваться современными источниками информации, работать с учебной и научной литературой.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о правильном питании;
* сформировать умение в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки;
* сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

***Познавательные УУД:***

* сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
* сформировать умение анализировать полученные знания о правильном питании, сравнивать, обобщать факты: выявлять причины и следствия простых явлений;
* сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

***Коммуникативные УУД:***

* сформировать умение слушать и понимать речь других людей;
* сформировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе (паре).

***Личностные результаты обучения***

* формирование ответственного отношения к своему здоровью;
* осознание ценности правильного питания, как одной из составляющих компонентов здорового образа жизни;
* формирование познавательных интересов к изучению и сохранению кулинарных обычаев и традиций нашей страны;
* формирование толерантного отношения к кулинарным традициям и обычаям различных народов.

Задания для самостоятельной работы учащихся оцениваются в баллах. В зависимости от количества набранных баллов учащиеся получают «зеленый», «желтый» или «красный» шар. Итог — общее количество баллов, набранных учащимся.

На последнем занятии каждый учащийся подсчитывает свой итоговый результат по формуле:

*количество красных шаров × 1 + количество желтых × 2 + количество зеленых × 3*

*количество занятий*

Если результат меньше 3, то педагог, анализируя выполненные работы, дает рекомендации учащимся.

Заинтересованные учащиеся совместно с родителями могут принять участие в конкурсах («Кулинарный марафон», фотоконкурс «Воспитываем здоровых и счастливых» <https://www.prav-pit.ru/teachers/contest>). А также на сайте представлены конкурсы для педагогов.

**Учебно-дидактическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева);
2. Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева);
3. Разговор о правильном питании: <https://www.prav-pit.ru>
4. Технические средства обучения: компьютер, проектор, интерактивная доска.