

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение**

«Средняя общеобразовательная школа №76» г. Перми

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «СОШ №76» г. Перми
протокол №1 от 30.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Питание и здоровье»

Составитель:
Бахрамова С. С,
учитель биологии

2023 г

Пояснительная записка

Данная предметно-ориентированная программа предназначена для **учащихся 10 класса** и рассчитана на **17 часов**.

В последнее десятилетие отмечается устойчивая негативная тенденция по ухудшению состояния здоровья детей: доля здоровых детей снижается с одновременным увеличением детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Это требует поиска новых стратегий, обеспечивающих снижение уровня заболеваемости и сохранения здоровья подрастающего поколения.

С другой стороны, современный школьник оказывается перед лавиной информации о способах сохранения здоровья, лечения, рекламе пищевых продуктов, добавок и т.п., поступающей с экранов телевизора, прилавков магазинов, из интернета. Зачастую подросток не умеет правильно воспринимать и использовать эту информацию, часто не понимает ее предназначения.

В связи с этим возникает необходимость создания условий для применения знаний о жизнедеятельности организма, установлении гармоничных отношений с природой, формирования ответственного отношения к своему здоровью, развития критического мышления.

Содержание курса включает углубление изучения тем «Химический состав клетки», «Обмен веществ и превращение энергии» базовой программы общеобразовательной школы.

Цели программы:

1. Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья, связанных с правильным питанием.
2. Совершенствовать умения и навыки учащихся по организации исследовательской деятельности.

Программа способствует воспитанию у учащихся культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а также позволяет реализовать свой интерес к предмету.

Задачи:

- развитие представления учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- показать роль неорганических и органических веществ в жизненно важных процессах в организме;
- научить оценивать влияние пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека;
- создать условия для противостояния манипулированию сознанием со стороны СМИ и товаропроизводителя;
- расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Формы и методы изучения курса: семинары, практикумы по решению задач, лабораторные работы, дискуссии; предусматриваются индивидуальные и групповые формы работы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать простые общие правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- умение делать выбор;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей.

Познавательные:

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, справочник, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение использовать знания для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание

Введение (1 час)

Проблемы здоровья и проблемы питания в жизни современного человека.

Тема 1. Роль неорганических и органических веществ в жизни клетки и организма (9 часов)

Роль неорганических и органических веществ в жизни клетки и организма. Нарушения в состоянии здоровья и заболевания, возникающие при недостатке химических элементов.

Продукты питания, лекарственные (витаминные) препараты, биодобавки, содержащие необходимые для организма химические элементы, их реклама в СМИ.

Углеводы – самое распространенное вещество на земле. Роль углеводов в энергетическом обмене. Гомеостаз углеводов. Заболевания, связанные с нарушением углеводного обмена. Инсулин.

Лабораторная работа «Обнаружение крахмала в пищевых продуктах».

Белки, их функции в клетке и организме. Белковый обмен. Незаменимые аминокислоты. Ферменты, их роль в клетке и условия активности. Влияние алкоголя и курения на активность ферментов. Проблемы дефицита белка.

Лабораторные работы «Условия активности ферментов», «Обнаружение белков в пищевых продуктах».

Липиды, их роль в клетке и организме. Пищевые жиры. Влияние избыточного накопления жиров в организме на здоровье человека. Проблемы избыточного веса в СМИ.

Тема 2. Энергозатраты организма и нормы питания (3 часа)

Значение питательных веществ для восстановления структур, роста и энергообразования. Нормы питания и их связь с энергозатратами организма. Энергоёмкость питательных веществ. Определение норм питания в зависимости от возраста, пола, физической активности. Определение калорийности продуктов по этикеткам. Составление пищевых рационов

Тема 3. Экология питания (4 часа)

«Что мы едим?». Экологическое качество продуктов питания. Генетически модифицированные продукты питания: «за» и «против». Способы приготовления и хранения продуктов: пищевые добавки, консерванты, ароматизаторы т.д. и здоровье. Изучение состава пищевых продуктов по этикеткам.

Реклама в СМИ: здоровье и бизнес.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечания
1.	Введение	1			
Тема 1. Роль неорганических и органических веществ в жизни клетки и организма		9 часов			
1.	Роль неорганических веществ в жизни клетки	1			
1.	Заболевания, возникающие при недостатке хим.элементов	1			
1.	Биодобавки	1			
1.	Углеводы, их роль в энергетическом обмене	1			
1.	Лабораторная работа «Обнаружение крахмала в пищевых продуктах»	1			
1.	Белки, их роль в организме	1			
1.	Лабораторная работа «Условия активности ферментов»	1			
1.	Лабораторная работа «Обнаружение белков в пищевых продуктах»	1			
1.	Липиды. Пищевые жиры. Проблема избыточного веса в СМИ	1			
Тема 2. Энергозатраты организма и нормы питания		3 часа			
1.	Энергоёмкость питательных веществ. Нормы питания	1			
1.	Определение норм питания, калорийности продуктов.	1			
1.	Составление пищевых рационов (моё меню)	1			
Тема 3. Экология питания		4 часа			
1.	Экологическое качество продуктов питания	1			

1.	Трансгенные продукты - «за» и «против». Л/р «Изучение состава пищевых продуктов по этикеткам»	1			
1.	Способы приготовления и хранения продуктов	1			
1.	Итоговое занятие. Реклама в СМИ: здоровье и бизнес	1			
	ИТОГО	17 часов			

Литература

Колесов, Д.В. Здоровье и укрепляющие его факторы. – М.:Журнал «Биология в школе» №3, 1998