

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ

Рассмотрено и принято
на заседании
ШМО учителей биологии, химии
протокол № 1 от 27.08. 2024 г.
руководитель ШМО М. И Шарипова
М. И Шарипова

Согласовано
заместитель директора по УР
С. Ф. Сулейманова
«29» августа 2024 г

Утверждено
Директор МБОУ
«Рыбно-Слободская СОШ № 2»
Л. Н. Захарова
приказ №281 от «29» августа 2024г.



**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Экология и инновация в культуре питания человека»**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности для основной школы предназначена для обучающихся 9 классов МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2», изучающих предмет биология, разработана на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.);
2. Федеральный компонент государственного образования стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 № 1089);
3. Приказ МО и науки РФ от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413;
4. Положение о рабочей программе и календарно – тематическом планировании МБОУ «Рыбно - Слободская СОШ № 2» (приказ № от 31.08.2022);
5. Учебный план на 2021-2022 учебный год МБОУ «Рыбно - Слободская СОШ № 2» (приказ № от 31.08.2022).

***«Человек, занимающийся инновациями,
называется инноватором.***

Инноватором можно стать в любой профессии.

От инноваций зависит конкурентоспособность государства.

Его национальная безопасность, перспективы каждого гражданина»

Рассматривая проблемы экологии человека, нельзя оставить без внимания духовные, нравственные, социальные, эстетические, валеологические основы жизни. Развитие самой экологии как науки и использование её методов принесли успех многим дисциплинам. Особенно это ощущается в обмене идеями между экологией, медициной и биологией. используя метапредметные связи с основными курсами биологии, географии и экологии.

Данная разработка элективного курса «Экология и инновация в культуре питания человека» рассчитана на 17 часов. Учтено использование возрастных особенностей школьников и применение курса в основной школе. Предлагаемая программа курса предназначена для учащихся 9 классов общеобразовательной школы. Она построена с учетом имеющихся знаний по биологии за курс основной школы и направлена на формирование у учащихся целостного отношения к здоровью.

В программе включены темы занятий, опирающиеся на достоверную информацию, затрагивающую проблемные области в культуре питания современного человека. Занятия подобраны с учётом интереса обучающихся, что позволяет развивать мыслительную способность в определённой сфере деятельности. В ходе занятий каждый обучаемый выбирает область для создания исследовательского проекта, получает практические навыки и умения, необходимые для инновационного мышления.

Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы. Инвариативность содержания способствует реализации навыков обучающихся разного уровня обучения. Итоги обучения подводятся на последнем занятии с предоставлением проектно-исследовательской

работы. Текущий контроль реализуется при решении проблемных ситуаций на занятиях.

Профориентационная направленность курса в области медицины и экологической культуры раскрывается при таких формах занятий как лекции, семинары, ролевые игры, видеозанятия, защита проектов.

Цель: формирование практических навыков, связанных с овладением простейшими приёмами исследования здоровья, пропагандой экологической культуры, инновационного развития общества с привитием профессиональной ориентации.

Задачи курса:

1. Научить понимать основные проблемы в культуре питания человека;
2. Сформировать ответственность за здоровье будущих поколений;
3. Привить умения и навыки в понимании экологической культуры человека;
4. Привлечь внимание к пониманию инновационного развития общества.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Составление схем, кластеров, выступление с индивидуальными сообщениями, участие в дискуссиях с отстаиванием собственной точки зрения, самостоятельный поиск информации из дополнительных источников, участие в практических работах по темам курса, составление презентаций, составление проектной работы

Формы и методы, технологии обучения

Технологии обучения: ИКТ-технология, технология проблемного обучения, проектная технология

Формы (способы, средства проверки и оценки результатов обучения): устный опрос, тестирование, практические работы.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические

Средства обучения: компьютеры, проектор, этикетки пищевых продуктов, таблицы, видеофильмы, дополнительная литература и печатные издания.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема курса	Ко л. ча с.	Форма занятий	Деятельность обучающихся
1	Введение	1	Лекция	Составление схем, кластеров
2	Шоколад – самая сладкая инновация	1	Семинар	Индивидуальные сообщения
3	Практическая работа №1 <i>Изучение состава шоколада</i>	1	Практикум	Расшифровка состава шоколада
4	Жвачка – самая сладкая инновация	1	Семинар	Сообщения, решение проблемной ситуации
5	Практическая работа №2 <i>Главные ожидания людей от достижений медицины в современных условиях</i>	1	Практикум	Индивидуальные сообщения, дискуссия
6	Кока – кола - самая жидкая инновация	1	Ролевая игра	Решение проблемной

				ситуации
7	Практическая работа №3 <i>Газированные напитки в питании россиян</i>	1	Практикум	Индивидуальные сообщения, дискуссия
8	«Макдоналдс» - самая съедобная инновация»	1	Семинар	Обсуждение, защита собственного мнения
9	Модифицированные продукты	1	Лекция	Обсуждение
10	Модифицированные продукты - за и против?	1	Практикум	Индивидуальные сообщения
11	Особенности национального питания в образе жизни человека	1	Ролевая игра	Решение проблемной ситуации
12	Особенности национального питания в образе жизни человека. Витамины.	1	Семинар	Индивидуальные сообщения
13	Питание и среда обитания современного человека	1	Видеозанятие	Обсуждение
14	Питание и среда обитания современного человека	1	Семинар	защита собственного мнения
15	Составление меню питания школьников	1	Семинар	Обсуждение
16	Составление меню питания школьников	1	Практикум	Творческие проекты
17	Подведение итогов	1	Презентация Тестирование	Отчёт обучающихся

ИТОГО -17 часов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Предметные результаты

Обучающиеся после посещения курса научатся:

1. Понятие здоровья, факторы здоровья, влияющие на состояние здоровья; Определение здорового образа жизни;
2. Правила питания;
3. Понятие гигиены и культуры питания;
4. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека.
5. Знание видов пищевых добавок и их воздействие на здоровье человека.

Обучающиеся после посещения курса будут уметь:

1. Самостоятельно принимать решения о культуре питания человека;
2. Овладеют элементарными приёмами для проведения простейших исследований;
3. Разовьют навыки работы со справочной литературой, смогут составлять исследовательские проекты, проводить их защиту;
4. Уметь сказать нет вредным привычкам.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся

- определять понятия, формируемые в процессе изучения темы;
- классифицировать и самостоятельно выбирать критерии для классификации;
- самостоятельно формулировать проблемы исследования и составлять поэтапную структуру будущего самостоятельного исследования;

Личностные результаты обучения

Учащиеся научатся:

- испытывать чувство гордости за российскую биологическую науку;
- осознавать, какие последствия для окружающей среды может иметь разрушительная деятельность человека и проявлять готовность к самостоятельным поступкам и действиям на благо природы;
- уметь реализовывать теоретические познания в повседневной жизни;
- понимать значение обучения для повседневной жизни и осознанного выбора профессии;
- признавать право каждого на собственное мнение;
- уметь отстаивать свою точку зрения;
- критично относиться к своим поступкам, нести ответственность за их последствия.

Содержание программы курса

Введение (1 час)

Знакомство обучающихся с понятиями составляющие ЗОЖ в экологии и инновации, их значение для формирования культуры питания человека. Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

1.Шоколад - самая вкусная инновация (2 часа)

История распространения шоколада по континентам. Особенности его произрастания. Шоколадные фабрики на территории России.

Практическая работа №1 *Изучение состава шоколада*

2.Жвачка - самая сладкая инновация (2 часа)

История создания жевательной резинки. Уильям Ригли – изобретатель современной жвачки. Проблемы культуры использованной жвачки.

Практическая работа №2 *Главные ожидания людей от достижений медицины в современных условиях*

3.Кока-кола - самая жидкая инновация (2 часа)

История создания кока – колы. Аза Кендлер – создатель компании «Кока –колы». Кока – кола в культуре питания человека. Мифы о напитке.

Практическая работа №3 *Газированные напитки в питании россиян*

4. «Макдоналдс» -самая съедобная инновация» (1 час)

История появления компании в России. Рэй Крок – создатель сети ресторанов «Макдональдс». Рестораны быстрого питания и здоровье человека.

5.Модифицированные продукты - за и против? (2 часа)

Генетически модифицированные продукты за и против. Глобализация и изменение образа жизни на характере питания, великое противостояние противников и сторонников этого явления нашей жизни. Трансгенные семена.

6. Особенности национального питания в образе жизни человека. (2 часа)

Питание — это процесс усвоения организмом веществ, необходимых для построения и обновления тканей его тела, а также для покрытия энергетических трат. Национальная пища. Важнейшие компоненты пищи. Витамины.

7. Питание и среда обитания современного человека (2 часа)

Рафинированный сахар. Поваренная соль. Белая мука высшего сорта. Предельное содержание пищевых добавок. Пестициды, неорганические удобрения, нитраты, радионуклиды. Нетрадиционные системы питания. Вегетарианство – это понятие означает систему питания, исключающую или ограничивающую потребление продуктов животного происхождения. Сыроедение. Раздельное питание. Генетически обусловленное питание. Современное питание в детском возрасте.

8. Составление меню питания школьника (2 часа)

Режим питания – это количество приемов пищи в течение суток, распределение суточного рациона по его энергетической ценности, время приема пищи в течение суток, интервалы между приемами пищи и время, затрачиваемое на прием пищи. Биоритмы.

Подведение итогов(1 час)

17 часов

Критерии оценки работы обучающихся в группе (команде)

1. умение распределить работу в команде;
2. умение выслушать друг друга;
3. согласованность действий;
4. правильность и полнота выступлений;
5. активность

Критерии оценивания работы над проектом

Актуальность проекта (обоснованность проекта в настоящее время, которая предполагает разрешение имеющихся по данной тематике противоречий);

- **самостоятельность** (уровень самостоятельной работы, планирование и выполнение всех этапов проектной деятельности самими учащимися, направляемые действиями координатора проекта без его непосредственного участия);
- **проблемность** (наличие и характер проблемы в проектной деятельности, умение формулировать проблему, проблемную ситуацию);
- **содержательность** (уровень информативности, смысловой емкости проекта);
- **научность** (соотношение изученного и представленного в проекте материала, а также методов работы с таковыми в данной научной области по исследуемой проблеме, использование конкретных научных терминов и возможность оперирования ими)
- **работа с информацией** (уровень работы с информацией, способа поиска новой информации, способа подачи информации - от воспроизведения до анализа);
- **интегративность** (связь различных областей знаний);
- **коммуникативность** .

Контроль за деятельностью

ученик получает «зачет» по итогам:

- выполнение тестирования
- выполнения проектной творческой работы
- выступления с индивидуальными сообщениями

Темы проектных работ

1. Газированные напитки в культуре питания россиян
2. Я и «Макдоналдс»
3. Модифицированные продукты: за и против
4. Особенности кухни народов мира
5. Режим моего питания.
6. Проблемы культуры использованной жвачки.

Литература для учителя:

1. Лесков С. П., *Живая инновация мышление XXI века*, М: Просвещение, 2010 год
2. Глас Д. К., *Жить до 180 лет*, Минск: Белорусская энциклопедия, 1995 год
3. Поддубная Л. Б., *Секретные материалы о твоём здоровье*, Волгоград: Учитель-АСТ, 2005 год
4. Андреев Ю. А. *Три кита здоровья*. Екатеринбург. Среднеуральское кн. Изд-во, 1993.
5. Колычева З. И. *Химия и питание. // Химия в школе. - 1997. - №4 - С. 86-88.*

6. Петровский К. С. *Витамины круглый год*. М., Россельхозиздат, 1983

7. Я иду на урок биологии. Человек и его здоровье. Книга для учителя. Москва "Первое сентября" 2000 г.

Литература для учащихся:

1. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2004г.

2. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 1999г.

Интернет- источники:

1. [ok-food.ru](http://ok-food.ru/kultura-pitaniya/)» [kultura-pitaniya/](http://ok-food.ru/kultura-pitaniya/) культура питания
2. [medprofural.ru](http://medprofural.ru/Racionalnoe-pitanie)» Racionalnoe-pitanie рациональное питание
3. ru.wikipedia.org» Генетически модифицированная пища
4. wikipedia.org» Кока-кола
5. ru.wikipedia.org» Шоколад
6. ru.wikipedia.org» McDonald's

ОБРАЗЕЦ ТЕСТА

Тестирование «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 - а. Заводите будильник?
 - б. Доверяете внутреннему голосу?
 - в. Полагаетесь на случай?
2. Проснувшись утром, вы:
 - а. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
 - б. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
 - в. Увидев, что у вас к запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?
3. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
 - а. Из кофе или чая с бутербродами?
 - б. Из мясного блюда и кофе или чая?
 - в. Вы вообще не завтракаете, дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?
4. Какой вариант распорядка рабочего дня вы бы предпочли?
 - а. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
 - б. 2. Приход в диапазоне ± 30 минут?
 - в. Гибкий график?
5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
 - а. Успеть поесть в столовой?
 - б. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
 - в. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?
6. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами:

- a. Каждый день?
 - b. Иногда?
 - c. Редко?
7. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:
- a. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
 - b. Флегматичным отстранением от споров?
 - c. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?
8. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:
- a. Не более чем на 20 минут?
 - b. До 1 часа?
 - c. Более 1 часа?
9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:
- a. встречам с, друзьями, общественной работе?
 - b. Хобби?
 - c. Домашним делам?
10. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:
- a. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
 - b. Потерю времени и денег?
 - c. Неизбежное зло?
11. Когда вы ложитесь спать:
- a. Всегда примерно в одно и то же время?
 - b. По настроению?
 - c. По окончании всех дел?
12. Как вы используете свой отпуск:
- a. Весь сразу?
 - b. Часть летом, а часть - зимой?
 - c. По два-три дня, когда у Вас накапливается много, домашних дел?
13. Какое место занимает спорт в вашей жизни:
- a. Ограничиваетесь ролью болельщика?
 - b. Делаете зарядку на свежем воздухе?
 - c. Находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной?
14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:
- a. Танцевали?
 - b. Занимались физическим трудом или спортом?
 - c. Прошли пешком не менее 4 км?
15. Как вы проводите летний отпуск:
- a. Пассивно отдыхаете?
 - b. Физически трудитесь, например, в саду?
 - c. Гуляете и занимаетесь спортом?
16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
- a. Любой ценой стремитесь достичь своего?
 - b. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
 - c. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

Ответы на тест "Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?"

В таблице приведено количество набранных вами очков, в зависимости от ваших ответов. Просуммируйте их и узнайте, насколько правильно вы умеете вести свой здоровый образ жизни. 1. а - 30 б - 20 с - 0

2. а - 10 б - 30 с - 0

3. а - 20 б - 30 с - 0

4. а - 0 б - 30 с - 20

5. а - 0 б - 10 с - 30

6. а - 30 б - 20 с - 0

7. а - 0 б - 0 с - 30

8. а - 30 б - 10 с - 0

9. а - 10 б - 20 с - 30

10. а - 30 б - 0 с - 0

11. а - 30 б - 0 с - 0

12. а - 20 б - 30 с - 0

13. а - 0 б - 30 с - 0

14. а - 30 б - 30 с - 30

15. а - 0 б - 20 с - 80

16. а - 0 б - 30 с - 10

400 - 480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность - напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной. **280 - 400 очков:** вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями нашего организма. **160 - 280 очков:** вы "середнячок". Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра. **Менее 160 очков:** по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста - врача гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.