**Программа курса «Формула правильного питания»**

**для учащихся 5-6 классов**

***Пояснительная записка***

Здоровье — понятие комплексное. Оно зависит от социально- экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений.

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.

Пагубное влияние на здоровье оказывают алкоголь, наркотики, табак.

Около 7,5 млн. детей России страдают заболеваниями нервно-психической сферы. Среди эндокринных нарушений наиболее часты заболевания щитовидной железы, нарушения полового развития. Велико число детей с неврологической патологией. Отмечены невротические затяжные состояния, тики, заикание, ночной анурез и др. Велик процент детей страдающих избыточной массой тела.

В их режиме дня преобладает малоподвижный образ жизни, недосыпание, недостаточное пребывание на воздухе, нерациональное и неправильное питание, увлечение компьютерными играми.

Данный курс «Формула правильного питания » предназначен для учащихся 5-6-х классов. Данный курс является предметно-ориентационным (пробным), он реализует интерес учащихся к своему здоровью, способах его сохранения и укрепления.

При отборе содержания данного курса можно выделить несколько подходов:

* *ведущим является прагматичный подход,* который предполагает приобретение определенных знаний и умений, обеспечивающих свое здоровье, благодаря правильному питанию;
* *деятельностно-ценностный подход,* который предполагает знакомство соспособами деятельности, необходимыми для успешного освоения данного курса;
* *компетентностный подход* предполагает создание к концу данного курса собственного продукта, выполненного с ориентацией на собственное здоровье.

*Основные формы и методы обучения* **-** активные, практические занятия, лекция с элементами беседы, сюжетно-ролевая игра.

*Технологии обучения* **(**информационные, проектные, исследовательские) ориентируют ученика на получение практических знаний, которые помогут ему овладеть ключевыми компетенциями и применять их на практике.

*Актуальность* выбранной тематики курса объясняется устойчивой негативной тенденцией ухудшения состояния здоровья детей, неумением правильно воспринимать и использовать информацию о способах сохранения здоровья, рекламе пищевых продуктов и различных добавок.

*Ведущими идеями курса являются:* формирование ответственного отношения к своему здоровью, создание условий для применения знаний о жизнедеятельности организма в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья. Курс рассчитан на 15 часов.

***Цели курса:***

* Сформировать знания о сохранении и укреплении здоровья, связанные с правильным питанием;
* Развивать у учащихся умение работать со специальной дополнительной литературой, проводить простейшие исследования.

***Задачи курса:***

*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.

***Планируемые образовательные результаты:***

***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.

***Программа курса состоит из следующих разделов:***

1.Введение.

2.Продукты разные нужны – блюда разные важны.

3.Энергия пищи.

4.Ты - покупатель.

5.Ты готовишь себе и друзьям.

6.Кухни разных народов.

7.Необычное кулинарное путешествие.

8. Итоговое занятие.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название тем | Количество часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Продукты разные нужны -блюда разные важны. | 3 | 1 | 2 |
| 3. | Энергия пищи | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Ты - покупатель | 1 | 1 |  |
| 5. | Ты готовишь себе и друзьям | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Кухни разных народов | 3 | 2 | 1 |
| **7.** | Необычное кулинарное путешествие | 1 | 1 |  |
| 8. | Итоговое занятие «Кулинарные фантазии» | 1 |  | 1 |
|  | Всего: | 17 | 9 | 8 |

***Содержание курса***

***Общее количество часов — 17***

***1.Введение (2 часа)***

1.1. Проблемы здоровья в жизни современного человека. Здоровый образ жизни как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих развитие и укрепление здоровья. Основные элементы здорового образа жизни, режим дня, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание.

*1.2.Лабораторная работа №1* «Составление режима дня и меню школьника на один день»

***Планируемые образовательные результаты:***

***Предметные результаты***

***Учащиеся должны знать:***

* основные проблемы здоровья человека в современном мире;
* основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, рацион питания;
* основные факторы, влияющие на здоровье человека;
* правила личной гигиены;
* влияние вредных привычек на организм человека;
* компоненты закаливания.

***Учащиеся должны уметь:***

* работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме;
* составлять свой режим дня;
* составлять меню для школьников.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность знаний о здоровье, режиме дня, правильном питании, физической активности;
* 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 здоровье, режиме дня, рационе питания, сравнивать, обобщать факты: выявлять причины и следствия здоровья человека, соблюдения режима дня и рациона питания, двигательной активности;
* 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***

* формирование ответственного отношения к своему здоровью;
* осознание ценности соблюдения режима дня и рациона питания; как составляющих компонентов здорового образа жизни.

***2. Продукты разные нужны - блюда разные важны (3 часа)***

2.1. Роль органических веществ (белков, жиров, углеводов) в жизни организма. Белки, их функции в клетке и организме. Белковый обмен. Ферменты, их роль в клетке и условия активности. Продукты, содержащие белки. Влияние алкоголя и курения на активность ферментов. Проблемы дефицита белков.

*Демонстрация:* денатурации белка, цветные реакции на белок, осаждение белком ионов тяжелых металлов.

*Лабораторная работа №2* «Обнаружение белков в пищевых продуктах»

2.2. Углеводы — самое распространенное вещество на земле. Роль углеводов в энергетическом обмене. Продукты – источники углеводов. Заболевания, связанные с нарушением углеводного обмена. Инсулин.

Жиры, их роль в клетке и организме. Пищевые жиры. Продукты – источники жиров. Влияние избыточного накопления жиров в организме на здоровье человека. Проблемы избыточного веса.

*Демонстрация:* различных видов жиров и масел. Продукты питания, содержащие большое количество жиров.

*Лабораторная работа №3* «Обнаружение углеводов (крахмала) и жиров в пищевых продуктах»

2.3. Роль неорганических веществ для организма (вода, минеральные соли). Витамины, их роль для организма. Виды витаминов. Болезни, связанные с нехваткой витаминов.

*Демонстрация:* наличие неорганических веществ в семенах растений.

***Планируемые образовательные результаты:***

***Предметные результаты***

***Учащиеся должны знать:***

* основные понятия: пищевые вещества, органические вещества: белки, жиры, углеводы, неорганические вещества: вода, минеральные соли. Витамины;
* роль органических и неорганических веществ для организма;
* нарушения и заболевания, возникающие при недостатке этих веществ в организме;
* влияние вредных привычек на синтез веществ в организме человека.

***Учащиеся должны уметь:***

* работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме;
* определять органические вещества в пищевых продуктах;
* подсчитывать количество белков, жиров, углеводов, находящихся в продуктах питания.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять важность информации о количестве белков, жиров, углеводов, содержащихся в продуктах питания, употребляемых в пищу;
* 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 пищевых веществах, входящих в состав продуктов питания; сравнивать, обобщать факты: продукты питания, содержащие различное количество белков, жиров, углеводов;
* сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей: нарушения в организме при нехватке или избытке питательных веществ, витаминов.

***Коммуникативные УУД:***

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

***Личностные результаты***

* формирование ответственного отношения к выбору продуктов для своего рациона питания;
* осознание нормы потребления белков, жиров, углеводов и их рационального соотношения в ежедневном рационе питания.

***3. Энергия пищи (4 часа)***

3.1.Калорийность продуктов.Значение питательных веществ для восстановления структур, роста и энергообразования.

*Лабораторная работа № 4* «Составление меню школьника на один день и подсчет его калорийности»

3.2***.*** Нормы питания и их связь с энергозатратами организма, возрастом, полом и физической активностью.

*Лабораторная работа № 5* «Проверь свой вес»

3.3. Система общественного питания.

3.4. Продукты питания для туристического похода, экскурсии. Правила поведения в природе: виды и правила сбора грибов и ягод, первая медицинская помощь при отравлении грибами.

*Демонстрация:* таблицы калорийности продуктов питания, таблицы по энергозатратам при различных видах деятельности человека, таблицы по среднесуточным энергетическим нормам для людей разного возраста с разной физической нагрузкой, таблица «Съедобные и ядовитые грибы и ягоды».

***Планируемые образовательные результаты:***

***Предметные результаты***

***Учащиеся должны знать:***

* основные понятия: калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты питания, энергозатраты, ожирение, дистрофия;
* среднесуточную энергетическую норму для своего возраста, основные высококалорийные и низкокалорийные продукты питания;
* последствия нарушения энергетического баланса человека;
* правила поведения при посещении кафе и столовой;
* правила сбора грибов и ягод, продукты для длительных походов.

***Учащиеся должны уметь:***

* 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.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: определять калорийность продуктов, расход энергии организмом при различных видах деятельности;
* сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели: заполнять таблицы, выполнять задания.

***Познавательные УУД:***

* сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
* 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 человека приводит к ожирению или дистрофии, употребление в пищу некачественных продуктов приводит к отравлению организма.
* ***Коммуникативные УУД:***
* сформировать умение слушать и понимать речь других людей;
* сформировать умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие при работе в группе (паре).

***Личностные результаты***

* формирование правил поведения в учреждениях системы общественного питания, правил сбора грибов и ягод;
* осознание зависимости количества потребляемой пищи для обеспечения организма необходимой энергией.

***4. Ты – покупатель (1 час)***

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. Закон о защите прав потребителей.

*Демонстрация:* закон о защите прав потребителей, упаковка различных товаров.

***Планируемые образовательные результаты:***

***Предметные результаты***

***Учащиеся должны знать:***

* основные понятия: потребитель, закон о защите прав потребителей;
* основные отделы магазина;
* права и обязанности покупателей;

***Учащиеся должны уметь:***

* работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме;
* читать информацию на упаковке о покупаемом товаре.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: знакомство с основными отделами магазина, правами и обязанностями покупателей;
* сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели: заполнять таблицы, выполнять задания.

***Познавательные УУД:***

* сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
* сформировать умение анализировать полученные знания о различных отделах магазина и товарах, которые в них продаются, информацию на упаковке о продаваемом продукте;
* сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей: соблюдение правил вежливости при покупке различных товаров и сохранении хорошего настроения, чтение информации на упаковке товара поможет приобрести качественный и полезный продукт.

***Коммуникативные УУД:***

* сформировать умение вежливого отношения к работникам магазина и толерантного отношения к другим покупателям;

***Личностные результаты***

* формирование умений ориентироваться в магазине при покупке необходимых товаров;
* формирование знаний о правах и обязанностях покупателей;
* формирование навыков правильного выбора полезных товаров.

***5.Ты готовишь себе и друзьям (2 часа)***

5.1. Бытовые приборы и правила поведения на кухне. Правила хранения продуктов питания.

5.2. Приготовление пищи. Правила сервировки стола.

*Демонстрация*: современные бытовые приборы, столовые приборы для сервировки стола.

*Лабораторная работа № 6* «Приготовление любимого блюда»

***Планируемые образовательные результаты:***

***Предметные результаты***

***Учащиеся должны знать:***

* основные понятия: кулинария, этикет, сервировка, кулинарный рецепт;
* бытовые приборы и правила безопасного поведения на кухне;
* правила хранения продуктов;
* основные правила сервировки стола.

***Учащиеся должны уметь:***

* работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме;
* готовить простейшие блюда;
* сервировать стол.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: знакомство с кухонным оборудованием и соблюдением правил их безопасного пользования, правила сервировки стола, хранения продуктов;
* сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели: решать кроссворды, заполнять таблицы, выполнять задания.

***Познавательные УУД:***

* сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
* сформировать умение анализировать полученные знания о бытовых приборах, правилах хранения продуктов, приготовления пищи;
* сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей: приготовление пищи по кулинарному рецепту, сервировки стола с употреблением определенных блюд.

***Коммуникативные УУД:***

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

***Личностные результаты***

* формирование умений готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и правильно вести себя во время еды.

***6.Кухни разных народов (3 часа)***

6.1. Обычаи и национальная кухня различных народов (русские, удмурты, татары, коми). Питание и климат. Кулинарные праздники.

6.2. Питание людей в различные исторические периоды жизни: питание в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме, питание в Средневековье.

6.3. Кулинарные обычаи и традиции на Руси и в России.

*Демонстрация:* национальных блюд различных народов, кулинарных праздников Кировской области.

*Лабораторная работа №7* «Приготовление традиционных русских блюд»

***Планируемые образовательные результаты:***

***Предметные результаты***

***Учащиеся должны знать:***

* основные понятия: обычай, климат, национальная кухня;
* влияние климата, образа жизни народа, географического положения страны на традиции питания;
* традиционные русские блюда, кулинарные праздники на Руси и в России.

***Учащиеся должны уметь:***

* работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме;
* готовить русские традиционные блюда.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: показать влияние климата, географического положения страны, обычаев народа на развитие своей традиционной кухни;
* сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели: заполнять таблицы, выполнять задания, лабораторные работы.

***Познавательные УУД:***

* сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
* сформировать умение анализировать полученные знания о традиционных блюдах и обычаях различных народов, связанных с приготовлением и употреблением пищи;
* сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей: показать влияние на кулинарные традиции России климата, образа жизни народа, географического положения.

***Коммуникативные УУД:***

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

***Личностные результаты***

* формирование умений отличать блюда национальной кухни различных народов;
* осознание зависимости влияния различных факторов на национальные традиции, обычаи, особенности кулинарных праздников различных народов и в России.

***7.Необычное кулинарное путешествие (1 час)***

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

***Планируемые образовательные результаты:***

***Предметные результаты***

***Учащиеся должны знать:***

* основные понятия: музей, живопись, искусство ;
* жанры живописи, связанные с изображением еды, продуктов, атрибутов стола – натюрморт, бытовой жанр;
* кулинарные темы в музыке, литературе.

***Учащиеся должны уметь:***

* работать с дополнительной литературой, находить информацию по интересующей проблеме;
* готовить русские традиционные блюда.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

* сформировать умение самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему: показать влияние климата, географического положения страны, обычаев народа на развитие своей традиционной кухни;
* сформировать умение выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели: заполнять таблицы, выполнять задания, лабораторные работы.

***Познавательные УУД:***

* сформировать умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию в различных источниках;
* сформировать умение анализировать полученные знания о традиционных блюдах и обычаях различных народов, связанных с приготовлением и употреблением пищи;
* сформировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей: показать влияние на кулинарные традиции России климата, образа жизни народа, географического положения.

***Коммуникативные УУД:***

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

***Личностные результаты***

* формирование умений отличать блюда национальной кухни различных народов;
* осознание зависимости влияния различных факторов на национальные традиции, обычаи, особенности кулинарных праздников различных народов и в России.

***8. Итоговое занятие (1 час)*** - «Кулинарные фантазии»

(выступления учащихся с презентациями о своем любимом блюде)

***Рекомендуемая литература:***

1.Волынская Е.В.Гигиенические основы здоровья.-Липецк,2000г.

2.Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания.-М.:Медицина,1987.

3.Гилеева Г.Г. Медиаобразование и биология: первые шаги//Биология в школе.1998г. №2.

4. Дружинина Л.В., Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. – М : Росагропромиздат. 1991 г.

5.Каневская Л.Я.Питание школьника. М.:Медицина,1089г.

6.Колесов Д.В. Здоровье и укрепляющие его факторы// Биология в школе.1989г.№3.

7. Макаров К.А. Химия и здоровье. Книга для внеклассного чтения учащихся 8-10 классов средней школы. – М.: Просвещение, 1985г.

8.Малахов Г.П. Разумное питание//СПб.,2003г.

9.Носова Е.В. «Пищевые добавки и здоровье человека»//Биология в школе, 2007г.,№1

10. Ольгин О.М. Опыт без взрывов. Изд. 4-ем.6 Химия. 1995г.

11.Потапов А.И. Здоровый образ жизни: сплав знаний, умений и убеждений//Биология в школе.1988г. №1.

12.Суровегина И.Т. Три урока о здоровом образе жизни// Биология в школе. 1989г. №3.

13.Ашихмина Т.Я. Экология родного края.- Киров: Вятка, 1996 г.