

3.4. Разговор о правильном питании.

Разговор о правильном питании. 10 класс.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 10 класс.

Личностные результаты освоения курса:

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения курса:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

Директор школы
Качишова И.В.



- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижений.

Предметные результаты освоения курса:

- формирование социально активной личности;
- ориентация на высокие нравственные ценности;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- развитие причинно-следственных связей;

Учащийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
 - планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
 - строить речевые высказывания в устной форме;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;
 - осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
 - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 10 класс.

1. «Здоровье в системе «человек-природа». ЗОЖ и долголетие.

1. Средняя продолжительность жизни. Календарный и биологический возраст.
2. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.
3. Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека. Влияние магнитных бурь на самочувствие человека. Стресс и тревожность.
4. Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?
5. Режим дня. Биологические ритмы
6. Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха.
7. Разработка собственного режима дня (мини-проект). Защита мини-проектов: Мой режим дня

8. Понятие о правильном питании. Режим приёма пищи.
9. Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи.

10. Составление индивидуального рациона питания (мини-проект). Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.

Познавательная. Круговая работа. Проектная работа. Познавательная беседа.

2. «Здоровье в системе «человек - абиотические факторы»

1. Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации.
2. Воздух жилых помещений. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.
3. Питьевая вода – понятие. Необходимый объем жидкости.
4. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.
5. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.
6. Понятие биоритма. Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека. Суточные ритмы физиологической активности человека.

7. Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа. Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

Познавательная. Круговая работа. Проектная работа. Познавательная беседа.

3. «Здоровье в системе «человек – биотические факторы»

1. Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика.
2. Вирусы – особенности. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение.
3. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.
4. Космическая роль растений.
5. Лекарственные растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».
6. Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.
7. Животные – особенности. Полезные животные – их значение. Опасные животные.
8. Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.
9. Домашние животные. Зоотерапия.

Познавательная. Круговая работа. Проектная работа. Познавательная беседа

4. «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»

1. Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.
2. Глобальные проблемы – понятие. Классификация проблем. Характеристика проблем. Пути решения проблем.
3. Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического разнообразия. Ресурсный кризис.
4. Коэволюция - совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.

Познавательная. Круговая работа. Познавательная беседа.

5. Защита мини-проектов «Программа моего здоровья».

1. Программа моего здоровья (мини-проект)
2. Защита мини-проектов: Программа моего здоровья.

Познавательная. Круговая работа. Проектная работа. Познавательная беседа.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 10 класс.

Тема	Количество часов
«Здоровье в системе «человек - природа»	10
«Здоровье в системе «человек - абиотические факторы»	7
«Здоровье в системе «человек – биотические факторы»	9
«Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»	4
Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»	1
Итого:	31

Разговор о правильном питании. 11 класс.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 11 класс.

Личностные результаты освоения курса:

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения курса:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения курса:

- формирование социально активной личности;
- ориентация на высокие нравственные ценности;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- развитие причинно-следственных связей;

Учащийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
 - планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
 - строить речевые высказывания в устной форме;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;
 - осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
 - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 11 класс.

1. «Здоровье в системе «человек-природа». ЗОЖ и долголетие.

1. Средняя продолжительность жизни. Календарный и биологический возраст.
2. Стратегия жизни долгожителей.

- Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.
3. Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека. Влияние магнитных бурь на самочувствие человека. Стресс и тревожность.
 4. Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?
 5. Режим дня. Биологические ритмы.
 6. Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха.
 7. Разработка собственного режима дня (мини-проект). Защита мини-проектов: Мой режим дня .
 8. Понятие о правильном питании. Режим приёма пищи.
 9. Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи.
 10. Составление индивидуального рациона питания (мини-проект). Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.

Познавательная. Круговая работа. Социальный проект. Познавательная беседа.

2. «Здоровье в системе «человек - абиотические факторы»

1. Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации.
2. Воздух жилых помещений. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.
3. Питьевая вода – понятие. Необходимый объем жидкости.
4. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.
5. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.
6. Понятие биоритма. Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека. Суточные ритмы физиологической активности человека.
7. Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа. Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

Познавательная. Круговая работа. Социальный проект. Познавательная беседа.

3. «Здоровье в системе «человек – биотические факторы».

1. Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика.
2. Вирусы – особенности. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение.
3. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.
4. Космическая роль растений.
5. Лекарственные растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против».
6. Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.
7. Животные – особенности. Полезные животные – их значение. Опасные животные.
8. Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.
9. Домашние животные. Зоотерапия.

Познавательная. Круговая работа. Социальный проект. Познавательная беседа.

4. «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы».

1. Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.
2. Глобальные проблемы – понятие. Классификация проблем. Характеристика проблем. Пути решения проблем.

3. Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического разнообразия. Ресурсный кризис.

4. Козволюция - совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.

Познавательная. Круговая работа. Познавательная беседа.

5. Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»

1. Программа моего здоровья (мини-проект)

2. Защита мини-проектов: Программа моего здоровья

Познавательная. Круговая работа. Социальный проект. Познавательная беседа.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 11 класс.

Тема	Количество часов
«Здоровье в системе «человек-природа»	10
«Здоровье в системе «человек- абиотические факторы»	7
«Здоровье в системе «человек – биотические факторы»	9
«Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы»	4
Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»	2
Итого:	32