Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Краснодарского края
«Институт развития образования»
Краснодарского края

Центр дистанционного образования

Принята на заседании
Ученого совета ГБОУ ИРО
Краснодарского края
от « 31 » августа 2021 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Ректор ГБОУ ИРО Краснодарского края
_____Т.А. Гайдук
« 31 » августа 2021 г.
м.п.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Питание и здоровье человека»

Уровень программы: ознакомительный_____
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 34 ч____
(общее количеств часов)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Вид программы:_____ авторская_____
(типовая, модифицированная, авторская)

Гайдук Татьяна Алексеевна

1.2.643.3.131.1.1=120C323331303030373938313339, 1.2.643.100.3=120B303131333930393032303 6, email=rector@iro23.ru, c=RU, st=Краснодарский край, l=Краснодар, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ" КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ, givenName=Татьяна Алексеевна, sn=Гайдук, cn=Гайдук Татьяна Алексеевна

Автор-составитель:
И.А. Окунеева

г. Краснодар, 2021

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Питание и здоровье человека» (далее – Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет **естественнонаучную направленность**, рассчитана на **ознакомительный** уровень освоения.

Актуальность и практическая значимость данной программы обусловлена тем, что в последнее десятилетие отмечается устойчивая негативная тенденция по ухудшению состояния здоровья детей и подростков. Тем более это актуально когда идет речь о детях с ограниченными возможностями здоровья и детях-инвалидах. Сложившаяся ситуация требует поиска новых стратегий, обеспечивающих снижение уровня заболеваемости и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Современный школьник оказывается перед лавиной информации о способах сохранения здоровья, лечения, рекламе пищевых продуктов, добавок и т. п., поступающей с экранов телевизора, страниц газет, прилавков магазинов. Ребенок, подросток не умеет правильно воспринимать и использовать эту информацию, чаше всего не понимает ее предназначение.

В связи с этим возникает необходимость создать условия для применения знании о жизнедеятельности организма, установления гармоничных отношений с природой, формировать ответственное отношение к своему здоровью, развивать познавательный интерес к предмету, к получению новой информации, самостоятельной работе с информацией, применять полученные знания на практике, что определяет **новизну** программы «Питание и здоровье человека». Кроме того, изложение материала идет в занимательной форме, обучающиеся знакомятся с основами, анатомии и физиологии человека и животных.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она предполагает реализацию с использованием дистанционных образовательных технологий и предполагает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов по индивидуальному учебному плану.

Данная программа помогает раскрыть творческий потенциал обучающегося, определить его резервные возможности, осознать свою личность в окружающем мире, способствует формированию стремления стать мастером, исследователем, новатором.

Цель курса: обеспечить подготовку учащихся для понимания ими важности рационального питания как одного из основных факторов здорового образа жизни, позволяющего, иметь целостное, системное представление по проблемам питания и процессам пищеварения.

Задачи курса:

Обучающие;

1. Формирование и развитие представлений у обучающихся о

здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

2. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

3. Освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд.

4. Познакомить обучающихся с историей развития научных знаний, принципами строения пищеварительной системы человека и особенностями строения пищеварительных систем животных.

Развивающие:

1. Развивать логическое, абстрактное и образное мышление.

2. Развивать регулятивную структуру деятельности, включающую целеполагание, планирование (умение составлять план действий и применять его для решения практических задач), прогнозирование, контроль и оценку.

3. Развивать коммуникативные умения.

4. Развивать научно-исследовательский и творческий потенциал личности ребенка путем организации его деятельности в процессе самостоятельных научных исследований (практических работ)

Воспитывающие:

1. Содействовать развитию у ребят умений и навыков: использования научных методов познания (наблюдения, эксперимента) формулирования проблемы.

2. Содействовать развитию у детей умений осуществлять самооценку и контроль своей деятельности.

3. Информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания

4. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

На занятиях развиваются умения:

- воспринимать окружающий мир ;
- выявлять с помощью сравнения отдельные признаки, характерные для сопоставляемых объектов, анализировать результаты сравнения;
- работать с простейшими формами, моделями для выявления характерных биологических особенностей;
- решать творческие задачи, проявлять оригинальность при их решении;
- создавать творческие работы (проекты);
- умение распределять работу, оценивать свой вклад в деятельность и ее общий результат.

Структура и содержание курса обеспечивают активизацию познавательной деятельности обучающегося, ибо многие разделы построены в виде проблемного изложения, а методический аппарат курса руководит познавательной деятельностью учащегося, побуждает к системному

мышлению, формирует интеллектуальные умения. Выстраивание причинно-следственных связей приводит к развитию логического мышления, а материал, на основе которого формируются интеллектуальные умения, позволяет формировать эволюционный взгляд на физиологию питания.

Изучение процессов питания живых организмов в тесной взаимосвязи с их строением и образом жизни позволяет сформировать экологическое мировоззрение.

Материал для изучения выстроен по концентрическому принципу - начинается с элементов, известных из базового курса, затем появляются новые понятия, впоследствии все более усложняющиеся, их смысл и значение расширяются, появляются новые смысловые связи со старыми, уже известными понятиями. Таким образом, обеспечивается многоуровневость обучения, в зависимости от способностей и склонностей детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Особое внимание в данном курсе уделяется изучению комплекса разнообразных факторов внешней среды, влияющих на здоровье человека: физических, химических, биологических.

Для осмысления материала требуется выполнение практических работ - так материал связывается с реальной жизнью учащихся, что облегчает восприятие и обучение.

Множество рисунков и фотографий иллюстрируют материал. Часто для ответов на вопросы требуются фото или рисунки, сделанные самими учащимися.

Самостоятельная исследовательская творческая работа требует от детей достаточно сложных умений по сбору материала, организации отчета. Школьники учатся работать с информационными средствами обучения - Интернетом, различными носителями информации, справочниками, словарями, медиа средствами обучения (микроскопом, цифровым фотоаппаратом, видеокамерой).

Данный курс рассчитан на 34 часа, 1 раз в неделю. Курс рассчитан на учащихся 6-11 классов. Основой для него являются знания, полученные в школьном базовом курсе биологии при изучении животных и человека.

Планируемые результаты освоения курса

Основными предметными результатами, формируемые при освоении курса «Питание и здоровье человека» являются:

- формирование общих представления о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- владение знаниями об основных физиологических и психических процессах, происходящих в организме животных и человека, значение в жизни человека;
- ознакомление ребят с историей развития научных знаний, принципами строения и эволюции пищеварительной системы человека и особенностями строения пищеварительных систем животных;
- формирование навыков и умений безопасного и целесообразного

поведения при работе с компьютерными программами и в Интернете, умения соблюдать нормы информационной этики и права.

Метапредметные результаты освоения данного курса:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Личностные результаты освоения курса:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы «Питание и здоровье человека»

Тема 1. «Питание как основа жизни на Земле» (2 часа)

Значение и способы питания. Взаимосвязь всех живых существ в цепях питания. Роль растений. Фотосинтез и крахмал.

Практические работы:

1. Обнаружение крахмала в продуктах питания.

Тема 2. «Значение органов пищеварения в определении съедобности пищи» (3 часа)

Начальный этап - определение вкусов, чувствительные зоны языка. Зависимость вкусов от температуры, работы органов обоняния. Многозначность понятия "Вкус"

Практические работы:

1. Вкусовые зоны языка. Зависимость чувствительности рецепторов от различных условий.
2. Оценка качественного содержания питательных веществ в продуктах питания (на вкус).

Тема 3. «Строение и работа пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты» (8 часов)

Строение и работа пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты. Строение и значение пищеварительной системы. Строение зубов, их функции. Определение характера питания животных по их зубам. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за органами ротовой полости. Этапы пищеварения. Питательные вещества и пищевые продукты. Изменения веществ в процессе пищеварения. Краткая характеристика БЖУ и их роли в организме.

Витамины и минеральные соли. Анализ пищевых продуктов (состав, вкус).

Продукты растительного и животного происхождения.

Практические работы:

1. Характерные особенности зубов. Сравнение зубов человека и домашних животных.
2. Действие слюны на крахмал.

Тема 4. «Особенности питания человека.» 2 часа.

Рациональное питание. Современные разнообразные диеты и их возможные результаты. Традиционное и нетрадиционное питание. Анализ различных подходов к изучению питания.

Практическая работа:

1. Расчет норм питания.

Тема 5. «Культура питания.» 4 часа.

Культура приготовления пищи. Условия сохранения и приготовления

пищи. Упаковка продуктов питания. Информация, содержащаяся на упаковке. Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях. Рецепты приготовления разнообразных блюд. Витамины и минеральные вещества. Зависимость состава пищи от условий произрастания. Болезни органов пищеварения. Предупреждение их. Профилактика отравлений и кишечных инфекций.

Практические работы:

1. Выращивание плесневых грибов.
2. Определение сроков хранения продуктов по упаковке.

Тема 6. «Культурные растения и человечество» 10 часов.

Культурные растения, их многообразие и распространение по земному шару, связь с центрами происхождения цивилизаций. Анализ зависимости условий произрастания растений и качества пищи. Экология земледелия. Характеристики основных зерновых культур (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, рис, кукуруза). Древнейшие овощные, фруктовые, масличные, пряные и другие (по выбору) культуры. Продукты животного происхождения. Молоко и его производные.

Практическая работа:

1. Изменение молока под действием бактерий.

Тема 7. «Культурные традиции в питании разных народов на Земле. 5 часов.

Выявление возможной взаимосвязи культурных традиций в питании и типичных особенностей в облике, характере и истории различных народов.

Практические работы:

1. Приготовление пищи, сравнительная характеристика и анализ различных рецептов.

Учебно-тематический план

№ темы	Тема	Теория	Практика
Тема 1. «Питание как основа жизни на Земле». 2часа.			
1	Значение и способы питания. Взаимосвязь всех живых существ в цепях питания. Роль растений. Фотосинтез и крахмал.	1	
2	Обнаружение крахмала в продуктах питания.		1
Тема 2. «Значение органов пищеварения в определении съедобности пищи» 3 часа			
3	Начальный этап - определение вкусов, чувствительные зоны языка.	1	
4	Вкусовые зоны языка. Зависимость чувствительности рецепторов от различных условий.		1
5	Оценка качественного содержания питательных веществ в продуктах питания (на вкус).		1
Тема 3. «Строение и работа пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты » 8 часов			
6	Строение и работа пищеварительной системы. Питательные вещества и пищевые продукты. Строение и значение пищеварительной системы.	1	
7	Определение характера питания животных по их зубам. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за органами ротовой полости.	1	
8	Этапы пищеварения. Питательные вещества и пищевые продукты.	1	
9	Характерные особенности зубов. Сравнение зубов человека и домашних животных		1
10	Питательные вещества и пищевые продукты. Изменения веществ в процессе пищеварения.	1	

11	Действие слюны на крахмал		1
12	Значение питательных веществ (белки, жиры, углеводы, минеральные соли)	1	
13	Витамины и микроэлементы	1	
Тема 4. «Особенности питания человека». 2 часа			
14	Рациональное питание.	1	
15	Расчет норм питания		1
Тема 5. «Культура питания.» 4 часа.			
16	Культура и гигиена приготовления пищи	1	
17	Знакомство с правилами хранения продуктов в домашних условиях.	1	
18	Выращивание плесневых грибов		1
19	Определение сроков хранения по упаковке		1
Тема 6. «Культурные растения и человечество» 10 часов.			
20	Культурные растения, их многообразие..	1	
21-22	Зависимость условий произрастания растений и качества пищи.	2	
23-24	Экология земледелия. Характеристики основных зерновых культур (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, рис, кукуруза)	2	
25-26	Древнейшие овощные, фруктовые, масличные, пряные и другие (по выбору) культуры.	2	
27-28	Продукты животного происхождения. Молоко и его производные.	2	
29	Изменение молока под действием бактерий.		1
Тема 7. «Культурные традиции в питании разных народов на Земле» 5 часов.			
30	Культурные традиции в питании разных народов.	2	

31	Взаимосвязь культурных традиций в питании и типичных особенностей в облике, характере и истории различных народов.	1	
33	Приготовление пищи, сравнительная характеристика и анализ различных рецептов.		1
34	Обобщение	1	
Итого		24	10

Методическое обеспечение программы курса «Питание и здоровье человека»

Средства обучения: электронный учебный курс Центра дистанционного образования Краснодарского края «Питание и здоровье человека», учебные и наглядные материалы.

Серверное программное обеспечение: специальная среда обучения, которая позволяет создавать учебные материалы, осуществлять оперативное взаимодействие «учитель-ученик».

Технические средства обучения: компьютер , модем, веб-камера, сканер, принтер, электронный микроскоп.

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе изучения курса учащиеся при желании могут выполнять проектные творческие работы.

1. Домашний эксперимент с отчетом;
2. Рефераты;
3. Защита проектов;

Освоение материала осуществляется за счет применения современных компьютерных средств, в том числе интерактивных, которые делают восприятие материала наглядным, коррекцию ошибок - оперативной, а обратную связь - эффективной. Процесс обучения носит индивидуальный характер, что позволяет каждому ученику осваивать материал в нужном для него темпе и варьируемом объеме, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Список литературы

1. Волынская Е.В.Гигиенические основы здоровья.-Липецк,2020г.
2. Малахов Т.П. Разумное питание//СПб.,2019г.
3. Носова Е.В. «Пищевые добавки и здоровье человека»//Биология в школе,2017г.,№1
4. 1. Базеко, Н.П. Все секреты здорового питания / под ред. Н.П. Базеко, С.И.Пименов. - М.Мед.лит, 2021,
5. Ефремов, М.И. Осторожно! Вредные продукты: Не все вкусное полезно. - СПб: «Невский проспект», 2020.
6. Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов/ под ред. В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной. - Ярославль; Аверс Пресс, 2019.
7. Маюров, А.Н. В здоровом теле - здоровый дух/ А.И.Маюров, Я.А.Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2019.
8. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт.-сост. И.А.Белоусова, Т.А.Максимцева. -Волгоград: учитель, 2020.
9. Пальцев, А.И. О питании и здоровье/ А.И.Пальцев. - Новосибирск, 2020.
10. Профильное обучение: программы элективных курсов здоровье сберегающей направленности: учебно-методическое пособие/ Под ред. Т.В.Черниковой. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
11. Сонькин, В.Д. Законы правильного питания, - М.: Вентана-Граф, 2019.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.bestlibrary.ru/catalog/jd.shtml - каталог книг электронной библиотеки
2. http://bio.1September.ru/article.php?ID=200003609 - демонстрация опытов по условным рефлексам.
3. http://www.virtulab.net/- Виртуальная образовательная лаборатория.
4. http://www.golkom.ru/balance/ - Golkom-Balance - расчет рациона - Библиотека Природы