

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №12»
Асбестовского городского округа

Наименование тематики и вида методической разработки:

Технологические карты, конструкторы уроков, занятий, классных часов в соответствии с реализацией нового ФГОС, концепцией воспитания

Тема работы: Технологическая карта занятия курса внеурочной деятельности «Функциональная грамотность: учимся для жизни» по теме: «Здоровье»

Автор: Кудрявцева Светлана
Сергеевна,
учитель математики выс. кв.
категории

Асбестовский городской округ

2024-2025 учебный год

Тема работы: Технологическая карта занятия курса внеурочной деятельности «Функциональная грамотность: учимся для жизни» по теме: «Здоровье»

Возрастная категория: 11-12 лет

Методы, методики, формы и приёмы проведения мероприятия:

элементы технологий - личностно-ориентированное, проблемное обучение, технология критического мышления, педагогика сотрудничества;

методы - объяснительно-иллюстративный, проблемно-поисковый, метод творческой деятельности, мозговой штурм, решение проектных задач;

ведущая форма проведения урока: групповая работа;

используемые приемы: работа с текстами и таблицами, загадки, оценивание по чек-листу, взаимооценка;

интерактивные методы и приёмы: работа в группах; мозговой штурм; решение проектных задач.

Запланированная длительность мероприятия: 40 мин.

Перечень ресурсов:

материально-технические - компьютер учителя, мультимедийный проектор, тонометр;

информационные - презентация, раздаточный материал (таблицы).

Место проведения мероприятия: учебный кабинет, в котором организовано пространство для групповой работы обучающихся, наличие мультимедийного оборудования.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Ход проведения занятия «Здоровье».....	8
3. Список литературы	15
4. Приложения	16

Пояснительная записка

Методическая разработка занятия курса внеурочной деятельности «Функциональная грамотность: учимся для жизни» по теме «Здоровье» - 5 класс разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Основная цель такого занятия — формирование у обучающихся понимания важности сохранения здоровья через использование различных приёмов, в данном случае, составление правильного меню приема пищи с учетом норм калорий.

Основные виды деятельности обучающихся на уроке: целеполагание, планирование, индивидуальная работа, групповая работа, фронтальная работа, коррекция, самоконтроль, рефлексия. Данные виды предусматривают более высокую активность обучающихся и направлены на формирование универсальных учебных действий и функциональной грамотности обучающихся.

Необходимость использования технологии групповой работы на уроке в условиях новых ФГОС для создания благоприятных условий формирования ключевых компетенций обуславливает актуальность настоящей методической разработки.

Задания для работы в группах направлены на подсчет калорий, что является важным инструментом для управления весом и поддержания здорового образа жизни. А также на умение составлять полезное меню для себя и членов своей семьи.

Цель занятия: формирование математической грамотности обучающихся посредством решения учебно-практических задач.

Задачи:

Образовательные: научиться применять математические знания в анализе данных о здоровье.

Развивающие: развивать математическое мышление школьников, познавательный интерес к предмету.

Воспитательные: формирование ответственного отношения к собственному здоровью, формирование ответственного отношения к собственному здоровью, воспитывать умения работать в коллективе, сопереживать другому, самостоятельно и ответственно готовиться к уроку.

Планируемые результаты:

Личностные: развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту; способность принимать самостоятельные решения; развитие интереса к математическому творчеству и математических способностей.

Метапредметные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев), выявлять недостаточность и избыточность информации, данных, необходимых для решения задачи.

Работа с информацией:

- выявлять недостаточность и избыточность информации, данных, необходимых для решения задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с условиями и целями общения, ясно, точно, грамотно выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах, давать пояснения по ходу решения задачи, комментировать полученный результат.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация:

- самостоятельно составлять план, алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения с учётом имеющихся ресурсов и

собственных возможностей, аргументировать и корректировать варианты решений с учётом новой информации.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

- владеть способами самопроверки, самоконтроля процесса и результата решения математической задачи;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении задачи, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, найденных ошибок, выявленных трудностей;
- оценивать соответствие результата деятельности поставленной цели и условиям, объяснять причины достижения или недостижения цели, находить ошибку, давать оценку приобретённому опыту

Предметные: умение применять математические знания для решения практических задач, связанных с расчетом калорийности пищи.

Механизмы оценивания обучающихся: индивидуальная оценка, представление коллективного результата деятельности группы, самооценка, взаимооценка.

Хронометрические данные занятия

Блоки, этапы	Время
Мотивационно-целевой блок	
1. Мотивационный этап	2 минуты
2. Актуализация знаний по предложенной теме и фиксирование проблем.	3 минуты
3. Постановка целей занятия	1 минута
Процессуальный блок	
4. Этап осуществления первого пробного действия, выявление затруднения	5 минут
5. Этап закрепления нового знания	22 минуты
Результативный и рефлексивный блок занятия	

6. Этап рефлексии деятельностной	2 минуты
7. Этап рефлексии содержательной	4 минуты
Объяснение домашнего задания	
8. Домашнее задание	1 минута

Ход занятия

Этапы занятия	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
1. Мотивационно-целевой блок		
Мотивационный этап (2 мин)	Здравствуйте, дорогие ребята. Рада приветствовать вас на очередном занятии, где мы будем учиться решать задачи, содержащие жизненные ситуации. Напоминаю, что девиз наших занятий «Не для школы, а для жизни мы учимся!» (Древнеримский философ Сенека) (слайд 1)	Приветствуют учителя. Отвечают на вопросы.
	Чтобы узнать тему нашего сегодняшнего занятия вам необходимо отгадать загадку: <i>Есть у каждого, друзья, Но купить его нельзя. Берегите с малых лет, Ведь ему замены нет</i>	Отгадывают загадку Ответ: здоровье
	Сформулируйте, пожалуйста, тему занятия. (Слайд 2)	Формулируют тему.
Актуализация знаний по предложенной теме и фиксирование проблем. (3 мин)	Что такое здоровье? <i>Согласно словарю С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой, здоровье — это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.</i>	Учащиеся предлагают варианты

Как вы думаете, что человеку необходимо делать для поддержания и укрепления здоровья? Чтобы поддерживать и укреплять здоровье необходимо правильно питаться и посещать спортивные секции. Для правильной работы организма нам нужно определенное количество калорий.	Учащиеся предлагают варианты
Что такое калории? Калории — это единицы энергии, заключенной в пище, которые наш организм может или использовать сразу, или отложить про запас. Подсчет калорий является важным инструментом для управления весом и поддержания здорового образа жизни.	Учащиеся предлагают варианты
Как думаете, почему необходимо учитывать калории в своём рационе? Вот основные причины, почему стоит учитывать калории в своем рационе: -управление весом (подсчет калорий помогает контролировать массу тела) -понимание качества пищи (знание калорийности продуктов позволяет лучше ориентироваться в их питательной ценности. Это помогает выбирать более полезные продукты с низкой калорийностью, что способствует сбалансированному питанию);	Учащиеся предлагают варианты
	Учащиеся знакомятся с основными причинами подсчета калорий,

	- улучшение собственного здоровья (контроль за потреблением калорий способствует более осознанному выбору продуктов и может привести к улучшению здоровья, снижению риска заболеваний, таких как ожирение и диабет. Здоровое питание также положительно влияет на уровень энергии и общее самочувствие). (слайд 3)	<i>обсуждают услышанную информацию</i>
Постановка целей занятия (1 мин)	Сформулируйте цели занятия. <i>Учитель обобщает</i>	Учащиеся формулируют цели.
2. Процессуальный блок		
Этап осуществления первого пробного действия, выявление затруднения <u>(5 мин)</u>	Работа будет проходить в группах. Давайте вспомним основные правила работы в группе: работать должен каждый; один говорит, другие слушают; общаемся вежливо. Каждой группе предстоит выполнить 4 задания. Во время работы вам необходимо будет оценивать деятельность каждого участника группы и результаты работы. Познакомьтесь с чек-листом. (приложение 1) и рейтинговой таблицей (приложение 2). В конце занятия подведём итог, победителем будет та группа, которая заработала больше баллов	Знакомятся с чек- листом и критериями оценивания, вписывают свою фамилию, имя.

	(приложение 7). Сравните артериальное давление членов семьи Кости с нормами артериального давления (приложение 8). Ответьте на вопросы: 1. Соответствует ли давление Костиной бабушки во вторник норме? 2. На сколько мм.р.с оно выше или ниже нормы? 3. У кого на протяжении всей недели артериальное давление в норме? Давайте тонометром проверим ваше давление. Соответствует оно норме или нет (по 1 человеку от группы). На выполнение задания 4 минуты +3 минуты на взаимопроверку.	Соотнесение показателей с таблицей. Измерение артериального давления.
3. Результативный и рефлексивный блок занятия		
Этап рефлексии деятельностной (2 мин)	Подведение итогов соревнования. Давайте подведем итоги. Посчитайте полученные баллы (чек-лист 1). Проведите совместную оценку деятельности по чек-листу 2. Награждение команд. Подведение итога по целям занятия.	Подсчитывают баллы. Самооценка, в случае затруднений совместное обсуждение
Этап рефлексии содержательной (4 мин.)	Учитель просит продолжить предложения (Слайд 4) Сегодня на занятии:	Ответы обучающихся

	Было интересно ... Мне понравилось ... Я узнал (а) ... У меня получилось ... Теперь я могу ...	
Объяснение задания, которое дети выполняют дома по желанию		
Домашнее задание (1 мин)	Объяснение домашнего задания: Составить полезное меню для своей семьи, учитывая вкусы каждого члена, с учетом нормы калорийности в программе Microsoft Excel .	
	Ребята, я надеюсь, что после нашего занятия вы будете подсчитывать калории, научите считать калории членов своей семьи, составлять здоровое меню. Закончить наше занятие мне хочется словами Гиппократ: « Пусть еда будет вашим лекарством, пока лекарство не стало вашей едой!» (слайд 5). Спасибо за работу !	

Список литературы

1. Математика: 5-й класс: базовый уровень: учебник: в 2 частях; 3-е издание, переработанное, 5 класс/ Виленкин Н.Я., Жохов В.И., Чесноков А.С. и др., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л. С. Кожуховская [и др.]; под общ. ред. Л. С. Кожуховской. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2010. – 233 с
3. Пособие «Функциональная грамотность. Учимся для жизни» (17 сборников) издательства «Просвещение»
4. Ресурсы интернета :
РЭШ, <https://fg.reshe.edu.ru/>
<http://skiv.instrao.ru>

Приложение 1

Чек – лист 1 группы №

Ф.И. участника	№1	№2	№3	№4	Итого

Чек – лист 2

Оценивание деятельности обучающихся

Выдв игал идеи по реше нию	Н а х о д и л с а м о с т о я т е л ь н о о т в е т ы н а в о п р о с ы	Вып олня л само стоя тель но выч исле ния без ошиб ок	Исп равл ял ошиб ки учас тник ов свое й груп пы	Отвеч ал на вопро сы участ ников своей груп пы	Зад ава л воп рос ы по тем е уча стн ика м сво ей гру пп	Испра влял ошиб ки участ ников други х груп п	Отве чал на воп рос ы учас тник ов друг их груп пы	Задавал вопросы по теме участника м других груп п
1	1	1	1	1	1	1	1	1

Приложение 2

Рейтинговая таблица активности групп

задания	1	2	3	4	Итого	Место
--------------------	---	---	---	---	-------	-------

№ группы						
1						
2						
3						
4						
5						

Приложение 3

Всего 2400 ккал

Завтрак 600



Обед 1080



Полдник 360



Ужин 360



Таблица калорийности разных продуктов			
Мясо (птица и мясopодукты)		Рыба и морепродукты	
Ккал/100 г		Ккал/100 г	
Баранина жирная	316	Икра зернистая	250
Ветчина	365	Икра кетовая	245
Говядина тушеная	180	Икра минтая	130
Говядина жареная	170	Кальмар	75
Грудинка	475	Карп	46
Гусь	300	Карп жареный	145
Индейка	150	Кета	157
Колбаса вареная	250	Кон-вы рыбные в масле	320
Колбаса полукопченая	380	Кон-вы рыбные	120
Корейка	430	Креветки	85
Крольчатина	115	Крабы	70
Курица вареная	135	Лещ	48
Курица жареная	210	Лососина жареная	145
Печень говяжья	100	Лососина копченая	385
Почки	66	Минтай	70
Сардельки	160	Морская капуста	16
Свинина отбивная	265	Навага	44
Свинина тушеная	350	Окунь	95
Сердце	87	Раки	75
Сосиски	135	Салака	98
Телятина	90	Севрюга	137
Утка	405	Сельдь атлантическая	57
Язык	185	Судак	43
		Треска	59
		Шпроты в масле	250
		Щука	41
		Камбала	88
Молочные продукты		Зерновые и бобовые	
Ккал/100 г		Ккал/100 г	
Ацидофилин (3,2 %)	58	Горох зеленый	280
Брынза коровья	260	Мука пшеничная	348
Йогурт (1,5 %)	51	Мука ржаная	347
Кефир жирный	60	Какао-порошок	375
Кефир (1 %)	38	Крупа гречневая	346
Кефир (0 %)	30	Крупа манная	340
Молоко (3,2 %)	60	Крупа овсяная	374
Молоко коровье цельное	68	Крупа перловая	342
Мороженое сливочное	220	Крупа пшеничная	352
Простокваша	59	Крупа ячневая	343
Ряженка	85	Кукурузные хлопья	369
Сливки (10 %)	120	Макароны	350
Сливки (20 %)	300	Овсяные хлопья	305
Сметана (10 %)	115	Рис	337
Сметана (20 %)	210	Соя	395
Сыр Голландский	357	Фасоль	328
Сыр Ламбер	377	Чечевица	310
Сыр Пармезан	330	Ячменные хлопья	315
Сыр российский	371	Пшено	351
Сырки творожные	380	Топленое	357
Творог (18 %)	226		
Творог со сметаной	260	Яйцо куриное (1 шт.)	65
Творог нежирный	80	Яичный порошок	540

Оформлено на заказ дизайн-студия "Дизайн" тел: +7 (7212) 420490, +7 701 614 8876

шкала калорийности продуктов

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица калорийности ГОТОВЫХ блюд



Блюдо (на 100 г)	ккал		
Супы			
Борщ из свежей капусты (на 500 г)	116	Каша ячневая	141
Борщ из квашеной капусты (на 500 г)	156	Каша пшеничная	167
Бульон мясной	20	Овощные блюда	
Картофельный суп	233	Картофельные оладьи	662
Суп с макаронами	247	Картофель отварной с маслом	126
Суп молочн. с макаронами	390	Картофель отварной со сметаной	117
Суп молочный рисовый	379	Картофель отварн. с соусом	90
Суп гороховый	242	Икра баклажанная	91
Окрошка мясная	269	Икра кабачковая	90
Рассольник	246	Пюре с маслом	141
Лапша домашняя	431	Пюре морковное	147
Щи из свежей капусты	88	Мучные блюда	
Мясные блюда		Блины с маслом	235
Гуляш говяжий	180	Блины с творогом	195
Гуляш свиной	355	Вареники с картофелем	221
Биточки говяжьи	235	Вареники с творогом	235
Печень говяжья жареная	200	Вареники с творогом и сметаной	347
Плов говяжий	359	Макароны	153
Мясо тушеное	175	Блюда из яиц	
Сердце в соусе	168	Омлет	250
Шницель	168	Яйца вареные (2 шт.)	126
Студень говяжий	40	Яйца жареные (2 шт.)	201
Рыбные блюда		Напитки	
Биточки рыбные	133	Какао без сахара	60
Отварная рыба (судак, щука)	70	Кисель из свежих ягод	105
Осетрина, севрюга	210	Компот из сухофруктов	170
Рыба, тушеная с овощами	220	Кофе раств. без сахара	2
Филе морского окуня	140	Кофе черный с сахаром	10
Салаты		Кофе с мол. без сахара	40
Винегрет	128	Кофе со слив. без сахара	59
Салат из редьки	128	Кофе с мол. и сахаром	77
Салат из редиса	117	Кофейный напиток	80
Салат из капусты	83	Напиток из сиропа	141
Салат из квашеной капусты	69	Сок яблочный	44
Салат из свеклы	67	Сок сливовый	66
Салат мясной	385	Сок абрикосовый	55
Салат из огурцов	76	Сок вишневый	54
Салат из помидоров	108	Сок виноградный	72
Каша		Сок апельсиновый	54
Каша гречневая	197	Чай без сахара	2
Каша пшеничная	168	Чай с сахаром	29
Каша рисовая	152	Чай с лимоном и сахаром	30
Каша перловая	137	Чай с молоком и сахаром	44
		Чай со сливками и сахаром	71

Меню на день :

Завтрак :

- кукурузные хлопья
- блины с творогом
- чай без сахара

Обед :

- суп с макаронами
- гуляш свиной
- картофель отварной
- винегрет
- икра зернистая
- чай со сливками

Полдник :

- кефир 1%
- омлет

Ужин :

- биточки рыбные
- каша гречневая
- напиток из сиропа

КАЛОРИЙНОСТЬ ФАСТФУДА

Биг тейсти  812ккал	Биг мак  503ккал	Филе о Фиш  331ккал	Чизбургер  302ккал	Гамбургер  253ккал
Макмаффин яйцо, котлета  434ккал	Картофель дерев.  321ккал	Цезарь салат  283ккал	Пирожок  249ккал	Макфлури  345ккал
Маффин  360ккал	Шоко мусс  262ккал	Яблочный пай  323ккал	Чизкейк  359ккал	Милк шейк 0,47л  382ккал
Картофель фри  231ккал	Фри средняя  330ккал	Фри тах.  434ккал	Наггетсы 6шт.  268ккал	Цезарь Ролл  472ккал

Показатели измерений артериального давления за неделю

Член семьи	Возраст (года)	Показатели измерений (мм.р.с)						
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Дедушка	64	146/85	144/95	145/83	145/82	148/90	146/83	146/80
Бабушка	58	145/85	152/95	146/85	143/80	150/88	144/85	144/80
Папа	35	129/81	129/81	129/81	129/81	129/81	129/81	129/81
Мама	33	127/80	127/80	128/81	127/80	127/80	127/80	127/80
Костя	11	110/80	110/80	110/80	110/80	110/80	110/80	110/80

Приложение 9

Таблица норм артериального давления по возрастам

Возраст	Две шкалы давления – детская и взрослая	
	У ДЕТЕЙ	
	Норма в минимуме, мм рт. ст.	Норма в максимуме, мм рт. ст.
От 0 до 2 недель	60 / 40	96 / 50
От 2 недель до 4-х недель	80 / 40	112 / 74
От 2 до 12 месяцев	90 / 50	112 / 74
От 13 месяцев до 3-х лет	100 / 60	112 / 74
От 3 до 5 лет	100 / 60	116 / 76
От 6 до 9 лет	100 / 60	122 / 78
От 10 до 12 лет	110 / 70	126 / 82
От 13 до 15 лет	110 / 70	136 / 86
От 15 до 17 лет	110 / 70	130 / 90
Возраст	У ВЗРОСЛЫХ	
	Норма давления мужчин, мм рт. ст.	Норма давления женщин, мм рт. ст.
С 18 до 29 лет	126 / 79	120 / 75
С 30 до 39 лет	129 / 81	127 / 80
От 40 до 49 лет	135 / 82	137 / 84
С 50 по 59 лет	142 / 85	144 / 85
С 60 по 69 лет	145 / 82	159 / 85
С 70 по 79 лет	147 / 82	157 / 83
С 80 лет и более	145 / 78	150 / 79