

### ОТЗЫВ

НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ ПО ТЕМЕ «ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ, НА БАЗЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» СТУДЕНТКИ 4 КУРСА ИМФИ КГПУ ИМ. АСТАФЬЕВА (ТЕХНОЛОГИЯ) КАМЕНЕВОЙ КРИСТИНЫ ВАЛЕРЬЕВНЫ.

Приоритетной целью современного школьного образования является развитие у учащихся способности самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения. В обществе обсуждается проблема здорового образа жизни и, в-первую очередь, проблема здорового питания. Этот факт позволил автору избрать названную тему исследования.

Определена логика работы: объект и предмет, обозначены цель и задачи. Исследуя теоретические источники, автором выделен технологический аспект формирования универсальных учебных действий и разработано содержание элективного курса «Основы здорового питания».

Автор дает понятие элективного курса и проводит сравнение с другими формами углубления знаний школьников по предметным областям и формирования универсальных учебных действий на базе интегрированного курса «Основы здорового питания».

С точки зрения практической ценности, в работе представлена таблица критериев и показателей распознавания уровней сформированности универсальных учебных действий на базе содержания элективного курса «Основы здорового питания», которая может быть использована в педагогической практике.

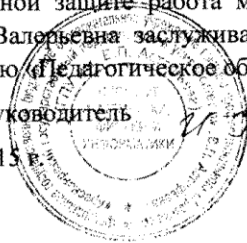
Необходимо отметить, что при написании работы Каменева Кристина проявила самостоятельность, оригинальность, хорошее знание теоретического материала.

При успешной защите работа может быть оценена на отлично, а Каменева Кристина Валерьевна заслуживает присвоения квалификации «бакалавр» по направлению «Педагогическое образование», профиль «Технология».

Научный руководитель

И.И. Барахович, к.п.н., доцент

19 июня 2013 г.





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 150»  
660077, г. Красноярск, ул. Алексеева, 95  
тел.8(3912)276-05-56, E-mail: shkola150@yandex.ru

## Рецензия

на выпускную квалификационную работу

«Формирование универсальных учебных действий у подростков на базе элективного курса «Организация здорового питания» студентки 4 курса бакалавриата по направлению «Педагогическое образование», профиль «Технология» ИМФИ КГПУ им. В.П. Астафьева Каменевої Кристины Валерьевны

Выбор темы исследования автор аргументирует тем, что посещение учащимися элективного курса, посвященного здоровому питанию будет способствовать как формированию универсальных учебных действий, так и положительно повлияет на здоровье детей. В связи с этим, раскрывает теоретические основы формирования универсальных учебных действий школьников в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования. Подчеркивает, что только с развитием познавательных, коммуникативных, личностных регулятивных УУД школьник освоит основы здорового питания и научится регулировать свои действия в любой деятельности.

Автор определяет объект исследования: процесс формирования универсальных учебных действий

Предмет исследования: формирование универсальных учебных действий на базе элективного курса «Организация здорового питания школьников»

Целью исследования, автор определяет: разработать содержание элективного курса «Организация здорового питания»

Содержание работы направлено на решение следующих задач:

- изучить, проанализировать и выявить теоретические источники по проблеме формирования универсальных учебных действий;
- выявить содержание и форму элективных курсов в Федеральном Государственном Образовательном стандарте;
- выявить представление детей о здоровом питании;
- разработать элективный курс «Организация здорового питания» и обозначить направление на формирование универсальных учебных действий.

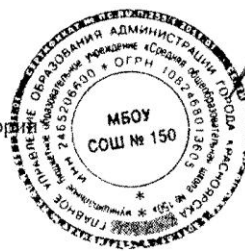
В данной дипломной работе автором было проведено исследование формирования универсальных учебных действий в различных теоретических источниках, посвященных данной тематике. Также, были рассмотрены основные понятия, использованные в данном исследовании, проанализированы основные особенности универсальных учебных действий, а также особенности, формы и функции элективных занятий. Организованы занятия учащихся по элективному курсу «Организация здорового питания».

Теоретической значимостью работы является анализ теоретических источников по проблеме формирования универсальных учебных действий школьников. Выделен объем знаний по организации здорового питания подростков. Данный материал может быть использован на занятиях по технологии, во внеурочной деятельности, в просветительской работе. Практической ценностью данной работы является создание элективного курса «Организация здорового питания школьников» и методические рекомендации по его проведению.

При успешной защите работа может быть оценена на «хорошо», а автор достоин присвоения квалификации бакалавр по направлению «Педагогическое образование», профиль «Технология».

Директор МБОУ СОШ №150

Рецензент: учитель высшей категории



О.Л. Бредова

Т. Г. Яковлева

## Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 24.06.2015 11:21:36  
 пользователь: k-kameneva@inbox.ru / ID: 2315935  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <https://www.antiplagiat.ru>

Оригинальность: 67.33%

Заимствования: 31.97%

Цитирование: 0.7%

### Информация о документе

№ документа: 1  
 Имя исходного файла: Диплом.doc  
 Размер текста: 278 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 62897  
 Слов в тексте: 7590  
 Число предложений: 369

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 24.06.2015 11:21:36 - Последний проверяемый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 67.33%  
 Заимствования: 31.97%  
 Цитирование: 0.7%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка
0.12%	[1] Ганиева Тамара Дамировна_Педагогические условия использования дидактических игр на уроках в начальной школе.doc	не указано
0.07%	[2] Фонакова Оксана Александровна_Особенности использования диагностики и контроля обучения младших школьников.doc	не указано
0.07%	[3] Кабирова Эльмира Альбертовна_Влияние внутриличностных конфликтов на профессиональное самоопределение2.doc	не указано
0.07%	[4] Гайнутдинова Альбина Рифовна_Педагогические условия формирования здорового образа жизни младших школьников.doc	не указано
0.07%	[5] Мадиева Ирина Закирзяновна_СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ИНВАЛИДОВ И ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.doc	не указано
5.02%	[6] Элективные курсы. Некоторые вопросы :: Статья Фестиваля «Открытый урок»	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>

## Содержание

Введение.....	7
Глава 1. Теоретические основы формирования универсальных учебных действий у подростков.....	10
1.1. Понятие универсальных учебных действий в психолого-педагогической литературе.....	10
1.2. Понятие элективного курса. Предназначение элективных курсов в ФГОС ОО.....	12
1.3. Представление о здоровом питании у подростков.....	15
Глава 2. Формирование универсальных учебных действий у подростков на базе элективного курса «Организация здорового питания»...	22
2.1. Диагностика исследования уровня сформированности универсальных учебных действий у подростков.....	22
2.2. Структура и содержание элективного курса «Организация здорового питания».....	24
2.3. Влияние элективного курса «Организация здорового питания» на формирование универсальных учебных действий у подростков .....	34
Заключение .....	36
Список использованных источников и литературы.....	41

## **Введение**

Современная школа способствует интеграции, обобщению, осмыслению новых знаний, синхронизации их с жизненным опытом ребенка на основе формирования у него умения учиться. В современном российском обществе происходит переход от понимания социального предназначения школы как задачи простой передачи знаний, умений и навыков от учителя к ученику к новому пониманию педагогической функции школы. Приоритетной целью школьного образования является развитие у учащихся способности самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения.

Здоровый образ жизни понимается прежде всего как сбалансированное питание. В своей работе мы поставили вопрос: Что нужно знать каждому о наборе необходимых продуктов? Как обрабатывать фрукты и овощи, и другие продукты? Мы предполагаем, что ответы на эти и другие вопросы поможет дать элективный курс «Организация здорового питания». Основная цель курса – мы видим в ознакомлении со свойствами важнейших органических соединений и минеральных веществ, способами их извлечения из пищи, принципами здорового питания.

В течение последних десятилетий произошли технологические изменения в способностях человека выращивать и перерабатывать продукты питания. Новые методы земледелия повысили урожайность ряда культур, а прогресс промышленности обеспечил транспортировку продовольствия внутри страны и между различными уголками мира. У современного человека шире возможности выбора пищи. Стремление людей вести здоровый образ жизни предполагает правильное отношение к питанию и физическую активность.

Таким образом, на базе элективного курса «Организация здорового питания» целесообразно формировать универсальные учебные действия. В элективные курсы, как элемент учебного плана дополняет содержание того

или иного учебного предмета, что позволяет удовлетворить разнообразные познавательные интересы школьников и, в конечном итоге, способствует формированию универсальных учебных действий. Если же учащиеся посещают элективный курс, посвященный здоровому питанию, это не только развивает их универсальные учебные действия, но и положительно влияет на здоровье детей, что тоже очень важно.

Все эти факторы и определяют актуальность данной работы, которая базировалась на теоретических исследованиях таких ученых, как Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Р.С.Немов, А.Г. Асмолов, Н.Ф. Талызина, С.И.Сабельникова, Г.И.Щукина и многих других.

Объект исследования: процесс формирования универсальных учебных действий.

Предмет исследования: формирование универсальных учебных действий на базе элективного курса «Организация здорового питания».

Цель исследования: Разработать содержание элективного курса «Организация здорового питания» как средства формирования универсальных учебных действий учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретические источники по проблеме формирования универсальных учебных действий;
2. Выявить содержание и форму элективных курсов в Федеральном Государственном стандарте образования;
3. Выявить представление детей о здоровом питании;
4. Выявить критерии сформированности универсальных учебных действий;
5. Разработать элективный курс «Организация здорового питания» и обозначить направление влияния на формирование универсальных учебных действий.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический

эксперимент, диагностика, сравнение эмпирического материала, анализ полученных результатов.

Практическая значимость работы состоит в том, что изученные в данном исследовании теоретические и практические материалы и результаты проведенной нами диагностики, в перспективе могут быть использованы педагогами в качестве справочной информации и подготовки их к урокам.

Данное исследование состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.



## **Глава 1. Теоретические основы формирования универсальных учебных действий у подростков**

### **1.1. Понятие универсальных учебных действий в психолого-педагогической литературе**

Универсальные учебные действия школьников дают им возможность ориентации в различных предметных областях; в строении самой учебной деятельности, включая осознание учащимися ее целевой направленности, а также позволяют осмыслить ценностно-смысловые и операциональные характеристики данной деятельности [23, с. 38].

«Универсальные учебные действия – это еще и способность человека к самосовершенствованию через усвоение нового социального опыта» [13, с. 27]. Исходя из этого, универсальные учебные действия – это способ самосовершенствования ученика при помощи усвоения им основ учебной деятельности, а также ее цели и основных задач.

Понятие универсальных учебных действий основывается на учении о деятельностном подходе, который базируется на теориях Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина.

Понятие универсальных учебных действий вошло в учебную деятельность с 2009 года, и в настоящее время в содержательный раздел основной образовательной программы каждой ступени общего образования в школе обязательно должна быть включена та или иная программа развития универсальных учебных действий [2, с. 79]. Универсальные учебные действия относятся к личностным и надпредметным результатам освоения основной общеобразовательной программы, поэтому их освоение необходимо относить ко всему процессу образования школьников.

С целью обеспечения преемственности в освоении учащимися универсальных учебных действий Федеральный Государственный образовательный стандарт предусматривает наличие в каждой школе на каждой ступени программы формирования универсальных учебных

действий. Ведущую роль в формировании универсальных учебных действий также играет подбор содержания, разработка конкретного набора наиболее эффективных, ярких и интересных ученикам учебных заданий [8, с. 25].

Универсальный характер учебных действий проявляется том, что они:

- носят надпредметный, метапредметный характер;
- обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморазвития личности;
- обеспечивают преемственность всех степеней образовательного процесса;
- лежат в основе организации и регуляции любой деятельности учащегося независимо от ее специально-предметного содержания;
- обеспечивают этапы усвоения учебного содержания и формирования психологических способностей учащегося.

Формирование универсальных учебных действий в образовательном процессе определяется тремя взаимодополняющими положениями:

1) Формирование универсальных учебных действий как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.

2) Формирование универсальных учебных действий происходит в контексте усвоения разных предметных дисциплин.

3) Универсальные учебные действия, их свойства и качества определяют эффективность образовательного процесса, в частности усвоение знаний и умений; формирование образа мира и основных видов компетенций учащегося, в том числе социальной и личностной компетентности.

Ученые и практические работники при выделении универсальных учебных действий учитывают следующие:

- структурные компоненты целенаправленной учебной деятельности;
- этапы процесса усвоения знаний учащимися;
- формы реализации учебной деятельности – в совместной деятельности и учебном сотрудничестве с учителем и сверстниками или самостоятельно [16, с. 24].

Универсальные учебные действия обладают рядом функций:

- обеспечение возможностей ученика самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

- создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, необходимость которого обусловлена поликультурностью общества и высокой профессиональной мобильностью;

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование компетентностей в любой предметной области.

Таким образом, овладение учениками универсальными учебными действиями происходит в контексте разных учебных предметов и ведет к формированию способности самостоятельно успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, включая самостоятельную организацию процесса усвоения, то есть умение учиться [1, с.127].

Учеными выделяется четыре основных вида универсальных учебных действий:

- 1) Ведущая функция регулятивных универсальных учебных действий – обеспечить учащимся свою учебную деятельность. Это означает умение ставить цель (целеполагание), учебную задачу; умение планировать (определить последовательность своих действий для достижения целей); прогнозировать (предполагать результаты своей учебной деятельности); контролировать (сравнивать с эталоном результаты своей деятельности); коррекция (внесение необходимых изменений); оценка (выявление усвоенного и что необходимо усвоить); самореализация (мобилизация сил для преодоления сложностей в учебном процессе)

- 2) Коммуникативные универсальные учебные действия позволяют понимать друг друга, проявляя умение слушать другого; создавать и произносить содержательные тексты; отвечать на вопросы и грамотно

задавать их; убеждать, доказывать, объяснять, т.е. вести конструктивный диалог. Успешность коммуникации придают такие личностные качества как эмпатия, толерантность, перцептивность.

3)Овладение личностными универсальными учебными действиями – проявляется в сформированности общезначимых ценностей; в способности осознать собственную значимость (собственное «Я»); осознанности смысла учебной деятельности, её общественную и личную ценность и т.д.

4)Познавательные универсальные учебные действия – умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для её решения, уметь работать с информацией, структурировать полученные знания, логические учебные действия – умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказать свои суждения, а также постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения [1, с. 142]

То есть те или иные УУД позволяют развивать разные сферы деятельности учащегося.

- личностные УУД формируют сферу ценностей ученика и его нравственные нормы;
- регулятивные УУД позволяют ученику правильно организовывать и контролировать результаты своей учебной деятельности;
- коммуникативные УУД позволяют ученикам вливаться в общественную и учебную жизнь и эффективно контактировать с другими людьми, сотрудничать, быть партнером в делах;
- познавательные УУД позволяют ученику сформировать все необходимые навыки для поиска и лучшего усвоения учебной информации.

Основными критериями оценки сформированности универсальных учебных действий являются:

- соответствие возрастно-психологическим нормативным требованиям;
- соответствие свойств универсальных действий заранее заданным требованиям.

- сформированность учебной деятельности у учащихся, отражающая уровень развития метапредметных действий, выполняющих функцию управления познавательной деятельностью учащихся.

Универсальные учебные действия характеризуются:

- уровнем (формой) выполнения действия;
- полнотой (развернутостью);
- разумностью;
- сознательностью (осознанностью);
- обобщенностью;
- критичностью;
- освоенностью [13, с. 126].

Универсальные учебные действия проявляются:

- в форме реального преобразования вещей;
- действие в словесной, или речевой, форме;
- действие в уме – умственная форма действия.

Оценка уровня сформированности учебной деятельности включает оценку сформированности всех ее компонентов:

- мотивов,
- особенностей целеполагания,
- учебных действий,
- контроля и оценки.

Формируя универсальные учебные действия, педагог:

- вводит учащихся в ситуацию, когда им нужно что-то сделать, но они не знают как;
- вырабатывает вместе с ними критерии (способ) оценки результата;
- даёт им возможность построить способ действия;
- обеспечивает правильную оценку результата;
- анализирует причины несоответствий требуемого и фактического результата (выявить недостатки реализованного способа);

– вырабатывает вместе с ними «правильный» способ действия (привести их к нему);

– повторно решает задачу (выполнить действие) [28, с.131].

Итак, можно сделать вывод о том, что универсальные учебные действия являются очень емким и сложным понятием. Универсальные учебные действия – способ самосовершенствования учащегося личностного, познавательного, регулятивного, коммуникативного через усвоение нового социального опыта, при помощи овладения учебной деятельностью на базе системно – деятельностного подхода и надпредметности её содержания.

Критериями сформированности личностных УУД будут являться:

- сформированность общезначимых ценностей;
- осознание собственного «Я»;
- осознание смысла учебной деятельности;

Критериями сформированности познавательных УУД будут являться:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной задачи;
- поиск необходимой информации (умение работать с учебником, дополнительной литературой, использовать компьютерные средства поиска информации);
- умение составлять на основе текста таблицы, схемы, графики, классифицировать, выполнять другие логические операции;

Критериями сформированности коммуникативных УУД будут являться:

- умение задавать уточняющие вопросы, высказывать суждения, слушать друг друга, вести диалог;
- умение кратко формулировать свои мысли, продолжить и развить мысль собеседника;
- умение выслушивать и объективно оценивать другого, вырабатывать общее решение;
- понимать другого, быть толерантным;

- умение сочувствовать, сопереживать другому;
- умение выступать перед аудиторией, доказывать позицию, аргументировать свои действия, находить приемлемое решение при наличии разных точек зрения.

Критериями сформированности регулятивных УУД будут являться:

- умение планировать, ставить цель и учебную задачу, понимать последовательность выполнения действий;
- умение сравнивать полученные результаты с учебной задачей и определять наиболее рациональную последовательность своей деятельности;
- способность оценивать деятельность — свою и одноклассников;
- способность планировать свою деятельность и вносить изменения в содержание задач, а также определять проблемы собственной деятельности и устанавливать их причины.

## **1.2. Понятие элективного курса. Предназначение элективных курсов в ФГОС ОО**

В образовательном стандарте, элективные курсы – это новый элемент учебного плана, дополняющий содержание основного учебного профиля, что позволяет удовлетворять разнообразные познавательные интересы школьников. Элективные курсы могут касаться любой тематики, как лежащей в пределах общеобразовательной программы, так и вне ее [11, с. 24].

Характеристика элективных курсов.

1. Элективные учебные предметы (элективные курсы) – обязательные для посещения курсы по выбору учащихся, входящие в состав профиля обучения в старшей школе.

2. Элективные курсы имеют очень широкий спектр функций и задач:

- обеспечивают повышенный уровень освоения одного из профильных

учебных предметов, его раздела;

- служат освоению смежных учебных предметов на междисциплинарной основе (например, «Компьютерная графика», «История искусств», «Организация здорового питания»);

- обеспечивают более высокий уровень освоения одной (или нескольких) из базовых учебных дисциплин;

- обеспечивают непрерывность профориентационной работы и служат осознанию возможностей и способов реализации выбранного учеником жизненного пути;

- способствуют удовлетворению познавательных интересов, решению жизненно важных проблем (например, «Организация здорового питания»);

- способствуют приобретению школьниками образовательных результатов для успешного продвижения на рынке труда.

В примерном учебном плане для универсального обучения (непрофильное обучение) основного (полного) образования, также внесены элективные курсы, исходя из существующих условий и образовательных запросов обучающихся и их родителей, для выбора и организации профильного обучения по отдельным предметам федерального компонента базисного учебного плана (15).

Факультативные курсы – форма организации учебных занятий во внеурочное время, посещение которых является необязательным, направленная на расширение, углубление и коррекцию знаний учащихся по учебным предметам.

Если рассматривать сходство и различие таких понятий, как факультативные и элективные курсы, то их можно обобщенно представить в таблице 1.



Специфика элективных и факультативных курсов Таблица 1.

Факультативные курсы	Элективные курсы
<u>Сходство</u>	
Цель: углубление знаний, развитие интересов, способностей и склонностей учащихся, их профессиональное самоопределение	
Выбираются учащимися на основе собственных интересов	
Отсутствие стандартов и ЕГЭ	
<u>Различия</u>	
Выбираются лишь частью учащихся	Выбираются каждым учеником
Занятия вынесены за сетку часов в расписании занятий (7–8-е уроки)	Указаны в расписании, как и остальные уроки
Необязательны для посещения	Обязательны для посещения
Длительность минимум 34 ч. Занятия планируются на весь учебный год	Длительность от 6–8 до 72 ч, могут быть рассчитаны на 1–2 месяца, на четверть, полугодие
Может быть предложен один курс по одному предмету	Должно быть предложено избыточное по отношению к возможному выбору количество курсов по каждому предмету

Основной формой освоения содержания элективных курсов является проектная деятельность учащихся. Практическая деятельность - дифференциации обучения, требующая специальной подготовки ученика и учителя. В данном случае учитель выступает как руководитель и консультант, а ученик самостоятельно подготавливает и выполняет проект. Тематика проектов определяется личными предпочтениями ученика и учителя (22).

Требования к оценке деятельности на элективных курсах:

1. Предлагается не выставлять традиционные отметки на занятиях курса. Например, педагогам можно использовать качественные итоговые оценки успешности учеников, такие, как:

- «Проявил творческую самостоятельность на занятиях курса, успешно освоил курс»,

- «Прослушал курс»,
- «Посещал занятия курса».

2. Педагогам необходимо учитывать, что критерии каждой оценки необходимо оговаривать и извещать учащимся.

3. Необходимо выработать единую систему оценок для всех элективных курсов в школе, что позволит объективно оценить успешность каждого ученика. При формировании профильных классов с помощью такой системы оценок будет проще определить степень подготовленности. Таким образом, элективные курсы - это новый элемент учебного плана, дополняющий содержание основного учебного профиля, что позволяет удовлетворять разнообразные познавательные интересы школьников. Элективные курсы могут касаться любой тематики, как лежащей в пределах общеобразовательной программы, так и вне ее [11, с. 24].

Элективные курсы призваны обеспечить вариативность внутри школы, параллели, класса, то есть индивидуализацию и актуализацию учения. Механизмом реализации этой идеи могут и должны стать элективные курсы. Количество данных курсов, предлагаемых в составе профиля, должно быть избыточно по сравнению с числом курсов, которые обязан выбрать учащийся, причем элективные курсы могут носить как прикладное, так и фундаментальное содержание, в зависимости от их направления [2, с. 48].

### **1.3. Представление о здоровом питании у подростков**

«Подростки склонны считать себя взрослыми людьми, часто пытаются самостоятельно регулировать свой рацион, следить за их питанием гораздо сложнее» [17, с. 102]. Им часто приходится кушать в отсутствие взрослых, перекусывать на ходу, всухомятку. Кроме общей неграмотности в вопросах питания на них влияет и реклама не самых полезных продуктов – сладостей, лимонадов, жевательной резинки, фаст-фуда и т.п.

Задача взрослых: аргументировано объяснять своим детям почему следует ограничивать употребление этих продуктов, какой вред они наносят растущему организму и какие могут быть последствия в будущем.

Среди заболеваний у подростков на первом месте болезни опорно-двигательного аппарата, на втором желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. По данным Минздрава, возникновение всех этих заболеваний, как правило, связано с неправильным питанием.

Подростковый возраст – это период бурного роста, перестройки систем организма и полового созревания. Часто при этом органы и системы развиваются не в едином темпе. У подростков повышен аппетит.

Обмен веществ у подростка отличается от обмена взрослого. В целом суточный расход энергии подростка составляет 2400-2500 ккал, а для этого он должен съесть продуктов на сумму 3000 ккал, а если он занимается спортом, то 3100-3500 ккал.

Задача взрослых следить за калорийностью пищи детей, особенно в те дни, когда подростку предстоят большие физические нагрузки. Кроме того, важен и качественный состав пищи. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

Для поддержания необходимого уровня железа в организме лучше всего подходят: говядина, телятина и печень. Колбасы, сосиски, столь любимые подростками, по своей ценности не могут сравниться с хорошо приготовленным мясом, но все же лучше употреблять их, чем совсем обходиться без мяса.

Потребление достаточного количества растительного масла, которое должно составлять 1/5 часть от всех жиров, также благоприятно влияет на состояние кожи, что важно для периода полового созревания. Важно следить за правильным соотношением между белками и жирами.

Углеводы, легко усвояемые организмом, служат основным источником энергии. Подростку необходимо до 400 углеводов в сутки. Если их больше,

то из них образуются жиры – таким образом появляются лишние жировые отложения в организме.

«Для подростка необходимо получать достаточное количество минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые необходимы для роста костей и зубов»[22, с. 163]. Наиболее благоприятным является примерно 1500мгкальция и 2500мг фосфора в сутки. Основным источником кальция в пище является молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. Подросткам рекомендуется не обезжиренное, а калорийное молоко.

У подростков повышена потребность в витаминах, которые содержатся в натуральных продуктах, свежих овощах и фруктах.

Весной, когда в продуктах не хватает витаминов, рекомендуется прием поливитаминовых препаратов.

Часто подростки страдают от излишней худобы или полноты. Таким детям требуется индивидуально подобранное питание. Важно не только получать необходимое организму количество питательных веществ и энергии, но и правильно тратить эту энергию с помощью физкультуры и спорта.

Питание должно обеспечивать организм подрастающего ребенка энергией и полезными веществами. Среди продуктов первой необходимости – молоко, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо. А вот содержание сахара, соли и жиров в приготовляемых блюдах не должно быть высоким.

Нормы потребления необходимых веществ в питании для подростков представлены в Таблице 2 и в Таблице 3.

Таблица 2.

Наименование веществ	Норма
Энергия, ккал	3000
Белки, г	98
Жиры, г	100
Углеводы, г	400

Кальций, мг	1200
Фосфор, мг	1800
Магний, мг	300
Железо, мг	15
Цинк, мг	15
Йод, мг	0, 13
Витамин С, мг	70
Витамин А, мг	1
Витамин Е, мг	15
Витамин D, мг	0, 0025
Витамин В1, мг	1,5
Витамин В2, мг	1,8
Витамин В6, мг	2
Ниацин, мг	20
Фолат, мг	0,2
Витамин В12, мг	0,003

Обязательно четырехразовое питание. На обед должно приходиться 35-40% потребляемой пищи, на завтрак и ужин – по 25% и на полдник – 15%.

Завтрак подростка должен включать в себя горячие, мясные блюда и закуски. Это может быть салат из овощей или фруктов и бутерброд с сыром, маслом или отварным мясом. Очень полезны каши на молоке, тушеное мясо или рыба, запеканки, сырники, омлеты и т.п. В качестве напитков можно предложить чай, какао, кисель, настой шиповника или компот. Утренний кофе – только для взрослых!

Обед обязательно должен быть полноценным – с первым и горячим вторым. На первое – суп, бульон, суп-пюре. На второе может быть овощной гарнир или крупа с чем-то мясным или рыбным. Кашами увлекаться не стоит, их достаточно употреблять и 1 раз в день, лучше, если это будут

разные крупы. Гречневая, овсяная и пшенная крупы должны присутствовать в рационе в обязательном порядке. В качестве десерта – свежие фрукты или сухофрукты.

Полдник также жизненно необходим растущему организму. Он восполняет потери энергии и в то же время является альтернативой перекусов, поскольку включает в себя молочные продукты и выпечку.

Ужин не должен перегружать желудок перед сном, а потому может быть достаточно легким: омлет, запеканка, легкая каша, азу из овощей. Перед сном – стакан теплого молока с медом или любой кисломолочный продукт.

Для нормального развития и роста подросткового организма необходима такая группа продуктов:

1. Крупы и злаки, которые являются сложными углеводами и восполняют необходимые затраты энергии, нужной организму для быстрого роста.

2. Белковые продукты – мясо и рыба. Белок является главным строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов. А в красном мясе содержится еще и большое количество железа, недостаток которого вызывает анемию.

3. Овощи, корнеплоды и фрукты – источники растительной клетчатки, которая нормализует работу ЖКТ. Кроме того, растительная пища – это еще и природный антиоксидант, продлевающий нашу молодость и выводящий из организма токсины.

4. Растительные жиры, которые содержатся в растительном масле и орехах. Они чрезвычайно полезны, так как содержат ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря им волосы делаются шелковистыми, а ногти более крепкими.

5. Молоко и кисло-молочные продукты – источника кальция, необходимого для роста костей, фосфора и витамина D.

6. Достаточное количество воды. Чистая питьевая вода обеспечивает нормальное функционирование органов и систем, ее объем в сутки определяется из расчета 30 мг на 1 кг массы тела.

Продукты, необходимые в потреблении Таблица 3.

Название продуктов	Содержание полезных элементов
Крупы и злаки	Сложные углеводы - восполняют необходимые затраты энергии, нужной организму для быстрого роста.
Мясо и рыба	Белок - главный строительный материал для мышц и тканей внутренних органов. А в красном мясе содержится еще и большое количество железа, недостаток которого вызывает анемию.
Овощи, корнеплоды и фрукты	Растительная клетчатка, которая нормализует работу ЖКТ. Кроме того, растительная пища – это еще и природный антиоксидант, продлевающий нашу молодость и выводящий из организма токсины.
Растительное масло, орехи	Растительные жиры - чрезвычайно полезны, так как содержат ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря им волосы делаются шелковистыми, а ногти более крепкими.
Молоко и кисло - молочные продукты	Кальций - необходим для роста костей, фосфора и витамина D.

Если подросток будет придерживаться этих нехитрых правил, то он сможет нормально развиваться и сохранить свое здоровье в последующем. Очень важно именно в этот период сформировать у ребенка принципы

питания, которых он бы придерживался и во взрослой жизни. Поскольку от вредных привычек (мы имеем в виду, прежде всего, привычки питания), приобретенных еще в юношестве, бывает после очень трудно отказаться, они сохраняются у человека на всю жизнь. Неправильное питание опасно не только этим, оно является основной причиной избыточного веса и многих серьезных заболеваний.



## Глава 2. Формирование универсальных учебных действий у подростков на базе элективного курса « Организация здорового питания»

### 2.1. Диагностика исследования уровня сформированности универсальных учебных действий у подростков

Нами разработана таблица показателей и критериев сформированности универсальных учебных действий школьников. Мы выделили виды универсальных учебных действий, признаки, определяющие каждый вид и уровни сформированности каждого вида.

Таблица 1

Вид УУД	Признаки	Критерии
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отношение к школе, как ценности</li> <li>- принятие школьной действительности,</li> <li>- понимание необходимости учения, как ценности, цели</li> <li>- выраженная учебно-познавательная мотивация.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— сформированность познавательных мотивов;</li> <li>— интерес к новому;</li> <li>— интерес к способу решения и общему способу действия;</li> <li>— сформированность социальных мотивов;</li> <li>— стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;</li> <li>— сформированность учебных мотивов;</li> <li>— стремление к самоизменению — приобретению новых знаний и умений;</li> <li>- установление связи между учением и будущей профессиональной деятельностью.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нахождение необходимой информации для выполнения учебных заданий,</li> <li>- умение воспринимать и анализировать сообщения,</li> <li>- эффективное использование мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, классификацию, обобщение) для построения рассуждений и установления причинно-следственных связей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное выделение и формулирование познавательной задачи;</li> <li>- поиск необходимой информации (умение работать с учебником, дополнительной литературой, использовать компьютерные средства поиска информации);</li> <li>- владение различными видами пересказа (устно и письменно);</li> <li>- умение различать стили текстов, воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стиля;</li> <li>- умение составлять на основе текста таблицы, схемы, графики;</li> <li>- умение составлять сложный и</li> </ul>

		тезисный план текста; - способность готовить доклады, выполнять реферативные работы; - умение составлять конспект текста, выступления.
Коммуникативные	-учет позиции других людей, отличных от собственной, -способность к эффективному сотрудничеству, - способность решать коммуникативные задачи, -создавать и произносить содержательные тексты.	- умение задавать уточняющие вопросы, высказывать суждения, слушать друг друга, вести диалог; - умение кратко формулировать свои мысли, продолжить и развить мысль собеседника; - умение выслушивать и объективно оценивать другого, вырабатывать общее решение; - умение выступать перед аудиторией, донести своё мнение до других, находить приемлемое решение при наличии разных точек зрения.
Регулятивные	-способность к постановке целей и новых учебных задач, -способность к планированию учебной деятельности, - способность вносить коррективы в процесс и результат учебной деятельности, -способность прогнозировать, -способность оценивать свою деятельность свою деятельность и деятельность других.	- умение ставить учебную задачу и понимать последовательность действий; - умение сравнивать полученные результаты с учебной задачей и определять наиболее рациональную последовательность своей деятельности; - способность оценивать деятельность — свою и одноклассников; - способность планировать свою деятельность и вносить изменения в содержание задач, а также определять проблемы собственной деятельности и устанавливать их причины.

Наблюдения, которые мы провели во время практики могут характеризовать детей в двух аспектах:

1. На начальном этапе курса, представление о здоровом питании у подростков было достаточно скудное. Было выявлено, что многие дети стараются сами регулировать свой рацион, часто питаются в отсутствие взрослых, едят всухомятку, перекусывают на ходу, так как, в основном режим дня у них является неупорядоченным. Кроме того, что подростки достаточно неграмотны в вопрос о питании, они обращают внимание на рекламы всего

популярного, но вредного, такого как сладости, газировки, чипсы, фаст – фуд и т.п.

2.В ходе проведения курса, дети с интересом познавали все о правильном, здоровом и сбалансированном питании. На каждом этапе обучения, учащиеся давали оценку своей деятельности и сравнивали полученные результаты с целью и учебными задачами. Дети стали понимать на сколько важно правильное питание, тем более в их подростковом возрасте, и что от него на прямую зависит наше самочувствие и здоровье в целом. Каждый приобрел умение оценить свой рацион питания, а также научился составлять другой, сбалансированный рацион , в основе которого лежат нормы потребления жизненно – необходимых элементов для их растущего организма, представления о которых было сформировано в ходе занятий.

## **2.2. Структура и содержание элективного курса «Организация здорового питания»**

Элективный курс «Организация здорового питания» предназначен для предпрофильной подготовки учащихся девятых классов к изучению предметов естественнонаучного цикла. В целом, данный элективный курс можно определить, как предметно-ориентированный, то есть направленный на углубление и расширение знаний по предмету, в частности, таких тем базовой программы общеобразовательной школы как «Химический состав клетки», «Обмен веществ и превращение энергии», «Пищеварительная система органов человека», раздела «Кулинария» предметной области «Технология».

Содержание элективного курса «Организация здорового питания» включает в себя многие важные понятия, такие, например, как вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. В рамках данного курса

изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.

Элективный курс «Организация здорового питания» направлен на выявление первопричин нарушения здоровья, объяснение влияний различных факторов на организм человека, расширение представлений учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Элективный курс выстраивается в соответствии со следующими принципами:

- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся;
- принцип триединого представления о здоровье, как единства физического, психического и духовно-нравственного здоровья;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

Основные термины и понятия, используемые в программе элективного курса:

- «Здоровье»;
- «Здоровый образ жизни»;
- «Здоровое питание».

Остановимся на данных понятиях более подробно.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый образ жизни - это такая форма жизнедеятельности, преимущественно в досуговой сфере, и такой образ мыслей, которые удовлетворяют естественные психоэмоциональные, культурные и физиологические потребности человека, и направлены на сохранение и

укрепление его этногенетических, этносоциальных и этнокультурных основ, обеспечивая самоутверждение посредством всестороннего и гармоничного развития.

Здоровое питание (здоровая диета, англ. healthy diet) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний [17, с. 114]. Вышеназванные понятия являются основными, на которых и базируется данный элективный курс.

В основе организации учебного процесса в ходе реализации курса лежат следующие принципы:

- заинтересованность к изучению курса;
- добровольность и готовность к диалогу;
- взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения;
- активное участие.

Методы работы: лекции, беседы, практическая работа, работа в парах и группах, видеопросмотры, встречи со специалистами, проектная исследовательская деятельность, использование сети Интернет.

Познавательные универсальные учебные действия:

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- при планировании целей здоровые бережения самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- подростки учатся выделять альтернативные способы достижения оздоравливающего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;

- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- подростки имеют возможность учитывать и координировать в процессе сотрудничества позиции других людей, отличительные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- принимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников взаимодействия, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов [24, с.15].

Содержание элективного курса «Организация здорового питания» благотворно сказывается на формировании у подростков универсальных учебных действий. Происходит это за счет того, что данный курс включает в себя множество видов деятельности, как групповых, так и индивидуальных.

Цели курса:

Обеспечение обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья, связанных с правильным питанием. Совершенствование универсальных учебных действий.

Задачи курса:

1. Научить оценивать влияние пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека;

2. Способствовать формированию основ здорового питания;

3. Способствовать формированию интереса к получению знаний о человеке как явлении природы.

Формы организации и методы обучения учащихся:

Основными формами и методами организации занятий являются лекции, семинары – практикумы, лабораторные и практические работы, дискуссии, предусматриваются индивидуальные и групповые формы работы.

Предполагаемые результаты обучения:

В результате изучения элективного курса учащиеся научатся следующему:

распознавать

- химический состав клетки, его постоянство;
- значение макро- и микроэлементов клетки;
- роль ферментов, гормонов и витаминов в организме;
- обмен веществ и превращение энергии как основу жизнедеятельности организма;
- факторы здоровья и факторы риска;
- обосновывать влияние продуктов питания, алкоголя, наркотиков, курения на организм человека, его здоровье;
- распознавать безопасные продукты питания (определять качество продуктов питания)
- применять знания о жизнедеятельности организма человека для обоснования здорового образа жизни.

приобретут

- навыки индивидуального и группового принятия решений;
- навыки поисковой и исследовательской работы, критического мышления
- умение пользоваться современными источниками информации и давать аргументированную оценку информации по биологическим вопросам; работать с учебной и научной литературой.

Актуальность данного курса подкрепляется практической значимостью рассматриваемых тем, что способствует повышению интереса учащихся к изучению химии и биологии, ориентирует их на выбор профессий, связанных с изучением данных предметов.

Таким образом, элективные курсы являются достаточно важным элементом процесса обучения в старшей школе. Они позволяют учащимся лучше освоить тот или иной предмет, а также способствуют развитию их интересов, способностей и склонностей.

#### Содержание элективного курса

Занятие 1. «Здоровье – это здорово».

Занятие 2. «Продукты разные нужны, блюда разные важны».

Занятие 3. «Режим питания».

Занятие 4. «Энергия пищи».

Занятие 5. «Где и как мы едим».

Занятие 6. «Ты – покупатель».

Занятие 7. «Ты готовишь себе и друзьям».

Занятие 8. «Кухни разных народов».

Занятие 9. «Кулинарная история».

Занятие 10. «Как питались на Руси и в России».

Занятие 11. «Необычное кулинарное путешествие».

#### Лабораторные и практические работы

Определение белков в продуктах питания.

Определение жиров в продуктах питания.

Определение углеводов в продуктах питания.

Расчет килокалорий необходимых в день в зависимости от возраста человека и его физической нагрузки.

Определение качества продуктов питания с помощью органов чувств органолептическими методами.



Определение массы продукта, энергетической ценности, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ, индексов «Е» в продукте по информации на упаковке.

Календарно – тематическое планирование элективного курса «Организация здорового питания». Курс рассчитан на одно полугодие, на 32 часа, по 2 часа в неделю. Количество обучающихся составит 10 человек, все ученики 9 класса.

№ занятия	Название	Часы	Формирование УУД
1	Здоровье – это здорово.	2	Развить представление о ценности здоровья и роли правильного питания; развить представление об ответственности человека за свое здоровье; сформировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны Лабораторные работы №1, №2, №3 Определение белков, жиров и углеводов в продуктах питания.	6	Развить представление об основных питательных веществах и их роли для организма; сформировать умение оценивать свой рацион питания.
3	Режим питания	2	Развить представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья; сформировать представление о разных типах режима питания; сформировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться.
4	Энергия пищи; Практическая работа № 1 Расчет ккал необходимых в день в зависимости от возраста и нагрузки	4	Развить представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту; сформировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности

			продуктов.
5	Где и как мы едим; Практическая работа №2 Определение качества продуктов питания органолептическими методами.	4	Развить представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку»; сформировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.
6	Ты – покупатель; Практическая работа №3 Определение массы продукта, даты выработки, срока годности, содержания полезных веществ.	4	Сформировать представление о правах и обязанностях покупателя; сформировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара.
7	Ты готовишь себе и друзьям; Лабораторная работа №6 Определение соланина в клубнях картофеля	4	Развить представление о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов; развить представления об этикете и правилах сервировки стола; сформировать практические навыки приготовления пищи.
8	Кухни разных народов	2	Сформировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь; сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран; развить уважение и интерес к истории и культуре других народов.
9	Кулинарная история	2	Сформировать представление о кулинарии как части культуры человечества; расширить представление о традициях культуре питания в различные исторические эпохи.
10	Как питались на		Развить представления об истории

	Руси и в России		кулинарии и о истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа; развить чувство гордости и уважения к истории своей страны.
11	Необычное кулинарное путешествие	2	Развить культурный кругозор учащихся, пробудить интерес к различным видам искусства.

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению процесса

Библиотечный фонд для учащихся:

1. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.: ил.
2. Методическое пособие для педагога
3. Габриелян О.С. Химия. 11 класс: Учеб. для общеобразоват. учреждений. 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 304 с.: ил.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Материально-техническое оснащение кабинета, в котором будет проводиться факультативный курс «Здоровое питание», необходимо для организации процесса обучения в целях реализации требований ФГОС о достижении результатов освоения программы. Оснащение кабинета должно включать различные типы средств обучения. значимую роль имеют учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование, в том числе приборы и инструменты для проведения демонстраций и практических занятий, демонстрационные таблицы.

Лабораторный инструментарий необходим как для урочных занятий, так и для проведения наблюдений, постановки и выполнения опытов, в целом – для реализации научных методов изучения живых организмов.

Натуральные объекты используются как при проведении исследовательских работ, подготовке проектов, обобщении и систематизации построении выводов с учетом выполненных наблюдений.

Лабораторный инструментарий и натуральные объекты следует содержать в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами техники безопасности.

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: аппаратура для записи и воспроизведения аудио- и видеоинформации, компьютер, мультимедиапроектор, интерактивная доска, коллекция медиаресурсов.

Использование электронных средств обучения в процессе проведения элективного курса «Организация здорового питания», позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения, а кроме того - формировать ИКТ-компетентность, способствующую успешности в той или иной учебной деятельности.

Использование наглядных учебных пособий, технических средств осуществляется комплексно, что позволяет реализовать общедидактические принципы наглядности и доступности, достигать поставленных целей и задач, планируемых результатов освоения основных общеобразовательных программ.

Примерный перечень оснащения кабинета:

- Посуда и принадлежности для опытов.
- Слайд-альбомы «Кухни разных народов», «Кулинарная история», «Как питались на Руси и в России».

Планируемые результаты изучения факультативного курса:

Проведение всех запланированных в данном курсе учебных мероприятий, позволит, по нашему мнению, существенно улучшить все основные показатели универсальных учебных действий учащихся.

### **2.3. Влияние элективного курса «Организация здорового питания» на формирование универсальных учебных действий у подростков**

После проведения с учащимися девятого класса нескольких занятий элективного курса «Организация здорового питания», нами были повторно проведены наблюдения:

- опрос родителей (анкетирование) выявил, что после посещения их детьми курса «Здорового питания», они стали более серьезно относиться к своему питанию, распорядку дня и образа жизни в целом. Многие перестали пренебрегать завтраком, стали кушать 3-4 раза в день разнообразную и сбалансированную пищу, приготовленную дома. Также, родители отметили, что потребление продуктов, вредных для здоровья, таких как газ.вода, чипсы, сухарики, сладости и т.п.

- опрос учителей (анкетирование) показал, что учащиеся приобрели новые знания в области здорового питания. У них появилось стремление к самоизменению, они стали правильнее питаться, перестали перекусывать на переменах, а начали посещать столовую, где всегда приготовлен полноценный и сбалансированный обед для школьников. Также, дети с большим интересом стали познавать все новое, касающееся их здоровья и не только, а также повысился интерес к таким предметам, как биология и химии. Приобрели навыки работы с научной литературой в ходе поисковой и исследовательской работы. Они научились оценивать свою деятельность на каждом этапе, сравнивать её с учебной задачей, и, по необходимости, вносить в нее коррективы.

- опрос однокурсников (анкетирование) также показал, что после проведения элективного курса «Организация здорового питания» в сравнение с начальными наблюдениями у детей отмечилось совершенно иное отношение к питанию и своему здоровью. подростки научились выделять альтернативные способы достижения оздоравливающего поведения и

выбирать наиболее эффективный способ. Это связано с тем, что с помощью данного курса дети получили знания о правильной и здоровой пищи, как сбалансировать свой ежедневный рацион с учетом всех полезных и необходимых веществ. И почему же нашему организму так важно придерживаться всего этого. Дети стали более ответственно относиться к себе и своему здоровью, аргументировано высказывать своё мнение и объективно относиться к мнению другого.

Таким образом, повторные наблюдения показали, что реализация курса прошла успешно, цель была достигнута, а задачи выполнены. У учащихся отмечилось формирование знаний, умений и ценностей по сохранению и улучшению своего здоровья, опираясь на основы здорового питания. Также, способствовал повышению интереса учащихся к изучению химии и биологии, ориентирует их на выбор профессий, связанных с изучением данных предметов. Содержание элективного курса «Здоровое питание» благотворно сказалось на формировании у подростков универсальных учебных действий. Происходит это за счет того, что данный курс включает в себя множество видов деятельности, как групповых, так и индивидуальных, несет в себе интересные и важные знания, что определяет его актуальность и значимость, а изученные в данном исследовании теоретические и практические материалы и результаты проведенной нами диагностики, в перспективе могут быть использованы педагогами в качестве справочной информации и подготовки их к урокам.

## **Заключение**

В настоящее время, в связи с тем, что образовательные стандарты успели значительно измениться, педагогам была поставлена задача не просто транслировать свои знания и опыт подрастающему поколению, но и научить воспитанников самостоятельно находить нужную им информацию, стремиться познать что-то новое, а так же уметь плодотворно работать с полученными знаниями, регулируя, таким образом, собственную познавательную активность. овладение учениками универсальными учебными действиями происходит в контексте разных учебных предметов и ведет к формированию способности самостоятельно успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, включая самостоятельную организацию процесса усвоения, то есть умение учиться [1, с.127].

Поэтому сегодня так важно правильно сформировать у детей весь комплекс универсальных учебных действий, «научить ребенка учиться». А формирование этих действий происходит не только и не столько на уроках, сколько во время внеурочных или дополнительных (элективных) занятий. Элективные курсы призваны обеспечить вариативность внутри школы, параллели, класса, то есть индивидуализацию и актуализацию учения. Механизмом реализации этой идеи могут и должны стать элективные курсы. Количество данных курсов, предлагаемых в составе профиля, должно быть избыточно по сравнению с числом курсов, которые обязан выбрать учащийся, причем элективные курсы могут носить как прикладное, так и фундаментальное содержание, в зависимости от их направления [2, с. 48].

Происходит это потому, что элективные занятия менее формальны, чем классический урок, в них учащимся можно работать как индивидуально, так и в парах друг с другом, оттачивая таким образом навык взаимодействия. Что касается выбора темы элективных занятий, то занятия, посвященные принципам здорового питания, в настоящее время являются чрезвычайно актуальными. Дело в том, в последние десятилетия отмечается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Сложившаяся ситуация

требует поиска новых стратегий, обеспечивающих снижение уровня заболеваемости и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Подростки не умеют правильно воспринимать и использовать эту информацию, чаще всего не понимают ее предназначение. Поэтому так важно ознакомить их с основными принципами здорового питания в частности и сохранения здоровья вообще. Очень важно именно в этот период сформировать у ребенка принципы питания, которых он бы придерживался и во взрослой жизни. Поскольку от вредных привычек (мы имеем в виду, прежде всего, привычки питания), приобретенных еще в юности, бывает после очень трудно отказаться, они сохраняются у человека на всю жизнь. Неправильное питание опасно не только этим, оно является основной причиной избыточного веса и многих серьезных заболеваний.

Все мы знаем, что правильное питание, сбалансированный и разнообразный рацион, правильная кулинарная обработка продуктов и соблюдение санитарных норм при приготовлении пищи являются немаловажными факторами для людей всех возрастов. Но когда речь заходит о питании школьников, необходимо также учитывать особенности, присущие именно этому возрасту. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В данной дипломной работе мы рассмотрели первоначальный уровень сформированности у учащихся девятого класса универсальных учебных действий. Нами было выяснено, что некоторые их виды сформированы явно не достаточно. Для того, чтобы попытаться исправить данную ситуацию, нами был проведен курс элективных уроков на тему «Организация здорового питания», в котором дети проводили лабораторные работы и прочие практические задания, посвященные данной тематике. Элективный курс «Организация здорового питания» направлен на выявление первопричин нарушения здоровья, объяснение влияний различных факторов



на организм человека, расширение представлений учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях. Также, курс направлен на формирование

Познавательные универсальные учебные действия:

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- при планировании целей здоровые бережения самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- подростки учатся выделять альтернативные способы достижения оздоравливающего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- подростки имеют возможность учитывать и координировать в процессе сотрудничества позиции других людей, отличительные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- принимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников взаимодействия, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

- договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности.

Использование личностно-ориентированного подхода в процессе обучения предполагает методологическую ориентацию в педагогической деятельности, позволяющую посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действия обеспечивать и поддерживать процессы самопроявления, саморазвития и самореализации личности ребёнка, развитие его неповторимой индивидуальности.

Практическая деятельность учащихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда.

Наряду с традиционными формами проведения уроков, обязательно является использование форм обучения (работа в малых группах, мозговой штурм, ролевые игры, конкурсы, творческие проекты), что будет поддерживать у детей высокий познавательный интерес. Для его активизации в процессе усвоения учебного материала рекомендуется использование дополнительных обучающих материалов (журналы с иллюстрациями, книги о вкусной и здоровой пищи, компьютерные программы).

Повторная диагностика, проведенная нами в дальнейшем, показала значительное увеличение уровня сформированности универсальных учебных действий учеников 9 класса, что отражено во второй главе нашего исследования. Кроме того, участие в данном элективном занятии, подстегнула познавательный интерес учащихся к таким учебным предметам, как биология, и химия, а изученные в данном исследовании теоретические и практические материалы и результаты проведенной нами диагностики, в перспективе могут быть использованы педагогами в качестве справочной информации и подготовки их к урокам.

Таким образом, цель данной дипломной работы, которая заключалась в выявлении наиболее эффективных способов использования электрических курсов как средства формирования универсальных учебных действий учащихся, была нами достигнута, а основные задачи, поставленные в данном исследовании - успешно решены.

## Список использованных источников и литературы

1. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли: Система заданий: Пос. для учителя./ А.Г. Асмолов - М.: Просвещение, 2011. - 159 с.
2. Бершадский М.Е. Между двух стульев: цели и содержание образования /М.Е.Бершадский // Народное образование.-2012.-N 2.-С.153-162.
3. Битянова М. Какой линейкой мерить УУД /М. Битянова //Начальная школа. Прил.к газ. ПС.-2012.-N 3.-С.42-46.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности /Л.И. Божович.-М.:Педагогика, 1997. — М.: Просвещение,- 324 с.
5. Брунер Дж. Психология познания / Д. Брунер. – М.: Просвещение, 1977.- 423 с.
6. Возрастная и педагогическая психология // Под ред. М.В. Гамезо. М., Просвещение, 1984 – 446 с.
7. Выготский Л.С. Психология познания / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1977.- 127 с.
8. Горленко Н.М., Запятая О.В., Лебединцев В.Б., Ушева Т.Ф. Структура универсальных учебных действий и условия их формирования /Н.М.Горленко и др. //Народное образование.-2012.-N 4.-С.153-160.  
Губанова Е.В., Веревко С.А. Новый стандарт: результаты, инновации, риски /Е.В.Губанова, С.А.Веревко //Народное образование.-2011.-N 5.-С.25-31.
9. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
10. Губарева Л.И., Мизирева О.М. Экология человека // М. Владос 2003

11. Давыдова Н.Н., Смирных О.В. Универсальные учебные действия: управление формированием /Н.Н.Давыдова, О.В.Смирных //Народное образование.-2012.-N 1.-С.167-175.
12. Ермолаева, М.В. Психолого-педагогическая практика в системе образования / М.В. Ермолаева, А.Е. Захарова, Л.И. Калинина, С.И. Наумова. – М.:Просвещение, 1998.- 336 с.
13. Запятая О.В. Планирование урока с целью формирования у обучающихся коммуникативных учебных действия /О.В.Запятая //Управление начальной школой.-2012.-N 5.-С.42-48.
14. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя/ [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г Асмолова. – М.: Просвещение, 2011. – 152 с.
15. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-42.
16. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков: Учебник. - М.: Медицина, 1988. - С.262-304.
17. Колесов Д. В. Здоровье и укрепляющие его факторы // Биология в школе. 1989. № 3.
18. Конышев В А. Всё о правильном питании. — М.: Юнити-Дана, 2001. – 274 с.
19. Королева КМ., Королев А.М. Основы правильного питания. — М.: Проспект, 1999. – 341 с.
20. Кузнецова О.В., Дудырева Н.В. Развитие универсальных учебных действий обучающихся средствами проектно-исследовательской деятельности /О.В.Кузнецова, Н.В.Дудырева //Управление начальной школой.-2011.-N 6.-С.31-40.
21. Лебединцев В.Б. Разработка программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся /В.Б.Лебединцев //Управление начальной школой.- 2012.-N 4.-С.33-45.

22. Литвина ИМ. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005. – 362 с.
23. Литвина И.М. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, 2005. – 296 с.
24. Малахов Г. П. Разумное питание // СПб.: Питер, 2003. – 263 с.
25. Махотин Д. А. Методические основы формирования УУД // Педагогическая мастерская. Все для учителя. – 2014. - № 4. – С. 4-8
26. Меркулова Т. Подходы к решению профессиональных задач по развитию универсальных учебных действий /Т.Меркулова //Начальная школа. Прил. к газ. ПС.- 2012.-N 2.-С.40-43.
27. Мещерякова Л. М., Шалашова М. М., Оржековский П. А. Формирование универсальных учебных действий: система дидактических заданий // Химия в школе. – 2013. - № 1. – С. 9-12
28. Немов Р.С. Психология / В 3-х кн. / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1995.- 324с.
29. Сабельникова С.И. Обучение педагогов работе по новому стандарту /С.И.Сабельникова //Управление начальной школой.-2011.-N 2.- С.19-26.
30. Сиденко Е.А.Универсальные учебные действия: от осмысления к практике внутришкольной инновации /Е.А.Сиденко // Школа. Гимназия. Лицей: наши новые горизонты.-2012.-N 5.-С.20-23. N 6.-С.18-21.
31. Сиденко Е.А. Разработка педагогического проекта /Е.А.Сиденко //Народное образование.-2012.-N 5.-С.146-154. Соловей Л. Чтобы учить по новым стандартам./Е.А.Сиденко //Первое сентября.-2012.-N 2.-С.21-22.
32. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология / Н.Ф.Талызин. – М.: Просвещение, 1999.- 224.
33. Щукина Г.И, Активация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе /Г.И. Щукина. — М.: Просвещение, 1979. – 97 с.

34. Федулова Т. И. Развитие универсальных учебных действий через урок (из опыта работы) // Мастер-класс (приложение к журналу «Методист»). – 2013. - № 1. – С. 5-9

35. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г Асмолова. – М.: Просвещение, 2011. – 159 с.

