**ТЕМА «Поговорим о здоровом питании».**

**методическое обоснование темы и содержания занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| место данного занятия в структуре программы внеурочной деятельности. | Основная образовательная программа основного общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Элективный курс «За страницами учебника». Содержательный элемент. Энергетика пищевых продуктов. Нормы питания. Питательные вещества. Калорийность пищи. Особенности питания разных возрастных групп. Практическая работа: «Составление и расчёт энергии суточного рациона питания». Данное мероприятие, на уровне основного общего образования, организуется по общеинтеллектуальное направлению развития личности ребенка, ориентирует на формирование здорового образа жизни, с интеграцией учебно-познавательной деятельности по учебному предмету биология и организационному обеспечению учебной деятельности, в связи с организацией предпрофильной подготовки. Мероприятие направлено на достижение образовательных результатов ООП ООО (в большей степени личностных и метапредметных). |
| возраст | 8-9 класс |
| обоснованность выбора формы проведения | Форма проведения: общественно полезные практики. Проект «Личная траектория рационального питания». Данная форма проведения активизирует познавательную деятельность обучающихся, создает условия, которые способствуют вовлечению школьников в интеллектуально-творческий процесс, результат которого будет интересен не только самому ребёнку, но и окружающим, воспитание у школьника потребности и привычки к самоотдаче, общественно-полезной работе, насыщенной духовной жизни, умение сочетать свои интересы с интересами коллектива. |
| эффективность занятия | приобретение школьником социальных знаний ,первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни, получение школьником опыта позитивного отношения к базовым ценностям общества. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип мероприятия** | внеурочная деятельность. |
| **Цель** | организация деятельность по формированию у обучащихся основ правильного питания как составляющей здорового образа жизни. |
| **Задачи** | Образовательные:  • расширить знания учащихся о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на него;  • познакомить подростков с основами и правилами здорового питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  • научить учащихся рассчитывать рацион согласно энергетическим затратам и составу пищи  • познакомить подростков с пословицами и поговорками о правильном рациональном питании.  Развивающие:  • расширить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;  • сформировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;  • развить коммуникативные навыки, творческие способности, умение излагать своё мнение, обсуждать, делать выводы, расширить кругозор подростков;  • повысить познавательный интерес учащихся в области правильного питания.  . Развивать учебные навыки по поиску и систематизации информации, умения перерабатывать полученную информацию и представлять ее графически. Развивать креативность, критичность, внимание, память.  Воспитательные:  • воспитать сознательное отношение к укреплению своего здоровья  Формировать культуру умственного труда, вырабатывать коммуникативные качества, |
| **Планируемые**  **результаты обучения** | Предметные:  • уметь рационально использовать полученную информацию для проектирования и создания личной траектории правильного питания;  • знать основные правила здорового и рационального питания;  • уметь анализировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия принципам правильного питания;  • знать пословицы и поговорки на тему правильного питания .  Метапредметные:  • систематизировать и анализировать представленную педагогом информацию;  • соотносить новую информацию с уже имеющимися знаниями и личным опытом;  • формировать собственную позицию в отношении сохранения и укрепления здоровья;  • отстаивать свою точку зрения и принимать правильное решение,т. е. определять конкретные действия, ориентированные на сохранение собственного здоровья, их последовательность и порядок;  • решать личностные и социально значимые проблемы здорового питания и воплощать найденные решения в практику.  Личностные:  • проявлять познавательный интерес в области правильного питания;  • осознавать необходимость правильного питания как составной части здорового образа жизни;  • осознавать необходимость соблюдения режима питания;  • осознавать личную ответственность за своё здоровье. |
| **УУД** | Личностные УУД**:** смыслообразование (каков смысл изучения данной темы); нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания  Регулятивные УУД(организация учащимися своей учебной деятельности): целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция в ситуации затруднения.  Познавательные УУД: поиск и выделение необходимой информации, структуирование знаний, смысловое чтение, умение осознанно строить речевое высказывание, логические действия (анализ, синтез, сравнение, обобщение).  Коммуникативные УУД: учебное сотрудничество с учителем и учениками, постановка вопросов, оценка и коррекция действий партнера. |
| **Основные понятия** | Нормы питания,рациональное питание, БЖУ. |
| **Межпредметные связи** | Математика , литература( народный фольклор), биология( органические вещества и их значение), обществознание. |
| **Ресурсы** | Презентация учителя, ученический проект, буклет. |
| **Формы** | Фронтальная работа, работа в парах, индивидуально |
| **Технологии** | Проблемного обучения, частично-поисковый, словесный, наглядный, здоровьесбережение, проектный |

**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **мероприятия** | **Задачи этапа** | **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **учащихся** | **УУД** |
| 1. Организационный момент, мотивация к учебной деятельности  (1 минута). | Создать благоприятный психологический настрой на работу | Предлагает вариант приветствия. Работа с презентацией. (Сл 1) Приветствуем друг друга .Желаю (соприкасаются большими пальцами); успеха (указательными); большого (средними); во всём (безымянными); и везде (мизинцами); Здравствуй! (прикосновение всей ладонью). | Приветствуем друг друга . | *Личностные:* настрой на урок*.* |
| 2. Стадия “Вызов”. | Актуализировать опорные знания и способы действий | Постановка проблемы. Работа с презентацией. (Сл 2) Представлены фотографии спортсмена, и людей страдающих ожирением и анорексией).  Вопрос: Какое телосложение вам больше импонирует. Почему?  Учитель подводит итоги комментариям. Старинная индийская притча "Бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это слишком быстро, быстрее умрет." (Сл 3) | Синтезируют имеющиеся знания и применяют их для сравнения. Комментируют изображения. | *Познавательные: умение приводить доказательства фактов.*  *Коммуникатиные: умение оформлять свои мысли в устной форме.* |
| 3. Целеполагание. | Обеспечение мотивации учения детьми, принятия ими целей урока | Предлагает прослушать ученика с с заранее подготовленной информацией.    Предлагает обучающимся поставить цель мероприятия, используя шаблон.  (Сл 4)  Что узнаем?  Что сможем ?  Где пригодится? | Ученик. Отчет по предварительному заданию.  СМИ Газета Пензенская правда  Минздрав бьет тревогу.  В 2018 году Пензенская область попала в семерку российских регионов, где проживает самое большое число толстяков. Журналисты провели расследование Оказывается у жителей ПО очень хороший аппетит, суточный калораж на 250 ккал больше, чем у среднего россиянина. Или на 600 ккал больше , чем нужно человеку занятому не физическим трудом. Если представить это в продуктах , то это лишние шоколадка в день или 5 сосисок , а в движении - не дохаживаем 2 часа, что бы быть стройными. А это повышает риск – сахарного диабета, гипертонии, болезни суставов. По этому ПО выступает За грамотное здоровое питание и активное долголетие.  Учащиеся формулируют цель урока. Планируют свою работу на уроке.  Что узнаем?  Что такое правильное питание, правила питания.  Что сможем ?  Применять эти правила.  Где пригодится?  Для сохранения здоровья и долгой жизни. | *Регулятивные: целеполагание.*  *Познавательные: самостоятельное выделение-формулирование познавательной цели; логические - формулирование проблемы.*  *Коммуникативные: умение воспринимать информацию на слух, отвечать на вопросы учителя* *планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстником.* |
| 3.Первичное восприятие и усвоение нового теоретического материала. | Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания .  Мотивация на каждый познавательно-информационный этап.( остановки) | Вопрос: «Что такое правильное питание?» (Сл 5,6)  Учитель подводит итог в виде  расшифровки из толкового словаря.  Синоним правильное - Рациональное питание (от латинского rationalis — разумный) — это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность. Все основные термины и определения урока учитель закрепляет на доске , по мере раскрытия темы.  Предлагает прослушать ученика с информацией проекта «Исследование уровня правильного питания в МОУ СОШ С.Телегино.» (Сл 7-15)  *( Приложение 1)*    Предлагает создать «Личную траекторию рационального питания «Мы то, что мы едим», алгоритм действий( буклет). *( Приложение 2)*  Учитель: Медики утверждают: «Из 10 000 больных 9999 можно вылечить, подобрав правильное питание».    **Остановка 1**. А сколько нужно потреблять пищевых веществ*?* *(Сл 16)*  Определение. Норма питания -рацион - величины потребления пищевых веществ у различных групп населения. В переводе с латинского рацион – суточная порция, рациональный, значит, разумный, целесообразный (учитель крепит на доску таблички с новыми терминами) . Измеряется в килокалориях и к Джоулях.  Вопрос: У нас есть суточная потребность организма в питательных веществах. Как вы думаете, от чего она зависит? Рассмотреть Таблица 1, 2. *(Сл 17)* И выявить закономерности норм питания.  Как изменяются энергозатраты с возрастом? Почему?  Учитель Русский человек давно понимал значение Рационального питания , это он закрепил в пословицах и поговорках .  **Остановка 2** ТОЩИЙ ЖИВОТ НИ В ПЛЯСКУ, НИ В РАБОТУ. *(Сл 18)*  Учёные-медики установили, что норма питания должна определяться следующим образом:  Энергия, получаемая с пищей = Энергия, расходуемая.  Вопрос: Пользуясь данными таблицы 3, подсчитайте, сколько вы расходуете килокалорий в сутки (можно округлять до получаса). Используйте данные вашего режима дня.( предварительное задание «Мой режим дня». Сравните с табличными данными.  **Остановка 3.** «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». *(Сл 19)*  Работа по группам ( определяются до мероприятия)  Рассчитать энергозатраты школьника 8 класса, в помощь таблица 4 .  1гр на 1завтрак,  2 гр .на 2 завтрак  3 гр. На обед  4гр. На ужин**.**  **Остановка 4.** *(Сл 20)*« Спеши в работе, а не за едой».Рассчитать энергозатраты на занятия спортом в течение 3 часов в нашей школе  1гр Настольный теннис  2 гр Лёгкий спуск с горы на лыжах;  3 гр. волейбол любительский;  4гр. Прогулка — 5,5 км/ч;  (см. Таблицу 5)Запиши результаты расчетов.  **Остановка 5** «Щи да каша — пища наша». Предлагает рассмотреть пирамиду правильного питания и указать формулу БЖУ.  Предлагает мини проект «Не всё в рот, что око видит». *(Сл 21-24 )*  *( Приложение 3)*  Конструирование вывода. По этому, обращайте внимание на состав продуктов питания. Конечно, тем, кто заботиться о своей фигуре, лучше выбирать продукты с низкой калорийностью, и низким содержанием жиров. Для правильной работы организма и стройной, подтянутой фигуры необходимо соблюдать баланс БЖУ, в противном случае организм обязательнодаст о себе знать. | Учащиеся дают разнообразные варианты ответов.  Выступление обучающегося с защитой проекта. ( *Приложение 1*)    Обучающиеся заполняют буклет по ходу мероприятия.  Отвечают на вопросы учителя. После каждого этапа ( остановки)подводится итог.  Для этого нужно знать нормы питания  Рассматривают таблицы 1и 2, делают вывод. Рацион зависит возраста, нагрузки, пола. Записывают свою норму энергозатрат.  Генерируют данные таблицы 3 и режима дня, проводят математические подсчеты.  Работают в группах, проводят математические подсчеты. Представитель каждой группы дает ответ, вносят в буклет.  Работают в группах, проводят математические подсчеты. Представитель каждой группы дает ответ, записывают результаты расчетов.  Работают в группах, изучают состав 4 продуктов , записывают данные, выбирают наиболее сбалансированные продукты.  Представитель каждой группы дает ответ, записывают результаты расчетов. | *Познавательные: умение работать с информацией, Анализ, синтез, сравнение, обобщение*  *Структуирование знаний*  *Выполнение проектной задачи. Работа по алгоритму.*  *Коммуникативные: уметь кратко записывать информацию.*  *Метапредметные : работа с таблицами , статистическими данными , математические расчеты.* |
| 4. Физминутка | Восстановление работоспособности , здоровье сбережение. | Гимнастика для глаз. *(Сл 25 )*  Учитель: «Когда-то к врачу пришёл больной с жалобой на боли в животе. Врач спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед, то врач прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Врач ответил: «В следующий раз ты будешь видеть, что ешь». | Учащиеся выполняют упражнения. | *Личностные: умение соблюдать дисциплину на уроке,* |
| 5.Закрепление изученного материала. | Выявление качества и уровня усвоения знаний и способов действий, а также выявление недостатков в знаниях и способах действий, установление причин выявленных недостатков | **Практическая работа.** «Гречневая каша – матушка наша, хлеб ржаной – отец родной». *(Сл 26-27 )*  Вы технолог по приготовлению пищи. Вы знаете правила и нормы рационального питания , Используя данные таблицы 6 рассчитать энергетическую ценность обеда. для школьной столовой, чтобы оно соответствовало правилам и нормам рационального питания. В помощь вам таблицы сан пин ,рекомендуемой массе блюд и энергетической ценности блюд. | Работают в группах, проводят математические подсчеты. Представитель каждой группы дает ответ, записывают результаты расчетов. | *Познавательные*  *Анализ, синтез, сравнение, обобщение*  *Определение основной и второстепенной информации*  *Коммуникативные*  *Аргументация своего мнения*  *Учет различных мнений, координирование в сотрудничестве различных позиций*  *Личностные*  *Осознание ответственности за общее дело* |
| 6. Рефлексия. | Инициировать рефлексию детей по поводу психоэмоционального состояния, мотивации их собственной деятельности и взаимодействия с учителем и другими детьми в классе. | Учитель предлагает сделать вывод и указать 4 опоры рационального питания. *(Сл 28-30)*  Я узнал…..  Я смог……  Мне пригодится…..  Было интересно ….  Я умею…..  Было трудно…… | Обучающиеся называют и вносят в буклет .( энергоравновесие, физ. нагрузки, БЖУ , режим)  Учащиеся отмечают новое содержание, производят оценку личного вклада в совместную учебную деятельность, достижение поставленной цели. | *Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;*  *Познавательные: рефлексия.* |

**Приложения**

***Приложение 1***

***Проект «Исследование уровня правильного питания в МОУ СОШ С.Телегино.»***

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: “Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”.

В эпоху научно-технического прогресса в связи с изменившимися условиями труда и быта возникла проблема предупреждения заболеваний, связанных с избыточным и нерациональным потреблением пищи и малоподвижным образом жизни. Все чаще встречаются болезни, возникающие вследствие нарушения обмена веществ (ожирение, сахарный диабет

В связи с этим в настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем, чтобы рацион питания соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

**Объект исследования : питание школьника  
Предмет исследования: рацион и режим питания школьника.  
Гипотеза исследования:**Мы предполагаем, что полноценное правильное питание способствует формированию здорового образа жизни, обеспечивая при этом активную деятельность обучающихся.

**Цель исследования**:

- Определение примерного рациона, режима питания школьника для выявления ошибок.

**Задачи:**

1. Обработать и обобщить собранный материал.

2. Познакомить одноклассников с проектными данными.

Наша школа участвует всероссийской акции «Здоровое питание - активное долголетия» движения «Сделаем вместе!». Цель-Формирование потребности, пропаганда осведомленности у школьников в вопросах здорового питания и потребительской грамотности. Обратившись к результатам медицинских осмотров школьников, узнали, что учащихся с высоким уровнем здоровья -20%, 45% имеют средний и 25%– низкий уровни здоровья. Имеют лишний вес -25%, проблемы с пищеварительной системой- 30% .

Провели анкетирование. Участвовали\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_---

Вопрос 1Что означает слово "рациональный" в переводе с латинского языка?

Вопрос 2Какие люди чаще бывают полными?

Вопрос 3Основным строительным материалом для клеток являются

Вопрос 4 На каких правилах основано здоровое питание человека?

Вывод только 40 % обучающихся имеют правильное представление о здоровом питании.

И практическая сторона вопроса не на высоте. У 80 % обучающихся имеются

погрешности в режиме и рационе питания.

1. Завтракают многие, но бутербродами.
2. Мясное блюдо – это колбаса.
3. Перекусы в виде -сладости с чаем.
4. Кашам и первому блюду предпочитают рожки.
5. Питаются 4 раза в день, но на вторую половину дня приходится большая часть нормы.
6. Калорийность блюд не известна

Примерное меню школьника( сборный вариант)

Завтрак: чай, кофе. хлеб с маслом и сыром, колбаса, фрукт, Каша с маслом

Обед: салат из свежих овощей, консервированный салат, супы с мясными фрикадельками, курица с гарниром, хлеб, компот. ( меню школьной столовой)

Полдник: Котлета с картофельным пюре, хлеб, печенье, компот.

Ужин: Картофель, макароны, Овощное рагу, яйцо, молоко, кефир, хлеб, свежие фрукты.

Перекусы. Шоколад, Конфеты, печенье, чипсы, сухарики, газировка, бутерброды.

ВЫВОДЫ:  
1.Не у всех школьников режим и рацион питания правильный.   
2. Многие школьники до конца ещё не понимают, как нужно правильно питаться, т.е. организовать свой здоровый режим питания и употреблять необходимые для растущего организма продукты.

Рекомендации Нужно повысить осведомленности у школьников в вопросах здорового питания.Работа имеет практическую значимость, потому что материалы могут быть использованы: школьниками для определения правильности питания и коррекции;

*Приложение 3*

**Мини проект «Не всё в рот, что око видит».**

У каждой второй хозяйки при покупках уже давно вошло в привычку обращать внимание на срок годности того или иного продукта, но этого не достаточно. В средствах массовой информации трубят о вреде продуктов с высоким содержанием Е добавок и каждый пятый обращает внимание на их присутствие в составе продукта, но и этого оказывается мало. На что еще нужно обращать свое внимание при покупке того или иного товара:

Это пищевая ценность; состав;

Действительно, расшифровывая данный список по всем необходимым параметрам, покупка продукта, займет гораздо больше времени, но от этого зависит Ваше здоровье и красота.

**Цель работы:** узнать, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в разных продуктах.

**Объект исследования:** упаковки от различных продуктов.

**Предмет исследования**: пищевая ценность ;состав; Белки/Жиры/Углеводы/

**Ход работы:** 1. Изучить упаковки продуктов по заданным параметрам.

2.По ходу работы заполняй таблицу:

3. Сделать выводы .В каких из этих продуктов самое высокое содержание: а) белков; б) жиров; в) углеводов?

Были изучены состав продуктов питания , которые часто встречаются в рационе, для сравнения взяты следующие

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| продукты | Пищевая ценность на 100г | | |
| Белки , | жиры | углеводы |
| Хлеб "Дарницкий |  |  |  |
| Майонез "Провансал" |  |  |  |
| Каша |  |  |  |
| Шоколад |  |  |  |

Вывод. Зная Формулу соотношения в пище белков-жиров-углеводов (БЖУ) — 1:1:4. Можно сказать , что наиболее подходящие , для рационального питания, продукты из списка- ……………………………………………………….