МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра технологии и предпринимательства**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «КУЛИНАРИЯ»**

##### Работу выполнила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.О. Гришанова

(подпись, дата)

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики курс 3

Направление 44.03.05 Педагогическое образование

профиль Технологическое образование. Физика

Научный руководитель,

доц., канд. техн. наук,

доц.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И. Фиалко

(подпись, дата)

Нормоконтролер

доц., канд. пед. наук\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Хентонен

(подпись, дата)

Краснодар 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……………………………………………………………………….…..3

1 Теоретические аспекты формирования учебно-познавательных умений и навыков в общеобразовательной школе при изучении раздела «Кулинария»………………………………………………………………....…6

1.1 Сущность понятия «учебно-познавательные умения и навыки»……….....6

1.2 Методы формирования учебно-познавательных умений и навыков………………………………………………………………………...10

1.3 Особенности формирования учебно-познавательных умений и навыков при изучении раздела «Кулинария»………………………………….……...20

2 Организационно - методическое обеспечение формирования учебно-познавательных умений и навыков при изучении раздела «Кулинария»……………………………………………….…………….…....24

2.1 Организация и проведение экспериментальной работы по формированию учебно-познавательных умений и навыков…………………..……….….…24

2.2 Планирование обучения на элективных курсах по разделу «Кулинария»……………………………………………..……………......…..26

Заключение…………………………………………………………………....….33

Список использованных источников……………………………………..….…35

Приложение А……………………………………………………………………38

Приложение Б……………………………………………………………………41

Приложение В……………………………………………………………………42

ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность исследования.* В современных условиях учащиеся общеобразовательных школ имеют значительные нагрузки на физическое и психологическое здоровье: учебные занятия, посещение спортивных секций, кружков по интересам, выполнение большого количества заданий не предоставляют возможности полноценного и правильного питания. Проблемы обучения обусловлены затруднениями формирования учебно-познавательных умений и навыков у обучающихся общеобразовательных учебных учреждений, а также процессом нарушения общего здоровья учеников в связи с неосознанным подходом к собственному здоровью и проблемой его сохранения.

В условиях модернизации общего образования и активного внедрения новых Федеральных государственных образовательных стандартов, значительную роль в учебном процессе занимает работа по формированию универсальных учебных действий. ФГОС определяют направленность на формирование умений и навыков, посредством которых ученики обретут опыт, смогут использовать полученные знания в будущем. Для решения вышеупомянутых проблем необходимым условием являются учебно-познавательные умения и навыки, посредством которых повысится интеллектуальный, познавательный уровни учащихся, изменится подход к собственному состоянию здоровья. Таким образом, в современных условиях задача учителей заключается в том, чтобы создать у учащихся модель обучения «умею учиться».

Очевидным является *противоречие* между усилением значимости формирования учебно-познавательных навыков и недостатком эффективных средств в их формировании.

*Проблема исследования* состоит в том, чтобы найти эффективные средства для формирования учебно-познавательных умений и навыков в области рационального и сбалансированного питания.

*Цель исследования:* выявление основных методов формирования учебно-познавательных умений и навыков в процессе приобщения учащихся к здоровому образу жизни.

*Объект исследования:* процесс приобщения учащихся общеобразовательных школ к здоровому образу жизни посредством уроков технологии.

*Предмет исследования:* процесс формирования учебно-познавательных умений и навыков.

*Гипотеза исследования:* приобщение учащихся общеобразовательных школ к здоровому образу жизни будет эффективным, если:

* На уроках будут использоваться активные методы обучения, которые будут способствовать изучению принципов рационального питания учащимися;
* Деятельность учителя по формированию учебно-познавательных навыков и приобщению к здоровому образу жизни будет осуществляться систематически и планомерно.

*Задачи исследования:*

1. Теоретически обосновать значимость и необходимость приобщения учащихся общеобразовательных школ к здоровому образу жизни;
2. Изучить методическую литературу и опыт работы по формированию учебно-познавательных умений и навыков;
3. Изучить уровень отношения молодежи к правильному питанию;
4. Определить приоритетные направления и методы работы по данной проблеме.

Для решения поставленных задач будут использованы следующие *методы исследования*:

1. Теоретический анализ литературных источников;
2. Эмпирические: анкетирование, опрос.

*База исследования:* Краснодарский монтажный техникум (студенты 1-го курса в количестве 32 человека).

*Теоретической базой* исследования являются работы педагогов и психологов, посвященные данной проблеме.

*Структура работы*: работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка литературы (30 источников), приложения.

1 Теоретические аспекты формирования учебно-познавательных умений и навыков в общеобразовательной школе при изучении раздела «Кулинария»

1.1 Сущность понятия «учебно-познавательные умения и навыки»

Учебная деятельность – это ведущая деятельность учащихся, которая представляет собой процесс усвоения научных знаний, формирование умений и навыков. Знание школьнику дает учитель на общеобразовательном уроке, а формирование навыков и умений – это следующий этап обучения, более сложный [27]. В наше время существует комплекс программ, предназначенный для общеобразовательных учреждений, в котором обозначен план обучения, его содержание, четко составлены границы знаний учащихся по любому учебному предмету, а также распределение учебной нагрузки на все годы обучения в школе. В этих программах предъявлены требования к навыкам и умениям школьников, но нет строгого разграничения понятий «умение» и «навык». Однако, авторы психолого-педагогической литературы дают советы их разграничить.

Большинство психологов и педагогов считают, что умение есть более высокая психологическая категория, чем навык. Педагоги-практики говорят о другом: навык представляет собой более высокую стадию овладения упражнениями и действиями труда, нежели умения.

Умение  является промежуточным этапом овладения новым действием, которое основано на каком-либо знании, правиле и соответствует верному использованию полученного знания в процессе решения определенной задачи, но не достигло уровня навыка. Умение – уровень, выражающийся на первоначальном этапе в форме усвоенного знания (аксиомы, теоремы и т.д.), которое учащиеся поняли и могут произвольно воспроизвести [24].

Умение – готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков [16].

В дальнейшем процессе использования этого знания на практике оно приобретет некие характеристики операции, выступая в форме верно выполняемого действия, которое регулируется этим правилом. В случае любых возникающих трудностей учащийся может вернуться и обратиться к правилу для контроля за выполняемым действием или при работе над ошибками, которые были допущены.

**Навык-** умение, доведенное до автоматизма [13].

**Навык**- это автоматизированный компонент сознательного действия любого человека, который вырабатывается в процессе выполнения какой-либо работы. Навык возникает как сознательно автоматическое действие, а затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью [23, с.612].

Общеучебные (учебно-познавательные) умения и навыки - это умения и навыки, которым соответствуют действия, формируемые в процессе обучения предметам. В дальнейшем они становятся операциями для выполнения действий, которые мы можем использовать и в повседневной жизни [7, с.128-130].

Для усвоения отдельных предметов необходим набор «узкопредметных» умений и навыков [15]. Это такие действия, которые формируются в любом учебном предмете, они могут становиться операциями для выполнения лишь специфических действий этого предмета или схожих предметов.

  К примеру, чтобы научить ребенка читать, то есть сформировать у него навыки чтения, учитель предлагает «сухие», четкие действия для дальнейшего их запоминания. Усвоив эти заданные действия, ребенок научится читать самостоятельно, без помощи учителя либо родителей, то есть он обретет навык чтения. Так же обстоит дело и с записью натуральных чисел и действий над ними. При начальном формировании данного навыка учащийся видит сугубо математические слаженные действия, но затем, когда эти действия будут сформированы, они превратятся в операции, используемые не только для осуществления математических действий и решения математических задач, но и для действий в других школьных предметах (таких как история, экономика, технологии и т.д.) и, конечно же, в повседневной жизни. Именно поэтому данные навыки называются общеучебными. А вот если рассматривать уже нахождение производной какой-либо математической функции, то здесь мы уже сталкиваемся с более сложной проделанной работой, и встретится она не в каждом учебном предмете (используется в курсе алгебры и геометрии, физике и химии). И это умение называется узкопредметным, то есть не рассчитано на использование в широком кругу общеобразовательных предметов. Четкие границы между общеучебными и умениями и навыками довольно трудно провести.

Вместе с тем, все учебные умения и навыки можно разделить на две категории:

1) Общие, которые формируются у учащихся как при изучении данного предмета, так и в процессе обучения другим предметам. Такие умения и навыки применяются во многих учебных предметах и в повседневной жизненной практике, к примеру, чтение книги, написание письма и т.д.

2) Специфические (узкопредметные), которые формируются у учащихся только в процессе обучения определенному учебному предмету. Они имеют применение главным образом в данном предмете и отчасти в похожих, смежных предметах, например, определение и вычисление валентности химического вещества, расчет значения электрической цепи и т.п. [9, с.55-62].

Учебно-познавательными называются умения, посредством которых учащийся приобретает знания самостоятельно. При определении состава данных умений необходимо исходить из анализа основных источников полученных знаний. Для успешного формирования учебно-познавательных умений требуется целенаправленная и согласованная работа всего педагогического коллектива, контроль за деятельностью педагогов и учащихся [28].

Учебно-познавательные навыки - это совокупность навыков ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, которая включает элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами [21, с.77-81].

Сюда входят: целеполагание (определение и установка целей), планирование (оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей, деятельность (совокупность процессов), связанная с постановкой целей (задач) и действий в будущем), анализ (всестороннее рассмотрение интересующего вопроса), рефлексия (ответное действие, осмысление), самооценка (оценивание выполненной работы).

Качественное обучение и усвоение стандартов образования возможно осуществить через деятельностный подход или как его еще называют «учение через деятельность». Деятельностный подход подразумевает собой процесс деятельности учащегося, посредством которого происходит становление его сознания, личности в целом.

Деятельностный подход для усвоения знаний, умений и навыков обучающихся:

* становление цели и организация ее достижения;
* умение объяснить суть своей цели;
* планирование, анализ, рефлексия, самооценка своей деятельности;
* постановка вопросов к наблюдаемым фактам;
* поиск причин явлений, выражение своего понимания или непонимания изучаемой проблемы;
* работа с инструкциями;
* описание результатов, формулировка выводов;
* способность устно и письменно докладывать о результатах своих исследований, используя компьютерные средства и технологии (медиафайлы, презентации, таблицы и т.п.);
* наличие опыта в восприятии окружающего мира [26].

Таким образом, под термином учебно-познавательные умения и навыки понимают совокупность умений и навыков учащихся в сфере самостоятельной познавательной деятельности. В данную сферу включены элементы общеучебной, логической и методологической деятельности. Учебно-познавательные умения навыки формируются у обучающегося в процессе получения необходимых знаний, которые в дальнейшем могут быть применены в повседневной жизни.

1.2. Методы формирования учебно-познавательных умений и навыков.

Любая деятельность человека требует использования определенных способов действий, то есть умений и навыков.

Для формирования учебно-познавательных умений и навыков необходимо использование современных технологий организации и устройства учебно-воспитательного процесса: развитие критического мышления; обучение в глобальном информационном сообществе и т.п..

Понятие «формирование» имеет широкое применение, хотя не является установленной педагогической категорией. Смысл данного понятия постоянно меняется: его смысл может чрезмерно сужаться, то расширяться до безграничных пределов. В педагогической литературе прошлых лет «формирование» означало неуправляемые и случайные воздействия на личность человека. К примеру, автор пособий по педагогике П. Н. Груздев считал правильным называть «формирование» стихийным воспитанием, «воздействием различных условий на людей независимо от сознательной деятельности».

Формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности [5, с.145].

Формирование общеучебных умений и навыков является специальной педагогической задачей, но многие учителя не рассматривают эту проблему с данной точки зрения. Существует мнение, что целенаправленная отработка данных умений и навыков не нужна, так как ученики в процессе обучения самостоятельно приобретают необходимые умения. Данное положение является неверным.

В своей учебной деятельности ученик перерабатывает способы учебной работы, которые ему дал учитель. Внутренняя переработка приводит к тому, что усвоенный учеником материал может значительно отличаться от учительского эталона. Часто учитель не контролирует весь учебный процесс, а фиксирует только качество полученных знаний: решена или не решена задача, содержательный ответ или неглубокий, отрывочный ли он, и малоинформативен, и не представляет индивидуальные умения и приемы, которые сложились у школьника стихийно. Стихийные приемы оказываются нерациональными и неверными, что существенно мешает учащемуся продвинуться в процессе обучения, учебном материале, развивать учебную деятельность. Нерациональные приемы тормозят учебный процесс и препятствуют формированию умений, их автоматизации [29, с.420-423].

На протяжении всего обучения в школе учителю необходимо сформировать общеучебные умения, которые в дальнейшем контролируются сознанием, часть из них автоматизируются и становятся навыками. Двумя главными этапами работы учителя являются: постановка цели и организация деятельности.

Прежде всего ставится цель - овладение определенным умением. Главное, понять учителю, а осознают ли ученики поставленную цель? Готовы ли они её достигать? Смогут ли они? Некоторые учащиеся самостоятельно могут выделять для себя и осознавать операциональную сторону своей учебной деятельности, остальные остаются на уровне интуитивно-практического владения собственными умениями.

Распространенным недостатком организации учебной работы обучающихся является то, что сами обучающиеся не видят цели своей работы. Иногда, на первых порах и в каких-либо сложных случаях, учитель, давая задание, сам указывает учебную задачу, которую должен решить ученик, выполняя задание. Постепенно учащиеся приобретают способность и привычку видеть в любой работе знания, умения и навыки, которые они должны получить в результате проделанной работы.

Также, помимо осознания цели, ученику нужно осознать отношение к мотиву своей деятельности. Учебная мотивация у каждого индивидуальна: каждый учащийся имеет собственную систему мотивов, побуждающих его учиться. Известный факт, что неформальное освоение высших интеллектуальных умений возможно только при познавательной мотивации. Тем не менее, даже при преобладании познавательней мотивации у ученика все равно будут присутствовать и другие мотивы - широкие социальные, достижения успеха, избегания наказания и др. Учителю приходится ориентироваться на весь этот широкий спектр мотивов. Ставя цель обучить данному умению, он должен дать возможность каждому ученику понять, какой личностный смысл будет заключен в этой работе, зачем ему нужно это умение (овладев им, он сможет выполнять сложные задания, которые гораздо интереснее тех, что он выполняет сейчас; сможет быстро и правильно решать задачи определенного типа; получать при этом высокие оценки и т.д.) [9, с.14-16].

Для того, чтобы поставить перед учащимися четкую цель, необходимо сначала самому учителю иметь собственную программу формирования умений и навыков. При планово-тематической организации учебного процесса данная программа предоставлена в каждом учебном перечне основных знаний, умений и навыков, которые должны быть в обязательном порядке усвоены учащимися при изучении темы. В учебный минимум включаются наиболее важные вопросы, без знания которых невозможно изучать учебную программу дальше.

За этапом формирования умения следует этап организации совместной деятельности с учителем.  В совместной деятельности обучающийся получает правило или образец, алгоритм выполнения дальнейшей работы. Получая данный алгоритм, ученики под руководством учителя разрабатывают собственную систему правил, по которой они в дальнейшем будут действовать(выполнение задания и сравнивание его с образцом).

К примеру, при формировании умения разрабатывать план-схему, учитель показывает в виде готового образца план к уже знакомой детям теме. Ученики выполняют задание, ориентируясь на имеющийся план. Далее, во время совместной работы с учителем, обучающиеся анализируют несколько работ, сопоставляя их друг с другом и с образцом. Совместная деятельность с учителем по формированию умения всегда внешне развернута. Обычно у обучающихся мало развита способность теоретически действовать(действовать внутренне), имея познавательную задачу. Но все же, действуя по плану, ученики сталкиваются с трудностями, поэтому им нужны более доступные действия (внешние по форме). Исходя из этого, основной план действий - совместная деятельность, а методом работы является выполнение внешних действий [25].

Внешние действия должны быть максимально развернутыми и сокращаться по мере отработки умения. После процесса осознания школьниками правил, по которым им необходимо действовать, нужно применить упражнения для проверки полученного умения. Обучающемуся нужно знать рациональные правила учебной работы, а также научиться их применять на практике. Обязательным условием является разнообразие упражнений, в ходе которых будет отрабатываться умение. К примеру, при обучении умению решать задачи на нахождение скорости, времени и расстояния, в частности, используются такие задания, упражнения: рассчитать скорость движения тела, когда известны время и путь; вычислить время, за которое тело прошло n- количество километров, найти длину всего пути, либо же найти сразу две неизвестных величины.

Тренировка для отработки умения должна быть разносторонней. Умение, которым ученик овладевает достаточно хорошо на простом и понятном материале, зачастую трудно включить в более сложную деятельность, которая предполагает использование различных умений. При выполнении специального упражнения, учащийся сосредоточивается на правильном применении одного нового умения, ведь трудное задание уже будет требовать от него распределения собственного внимания, включения этого умения в систему уже сложившихся ранее умений. Так, на уроках математики, ученик, хорошо учивший зачеты, может совершать ошибки при выполнении контрольной работы, а тот, кто на «отлично» решал сложнейшие математические действия, может ошибиться при написании зачета, то есть проверке теоретических знаний. Этого можно избежать, если приучить ребенка совмещать только что сформированное умение или навык с другими, использовать их одновременно, совместно, овладевая все более сложными способами деятельности.

Таким образом, данная работа направлена на то, чтобы внешняя практическая деятельность ученика со временем становилась его внутренним достоянием и могла выполняться в умственном плане.

Важно помнить, что «формирование» в педагогике является одной из важнейших концепций – центральной проблемой всей сферы обучения в целом [12]. Преподавательская деятельность должна быть направлена не только на привитие детям знаний. Ознакомление с новыми темами, но и на формирование личности каждого ученика.

В процессе формирования личности учащегося существует большое количество вопросов, нюансов. Учитель сможет помочь учащимся реализоваться лишь в том случае, если сам сможет в них разбираться. Это является важной теоретической и прикладной частью педагогической деятельности. Преподаватель обязан знать роль педагогической системы в образовании, в семье, в обществе; должен понимать, как протекает процесс формирования отдельных качеств личности; должен разбираться в возрастных возможностях, изменениях, и персональных особенностях учеников. В обязательном порядке учитель должен быть знаком с техникой индивидуального подхода, то есть знать принципы личностно-ориентированного обучения учащегося.

Началом процесса формирования умений и навыков можно считать усвоение новых знаний учащимся. Задача педагога: научить в дальнейшем применять новые знания на практике, уметь мыслить правильно и разумно, размышлять и анализировать проделанную работу, правильно оценивать свой труд.

В педагогике понятие «формирование» – это процесс становления личности. Его принято рассматривать как проблему воспитания, которая в современном XXI веке стоит достаточно остро. Это зависит от того, что у многих людей появилась тенденция выступать за свободное развитие личности. Некоторые всерьёз считают, что педагогическое воспитание - нарушение права ученика быть индивидуальностью, разносторонней личностью. Исходя из этого, преподаватель-профессионал должен уметь грамотно сочетать традиционные методы с современными. Самоопределение – это очень важно в современном и скоротечном мире, но не менее важной можно считать интеграцию обучающегося в мировую и национальную культуру, формирование его как свободного гражданина своей страны [19, с.244-246].

Также необходимо привить ученику осознание важности сотрудничества, взаимопонимания и взаимоподдержки, без которых невозможно жить в наше время. Зарубежные концепции воспитания интересны, но их нельзя целиком внедрять в нашу жизнь (в связи с непохожими принципами воспитания, разным менталитетом). Это должны понимать современные родители XXI века.

Абсолютно все умения и навыки формируются с основой на знание. В процессе формирования умений и навыков происходит смена абстрактного мышления на конкретное, иначе говоря, чтобы сформировать какие-либо навыки, мы должны отработать дедуктивный путь мышления.

Процесс формирования умений и навыков (общих и узкопредметных) в общеобразовательной школе является длительным. Он может занимать не один год, а многие умения, в особенном числе, общие, формируются и совершенствуются в течение всей жизни человека.

Можно установить следующие уровни овладения учащимися действиями, соответствующими и учебным умениям, и навыкам:

0 уровень - учащиеся совершенно не владеют данным действием (нет умения);

1 уровень – учащиеся знакомы с характером данного действия, умеют выполнять его лишь при достаточной помощи учителя (взрослого);

2 уровень – учащиеся умеют выполнять данное действие самостоятельно, но лишь по образцу, подражая действиям учителя или сверстников;

3 уровень – учащиеся умеют достаточно свободно выполнять действия, осознавая каждый шаг;

4 уровень – учащиеся автоматизировано, свернуто и безошибочно выполняют действия (навык) [4, с.389-393].

Можно подчеркнуть, что не все умения должны достигнуть уровня автоматизации и стать навыком. Одни учебные умения могут формироваться в общеобразовательной школе лишь до 3-го уровня, другие, до 4-го. В итоге, в последующем обучении они все могут совершенствоваться.

Для формирования общеучебных умений и навыков существуют два основных метода: разбор и конструирование. Разбором является истолкование учителем учебного материала, дальнейший анализ полученной информации учащимися. На этапе разбора обучающиеся учатся находить общее и различное в предложенных понятиях, разбирают информацию «по частям» и раскладывают «по полочкам».

Метод конструирования предполагает собой только самостоятельную работу ученика, его способность представлять собственные примеры, иллюстрировать полученную информацию, составлять ассоциации для удобства запоминания материала. На данном этапе ученик воспроизводит и репродуцирует полученные знания, но в праве изменять их наполнение.

Следовательно, в педагогической практике целесообразным считается выделение последовательности формирования навыков учащегося среднеобразовательной школы на различным уроках:

1. Подготовительный этап. Здесь происходит постановка цели урока, её анализ, выявление имеющегося уровня навыков учащихся. Учитель составляет определенную систему упражнений для тренировки отдельных видов навыков.

2. Этап выполнения

1. Путем объяснений задается основная суть навыка:

* Ученик пытается повторить задачу, которую дал учитель и своими словами воспроизводит информацию, то есть опирается на собственное понимание предмета;
* Далее обучающийся включается непосредственно в выполнение описанных действий (под руководством учителя);
* Совет учителя осуществляется лишь в случае необходимости;
* Объем руководства учителя уменьшается;
* Обязательно поддерживается обратная связь, то есть на любую просьбу ученика в помощи – учитель обязательно реагирует должным образом, и наоборот;
* Закрепляется новый навык путем упорядочивания практики;
* Учет индивидуальных особенностей обучающегося;
* Со стороны учителя уменьшается контроль за практической деятельностью ученика.

3. Этап оценки. На данном этапе осуществляется оценивание уровня выполнения действий с использованием полученного учеником навыка, относительно целей обучения, которые были заданы на подготовительном этапе [8, с.72-74].

Применение на практике умений и навыков – это важное условие подготовки учеников к жизни, пути их становления, синтез теории и практики, полученных в процессе учебно-воспитательной работы. Применение знаний, умений и навыков активно стимулирует учебную деятельность учащихся, а также имеет весомое значение в приобретении уверенности в своих силах. Знания - средство воздействия на предметы, явления действительности, а умения и навыки –являются орудием практической деятельности в процессе их применения. Важнейшая функция применения - получение новых знаний с его помощью, то есть превращение умений и навыков в инструмент познания. В этой роли применение знаний часто может означать только лишь мысленное преобразование некоторых прежних моделей действительности с целью получения более новых, полных и совершенных, которые отражают реальный мир. Характерным примером такого применения является мысленное экспериментирование, то есть способность использовать усвоенные знания в процессе получения новых (данный процесс является получением интеллектуальных умений и навыков). В практической деятельности, помимо интеллектуальных, обязательным можно считать применение специфических умений и навыков, которые в совокупности обеспечивают успешность труда.

Применение знаний, умений и навыков - один из этапов усвоения. Он осуществляется в различных видах деятельности, а также во многом зависит от характера учебного предмета и специфики его содержания. Его можно организовать путем выполнения различных упражнений, лабораторных работ, практической деятельности и т.д. Глубоким по своему воздействию является применение знаний в процессе решения учебно-исследовательских задач. Применение этих знаний усиливает мотивацию обучения, раскрывает практическую значимость изучаемого материала, делает знания прочными и действительно осмысленными.

  Применение знаний по каждому учебному предмету своеобразно. При изучении физики, химии, естествознания, физической географии знания, умения и навыки применяются в таких видах деятельности учащихся, как наблюдение, измерение, фиксирование полученных данных в письменных и графических формах, решение задач и т.д. При изучении гуманитарных предметов знания, умения и навыки реализуются при самостоятельном объяснении учащимися тех или иных явлений, при применении правил правописания и т.д. [9, с.123-126].

Применение знаний, умений и навыков прежде всего связано с распознаванием случаев конкретной ситуации, где применение этих знаний, умений и навыков целесообразно. В процессе распознавания обучающийся учится находить выявлять принципиальные сходства в полученном материале, либо же умеет абстрагироваться от данных особенностей, которые считает несущественными. Единство конкретизации и обобщения позволяет решать задачи не только с опорой на память, но и всесторонне анализировать предлагаемые условия, то есть избежать формализма знаний.

Формализм знаний – качество знаний, получаемых механическим заучиванием, без достаточного понимания и умения использовать их на практике [14].

Также формализмом можно считать соблюдение внешней формы полученных знаний в ущерб сути дела - это отрицание жизненного назначения знаний, некий отрыв от действительности и от актуальных вопросов жизни; это приобретение знаний ради престижа зарабатываемой оценки.

Другое необходимое условие – это владение правильной последовательностью операций. Обучению этих действий обычно уделяют много внимания, но и здесь могут встречаться ошибки: попытки свести данное условие к алгоритмическим процедурам заданной последовательности, которые не будут нести собой размышления ребенка, а будет четко выполняться заученная структура. Применение знаний, умений и навыков успешно лишь в случае приобретения им эвристического и творческого характера.

Обучить школьников невозможно без применения собственных знаний учителя, почерпнутых из жизненного опыта. В ряде случаев применение может быть только воображаемым, мыслимым. Совершенствование знаний, умений и навыков происходит только в процессе их применения, поэтому повторение изученного должно быть, как правило, не простым воспроизведением, а применением его в более или менее новых условиях. Для применения знаний, умений и навыков важны межпредметные связи, т.к. действия с реальными объектами требуют одновременного учета знаний по нескольким учебным предметам. Успешному применению знаний, умений и навыков способствует самоконтроль [22, с.511-512].

Подводя итог вышесказанному, следует знать, что для формирования учебно-познавательных навыков необходимо использование современных образовательных подходов, технологий, развитие критического мышления у обучающихся.

1.3 Особенности формирования учебно-познавательных умений и навыков при изучении раздела «Кулинария»

Уроки кулинарии помогают подготовить обучающегося к дальнейшей жизни, труду на производстве, сфере обслуживания и работе по дому. Немаловажен факт того, что на уроках кулинарии школьники учатся готовить правильную, здоровую пищу, так как питание – основа нашей жизнедеятельности и энергии, и именно от его качества зависит наша трудоспособность, настроение и эмоциональная устойчивость к различным изменениям в жизни. Без особых умений и навыков ученик не сможет подходить к вопросу питания грамотно, осознавая пользу и вред многих пищевых продуктов.

Как уже говорилось выше, учебно-познавательные умения и навыки - это умения и навыки, которым соответствуют действия, формируемые в процессе обучения и в дальнейшем они становятся операциями для выполнения действий, которые мы сможем использовать и в повседневной жизни. Уроки кулинарии дают возможность формировать умения в сфере экологии человека и грамотного отношения к своему здоровью, получать и применять новые знания в практической деятельности, развивать творческие способности учащихся. Учитель технологии должен донести до учащихся, что еда – это топливо, на котором работает наш организм, значит, необходимо разбираться в этом “топливе”, иметь необходимые знания, рассуждать грамотно и современно, а особенно умения и навыки по приготовлению здоровой пищи важны для молодых людей.

Еще в древности наши предки подметили, что здоровье человека полностью зависит от его привычек. Если человек привык питаться вредной пищей – он будет на протяжение всей жизни иметь проблемы с собственным здоровьем, а если человек соблюдает принципы правильного питания- он будет чувствовать себя полным сил и энергии.

В наше время, где изобилует фаст-фуд, различные продукты быстрого приготовления можно приобрести буквально через каждые 200 метров на любых улицах города. Никакой полезной пищевой ценности данные продукты не несут, а только наносят значительный вред организму человека. Плюсами фаст-фуда являются лишь быстрота приготовления и относительно доступная цена, а что скрывается в приобретенном продукте питания – нам уж точно неизвестно.

Именно поэтому на уроках кулинарии происходит подробное рассмотрение пищевой ценности продуктов питания, виды из обработки; ученики получают навык расчета калорий, которые мы получаем в процессе приема пищи; учащиеся рассматривают важность поступления в организм человека витаминов и минералов; выясняют, как проверять продукты на наличие патогенных организмов, нитратов и различных вредных микроорганизмов и добавок. В правильно приготовленной пище должны содержаться все необходимые для организма человека питательные вещества.

Питательные вещества — компоненты пищевых продуктов, которые усваиваются человеком [18].

Знание химического состава продуктов, их калорийности и пищевой ценности дает возможность правильно проводить их тепловую обработку во время приготовления блюд. Учащиеся обсуждают виды диет и ограничений для каждого индивидуально, учатся составлять рациональное меню и готовить полезные блюда, которые помогут избежать в дальнейшем серьезных проблем со здоровьем, а именно почечная недостаточность; сердечно-сосудистые заболевания; анорексия, дистрофия - потеря веса; булимия - колебания веса с избыточным аппетитом и т.д. Также в XXI веке проведена статистика заболеваний инсультом учащихся школьного возраста: на 100 тысяч человек возрастом старше 10 лет приходится 7 случаев инсульта. Большая часть данных случаев связана с лишним весом и наличием сахарного диабета.

Задача учителя технологии состоит в том, чтобы помочь обучающемуся понять, что правильное питание – основа здоровья и здорового образа жизни. Здоровье – это состояние полного ощущения физического, духовного и социального благополучия, а также отсутствие болезней и различных дефектов организма и жизнедеятельности. Без здоровья человек не будет считать себя полноценным, не сможет работать в полную силу и радоваться жизни. Школьникам необходимо понять, что помочь собственному организму оставаться как можно дольше полностью здоровым, подпитывать его витаминами, минералами – наша задача с раннего возраста. Учащиеся с большим интересом относятся к урокам кулинарии, а полученными знаниями делятся со своими родными и близкими, даже пытаются их чему-либо обучить.

1. Организационно - методическое обеспечение формирования учебно-познавательных умений и навыков при изучении раздела «Кулинария»

2.1 Организация и проведение экспериментальной работы для дальнейшего формирования учебно-познавательных умений и навыков

При прохождении производственной практики в Краснодарском монтажном техникуме, в качестве эксперимента было решение провести опрос студентов первого курса, ведь кто, если не они совсем недавно учились в школе, и пищевые привычки не изменились со школьной скамьи.

В тесте содержались вопросы о количестве приемов пищи в день, является ли для студентов обязательным завтрак, либо же его можно пропустить, как тщательно они выбирают продукты питания, сколько времени проходит между приемами пищи в течение дня, принимают они пищу в спокойном состоянии, ни на что не отвлекаясь, либо же едят перед телевизором, компьютером (в удобной обстановке современного поколения), как часто едят в сухомятку, следуют ли студенты принципу раздельного питания, позволяют ли себе принимать пищу перед сном и т.п.

При опросе студентов двух групп техникума были получены следующие результаты (Рисунок 1): из 32 опрошенных студентов 18 человек (56,3%) набрали около 30 баллов по данному тесту. Это говорит о том, что они подходят к вопросу питания не очень заботливо и ответственно. Многие из этого числа студентов имеют серьезные заболевания пищеварительной системы. Первым шагом для решения этой проблемы является временный отказ от приема пищи, когда студент находится в возбужденном состоянии, обеспокоен какими-либо проблемами. Необходимо употреблять больше горячей пищи, исключать «сухие» приемы пищи. Необходимо внести себе за правило не есть наскоро, так можно будет исключать переедание.

Рисунок 1 - Уровень осознанности студентами правильности питания

11 студентов (34,4%) набрали от 17 до 23 баллов, что характеризует не очень внимательное их отношение к питанию и собственному организму; 3 студента (9,3%) имели результат от 10 до 16 баллов. Это число студентов соблюдает принципы правильного питания, они знают, что необходимо их организму и как соблюдать принципы рационального питания. Их организм может спокойно работать на полную силу и с максимальной отдачей. Следовательно, наблюдается невысокая осведомленность молодежи о рациональном питании.

Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод, что для решения проблемы неосознанного подхода студентов к собственному здоровью, необходима детальная работа с методами формирования учебно-познавательных навыков учащихся в области здорового питания, начиная со школьной скамьи. Для предотвращения проблем со здоровьем в более взрослом возрасте, учащимся важно привить культуру питания, правильно раскрыть суть принципов сбалансированного питания.

2.2 Планирование обучения на элективных курсах по разделу «Кулинария»

Требования ФГОС к развитию познавательных навыков во внеурочной деятельности подразумевают собой полное описание понятий, встречающихся в программе элективного курса, изложение содержания и объема заданий, определение признаков, правила определения и деления понятий, особенности логических приёмов (анализ, синтез, сравнение), виды умозаключений и способы выявления противоречий в предметном содержании учебной дисциплины [10, с.189-190].

Одним из направлений работы учителя технологий является здоровьесберегающее и экологическое образование на уроках и во внеурочной деятельности как элемент системы общего основного образования. Оно представляет собой форму учебной деятельности обучающихся, реализующую системно-деятельностный подход в области экологии питания и здоровья, в разнообразных личностно- и социально-значимых учебно-проектных и социально-практических ситуациях со здоровьесберегающей тематикой [6].

Для формирования учебно-познавательных умений и навыков в области здорового питания можно предложить занятия факультативного типа – элективный курс. Программа разработанного элективного курса предназначена для учащихся 9 классов и рассчитана на 34 часа. В элективный курс включены 7 разделов, охватывающие основные темы, необходимые для формирования у обучающихся умений и навыков в процессе приобщения к здоровому образу жизни (Приложение А).

Программа позволяет осознать важность проблемы собственного питания и принимать разумные меры предосторожности при потреблении пищи. Данный курс позволяет расширить знания о питательных веществах пищи, их строении и значении для человеческого организма, о вредных и полезных продуктах питания, показывает роль знаний о национальной кухне и традициях питания для сохранения здоровья.

Характеристика элективного курса

В последнее время источником опасности для здоровья становятся продукты питания, ведь питание оказывает влияние на физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития и формирования, поддержания нормального состояния кожных покровов. Здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Современный школьник получает огромное количество информации о культуре питания, поступающей с экранов телевизора, страниц газет, прилавков магазинов. Но не всегда он сумеет правильно воспринять и использовать полученную информацию. Поэтому необходимо создать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма, установления гармоничных отношений с природой, формировать ответственное отношение к своему здоровью, развивать критическое мышление.

Элективный курс направлен на привитие обучающимся навыков здорового образа жизни, рассматривает взаимосвязь питания и здоровья, помогает сделать выбор в пользу здорового питания, знакомит с национальными традициями русского народа в области питания, так как питание является одним из важнейших условий полноценного существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, режим питания решающим образом влияют на жизнь и здоровье человека в целом, на его успеваемость и успешность в обучении, в частности [20].

Целью элективного курса считается: Развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье, а также развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи элективного курса по теме «Правильное питание»:

* Показать роль неорганических и органических веществ в жизненно важных процессах в организме: обмен веществ и энергии, поддержание постоянства состава внутренней среды организма.
* Научить оценивать влияние пищевых продуктов и вредных привычек на здоровье человека.
* Привить знания об основных принципах диетологии, о рекомендациях по сохранению и поддержанию здоровья с помощью коррекции питания.
* Создать условия для противостояния манипулированием сознания со стороны СМИ и товаропроизводителя.

Основными формами и методами изучения элективного курса по теме «Правильное питание» являются лекционные занятия, семинарские занятия, защита рефератов, практикумы по решению задач, лабораторные работы, дискуссии, ролевые игры, элементы проектной деятельности, а также активные методы: баскет-метод, кейс-технологии, мозговой штурм и т.д.

Активными методами обучения является система методов, которая помогает разнообразить получение материала, избегая сухого фактического изложения материала. Данные методы обучения обеспечивают активность каждого учащегося при получении необходимой информации, а также использование и применение новейших технологий [17].

К наиболее современным активным методам обучения относятся: презентации, кейс-технологии (Приложение В), решение ситуационных задач (Приложение Б), баскет-метод, мозговой штурм [1, с.201-204].

Использование кейс-технологий включает в себя моделирование ситуации для последующего решения, анализ ситуации учащимися, поиск одного или нескольких путей решения данной ситуации [30].

Баскет-метод заключается в имитации ситуации, в которой один из учащихся должен стать главным в поиске решения проблемы. Остальные учащиеся помогают в разборе заданной ситуации [2].

Использование мозгового штурма заключается в генерировании всевозможных ситуаций, в процессе чего учащиеся занимаются поиском идей для быстрого и качественного решения поставленной проблемы [11].

Презентации оказывают облегченную подачу материала, которая является наглядной для учащихся, а также упрощенность для запоминания материала, его систематизации [3, с.25-26].

Предусматриваются индивидуальные и групповые формы работы.

Планируемые результаты при внедрении данного элективного курса в общеобразовательный процесс:

* должен повыситься уровень культуры гигиены в приеме пищи учащихся;
* учащиеся должны грамотно ориентироваться в потоке разнообразной информации и самостоятельно добывать интересующую их информацию;
* школьники должны уметь распространять полученные знания и умения в построении здорового питания;
* иметь общее представление о роли основных питательных веществ для здорового развития организма;
* знать о вреде переедания, иметь навыки соблюдения режима питания;
* уметь обезопасить себя от недоброкачественных продуктов, основываясь на своих сенсорных ощущениях.

Описание разделов элективного курса

В раздел 1 входит вводное занятие, повторение правил техники безопасности и выяснение, что именно каждый ученик подразумевает под понятием «здоровье». Также класс обсуждает проблемы, возникающие со здоровьем из-за неправильного питания.

В раздел 2 включено изучение основных групп пищевых продуктов. Подробное рассмотрение тем: мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; яйца, молоко и молочные продукты; крупы, макаронные изделия; орехи и бобовые; хлеб, хлебобулочные изделия и кондитерская выпечка; фрукты, овощи и напитки. Данная тема интересна тем, что каждый человек употребляет каждый день что-либо из списка этих продуктов. Ученикам необходимо осознать важность правильного выбора продуктов, проверяя их на свежесть, внешний вид, чтобы защитить от различных заболеваний. Также обучающимся предлагается изучить Закон РФ «О защите прав потребителей», который помогает нам отстоять собственные права в случае нарушения продавцом правил хранения, продажи продуктов питания.

Раздел 3 содержит понятия «витамины» и «минеральные вещества». Данный раздел посвящен изучению источников витаминов и минералов, то есть продуктов, которые могут дать человеку необходимые микроэлементы. Витамины, которые мы можем получить из продуктов питания: витамин А (ретинол), витамин В1 (тиамин), витамин В2 (рибофлавин), витамин В3 (никотиновая кислота, ниацин, витамин РР), витамин В4 (холин), витамин В5 (пантотеновая кислота), витамин В6 (пиридоксин), витамин В8 (инозит), витамин В9 (фолиевая кислота), витамин В12 (цианокобаламин), витамин В13 (оротовая кислота), витамин В15 (пангамовая кислота), витамин Н (биотин), витамин С (аскорбиновая кислота), витамины группы D (кальциферолы), витамины группы К, витамины группы Е (токоферолы), витамины группы Р (биофлавоноиды). Значение данных витаминов для организма, их источники, последствия недостатка или избытка этих витаминов.

Минералы, их роль для здоровья человека. Макроэлементы: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, хлор, сера. Микроэлементы: йод, железо, кобальт, кремний, литий, марганец, медь, молибден, мышьяк, селен, фтор, хром, цинк. Их источники. Последствия избытка или недостатка данных минералов.

Раздел 4 под названием «Энергозатраты организма» можно считать одним из самых важных разделов, так как он рассматривает понятия «белки», «жиры», «углеводы». Ученики в процессе обучения учатся свободно ориентироваться в этих понятиях, в дальнейшем умеют разграничивать блюда, время их приема в течение суток, и понимать, какую же пользу несут эти самые белки, жиры, углеводы.

Также важно рассмотрение тем «Вода и ее роль в организме человека» и «Калории». Прием воды особо важен для человеческого организма, так как общее содержание воды организма 50-70%. Вода участвует во всех биологических процессах. Тема «Калории» должна рассматриваться с полной серьезностью, так как в наше время, время процветания пищи быстрого приготовления, мы даже не задумываемся, сколько калорий содержит тот же гамбургер, пончик или большой стакан газированного напитка. Наша неосознанность в этом вопросе приводит к лишнему весу, в некоторых случаях увлеченность бургерами, булочками может привести к высокой степени ожирения. Немаловажно то, что данные продукты питания оставляют вредные вещества в нашем организме. Мы можем их не замечать сейчас, когда молоды, но в более старшем возрасте это может вылиться в огромные проблемы с нашим организмом.

Раздел 5 называется «Экологическое качество продуктов питания». В нем рассматриваются определение наличия различных добавок, консервантов, нитратов в продуктах питания, способы выявления «опасного» продукта. Также учащиеся обсуждают способы приготовления и хранения пищи, какие способы обработки продуктов являются самыми полезными, а каких необходимо избегать. Подробно учащимися рассматривается проблема пищеварения, заболевания, отравления и оказание первой помощи при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Раздел 6 - «Мы то, что мы едим». Наш внешний вид напрямую зависит от принимаемой пищи и ее качества. Если мы употребляем большое количество мучных изделий, соленых продуктов, жареных блюд, то мы можем наблюдать проблемы с лишним весом, расстройствами ЖКТ, могут доставлять неудобства проблемы с почками, печенью. А если мы придерживаемся принципов правильного питания, всегда употребляем только свежие продукты, тщательно следим за жирностью продуктов, то мы ощущаем легкость в теле, можем свободно передвигаться, и чувствовать себя прекрасно. В данном разделе ученики также пробуют составлять рациональное меню, учитывая возрастные особенности и особенности собственного организма.

И раздел 7 под названием «Традиционная кухня» содержит большое количество групповых работ. Обучающиеся представляют любимые блюда их семьи, делятся рецептами, обсуждают способы приготовления, и, исходя из изучения данного элективного курса, рассуждают о том, что же можно изменить в их блюдах, чтобы они несли большую энергетическую ценность и не наносили вреда организму.

По итогу прохождения программы элективного курса проводится итоговое занятие, в ходе которого оцениваются полученные знания учащихся. Ученик должен свободно ориентироваться по теме «Правильное питание», свободно отвечать на вопросы учителя и иметь собственные рассуждения относительно этой темы. Элективный курс имеет систему оценивания «зачтено» - «не зачтено».

Вывод: благодаря использованию современных образовательных технологий, включая активные методы обучения, формирование учебно-познавательных умений и навыков учащихся в области здорового питания и осознания важности соблюдения принципов правильного питания будет более успешно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под термином «учебно-познавательные умения и навыки» понимают умения и навыки, которым соответствуют действия, формируемые в процессе обучения предметам. В дальнейшем они становятся операциями для выполнения действий, которые мы можем использовать в повседневной жизни.

Методами формирования учебно-познавательных умений и навыков является активное использование современных образовательных технологий, анализ современных источников информации и внедрение факультативных занятий, которые помогают учащимся расширять собственные границы знаний, даже по окончанию изучения определенного учебного предмета.

Проведен ситуационный анализ осознанности учащимися принципов здорового питания, из которого можно сделать вывод о том, что значительная часть обучающихся не имеет необходимые знания в области рационального питания и сохранности собственного здоровья. Нам удалось теоретически и практически обосновать значимость и необходимость приобщения учащихся общеобразовательных школ к соблюдению принципов правильного питания.

Для приобщения обучающихся к здоровому образу жизни на уроках технологии разработан элективный курс, содержащий разделы, в которых раскрываются основные положения рационального питания, его принципы и способы предотвращения проблем, возникающих при несоблюдении правильного питания. Элективный курс направлен на приготовление именно полезной пищи, составление рационального меню для каждого обучающегося, изменение подхода учителя технологии к преподаванию – приобщение к здоровому образу жизни – главное правило при изучении раздела «Кулинария».

В процессе исследования была достигнута поставленная цель: выявлено непосредственное влияние уроков технологии при изучении раздела «Кулинария» на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

Таким образом, исходя из проведенных исследований, можно сделать *следующие выводы*:

* формирование учебно-познавательных умений и навыков учащихся в процессе приобщения к здоровому образу жизни является актуальной проблемой на современном этапе развития общества;
* обучение технологиям приготовления пищи помогает обучающимся понять принципы правильного питания, осознать их важность и приобрести необходимые умения и навыки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова И.Г. Активные методы обучения в системе высшего образования. М.: Гардарика, 2008. 368 с.
2. Академический словарь [Электронный источник] **URL:** <https://dic.academic.ru/dic.nsf/eng_rus/7095/%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9> (дата обращения 25.03.2018).
3. Безрукова В.С. Педагогика. Проективная педагогика. М.: Мысль, 2009. 318 с.
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика-Пресс, 1996. 536 с.
5. Груздев П.Н. Вопросы воспитания и обучения. М. Академия Педагогических наук. 2014. 172с.
6. Здоровьесбережение URL: [Электронный источник] http://www.rostobr.ru /activity/ zdorovesberezhenie in education/ (дата обращения 12.04.2018)
7. Крысько.В.Г. Психология и педагогика М. : юнити-дана, 2004. 366 с.
8. Кутишенко. В. П. Возрастная и педагогическая психология (курс лекций): учеб пособие для студ высш учеб закл /. В. П. Кутишенко;. М-во образования и науки Украины,. Ин-т соц работа и упр. НПУ им. М. П. Драгоманова. К :. Центр учеб л-ры, 2005 128 л-ри, 2005. 128 с.
9. Мандель Б.Р., Педагогическая психология Ростов н/Д : Феникс, 2007. 384 с.
10. Международный журнал экспериментального образования. 2015.  № 5 (часть 2). с. 189-190 раздел педагогические науки страницы 189–190
11. Метод мозгового штурма [Электронный источник] **URL:** http://www. kpms.ru/Implement/Qms\_Brainstorming.htm (дата обращения 03.04.2018)
12. Методы формирования коллектива и личности в педагогике [Электронный источник] URL: <http://fb.ru/article/302205/v-pedagogike-formirovanie---eto-protsess-stanovleniya-lichnosti-metodyi-formirovaniya-kollektiva-i-lichnosti-v-pedagogike> (дата обращения 12.04.2018)
13. Национальная педагогическая энциклопедия [Электронный источник] URL: http://didacts.ru/termin/formalizm-znanii.html (дата обращения 02.04.2018)
14. Национальная энциклопедическая служба [Электронный источник] URL: <http://didacts.ru/termin/navyki.html> (дата обращения 09.04.2018)
15. Общеучебные умения и навыки и их формирование [Электронный источник] URL: https://psyera.ru/obshcheuchebnye-umeniya-i-navyki-i-ih-formirovanie\_9653.htm (дата обращения 08.04.2018)
16. Основные категории и понятия дидактики [Электронный источник] URL:<http://neudoff.net/info/pedagogika/osnovnye-kategorii-i-ponyatiya-didaktiki/>(07.04.2018)
17. **Павлова Т.А.** [Электронный источник] **URL :** <http://shkola3000.ru/> (дата обращения 13.04.2018)
18. Питательные вещества (Анатомия и физиология человека) [Электронный источник] URL: <https://foxford.ru/wiki/biologiya/pitatelnye-veschestva> (дата обращения 20.03.2018)
19. Подласый и.п. педагогика: 100 вопросов 100 ответов учеб. пособие для вузов М: владос-пресс, 2004 365 с.
20. Положение об элективных курсах [Электронный источник] **URL :** <http://sch345.mskobr.ru/files/ob_e_lektivah.pdf> **(дата обращения 13.03.2018)**
21. Рослякова С. В. К вопросу о структуре познавательной компетентности Актуальные задачи педагогики: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Чита, июнь 2012 г.) Чита: Издательство Молодой ученый, 2012. С. 77-81.
22. Российская педагогическая энциклопедия/под ред. в. г. Панова, М: «Большая российская энциклопедия», 1993.607 c.
23. Рубинштейн С. Л. Основы Общей Психологии Спб: Издательство «Питер», 2000 712 С.
24. Сущность умений и навыков. Уровни овладения. Применения знаний, умений, навыков [Электронный источник] URL: <https://psyera.ru/sushchnost-umeniy-i-navykov-urovni-ovladeniya-primeneniya-znaniy-umeniy-navykov_9651.htm> (дата обращения 18.03.2018)
25. Теория деятельности [Электронный источник] URL:<http://psi.webzone.ru/intro/intro03.htm> (дата обращения 22.03.2018)
26. Формирование познавательного интереса учащихся средствами внеурочной деятельности [Электронный источник] **URL :** <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-poznavatelnogo-interesa-uchaschihsya-sredstvami-vneurochnoy-deyatelnosti-na-primere-predmetnoy-oblasti-filologiya> (дата обращения 07.04.2018)
27. Формирование познавательных универсальных учебных действий школьника [Электронный источник] URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1456/ (дата обращения 20.03.2018)
28. **Формирование учебно-познавательных умений**  
    **в процессе изучения предметов естественного цикла** [Электронный источник] **URL :** <http://fiz.1september.ru/article.php?ID=200601602> (дата обращения 12.04.2018)
29. Харламов И.Ф. Педагогика М.: Гардарики, 1999 520 С.
30. Шутова Г.А. Активные и интерактивные методы обучения [Электронный источник] **URL :** [http://pedsovet.su/metodika /5996\_aktivnye\_i\_interaktivnye\_metody\_ obucheniya](http://pedsovet.su/metodika%20/5996_aktivnye_i_interaktivnye_metody_%20%20obucheniya) (дата обращения 03.04.2018)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1 -Тематическое планирование занятий элективного курса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Количество часов (ч) | Темы | Количество часов (ч) | Основные виды деятельности обучающихся |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Введение | 2 | Правила ТБ.  Что такое здоровье? | 1 | Повторение правил техники безопасности, беседа на тему «Здоровье – это…» |
|  |  | Проблемы здоровья и питания | 1 | Просмотр видеофайлов, дискуссия, обсуждение |
| Основные группы пищевых продуктов | 5 | мясо и мясопродукты; рыба и рыбопродукты; | 1 | Решение ситуационной задачи |
|  |  | Фрукты и овощи; напитки | 1 | Дискуссия |
|  |  | яйца; молоко и молочные продукты; | 1 | Мозговой штурм |
|  |  | хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия; | 1 | Просмотр презентаций, обсуждение |
|  |  | крупы, макаронные изделия; бобовые; орехи и грибы; | 1 | Мозговой штурм |
| Пищевые источники витаминов и минеральных веществ | 1 | «Полезные» и «вредные» вещества. Значение витаминов и минеральных веществ для организма. | 1 | Изучение материалов по теме(дополнительные издания), обсуждение |
| Энерготраты организма | 6 | Нормы питания.  Жиры, белки и углеводы. Их значение | 1 | Составление таблиц |
|  |  | Превращения питательных веществ в пищеварительном тракте.  Минеральные вещества | 1 | Обсуждение в группах |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | Содержание в пищевых продуктах углеводов, белков и жиров. | 1 | Дискуссия |
|  |  | Роль воды в обмене веществ | 1 | Обсуждение, просмотр наглядных материалов |
|  |  | Считаем калории | 1 | Индивидуальная работа |
|  |  | Составление пищевого рациона | 1 | Индивидуальная работа |
| Экологическое качество продуктов питания | 6 | Полезная и неполезная пища | 1 | Дискуссия |
|  |  | Определение наличия пищевых добавок в продуктах питания | 1 | Практическая работа в группах, обсуждение |
|  |  | Определение нитратов в растительных продуктах | 1 | Опыты с помощью нитратомера |
|  |  | Гигиена питания | 1 | Просмотр медиафайлов,  Обсуждение |
|  |  | Способы приготовления и хранения продуктов: пищевые добавки, консерванты | 1 | Обсуждение |
|  |  | Первая помощь при отравлениях и расстройствах работы ЖКТ | 1 | Практическая работа в группах, демонстрация полученных знаний, составление таблицы |
| Мы то, что мы едим | 5 | Определение индекса массы тела | 1 | Индивидуальная работа |
|  |  | Обмен веществ.  Болезни обмена веществ | 1 | Обсуждение |
|  |  | Диеты «за» и «против» | 1 | Баскет-метод |
|  |  | Что такое «правильное питание».  Как питаться правильно? | 1 | Решение ситуационной задачи |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | Организация питания в зависимости от возраста человека | 1 | Индивидуальная работа |
| Традиционная кухня | 9 | Традиции русской национальной кухни | 2 | Просмотр медиафайлов, обсуждение |
|  |  | Национальные блюда моей семьи | 5 | Практические занятия с презентацией блюд обучающихся |
|  |  | Наши «правильные» закуски | 1 | Практическое занятие по приготовлению «правильных» закусок |
|  |  | Итоговое занятие | 1 | Итоговый тест |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Ситуационная задача №1

Девушка 17 лет, рост 168 см, вес 78 кг, самостоятельно решила заниматься похудением, так как её не устраивает собственное телосложение. С лишним весом решила бороться, сократив количество потребляемых калорий.

Вопросы:

* + - 1. Скажется ли это на общем фоне здоровья?
      2. Можно ли сокращать количество потребляемых калорий без рекомендации врача?
      3. К каким последствиям может привести данный вид похудения?
      4. Какое решение ситуации Вы посоветуете девушке?
      5. Составьте рациональное меню с определенным количеством необходимых калорий, исходя из категории (пол, возраст, рост, вес).

Ситуационная задача №2

Юноша 16 лет, рост 189, вес 81 кг, принял решение увеличить мышцы путем приема протеина. Продукцию заказал на интернет-сайте, не проверив лицензию данного препарата, не удостоверившись в качестве продукта. Юноша решил уменьшить количество потребляемой пищи, и увеличить время занятий спортом до 7 раз в неделю по 3 часа тренировок.

Вопросы:

Скажется ли на общем фоне здоровья резкое уменьшение употребляемой пищи?

Как отразится усиление интенсивности занятий спортом?

К каким последствиям может привести употребление протеинов?

Можно ли употреблять протеины для здорового роста мышц?

Чем опасна данная продукция, особенно, купленная в нелицензионном магазине?

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Кейс «Правильное питание - залог хорошей жизни»

*Проблема:* ослабление здоровья, ухудшение семейных взаимоотношений

*Конкретная задача:* Анастасии 16 лет, она занимается рисованием, хорошо учится в школе, ходит в кружок шитья. Недавно Настя посмотрела телевизионную программу, в которой говорилось о проблеме лишнего веса, о взаимосвязи отношений между полами и внешним видом людей. Настя решила, что ей необходимо похудеть (хотя Анастасия имеет нормальный вес для своей категории - 63 кг при росте 170,2 см). В течение 3-х недель девушка ограничивает себя в еде: либо пропускает завтрак, либо отказывается от ужина, на обед ест только обезжиренные и низкокалорийные продукты. За время ограничений у девушки появились слабость, недомогание, резкие падения артериального давления, рассеянность внимания. На уговоры родителей отказаться от данных ограничений Настя реагирует криками о непонимании, закрывается в себе.

Задание 1: Как могут развиваться отношения в семье?

Таблица 2- Исход сложившейся ситуации

|  |  |
| --- | --- |
| Возможный исход ситуации | Выбери верный вариант ответа по Вашему мнению |
| Физические недомогания девушки, вплоть до попадания под врачебный присмотр |  |
| Полное отречение Анастасии от родителей, суицидальные наклонности |  |
| Полное примирение с родителями, восстановление здоровья |  |

Задания 2: Какой исход ситуации правильным видите Вы? Пропишите подробно вариант исхода ситуации.

Задание 3: Работая в группе, разработайте план питания для девушки, используя таблицы калорийности продуктов, с учетом весовой и ростовой категории девушки. Подумайте, правильно ли поступает Анастасия, отказываясь от приемов пищи? Можно ли питаться только обезжиренными продуктами?

Задание 4: Пропишите возможные варианты заболеваний желудочно-кишечного тракта в ситуации девушки? Назовите методы профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.