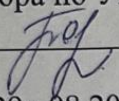



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области образования
Управление образования Администрации г. Переславля-Залесского
МОУ СШ №1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

Большакова Н.С.
Протокол № 1 от «29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ № 1

Сурнина Е.М.
Приказ № 30/3-О от «29» 08.2023 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, 2023 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

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет
- аудио-аппаратура,
- видео-проектор,
- канцелярия,
- техническое обеспечение проекта «Точки роста».

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 | Оборудование ТР | Форма за |
|------|----|---|--------------|-----------------|-----------------------------|
| | | I. Питательные вещества и пищевые продукты. | 2 | | |
| | 1 | Техника безопасности. Введение. Питательные вещества и пищевые продукты. | 1 | | Вводная лекция с элементами |
| | 2 | Пр.р «Анализ состава пищевых продуктов» | 1 | Датчик рН | 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 | Датчик рН | Практическая работа № 3 |
| | 7 | Слюна и слюнные железы. Глотание. Пр.р. «Действие слюны на крахмал» | 1 | Датчик рН | 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 |
| | 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 |
| | 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 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-исследовательск |
| 32 | Влияние наркотических веществ на процессы пищеварения. | 1 | | Поисково-исследовательск |
| 33 | Резервное занятие | 1 | | Подготовка презентаций |
| 34 | Итоговое отчетное занятие по курсу | 1 | | Конкурс проектов. Конфер |

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