

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(На основе примерной основной образовательной программы
основного общего образования по технологии,
под редакцией авторского коллектива Казакевич В.М., Пичугина Г.В., Семенова Г.Ю.)

Предмет Технология

2019 – 2020 год

Учитель технологии
Киреева Галина Николаевна

Пояснительная записка

1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Содержание предмета «Технология» направлено на общеобразовательное, политехническое развитие обучающихся, их подготовку к труду в условиях индустриального информационного общества и рыночных социально-экономических отношений. Изучение курса технологии в системе общего образования обеспечивает обучающихся:

- овладением знаниями об основных методах и технических средствах, инвариантных различным направлениям трудовой деятельности в быту и на производстве;
- освоением умений управлять распространенными видами техники и применять эти умения в повседневной практической деятельности;
- ознакомлением с распространенными технологическими процессами создания материальных продуктов и оказания услуг во всех сферах современного общественного производства;
- ориентацией процесса и результатов познавательно-трудовой деятельности обучающихся на творческое достижение прагматических целей;
- введением в начала прикладной экономики и научной организации труда при создании материальных продуктов и услуг;
- формированием представлений о массовых видах работ и профессий, их содержании, путях последующего профильного и профессионального образования.

2. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана учебная программа

- 1) Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2) Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N 19644)
- 3) Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 №345 с изменениями от 08.05.2019 приказом №233 о Федеральном перечне учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2019-2020 учебный год.
- 4) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» с изменениями на 2019 год.
5. Примерная программа основного общего образования по технологии.
6. Рабочая программа по «Технологии» 5-9 класс В.М. Казакевич, Г. В. Пичугина, Г.Ю. Семенова, 2019

3. Реализация рабочей программы

1) Программно-методическое обеспечение:

- УМК Технология. 5-9 класс В.М. Казакевич
- учебник Технология 5 класс: В.М. Казакевич. – М. : Просвещение, 2019
- Технология. Рабочие программы. 5-9 классы: В.М. Казакевич, Г.В. Пичугина, Г.Ю. Семенова. – М. : Просвещение, 2020.
- Технология. Методическое пособие. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. Организаций / под ред. В.М. Казакевича. – М. : Просвещение, 2020.

2) Программа по Технологии рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Согласно годовому календарному учебному графику и учебному плану. на 2019-2020 учебный год. Программа реализуется полностью за счет часов повторения и резервных часов.

3) Цели и задачи программы

*Целью преподавания курса «Технология» является **практико-ориентированное общеобразовательное развитие обучающихся:***

- прагматическое обоснование цели созидательной деятельности;
- выбор видов и последовательности операций, гарантирующих получение запланированного результата (удовлетворение конкретной потребности) на основе использования знаний о техносфере, общих и прикладных знаний по основам наук;
- выбор соответствующего материально-технического обеспечения с учетом имеющихся материально-технических возможностей;
- создание, преобразование или эффективное использование потребительных стоимостей.

Задачи технологического образования в общеобразовательных организациях:

- ознакомить обучающихся с законами и закономерностями, техникой и технологическими процессами доминирующих сфер созидательной и преобразовательной деятельности человека;
- синергетически увязать в практической деятельности все то, что обучающиеся получили на уроках технологии и других предметов по предметно-преобразующей деятельности;
- включить обучающихся в созидательную и преобразовательную деятельность, обеспечивающую эффективность действий в различных сферах приложения усилий человека как члена семьи, коллектива, гражданина своего государства и представителя всего человеческого рода.
- сформировать творчески активную личность, решающую постоянно усложняющиеся технические и технологические задачи.

4. Специфика программы курса

Предметная область «Технология» является необходимым компонентом общего образования обучающихся, предоставляя им возможность применять на практике знания основ наук.

В рамках основного общего образования технологическое образование придает формируемой у обучающихся системе знаний необходимый практико-ориентированный преобразовательный аспект. Объектами изучения курса «Технология» является окружающая человека техносфера, её предназначение и влияние на преобразовательную деятельность человека. Предметом содержания курса являются дидактически отобранные законы. Закономерности создания, развития и преобразования объектов природы, видов и форм проявления компонентов искусственной среды (техносферы), технологическая (инструментальная и процессуальная сторона преобразовательной деятельности, направленной на создание продукта труда, удовлетворяющего конкретную потребность.

Структура содержания Программы выполнена по концентрической схеме.

Содержание деятельности учащихся в течение каждого года обучения (по Примерной программе основного общего образования по технологии с 5 по 8 класс) включает в себя 10 модулей, общих для четырёх лет обучения.

Модуль 1. Методы и средства творческой и проектной деятельности.

Модуль 2. Основы производства

Модуль 3. Современные и перспективные технологии.

Модуль 4. Элементы техники и машин.

Модуль 5. Технологии получения, обработки, преобразования и использования материалов.

Модуль 6. Технологии получения, преобразования и использования энергии.

Модуль 7. Технологии получения, обработки и использования информации.

Модуль 8. Социальные технологии.

Модуль 9. Технологии обработки пищевых продуктов.

Модуль 10. Технологии растениеводства.

Содержание модулей предусматривает изучение и усвоение информации по следующим сквозным тематическим линиям:

- получение, обработка, хранение и использование технической и технологической информации;
- элементы черчения, графики и дизайна;
- элементы прикладной экономики, предпринимательства;
- влияние технологических процессов на окружающую среду и здоровье человека;
- технологическая культура производства;
- культура эстетики и труда;
- история, перспективы и социальные последствия развития техники и технологии;
- виды профессионального труда и профессии.

2. Содержание учебного предмета:

Содержание раздела

Модуль 1. Методы и средства творческой и проектной деятельности.

Что такое техносфера. Что такое потребительские блага. Производство потребительских благ. Общая характеристика производства.

Проектная деятельность. Что такое творчество.

Модуль 2. Основы производства

Что такое техносфера. Что такое потребительские блага. Производство потребительских благ. Общая характеристика производства.

Модуль 3. Современные и перспективные технологии.

Что такое технология. Классификация производств и технологий.

Модуль 4. Элементы техники и машин.

Что такое техника. Инструменты, механизмы и технические устройства.

Модуль 5. Технологии получения, обработки, преобразования и использования материалов.

Виды материалов. Натуральные, искусственные и синтетические материалы.

Конструкционные материалы. Текстильные материалы.

Механические свойства конструкционных материалов. Механические, физические и технологические свойства тканей из натуральных волокон.

Технология механической обработки материалов. Графическое отображение формы предмета.

Модуль 6. Технологии получения, преобразования и использования энергии.

Что такое энергия. Виды энергии. Накопление механической энергии.

Модуль 7. Технологии получения, обработки и использования информации. Информация. Каналы восприятия информации человеком. Способы материального представления и записи информации.

Модуль 8. Социальные технологии.

Человек как объект технологии. Потребности людей. Содержание социальных технологий.

Модуль 9. Технологии обработки пищевых продуктов.

Кулинария. Основы рационального питания. Витамины и их значение в питании. Правила санитарии, гигиены и безопасности труда на кухне.

Овощи в питании человека. Технологии механической кулинарной обработки овощей. Украшение блюд. Фигурная нарезка овощей. Технологии тепловой обработки овощей. Украшение блюд. Фигурная нарезка овощей. Технологии тепловой обработки овощей.

Модуль 10. Технологии растениеводства.

Растения как объект технологии. Значение культурных растений в жизнедеятельности человека. Общая характеристика и классификация культурных растений. Исследования культурных растений или опыты с ними.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Разделы – личностные, предметные, метапредметные

У учащихся будут сформированы:

- познавательные интересы и творческая активность в данной области предметной и технологической деятельности;
- желание учиться и трудиться на производстве для удовлетворения текущих и перспективных потребностей;
- трудолюбие и чувство ответственности за качество своей деятельности;
- умение пользоваться правилами научной организации умственного и физического труда;
- самооценка своих умственных и физических способностей для труда в различных сферах с позиции будущей социализации;
- способность планировать траекторию своей образовательной и профессиональной карьеры;

Осознание необходимости общественно полезного труда как условия безопасной и эффективной социализации;

Бережное отношение к природным и хозяйственным ресурсам;

Проявление технико-технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

Понимать значимость творчества в жизни и деятельности человека и проекта как формы представления результатов творчества. Определять особенности рекламы новых товаров.

Осуществлять самооценку интересов и склонностей к какому-либо виду деятельности.

Осваивать новые понятия: техносфера и потребительские блага.

Знакомиться с производствами потребительских благ и их характеристикой.

Различать объекты природы и техносферы.

Собирать и анализировать дополнительную информацию о материальных благах. Наблюдать и составлять перечень необходимых для современного человека потребительских благ.

Разделять потребительские блага на материальные и нематериальные.
Различать виды производств материальных и нематериальных благ.
Участвовать в экскурсии на предприятие, производящее потребительские блага.
Проанализировать собственные наблюдения и создать реферат о техносфере и производствах потребительских благ.

Осознавать роль технологии в производстве потребительских благ.
Знакомиться с видами технологий в разных сферах производства. Определять, что является технологией в той или иной созидательной деятельности.
Собирать и анализировать дополнительную информацию о видах технологий.
Участвовать в экскурсии на производство и делать обзор своих наблюдений.

Понимать роль техники. Знакомиться с классификацией техники. Пользоваться простыми ручными инструментами. Управлять простыми механизмами и машинами. Составлять иллюстрированные проектные обзоры техники по отдельным отраслям производства.

Знакомиться с разновидностями производственного сырья и материалов.
Формировать представление о получении различных видов сырья и материалов.
Знакомиться с понятием «конструкционные материалы». Формировать представление о технологии получения конструкционных материалов, их механических свойствах. Анализировать свойства и предназначение конструкционных и текстильных материалов. Выполнять некоторые операции по обработке конструкционных материалов. Овладевать средствами и формами графического отображения объектов. Знакомиться с особенностями технологий обработки текстильных материалов. Проводить лабораторные исследования свойств различных материалов. Составлять коллекции сырья и материалов. Осваивать умение читать и выполнять технические рисунки и эскизы деталей. Изготавливать простые изделия из конструкционных материалов. Выполнять некоторые операции по обработке текстильных материалов из натуральных волокон растительного происхождения с помощью ручных инструментов, приспособлений, машин. Создавать проектные изделия из текстильных материалов.

Осваивать новые понятия: работа, энергия, виды энергии. Получать представление о механической энергии, методах и средствах её получения, взаимном преобразовании потенциальной и кинетической энергии, аккумуляторах механической энергии. Знакомиться с применением кинетической и потенциальной энергии на практике. Проводить опыты по преобразованию механической энергии. Собирать дополнительную информацию об областях получения и применения механической энергии. Знакомиться с устройствами, использующими кинетическую и потенциальную энергию. Изготовить игрушку йо-йо.

Осознавать и понимать значение информации и её видов. Усваивать понятия объективной и субъективной информации. Получать представление о зависимости видов информации от органов чувств. Сравнивать скорость и

качество восприятия информации различными органами чувств. Оценивать эффективность восприятия и усвоения информации по разным каналам её получения.

Получать представление о сущности социальных технологий, о человеке как об объекте социальных технологий, об основных свойствах личности человека. Выполнять тест по оценке свойств личности. Характеризовать влияние свойств личности на поступки человека.

Осваивать новые понятия: рациональное питание, пищевой рацион, режим питания. Знакомиться с особенностями механической кулинарной обработки овощей и видами их нарезки. Получать представление об основных и вспомогательных видах тепловой обработки продуктов (варка, жарка, тушение, запекание, припускание, пассирование, бланширование). Составлять меню, отвечающее здоровому образу жизни. Пользоваться пирамидой питания при составлении рациона питания. Проводить опыты и анализировать способы определения качества мытья столовой посуды экспресс-методом химического анализа.

Осваивать новые понятия: культурные растения и агротехнология. Получать представление об основных агротехнологических приемах выращивания культурных растений. Осознавать значение культурных растений в жизнедеятельности человека. Знакомиться с классификацией культурных растений и видами исследований культурных растений. Делать описания основных агротехнических приемов выращивания культурных растений. Выполнять классифицирование культурных растений по группам. Проводить исследование с культурными растениями. Выполнять основные агротехнические приемы выращивания культурных растений с помощью ручных орудий труда на пришкольном участке. Определять полезные свойства культурных растений, выращенных на пришкольном участке.

Получать представление о животных организмах как объектах технологий, о классификации животных организмов. Определять в чем заключаются потребности человека, которые удовлетворяют животные. Собирать дополнительную информацию о животных организмах. Описывать примеры использования животных для обеспечения безопасности жизни человека. Собирать информацию и делать описание основных видов сельскохозяйственных животных своего региона и соответствующих направлений животноводства.

У учащихся будут сформированы:

- умения планировать процесс созидательной и познавательной деятельности;
- умение выбирать оптимальные способы решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- навыки творческого подхода к решению учебных и практических задач в процессе моделирования изделия или технологического процесса;
- самостоятельность в учебной и познавательной трудовой деятельности;
- способность моделировать планируемые процессы и объекты;
- аргументированная оценка принятых решений и формулирование выводов;

- отображение результатов своей деятельности в адекватной задаче форме;
- умение выбирать и использовать источники информации для подкрепления познавательной и созидательной деятельности;
- умение организовывать эффективную коммуникацию в совместной деятельности с другими её участниками;
- соотнесение своего вклада со вкладом других участников при решении общих задач коллектива;
- оценка своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- умение обосновывать пути и средства устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемой деятельности;
- понимание необходимости соблюдения норм и правил культуры труда, правил безопасности деятельности в соответствии с местом и условиями деятельности.

4. Формы и виды контроля

Для проверки знаний и умений учащихся на занятиях по технологии применяются следующие виды контроля: текущий, периодический и итоговый. Текущий контроль проводится на каждом занятии. Учитель проверяет качество усвоения школьниками материала и умений применять его на практике, правильность выполнения ими лабораторных заданий, графических работ, знание инструментов, приспособлений, оборудования, умение правильно обращаться с ними и готовить к работе. По результатам наблюдения за различными видами деятельности учеников оценка объявляется школьникам с обязательной мотивацией и выставляется в журнал.

Периодический контроль проводится в конце изучения темы или раздела.

Одним из элементов периодического учета является проверка выполненной учениками (изделия) в соответствии с заданными критериями оценки. Проверка и оценка знаний и умений по теме или разделу также может проводиться в форме устного опроса учащихся, тестирования, выполнения ими графической контрольной работы, изготовления проектного изделия.

Итоговый контроль проводится в конце четверти и года. Итоговые оценки выставляются ученикам на основе оценок текущего и периодического учета.

Годовая оценка по технологии учитывается при переводе школьников в старший класс наравне с оценками по другим предметам.

5.Календарно-тематическое планирование

№	дата	Тема урока	д/з
1.	01.09.	Вводный урок. Техносфера.	
2.	01.09.	Вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте. Потребительские блага.	Правила ТБ при кулинарных работах.
3.	08.09.	Санитария и гигиена. Правила ТБ при кулинарных работах. Производство потребительских благ.	Общая характеристика производства.
4.	08.09.	Проектирование. Основные компоненты проекта. Общая характеристика производства.	Основные компоненты проекта.
5.	15.09.	Физиология питания. Материальные и нематериальные блага	Содержание витаминов в пищевых продуктах, суточная потребность в них
6.	15.09.	Моделирование. Проектная деятельность.	Салфетки кухонные
7.	22.09.	Технология приготовления блюд из сырых овощей. Творчество	Основные компоненты проекта.
8.	22.09.	Технология приготовления блюд из сырых овощей. Разработка технологической карты и рекламы.	
9.	29.09.	Ведение домашнего хозяйства. Сущность технологии.	Основные компоненты проекта.
10	29.09.	Санитарные условия в жилых помещениях. Классификация производств и технологий.	
11	06.10.	Стилевые и цветовые решения в интерьере. Технологическая карта процесса производства.	Белая бумага, клей, ножницы
12	06.10.	Дизайн - анализ и отделка изделий. Технологическая карта процесса производства.	Технологическая карта процесса производства.
13	13.10.	Экология жилища. Техника. Её разновидности.	Белая бумага, клей, ножницы
14	13.10.	Проект "Жилой дом". Инструменты, механизмы и технические устройства.	
15	20.10.	Гигиена питания. Правила поведения и безопасной работы в учебной мастерской	Санитарно гигиенические требования при приготовлении пищи.
16	20.10.	Санитарно гигиенические требования при приготовлении пищи. Правила поведения и безопасной работы в учебной мастерской	

17	27.10.	Санитарно гигиенические требования при приготовлении пищи. Виды материалов и их свойства.	Правила первичной обработки продуктов.
18	27.10.	Сервировка стола. Натуральные искусственные и синтетические материалы.	Правила сервировки стола.
19	17.11	Традиционные виды декоративно-прикладного творчества. Эстетика и экология жилища. Конструкционные материалы	Альбом, краски, тонкие кисти.
20	17.11.	Роспись в народном и современном стиле. Интерьер кухни, оборудование, отделка и украшение. Сравнение свойств одинаковых образцов из древесины и пластмассы.	
21	24.11.	Знакомство с видами росписи. Текстильные материалы.	Выполнить упражнения.
22	24.11.	Интерьер кухни, украшение ее изделиями собственного изготовления. Композиция. Выполнение эскизов. Сравнение свойств хлопчатобумажных и льняных тканей	
23	01.12.	Ритм, орнамент, раппорт в росписи как вид декоративно-прикладного искусства и ее применение в народном и современном костюме Механические свойства конструкционных материалов.	Завершить орнаментальную композицию.
24	01.12.	Построение узора в художественной отделке росписи. Сравнение твердости древесины разных пород.	Повторить хроматические и ахроматические цвета
25	08.12.	Холодные, теплые, хроматические и ахроматические цвета. Механические, физические и технологические свойства тканей из натуральных волокон.	
26	08.12.	Цветовые контрасты. Выполнение простейших ритмических композиций. Определение сминаемости материалов	Завершить ритмическую композицию.
27	15.12.	Практическая работа. Зарисовка традиционного орнамента, определение колорита и материалов для росписи. Технологии механической обработки материалов.	
28	15.12.	Выполнение эскизов композиции. Определение места и размера узора на изделии. Разметка заготовки для разделочной доски, Ручное ткачество	Завершить эскиз в цвете.
29	22.12.	Выполнение перевода рисунка и подготовка к росписи. Графическое отображение формы предмета.	

30	22.12.	Выполнение перевода рисунка и подготовка к росписи. Графическое отображение формы предмета.	Выполнить подмалёвок.
31	29.12.	Подмалёвок. Роспись изделия. Уменьшение и увеличение рисунка. Выполнение эскиза изделия	
32	29.12.	Свободная роспись Оживка. Выполнение эскиза изделия	Завершить работу.
33	08.01.	Элементы машиноведения	
34	08.01.	Натуральные растительные волокна.	Разные лоскуты ткани. Цв .бумага клей ножницы.
35	12.01.	Выполнение ручных стежков и швов	2- лоскутка х\б, нитки, иголки, ножницы.
36	12.01.	Выполнение ручных стежков и швов.	
37	19.01.	Практическая работа	2- лоскутка х\б, нитки, иголки, ножницы.
38	19.01.	Практическая работа	
39	26.01.	Краевые и соединительные швы. Конструкция и условные обозначения	2- лоскутка х\б
40	26.01.	Конструкция и условные обозначения	Конструкция и условные обозначения
41	02.02	Виды отделки швейных изделий. Выбор модели и моделирование.	2- лоскутка х\б, 2- лоскутка х\б-нарядных,
42	02.02.	Энергия и ее виды.Виды отделки швейных изделий. Выбор модели и моделирование.	Выкройки прихваток для кухни своими руками
43	09.02.	Обработка деталей кроя. Накопление механической энергии.	
44	09.02.	Изготовление игрушки. Обработка деталей кроя.	Обработка деталей кроя
45	16.02	Обработка деталей кроя. Виды отделки швейных изделий. Изготовление игрушки	
46	16.02.	Обработка деталей кроя. Виды отделки швейных изделий. Информация.	Виды отделки швейных изделий. Правила ТБ
47	02.03.	Сборка и отделка изделия. Правила ТБ при работе с утюгом. Каналы восприятия информации человеком.	
48	02.03.	Сборка и отделка изделия. Правила ТБ при работе с утюгом.	. Правила ТБ
49	16.03	Тематика творческих проектов и этапы их выполнения. Способы материального представления и записи визуальной информации	Этапы выполнения проекта.
50	16.03.	Организационно-подготовительный этап. Определение содержания информации.	
51	23.03.	Растения как объект технологии. Значение культурных растений в жизнедеятельности человека.	Оформление титульного листа проектной работы.

		Организационно-подготовительный этап	
52	23.03.	Общая характеристика и классификация культурных растений. Выбор темы, обсуждение, обоснование выбора.	
53	30.03.	Исследования культурных растений. Разработка эскиза, подбор материалов и приспособлений, литературы.	Обоснование выбранной темы проекта.
54	30.03	Агротехнические приемы выращивания культурных растений. Выбор темы проекта	Обоснование выбранной темы проекта.
55	06.04.	Определение полезных свойств культурных растений. Выбор темы проекта	Проблема проекта.
56	06.04.	Определение групп культурных растений. Составление технологической последовательности.	Технологическая карта проекта.
57	13.04.	Составление технологической последовательности. Животные и технологии 21 века.	
58	13.04.	Конструирование, моделирование. Животноводство и материальные потребности человека.	Конструирование, моделирование.
59	20.04.	Создание кормушек для птиц из вторсырья. Конструирование, моделирование.	
60	20.04.	Создание кормушек для птиц из вторсырья. Изготовление изделия	Завершить практику.
61	27.04.	Изготовление изделия	Работа над проектом.
62	27.04.	Выполнение проекта	
63	11.05.	Выполнение проекта	Работа над проектом.
64	11.05.	Выполнение проекта. Подготовка к защите	
65	18.05.	Выполнение проекта. Подготовка к защите	Работа над проектом. Подготовка к защите проекта.
66	18.05.	Человек как объект технологии. Потребности людей. Защита проекта	
67	25.05.	Обобщающий урок. Технология в жизни человека. Защита проекта.	Работа над проектом. Подготовка к защите проекта.
68	25.05.	Содержание социальных технологий. Определение свойств личности человека	

5. Приложения к программе

Тест к уроку технологии по разделу кулинария.

Овладевать навыками личной гигиены при приготовлении пищи.

Задания базового уровня.

Задание 1. Отметьте правильный ответ.

Готовить пищу надо в

1. Вечернем платье
2. Купальнике
3. Специальной одежде
4. Пальто
5. Спортивном костюме

Ответ: специальной одежде.

Задание 2. Отметьте правильный ответ.

Нельзя употреблять в пищу

1. Несвежие продукты
2. Молочные продукты
3. Мясные продукты
4. Свежие продукты
5. мороженое

ответ: несвежие продукты.

Задания повышенного уровня.

Задание 1. Вставьте пропущенные слова.

Правила личной гигиены при приготовлении пищи

1. Перед приготовлением пищи надеть чистую рабочую одежду: _____, _____ или шапочку.
2. Подвернуть _____ одежды так, чтобы они не касались продуктов и посуды.
3. Коротко обрезать _____ и тщательно _____ руки до локтей.
4. После обработки _____ овощей, фруктов, мяса, рыбы вымыть руки с мылом.

Ответ: 1. Фартук, косынку; 2. Рукава; 3. ногти, вымыть; 4. Сырых.

Задание 2. Запиши пропущенную фразу в последовательности опасностей на кухне.

Работа на кухне таит в себе опасности:

1. _____.
2. Горячей водой или о раскаленную посуду можно обжечься.
3. Подключать в сеть электроприборы только сухими руками, иначе можно получить удар током.

Ответ: **при пользовании ножом можно порезаться.**

2.1.2. Составлять меню, отвечающему здоровому образу жизни. Здоровое питание.

Задание базового уровня.

Задание 1. Отметьте правильный ответ.

Пищу необходимо принимать:

- а). один раз в день
- б). четыре раза в день

ответ: б.

Задание 2.

Не рекомендуется есть в промежутках между приемами пищи, особенно сладкое . Это

- а). снижает аппетит
- б). не снижает аппетит

ответ: а.

Задания повышенного уровня.

Задание 1.

Отметьте все правильные ответы.

Чтобы обогатить пищу витаминами в зимний период следует готовить:

- а). салат из квашеной капусты
- б). бутерброд с колбасой
- в). винегрет
- г). чипсы
- д). сок из свежих фруктов

ответ: а, в, д.

Задание 2.

Установите соответствие в словах:

- 1. Белки А. морская капуста
- 2. Жиры Б. творог
- 3. Углеводы В. сало
- 4. Витамины Г. макароны
- 5. Минеральные соли Д. лимон

Ответ: 1 –Б, 2 – В, 3 – Г, 4 - Д, 5 – А.

Задание 3. использовать естественно-научные тексты с целью поиска и извлечения информации, ответы на вопросы, объяснений.

Задание базового уровня.

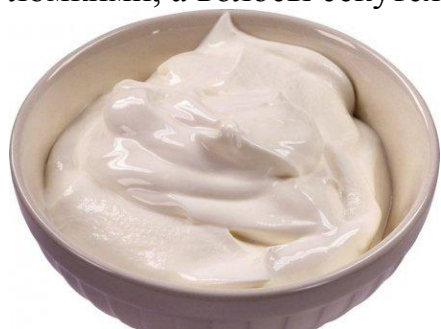
Отметьте правильный ответ

Ряд продуктов, содержащих витамин С, согласно тексту:

Все мы много раз слышали, что витамины полезны для здоровья. Они предупреждают многие заболевания, способствуют активному обмену веществ. Вы с трудом просыпаетесь по утрам, в течение дня чувствуете вялость и сонливость и заметили, что ваша усталость превратилась в хроническую - все это верные признаки недостатка витаминов в вашем организме.

Рассмотрим влияние некоторых витаминов на наш организм.

Витамин А стимулирует деятельность органов внутренней секреции, а также участвует в обмене белков и углеводов. Недостаток этого витамина в организме приводит к ухудшению зрения. Вы заметили, что ваша кожа стала сухой, ногти ломкими, а волосы секутся - эти признаки указывают на нехватку витамина А.



Рассмотрим влияние некоторых витаминов на наш организм.

Сливки, сливочное масло, сметана, печень, яйца и рыба - это те продукты животного происхождения, которые содержат витамин А. Следует знать, что витамин А не разрушается при тепловой обработке, но неустойчив к свету.



Комплекс витаминов группы В. В состав этого комплекса входят 13 витаминов. Мы нуждаемся в ежедневном поступлении в наш организм витаминов этого комплекса. Правильное функционирование нервной и пищеварительной систем, сердца, а также хорошее зрение - все это зависит от поступления в ваш организм витаминов группы В. Витамины комплекса В содержатся в печени, почках, курином мясе, муке грубого помола, и в дрожжах.

А теперь немного слов о витамине Е. Его можно назвать витамином молодости. Витамин Е обеспечивает нормальное усвоение организмом кислорода.

Источниками витамина Е являются орехи, неочищенные крупы, яблоки, оливковое, кукурузное и подсолнечное масла, зеленые овощи, молоко.

Витамин С - один из наиболее важных витаминов для нашего организма. Он помогает организму справиться с инфекционными заболеваниями. Важно знать, что витамин С разрушается при долгом хранении и варке. Цитрусовые, щавель, шпинат, смородина, клубника - все это источники витамина С.

Последнее время стало модным самим себе прописывать витаминные препараты, благо в аптеке их великое множество. Однако, если ими злоупотреблять они могут вызвать гипervитаминоз. Помните, что гораздо полезней если витамины в ваш организм будут поступать с продуктами питания.

Задание повышенного уровня

Задание: установите соответствие витаминов и продуктов, используя выше предложенный текст. В левую колонку поставьте буквенные обозначения витаминов.