


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области образования
Управление образования Администрации г. Переславля-Залесского
МОУ СШ №1

СОГЛАСОВАНО
/ заместитель директора по УВР


Большакова Н.С.
Протокол № 1 от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ № 1


Сурнина Е.М.
Приказ № 32/3-О от «30» 08.2024 г.



**Внеурочный курс
естественнонаучной направленности
«Гигиена, сбалансированность и
безопасность питания человека»**

Возраст обучающихся: 14-15 лет (8-9 класс)
Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель биологии
высшей категории **Васильева Н.Н.**

Городской округ город Переславль-Залесский
г. Переславль – Залесский, 2024 г.

**Программа внеурочного курса
«Гигиена, сбалансированность и безопасность питания человека»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность курса

Важнейшим назначением внеурочного курса является оказание обучающимся помощи в определении круга интересов для выбора профиля дальнейшего обучения, расширения знаний ребят по биологии.

Серьёзной проблемой подрастающего поколения, как отмечают работники здравоохранения, является (на фоне резкого ослабления здоровья детей в целом, и особенно по ряду хронических заболеваний, не типичных для их возраста) отсутствие у старшеклассников и выпускников школ элементарной медико-биологической и гигиенической грамотности в вопросах поддержания здоровья и саморегуляции состояния собственного организма. Программа курса расширяет границы знаний, не содержащихся в базовых программах, развивает познавательный интерес к предмету, знакомит с профессией биолога, позволяет сделать профессиональные пробы, способствует формированию образовательной траектории в области профессионального самоопределения.

Цель курса: Раскрыть ряд эффективных медико-биологических и психофизиологических и гигиенических подходов к поддержанию здоровья человека.

1. Расширить мировоззрение обучающихся по биологии человека

2. 3. Вооружить школьников знаниями по самооценке и поддержанию собственного здоровья.

4. Познакомить обучающихся с доступными методами самодиагностики и саморегуляции состояния организма.

Расширить мировоззрение обучающихся по биологии человека

Заинтересовать в получении более глубоких знаний по медицине

Курс, рассчитанный на 34 часа, включает теоретические и практические занятия

Основные задачи программы

Образовательные:

- способствовать популяризации у учащихся биологических и гигиенических знаний;
- познакомить с различными биологическими специальностями;
- расширить кругозор, что является необходимым для любого культурного человека.

Развивающие:

- Развивать навыки работы с микроскопом;
- Развивать навыки общения и коммуникации;
- Развивать творческие способности;
- Развивать умения и навыки по организации исследовательской деятельности;
- Сформировать основы гигиенической культуры и чувства ответственности за собственное здоровье;
- Сформировать потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к миру живых существ;
- воспитывать ответственное отношение к порученному делу;
- способствовать укреплению здоровья.

Условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - 14–15 лет.

Продолжительность образовательного процесса — 1 год.

Количество часов — 34 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

- Проектная деятельность
- Исследовательская деятельность
- Практические занятия

Предметные результаты обучения

Учащиеся научатся:

- объяснять значение биологических знаний в повседневной жизни;
- характеризовать методы биологических исследований;
- соблюдать правила поведения и работы с приборами и инструментами в кабинете биологии.
- объяснять причины негативного влияния на организм человека алкоголя, табака и наркотических веществ;
- обосновывать необходимость принятия мер по охране здоровья человека;

Метапредметные результаты обучения

Учащиеся будут уметь:

- проводить наблюдения, измерения, опыты;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разумные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи.
- находить и использовать причинно-следственные связи;
- работать в соответствии с поставленной задачей;
- участвовать в совместной деятельности;

Личностные результаты обучения

Учащиеся научатся:

- формированию ответственного отношения к обучению;
- формированию познавательных интересов и мотивов к обучению;
- осознанию ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формированию основ экологической культуры человека.

Формы организации контроля и оценки качества знаний

- Дискуссия.
- Проектно-исследовательская работа.

Оценка качества дополнительного образования осуществляется по балльной системе (1-5), так и с помощью оценочных суждений (рецензия).

Формы оценок качества обучения

2- результат достигнут в превосходной степени

1- результат достигнут

0- результат не достигнут

Содержание программы:

I. Питательные вещества и пищевые продукты

Практические работы:

1. Анализ состава пищевых продуктов.

II. Строение органов пищеварения:

Практические работы:

2. Изучение ротовой полости
3. «Правила чистки зубов»

III. Пищеварение в полости рта и желудка

Практические работы:

4. Действие слюны на крахмал

IV. Изменение питательных веществ в кишечнике

Практические работы:

5. Влияние желчи на эмульгирование жиров

V. Нормы питания

Практические работы:

6. Подсчёт энергетической ценности пищи дневного рациона старшеклассника

VI. Гигиена питания

Практические работы:

7. Первая помощь при отравлении некачественными продуктами, грибами.
8. Меры профилактики нарушения работы органов пищеварительной системы

VII. Витамины

Практические работы:

9. Исследование яблочного сока на предмет содержания в нём витамина С

VIII. Пищевые добавки их вред и польза

Практические работы:

10. Анализ продуктов питания на предмет содержания в них пищевых добавок

IX. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на процессы пищеварения

Тематический план

№	Тема	Количество занятий		
		Всего часов	В том числе аудиторных	В том числе неаудиторных
1	Питательные вещества и пищевые продукты	2	1	1
2	Строение органов пищеварения:	2	1	1
3	Пищеварение в полости рта и желудка	4	2	2
4	Изменение питательных веществ в кишечнике	4	2	2
5	Нормы питания	4	2	2
6	Гигиена питания	6	2	4
7	Витамины	4	2	2
8	Пищевые добавки их вред и польза	4	2	2
9	Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на процессы пищеварения	2	1	1
	Итоговое занятие. Защита проектов.	2	2	
	Всего	34	17	17

Календарно-тематический план работы

Дата	№	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий
		I. Питательные вещества и пищевые продукты.	2	
	1	Техника безопасности. Введение. Питательные вещества и пищевые продукты.	1	Вводная лекция с элементами беседы.
	2	Пр.р «Анализ состава пищевых продуктов»	1	Практическая работа №1
		II Строение органов пищеварения	2	
	3	Пищеварительная система: строение и функции	1	Просмотр презентации.
	4	Ферменты, роль ферментов в пищеварении.	1	
		III. Пищеварение в полости рта и желудка	4	
	5	Обработка пищи в ротовой полости. Пр.р. «Изучение ротовой полости»	1	Практическая работа № 2
	6	Пр.р. « Правила чистки зубов»	1	Практическая работа № 3
	7	Слюна и слюнные железы. Глотание. Пр.р. «Действие слюны на крахмал»	1	Рассказ учителя. Беседа
	8	Пищеварение в желудке. Желудочный сок. Аппетит.	1	Практическая работа №4.
		IV. Изменение питательных веществ в кишечнике	2	
	9	Пищеварение в тонком кишечнике	1	Вводная лекция с элементами беседы.
	10	Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении. Всасывание питательных веществ.	1	Просмотр презентации
	11	Пр.р. «Влияние желчи на эмульгирование жиров».	1	Практическая работа №5
	12	Всасывание питательных веществ. Особенности пищеварения в толстом кишечнике.	1	Викторина
		V. Нормы питания	4	
	13	Понятие энергетической ценности пищи	1	Теория
	14	Пр.р «Подсчёт энергетической ценности пищи дневного рациона старшеклассника»	1	Практическая работа № 6
	15	Регуляция калорийности питания. Диетологическое «сжигание» лишних калорий.	1	Теория
	16	Заболевания связанные с нарушением норм питания.	1	Защита мини-проекта
		VI. Гигиена питания	6	
	17	Причины возникновения заболеваний пищеварительной системы.	1	Вводная лекция с элементами беседы.
	18	Пр.р. «Первая помощь при отравлении некачественными продуктами, грибами»	1	Практическая работа №7
	19	Гигиена питания, предотвращение желудочно-кишечных заболеваний.	1	Беседа.

	20	Антистрессовое питание. Диетическое питание	1	Беседа.
	21	Пр.р «Меры профилактики нарушения работы органов пищеварительной системы»	1	Практическая работа №8
	22	Подготовка мини-проекта по гигиене питания.	1	Защита мини-проекта
		VII. Витамины	4	
	23	Витамины. Проявление гиповитаминозов и авитаминозов, и меры их предупреждения.	1	Вводная лекция с элементами беседы. Стихи. Загадки.
	24	Основные витамины	1	Теория
	25	Сохранение витаминов в продуктах питания.	1	Защита мини-проекта
	26	Пр.р. «Определение витаминов в яблочном соке».	1	Практическая работа №9
		VIII. Пищевые добавки их вред и польза	4	
	27	Пищевые добавки их вред и польза	1	Просмотр презентации
	28	Обозначение пищевых добавок	1	Теория
	29	Пр.р. «Анализ продуктов питания на предмет содержания в них пищевых добавок»	1	Практическая работа №10
	30	Мини-проект «Рекомендации потребителю»	1	Защита мини-проекта
		IX. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на процессы пищеварения.	4	
	31	Влияние алкоголя, никотина на процессы пищеварения.	1	Поисково-исследовательская работа
	32	Влияние наркотических веществ на процессы пищеварения.	1	Поисково-исследовательская работа
	33	Резервное занятие	1	Подготовка презентаций
	34	Итоговое отчетное занятие по курсу	1	Конкурс проектов. Конференция.

Список необходимой литературы.

1. Н.И. Сонин, М.Р. Сапин. «Биология. Человек. 8 класс ». М.: «Дрофа», 2008 г.
2. Н.И. Сонин. «Биология. Человек. 8 класс: Рабочая тетрадь к учебнику «Биология. Человек. 8 класс ». М.: «Дрофа», 2008 г.
3. Рохлов В.С. «Дидактический материал по биологии. Человек. Книга для учителя», М.: «Просвещение», 1997.
4. Воронин Л.Г. «Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека», М.: «Просвещение», 1983.
5. Журналы «Биология в школе», 2005 – 2009 г.
6. Этинген Л. «Как же вы устроены, господин Тело?», М.: «Линка-пресс», 1997.
7. «Самостоятельные работы учащихся по анатомии, физиологии и гигиене», М.: «Просвещение», 1997