

Предлагаемая программа «Культура здорового питания» является модифицированной и разработана на основе авторской программы «Формула здорового питания» Муратовой Л.В. предназначена для расширения знаний обучающихся по биологии и овладения начальными навыками научного исследования.

Цель программы: Формирование у подростков основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи курса:

Образовательные задачи:

1. Приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье, предупредить его нарушение
2. Приобретение навыков приготовления здоровой, полезной пищи
3. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
4. Развитие навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.
5. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. Формирование духовно – нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия)
2. Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
3. Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
2. Развитие самостоятельности, самоконтроля.
3. Развитие коммуникативности.

На изучение данного курса в 5-9 классах отводится:

- количество часов в неделю – 1.

- количество часов в год – 34.

Срок реализации программы 2022 – 2023 учебный год.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- ❖ Формирование познавательных интересов
- ❖ Формирование ответственного отношения к своему здоровью
- ❖ Развитие аналитического мышления
- ❖ Формирование представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
- ❖ Развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни, культуры здоровья

Предметные:

- ❖ Приобретение навыков приготовления здоровой, полезной пищи
- ❖ Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием
- ❖ Приобретение умений по сервировке стола и подаче блюд

Метапредметные:

- ❖ Развитие навыков самоконтроля

- ❖ Развитие навыков передачи информации средствами устной и письменной речи
- ❖ Формирование навыков работы с различными источниками информации

Учащиеся должны знать (понимать):

- роль основных питательных веществ для здорового развития организма;
- необходимость соблюдения режима питания;
- особенности питания в летний и зимний периоды;
- рецепты здоровой и полезной еды;
- химический состав основных пищевых продуктов;
- рекомендуемые физиологические нормы потребления энергии;
- калорийность продуктов и готовых блюд;
- формулу сбалансированного питания;
- требования к условиям и времени хранения продуктов;
- правила ухода за кухонной утварью;
- правила по технике безопасности в процессе приготовления пищи

Учащиеся должны уметь:

- относиться к своему здоровью серьезно, правильно питаться;
- пользоваться столовыми приборами;
- правильно ухаживать за кухонной утварью;
- сервировать стол;
- выполнять первичную обработку продуктов;
- выполнять тепловую обработку продуктов;
- приготовить блюдо по технологической карте

Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания

Универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные и коммуникативные), которые можно сформировать у учащихся

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;
- умение самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- умение планировать пути достижения цели;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием различных источников;
- осуществление записи (фиксации) информации;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- выделение существенных признаков и их синтеза;

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания;
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- умение формулировать собственное мнение;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
- умение задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение
- умение работать в группе