

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Степановой Маргариты Олеговны

Научный руководитель: доцент кафедры БЖД  
кандидат медицинских наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой БЖД  
кандидат медицинских наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

**Балашов 2017**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Не секрет, что одной из наиболее актуальных на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья нации и, в первую очередь, детей и подростков. Работа в этом направлении ведется на самых разных уровнях: государства, общества, образовательной организации.

Здоровье подростков в значительной мере (на 50 %) зависит от их образа жизни. Многочисленные отечественные и зарубежные исследования указывают на частые нарушения современными школьниками режима дня и питания. При интенсивных умственных нагрузках, хроническом недосыпании, недостаточной двигательной активности и нерациональном режиме дня несбалансированное питание не только не придает организму сил и энергии, но и негативно сказывается на здоровье обучающихся. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих из них развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также неврозы и др.

Все перечисленное свидетельствует о том, что культура питания у современных обучающихся сформирована слабо. В семье взрослые, ответственные за воспитание ребенка, не всегда способны грамотно составить его рацион в силу разных причин: недостаточной информированности о вреде или пользе конкретных продуктов, финансовых возможностей семьи, занятости на работе и т.д. Поэтому воспитание культуры питания современных детей и подростков попадает в сферу ответственности образовательной организации.

Безусловно, обучающиеся получают знания о правильном питании сначала на уроках «Окружающего мира», затем на уроках «Биологии» и «Основ безопасности жизнедеятельности», однако сложившаяся система образования оказывается недостаточно эффективной для формирования культуры питания и здорового образа жизни. Поэтому знания выпускников о здоровом питании не становятся их убеждениями.

Возможным решением могло бы стать использование новых современных средств обучения при рассмотрении тем, связанных с рациональным питанием. Одно из таких средств – электронный учебник. Идея внедрения в процесс школьного обучения электронных учебников активно обсуждается уже несколько лет.

Теме внедрения электронных учебников в процесс обучения посвящено немало исследований. Так, рассматриваются вопросы особенностей проектирования электронных учебников (Ю. Г. Дреус, М. Ю. Иванов), методологические особенности их составления для различных учебных предметов (Д. Д. Аветисян, О. В. Старовойтова, А. В. Мухамедшина и др.), проблема их возможного отрицательного влияния на здоровье обучающихся при частом использовании (Е. Д. Арсенова). При всей дискуссионности вопроса, электронный учебник остается популярным средством обучения, интересным и близким обучающимся, которые с мобильными устройствами часто управляются лучше, чем с печатными изданиями.

Поэтому **целью** нашего исследования явилась разработка электронного учебника, направленного на повышение культуры питания учащихся общеобразовательной школы.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

**Предмет исследования** – формирование культуры питания учащихся второй ступени (5 класс).

Цель исследования реализуется при решении следующих **задач**:

1. Раскрыть сущность и определить компоненты культуры питания обучающихся.
2. Выявить возможности электронного учебника по повышению мотивации обучающихся.
3. Определить диагностический инструментарий для выявления уровней сформированности культуры питания обучающихся.

4. Разработать электронный учебник с целью повышения интереса обучающихся к занятиям и формирования у них культуры питания.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: анкетирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, моделирование, математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Структура работы:** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 30 наименований, и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические основы формирования культуры питания обучающихся с использованием электронного учебника»** рассматривается понятие культуры питания как одного из элементов общей культуры человека. Культура питания представляет собой совокупность высокого уровня знаний о потреблении пищи, развитие у себя практических навыков в ее выборе, а также определение рациональных потребностей своего организма в питании. Это определение можно расширить, включив в него следующие элементы:

- знание основ правильного питания;
- знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, используя все их полезные вещества;
- знание правил подачи блюд и приёма пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи;
- экономичное отношение к продуктам питания.

Овладение культурой питания подразумевает не только приобретение знаний о полезных и вредных продуктах, способах их приготовления и

употребления. Не менее важно осознать значимость этой информации для себя лично и следовать ей на практике. Однако в реальности обучающиеся редко продвигаются дальше первого этапа – получения знаний. Уровень их культуры питания остается низким.

Организация питания обучающихся в школе реализуется в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». В этом документе, в частности, содержатся требования к организации здорового питания и примерного меню обучающихся. В требованиях четко прописаны правила обработки различных видов продукции (мяса, рыбы, овощей и т.д.), правила их хранения, а также то, какой посудой необходимо пользоваться при их приготовлении, как эту посуду обрабатывать, чтобы избежать появления болезнетворных микробов и т.д.

Однако эта информация предназначена для работников общепита, администрации образовательной организации, различных инспекций. Обучающиеся не получают таких доскональных знаний в области составления оптимального рациона питания и правил обработки и приготовления пищевых продуктов.

Объем учебного времени, отводимого на изучение темы рационального питания на уроках основ безопасности жизнедеятельности недостаточен для ее раскрытия. Так, в 5 классе изучается тема «Рациональное питание. Гигиена питания», на которую выделяется всего 1 час. В дальнейшем в разделе «Здоровый образ жизни» питание отдельно не рассматривается. Можно предположить, что проблема рациональной организации питания затрагивается мельком при изучении факторов, влияющих на здоровье. Получается, что за годы обучения обучающиеся целенаправленно не приобретают знаний о правилах рационального питания, о качествах тех или иных продуктов. Вполне вероятно, что какую-то информацию они получают

на уроках по другим предметам (биологии, технологии), но целостная картина у них при этом не формируется.

Для эффективного обучения современных учащихся необходимы эффективные средства обучения, за действующие информационные технологии. К примеру, электронный учебник. Они помогают им приобрести опыт деятельности в новой инфосреде, освоить способы работы в ней; расширяют каналы восприятия информации; способствуют формированию опыта творческой деятельности; обеспечивают формирование образного мышления, гармонизацию логического и образного мышления; позволяют формировать актуальный уровень культуры. Успешное применение электронного учебника в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для формирования культуры питания обучающихся возможно только при соблюдении принципов его конструирования и при активном использовании заложенных в нем функций.

**Во второй главе «Электронный учебник в курсе преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»»** приводятся результаты диагностического исследования, проведенного на базе муниципального образовательного учреждения «Гимназия № 1» г. Балашова. В исследовании принимали участие 20 учащихся 5 класса. Целью констатирующего эксперимента являлась оценка отношения обучающихся к правилам здорового питания и уровня сформированности у них культуры питания.

Для диагностики обучающихся нами был разработан опросник, который включал в себя 10 утверждений и позволял оценить готовность учащихся к следованию правилам здорового питания. Испытуемым необходимо было оценить, во-первых, насколько они желают следовать данному утверждению, т.е. знают, что такое поведение является правильным. Во-вторых, им нужно было указать, готовы ли они следовать ему на практике. И третий аспект – следуют ли они данному утверждению.

Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса испытуемых

№ п/п	Утверждение	Согласен	Готов применять	Применяю
1	Питание должно быть дробным, регулярным и равномерным, последний прием пищи – не позднее, чем за 2–3 часа до сна.			
	нет	5 %	10 %	50 %
	да	95 %	90 %	50 %
2	Питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет возможно только по рекомендации врача			
	нет	5 %	20 %	60 %
	да	95 %	80 %	40 %
3	При каждом приеме пищи следует есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.			
	нет	55 %	50 %	45 %
	да	45 %	50 %	55 %
4	Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты.			
	нет	10 %	20 %	70 %
	да	90 %	80 %	30 %
5	Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).			
	нет	15 %	25 %	55 %
	да	85 %	75 %	45 %
6	Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.			
	нет	15 %	30 %	50 %
	да	85 %	70 %	50 %
7	Рекомендуется пить воду, соки или минеральную воду, а не сладкие газированные напитки.			
	нет	10 %	15 %	55 %
	да	90 %	85 %	45 %
8	Дома следует пользоваться отдельными разделочными досками для хлеба, фруктов, сырого мяса, колбасных изделий, сыров.			
	нет	10 %	15 %	55 %
	да	90 %	85 %	45 %
9	Рекомендуется исключить из рациона чипсы и сухарики, так как они приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.			
	нет	10 %	25 %	65 %
	да	90 %	75 %	35 %
10	Склонность к «перекусам», пище быстрого приготовления, привычка полежать после приема пищи характеризуют неправильный стереотип пищевого поведения, от которого следует избавляться.			
	нет	20 %	35 %	50 %
	да	80 %	65 %	50 %

Анализ результатов показал, что подавляющее большинство испытуемых согласны с приведенными утверждениями. Исключение составляет только утверждение № 3, с которым не согласны 55 % обучающихся. Тем не менее, полученные результаты позволяют говорить о том, что учащиеся обладают знаниями о здоровом питании. Однако сами по себе знания не являются признаком высокого уровня культуры питания. Обучающиеся должны осознавать значимость данных правил здорового питания. Показателем осознания значимости служит готовность применять их на практике.

Можно отметить снижение значений по шкале «Готов применять» по сравнению с предыдущей шкалой. Так, по утверждению № 1 разница составляет 5 %, по утверждениям № 4 и № 5 – 10 %, по утверждениям № 2, 6, 7, 8, 9, 10 разница составляет 15 %. По утверждению № 3 показатели, наоборот, выросли на 5 %. Это говорит о том, что часть учащихся, считающих употребление в пищу при каждом приеме хлеба, крупяных и макаронных изделий, риса и картофеля неправильным, тем не менее, любят эти продукты.

Таким образом, простое знание учащимися правил здорового питания может говорить лишь о низком уровне сформированности у них культуры питания. Осознание значимости правил и готовность их применять – соответствуют среднему уровню сформированности культуры питания, а высокий уровень подразумевает сознательное соблюдение перечисленных утверждений. По результатам диагностического исследования можно сделать вывод, что высокий уровень культуры питания продемонстрировали менее половины учащихся (45 %). У 40 % респондентов уровень сформированности культуры питания средний, а у 15 % – низкий. Стоит принять во внимание, что рацион детей чаще всего определяют взрослые, которые более информированы о пользе и вреде тех или иных продуктов.

В рамках данного исследования нами был разработан электронный учебник «Здоровое питание» для обучающихся 5 класса. Мы полагаем, что

его использование в учебном процессе будет способствовать повышению уровня культуры питания обучающихся.

Электронный учебник создан с помощью программы TurboSite. По сути, любой электронный учебник представляет собой веб-сайт, с которым можно работать на компьютере, не имеющем выхода в интернет, либо опубликовать его в Интернете. Программа TurboSite – это редактор, позволяющий создавать сайты с использованием готовых шаблонов. Для работы с ней не требуются навыки веб-дизайна или знание языков программирования.

Электронный учебник «Здоровое питание» рассчитан на 10 занятий и включает в себя 10 тем:

1. Что такое здоровое питание?
2. Знакомьтесь – витамины.
3. Недостаток и избыток витаминов в организме человека.
4. Правильное питание: какое оно?
5. Моя «тарелка здорового питания».
6. Готовим безопасно.
7. Безопасность на кухне.
8. Как правильно выбрать продукты в магазине?
9. Режим питания.
10. Здоровое меню.

Все параграфы имеют схожую структуру. Каждый из них начинается со страницы с новой информацией, представленной в текстовом виде. При этом основной текст занимает не более двух экранов. Такой объем позволяет дать школьникам основную информацию по теме, не утомляя их длительным чтением с экрана. Помимо текста для представления информации используются схемы и таблицы. Это позволяет облегчить учащимся запоминание материала. Схематическое отображение позволяет лучше структурировать сведения.

После теоретического материала школьникам предлагается выполнить

задание, проверяющее качество его усвоения. В задание могут входить как вопросы по содержанию прочитанного, так и упражнения, требующие осмысления и использования полученной информации. Далее в каждой теме есть раздел «Дополнительные материалы». В нем представлен мультфильм или видеофрагмент, связанный с темой. Школьникам предлагается не просто посмотреть его, но и ответить на вопросы, обсудить его содержание, высказать свою точку зрения.

В заключительном разделе каждой темы школьникам нужно применить полученные знания в реальной жизни, выполнив практическое задание.

По окончании изучения курса учащимся необходимо пройти контрольный тест на знание материала, состоящий из 12 вопросов. Его оценка может осуществляться педагогам, либо самими учениками в виде взаимопроверки или самопроверки. Правильные ответы к тесту представлены в виде фактов, поясняющих, почему именно данный вариант является верным.

Для оценки качества электронного учебника и возможности использования на уроках основ безопасности жизнедеятельности в 5 классе, материал был направлен директору МОУ «Гимназия № 1» г. Балашова С. А. Изгорову, который дал положительную рецензию.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Общепризнано, что полноценное питание обучающихся – одно из основных средств укрепления их физического и нервно-психического состояния, обеспечения безопасности жизнедеятельности, стимулирования активности и повышения умственной и физической работоспособности. Особенно возросло значение питания в современных условиях обучения, когда обучающимся приходится выдерживать большие физические и психические нагрузки.

К сожалению, питание современных подростков нельзя назвать рациональным. Основу их рациона часто составляют гамбургеры,

бутерброды, блюда быстрого приготовления, пирожные, шоколад и сладкие безалкогольные газированные напитки. При интенсивных умственных нагрузках, хроническом недосыпании и нерациональном режиме дня несбалансированное питание негативно сказывается на здоровье подростков, приводя в развитии заболеваний пищеварительной системы, увеличению веса, неврозам и др.

Поэтому важно уже в школе начинать формировать у обучающихся культуру питания. Овладение культурой питания подразумевает не только приобретение знаний о полезных и вредных продуктах, способах их приготовления и употребления, но и осознание значимости этих знаний и регулярное применение их в жизни. К сожалению, обучающиеся редко продвигаются дальше простого запоминания и пересказа информации из учебника. Уровень их культуры питания остается низким.

Одной из причин можно считать недостаточное количество учебного времени, выделяемое на рассмотрение темы «Рациональное питание. Гигиена питания» в школьном курсе основ безопасности жизнедеятельности. Логично было бы расширить ее изучение, выделив некоторые вопросы школьникам на самостоятельное изучение. Однако чтобы активизировать самостоятельную работу, необходимо подобрать средства обучения, которые будут эффективны, информативны, современны и интересны обучающимся.

Одним из таких средств обучения является электронный учебник. Его применение в учебном процессе повышает интерес обучающихся к занятиям, формирует у них навыки деятельности в новой инфосреде, опыт творческой деятельности, способствует гармонизации логического и образного мышления. Использование электронного учебника расширяет дидактические возможности средств обучения. Подача учебного материала осуществляется не только в виде текста, но и с применением активной графики, мультимедиа.

С целью оценки отношения обучающихся к правилам здорового питания и уровня сформированности у них культуры питания нами был проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 20

учащихся 5 класса муниципального образовательного учреждения «Гимназия № 1» г. Балашова. На основе работ В. П. Беспалько и Б. Блума были разработаны критерии сформированности культуры питания обучающихся. Для диагностики обучающихся использовался специально разработанный опросник, содержащий 10 утверждений и позволяющий оценить готовность учащихся к следованию правилам здорового питания.

Анализ результатов показал, что подавляющее большинство испытуемых согласны с приведенными утверждениями, следовательно, они обладают знаниями о здоровом питании. Однако результаты по шкалам, позволяющим оценить то, насколько полно обучающиеся осознают значимости данных утверждений и насколько придерживаются их в жизни, оказались ниже. В целом высокий уровень культуры питания продемонстрировали менее половины учащихся (45 %). У 40 % респондентов уровень сформированности культуры питания средний, а у 15 % – низкий.

С целью повышения интереса обучающихся к занятиям и формирования у них культуры питания нами был разработан электронный учебник «Здоровое питание», состоящий из 10 тем. Он предназначен для самостоятельного изучения учащимися с последующим представлением в классе выполненных заданий. Качество освоения школьниками тем данного учебника можно оценить по тому, насколько верно выполнены практические задания и контрольный тест.

Разработанный электронный учебник был представлен для оценки эксперта в МОУ «Гимназия № 1» и получил положительную рецензию. Таким образом, данный учебник может использоваться в образовательном процессе в качестве дополнительного средства для совершенствования уровня культуры обучающихся, а также для повышения их интереса к изучению вопросов, связанных с рациональным питанием.