ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «АКСАЙСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 56»

**Методические указания**

**к самостоятельным внеаудиторным работам**

**по общепрофессиональной дисциплине**

**«Основы здорового питания»**

**Преподаватель М.В. Алдохина**

Аксай

Одобрены на заседании методической

комиссии мастеров п/о и преподавателей

общепрофессиональных дисциплин и

профессиональных модулей

ПРОТОКОЛ № 1

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алдохина М.В.

Методические указания к самостоятельным внеаудиторным работам общепрофессиональной дисциплины «Основы здорового питания» разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки профессий;

- программы общепрофессиональной дисциплины Основы здорового питания.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО ПУ № 56 (Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Аксайское профессиональное училище № 56»)

Разработчик: Алдохина Марина Владимировна, преподаватель ГБПОУ РО ПУ № 56,

высшая квалификационная категория

Рецензенты: 1. Сухова Светлана Евгеньевна – преподаватель высшей квалификационной

категории ГБПОУ РО «Аксайский технологический техникум»

2. Абросимова Елена Борисовна – преподаватель высшей квалификационной

категории ГБПОУ РО ПУ № 56.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………….

1. Задания для самостоятельной работы студентов………………
2. Составление конспекта…………………………………………
   1. Выделение главной мысли………………………………………....
   2. Способы конспектирования……………………………………..
   3. Критерии оценки конспекта…………………………………...…...
3. Реферат………………………………………………………………
   1. Структура реферата……………………………………………....…
   2. Этапы работы над рефератом………………………………………
   3. Требования к оформлению реферата………………………….…..
   4. Критерии оценки реферата………………………………………....
4. Написание эссе…………………………………………………
   1. Алгоритм написания эссе…………………………………………..
   2. Критерии оценки эссе…………………………………………..…..
5. Подготовка доклада……………………………………………
   1. Этапы подготовки к докладу……………………………………….
   2. Структура публичного выступления……………………………....
   3. Принципы успешного выступления…………………………….....
   4. Критерии оценки доклада…………………………………………..
6. Составление тестовых заданий………………………………………...…

6.1.  Правила составления тестов…………………………………..……

6.2.  Критерии оценки составленных тестов…………………………....

1. Составление кроссвордов……………………………………………..…..

7.1. Правила составления кроссвордов…………………………..……….

7.2. Критерии оценки кроссвордов………………………………..……...

Рекомендуемая литература и нормативные акты для обучающихся……....

Список литературы и электронных ресурсов…………………………….…

Приложение 1………………………………………………………………….

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические указания для самостоятельной работы обучающихся общепрофессиональной дисциплины «Основы здорового питания» составлены в соответствии с рабочей программой на базе примерной программы, разработанной Федеральным институтом развития образования для профессий СПО, издания для реализации требований ФГОС среднего (полного) общего образования.

Методические указания предназначены для организации самостоятельной работы обучающихся в помощь преподавателям и обучающимся, обучающихся по образовательной программе среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Современная система образования предполагает сокращение аудиторной нагрузки студентов и увеличение объема часов на самостоятельную работу, что увеличивает значимость текущего контроля знаний студентов, в том числе с использованием письменных работ, эссе, рефератов, тестов, домашних работ.  
В связи с этим одна из основных задач учебного процесса сегодня - научить студентов работать самостоятельно. Научить учиться - это значит развить способности и потребности к самостоятельному творчеству, повседневной и планомерной работе над учебниками, учебными пособиями, периодической литературой, Интернет-ресурсами и т.д., активному участию в исследовательской работе.

По дисциплине «Основы здорового питания» на самостоятельную работу обучающихся отводится 13 часов.

В результате освоения общепрофессиональной дисциплины обучающийся **должен уметь**:

– проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; – рассчитывать энергетическую ценность блюд; – составлять рационы питания.

В результате освоения общепрофессиональной дисциплины обучающийся **должен знать:**

– роль пищи для организма человека; – основные процессы обмена веществ в организме; – суточный расход энергии; – состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; – роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; – физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; – усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; – понятие рациона питания; – суточную норму потребности человека в питательных веществах; – нормы и принципы рационального сбалансированного питания; – методику составления рационов питания; – ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров; – общие требования к качеству сырья и продуктов; – условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров; – правила составления меню, заявок на продукты, ведения учета и составления товарных отчетов о производстве блюд, напитков и кулинарных изделий; – способы сокращения потерь и сохранения питательной ценности пищевых продуктов, используемых при производстве кондитерской и шоколадной продукции, при их тепловой обработке; – организация питания, в том числе диетического.

В методических указаниях содержатся задания для самостоятельной работы по разделам и темам, рекомендации для студентов по составлению конспекта, тестов, кроссвордов, написанию реферата и эссе, подготовке доклада, приведен список литературы и нормативных актов для обучающихся, а также предложены критерии оценки для каждого вида работы.

1. **ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**Тема 1. Пищевые вещества и их значение.**

**Тема 2. Пищеварение и усвояемость пищи.**

**Тема 3. Обмен веществ и энергии.**

**Тема 4. Питание различных групп населения.**

**Тема 5. Лечебное питание.**

**Тема 6. Технология приготовления блюд лечебного питания.**

**Тема 7. Питание при различных заболеваниях.**

Составить опорный конспект.

1. **СОСТАВЛЕНИЕ КОНСПЕКТА**

Конспектирование — процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

**2.1. Выделение главной мысли**

Выделение главной мысли — одна из основ умственной культуры при работе с текстом. Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. Назначение вспомогательной информации - помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии.  
          Как же следует поступать с информацией каждого из этих видов в процессе конспектирования? Основную — записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем.

**2.2. Способы конспектирования**

Тезисы — это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть материала, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.  
          Линейно-последовательная запись текста. При конспектировании линейно — последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя подчеркивание, выделение цветом и т. д.

           Способ «вопросов - ответов». Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

            Схема с фрагментами — способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, — при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально – лаконичного и запоминающегося  конспекта.  
           Конспект может рассматриваться как одна из форм самостоятельной работы на оценку, а также являться основой для подготовки к написанию реферата, эссе, устному сообщению (докладу).

**2.3. Критерии оценки конспекта**

1. Оформление конспекта: выделение заголовков, последовательность изложения материала.

2. Умение определить вступление, основную часть, заключение.

3. Выделение главной мысли, определение деталей.

4. Умение переработать и обобщить информацию.

**3. РЕФЕРАТ**

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).  
            Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

**3.1. Структура реферата**

1.  Титульный лист.

2.  После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

3. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае, если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифровой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора, у кого вы взяли данный материал.

4. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

5. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

6. Библиография (список литературы): здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

**3.2. Этапы работы над рефератом**

Подготовительный этап работы.  
Формулировка темы.  
          Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат.   Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

Создание текста.  
Общие требования к тексту.  
          Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.  
Универсальный план текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы - от реферата до докторской диссертации - строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.  
          Требования к введению. Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.  
Во введении аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.  
Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.  
          Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

             Заключение. Заключение — последняя часть реферата. В ней в краткой и в сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.  
          Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг, а также источников, нормативных актов.

**3.3. Требования к оформлению реферата**  
           Объемы рефератов колеблются от 10-18 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. По всем сторонам листа оставляются поля размером 20 мм, рекомендуется шрифт 12-14, интервал – 1 или 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

**3.4. Критерии оценки реферата**

-  знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;

- правильность формулирования цели, определения задач исследования,  соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов;

-  всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала;

- использование литературных источников;

- культура письменного изложения материала;

- культура оформления материалов работы.

**4. НАПИСАНИЕ ЭССЕ**

          Эссе – жанр философской, литературно-критической, исторической, публицистической прозы, сочетающий подчеркнуто индивидуальную позицию автора с непринужденным, часто парадоксальным изложением, ориентированным на разговорную речь. Существенными признаками эссе являются наличие конкретной темы или вопроса, личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления, относительно небольшой объем, свободная композиция, непринужденность повествования и парадоксальность, стремление чем-то удивить читателя. При этом для эссе необходимо внутреннее смысловое единство.

**4.1.** Алгоритм написания эссе.

1. Внимательно прочитать тему эссе. Для того, чтобы снять сомнения в том, правильно ли он понимает тему, студент должен своими словами переформулировать фразу, определив главную мысль.
2. В обязательном порядке студент должен высказать свое личностное отношение к выбранной теме в четко выраженной формулировке («Я согласен», «Я не согласен», «Я не совсем согласен», «Я согласен, но частично» либо подобными по значению и смыслу фразами).
3. В обязательном порядке студент должен изложить свое понимание смысла высказывания.
4. Очень тщательно необходимо подходить к подбору аргументов для подтверждения своей точки зрения. Аргументы должны быть убедительными, обоснованными. В качестве аргументов используются данные соответствующих наук, исторические факты, факты из общественной и личной жизни. Количество аргументов в эссе не ограничено, но наиболее оптимальным для раскрытия темы являются 3-5 аргументов.
5. Завершать эссе необходимо выводом, в котором кратко подводится итог размышлениям и рассуждениям: «Таким образом, на основании всего вышеизложенного, можно утверждать, что автор был прав в своем высказывании».

**4.2.** Критерии оценки эссе:

- представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы;

-  раскрытие проблемы на теоретическом (в связях и с обоснованиями) или бытовом уровне, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа;

-   аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт.

**5. ПОДГОТОВКА ДОКЛАДА**

Доклад—это сообщение, содержимое которого представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации. Цель доклада — информирование кого-либо о чём-либо. Тем не менее,  доклады могут включать в себя такие элементы как рекомендации, предложения или другие мотивационные предложения.

**5.1.** Этапы подготовки к докладу:

• выбрать под контролем преподавателя тему;

• ознакомиться с методическими указаниями по данному вопросу;

• изучить тему по базовому учебнику и учебно-методическому пособию;

• вычленить основные идеи будущего выступления;

• прочесть рекомендуемую по данной теме литературу;

• составить план доклада или сообщения;

• выявить ключевые термины темы и дать их определение с помощью словарей, справочников, энциклопедий;

• составить тезисы выступления;

• подобрать примеры и иллюстративный материал; по многим темам доклад уместно сопровождать показом презентаций Power Point;

• подготовить текст доклада (сообщения);

• проконсультироваться, при необходимости, с преподавателем;

• отрепетировать выступление (например, перед товарищем по группе).

Рекомендуемая продолжительность доклада составляет 10 минут. После выступления докладчика предусматривается время для его ответов на вопросы аудитории и для резюме преподавателя.

**5.2.** Структура публичного выступления.

В классической риторике сложилась трехчастная структура развернутого устного выступления: вступление, основная часть, заключение.

Вступление – это способ привлечения внимания слушателей к обсуждаемой теме, их включения в проблематику выступления. Оно обычно составляет одну восьмую часть всего времени доклада.

Любое выступление начинается с формулировки темы. Нет единых правил по составлению вступления. Часто в нем показывают значение избранной темы в общественной жизни, ее место в обществознании. Отмечается актуальность, личные мотивы избрания данной темы, степень ее разработанности в трудах специалистов.

Основная часть речи посвящается раскрытию темы и содержит изложение сведений и доказательства. Высказываемые мысли должны удовлетворять логичным требованиям, быть связанными друг с другом, вытекать одна из другой.

Самые распространенные ошибки, допускаемые в основной части доклада: выход за пределы рассматриваемой темы; отсутствие четкого плана изложения материала; излишнее дробление рассматриваемых вопросов (в докладе не должно быть более пяти основных положений, иначе внимание слушателей рассеивается); перескакивание с одного вопроса на другой.

Заключение должно быть кратким и ясным. Оно не содержит новых, дополнительных сведений или мыслей. Заключение призвано напомнить слушателям основное содержание речи, ее главные выводы (на слух не все хорошо запоминается с первого раза). В заключении можно выразить слушателям благодарность за внимание.

Удержание внимания слушателей зависит от динамичности движений выступающего, его мимики, жестов, повышения и понижения голоса, дикции, тембра голоса, использования пауз. Выразительная жестикуляция оживляет речь, а частые и однообразные жесты раздражают слушателей. Удерживают внимание аудитории убедительные примеры, сравнения, иллюстрации, метафоры, цитаты. Они вызывают интерес слушателей, помогают установить контакт с ними, выяснить их позицию.

**5.3.** Принципы успешного выступления.

1. Начинать подготовку к выступлению нужно за несколько дней, а не накануне. Это позволяет в должной мере изучить тему, понять ее, почувствовать себя в ней уверенно, а не лихорадочно заучивать текст в последний момент.

2. Речь надо репетировать, по меньшей мере, один раз, а лучше – дважды или трижды.

3. Перед репетицией на листе бумаги составляют план речи, заранее обдумывая основные элементы ее структуры. Для короткого выступления – это перечень основных мыслей в нужной последовательности; для более обстоятельного – развернутый план, отражающий завершенную форму будущей речи.

4. Для большого выступления готовят конспект – несколько листков бумаги, которые удобно держать в руке. Они содержат необходимый фактический и справочный материал: цифры, цитаты, примеры, доказательства.

5. Репетировать речь нужно как целое, а не отдельными фрагментами. Менять последовательность изложения, дополнять или сокращать содержание, если в том есть необходимость, лучше при следующей репетиции. Это позволяет воспроизвести ситуацию реального выступления.

6. Репетируя, не надо заучивать фразы или отдельные обороты речи. Целью является запоминание идей, а не их языковой формы. Выступая, надо беседовать со слушателями, а не декламировать текст наизусть.

7. При каждой репетиции речь получается немного новой, как правило, улучшенной. Репетируя, обращаются к написанному плану только в том случае, если забывают ход мысли.

8. Произнося пробную речь, по возможности, представляют себе обстоятельства будущего выступления – помещение, слушателей.

9. На листке плана удобно оставить широкие поля – на них можно записать опорные (ключевые) слова, по которым легко восстановить в памяти весь соответствующий раздел. На основной же части листка можно записать конспект выступления.

**5.4.** Критерии оценки доклада:

1. Практическая значимость работы.

2. Использование презентации.

3. Оригинальность работы.

4. Соответствие результатов работы современным тенденциям развития науки.

5. Глубина изучения состояния проблемы.

6. Использование современной научной литературы при подготовке работы.

7. Ответы на вопросы слушателей.

8. Логика изложения доклада, убедительность рассуждений.

9. Структура работы (имеются: введение, цель работы, постановка задачи, решение поставленных задач, выводы).

**6. СОСТАВЛЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Тест определяется как система  вопросов определенного содержания специфической формы. Тест состоит из тестовых  заданий и  ответов к ним.

**6.1.** Правила составления тестов:

- в задании формулируется вопрос или утверждение, содержащее постановку проблемы, и готовые ответы, которые студент подбирает самостоятельно;

- среди ответов правильным обычно бывает только один,  неправильных ответов должно быть 2-3;

- в тексте задания должна быть устранена всякая двусмысленность или неясность формулировок;

- в основную часть задания следует включать как можно больше слов, оставляя для ответа не более двух-трех наиболее важных, ключевых слов для данной проблемы;

- частота выбора одного и то же номера места для правильного ответа в различных заданиях теста должна быть примерно одинакова, либо номер места для правильного ответа выбирается в случайном порядке;

- из числа неправильных исключаются ответы, вытекающие один из другого;

- правильный ответ необходимо выделить.

**6.2.** Критерии оценки составленных тестов

1. Соответствие правилам составления тестов.

2. Выбор верного варианта правильного ответа (указанного студентом).

3. Ясность формулировок.

**7. СОСТАВЛЕНИЕ КРОССВОРДОВ**

Кроссворд (англ.Crossword-пересечение слов).  Крестословица – самая распространённая в мире игра со словами. Кроссворд – игра-задача, в которой фигура из рядов пустых клеток заполняется перекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры.

**7.1.** Правила составления кроссвордов:

1. Допускается использование только нарицательных и собственных имен существительных в именительном падеже единственного числа, кроме слов, которые не имеют единственного числа.  
2. Не используются слова, пишущиеся через тире и имеющие уменьшительно-ласкательную окраску.  
3. В каждую  клетку кроссворда вписывается одна буква.

4.  Каждое слово начинается в клетке с номером, соответствующим его определению, и заканчивается черной клеткой или краем фигуры.  
5. Не допускаются аббревиатуры (ЗиЛ и т.д.), сокращения (детдом и др.).

6. Сетка кроссворда выполняется в двух экземплярах: первый экземпляр с заполненными словами, второй – только с цифрами позиций.

7. Вопросы к кроссворду записываются на втором экземпляре.

**7.2.** Критерии оценки кроссвордов:

- объем, количество слов;

- информативная точность;

- четкость рисунка кроссворда;

- оформление в электронном виде.

**Литература**

. 1. Т.А. Лаушкина. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и

гигиены: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Академия, 2018.

2. З.П. Матюхина. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Академия, 2015.