

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 411 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля подготовки «Безопасности жизнедеятельности»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Володиной Антонины Михайловны

Научный руководитель
зав. кафедрой БЖД,
кандидат медицинских наук, доцент _____ Н.В. Тимушкина

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

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Гиперактивностью принято называть нарушение центральной нервной системы, при котором активность и возбудимость ребёнка превалируют над процессами торможения. В современном мире всё чаще встречаются дети с гиперактивностью. По разным данным в классе может находиться от 15 до 40% таких детей. В современной педиатрии существует точка зрения, что одной из причин гиперактивности является неправильное питание ребёнка.

Учёные из Великобритании выявили, что употребление пищевых добавок, таких как искусственные красители и консерванты, применяемых в производстве мороженого, желе, консервов, йогуртов, пюре, в детском возрасте приводит к аллергии, раздражительности, ухудшению мозговой деятельности, снижению внимательности на фоне гиперактивности.

Питание играет главную роль в жизни человека. Продукты питания являются источниками белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и минералов, необходимых для роста и развития организма детей и подростков. Однако, наряду с полезными веществами, продукты питания содержат вредные и опасные компоненты. В последнее время производители всё чаще стали использовать консерванты, красители и ароматизаторы для усиления вкуса, увеличения срока хранения. Их частое употребление может привести к гиперактивности детей.

Поскольку формирование культуры здорового питания начинается в семье с первых лет жизни ребенка и продолжается на протяжении периода обучения в школе, то родители должны быть хорошо осведомлены о продуктах питания, опасных для здоровья ребенка, негативно влияющих на его поведение.

Поэтому **целью** данного исследования явилась разработка и апробация программы обучения учащихся с гиперактивностью и их родителей правильному питанию.

Объект исследования — учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования — формирование здорового и безопасного питания у гиперактивных обучающихся.

Задачи исследования:

- Рассмотреть понятие «рациональное питание». Определить его принципы и правила.
- Уточнить сущность понятия «гиперактивность», определить факторы, влияющие на её возникновение.
- Составить диагностический комплекс, позволяющий выявить гиперактивных обучающихся.
- Разработать и апробировать программу, формирующую культуру здорового питания у гиперактивных обучающихся.

Методы исследования:

- *Теоретические:* анализ педагогической и психологической литературы, изучение и анализ передового педагогического опыта;
- *Эмпирические:* экспериментально-психологическое диагностирование, включающее методики «Да и Нет», «Вежливость», «Обведение контура», анкетирование, наблюдение, опрос, а также тест Керна-Йирасака.
- Методы математической обработки полученных данных.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы безопасного питания обучающихся на современном этапе» рассмотрены понятия «безопасное питание», «рациональное питание», его принципы, дается анализ питания обучающихся на современном этапе, рассматривается определение понятий «гиперактивность», «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ), анализируются причины и диагностические критерии; описаны основные нарушения в питании, вредные вещества продуктов питания, а также методы обучения, которые следует использовать

для формирования знаний о здоровом питании. Показана роль подвижных игр в формировании культуры питания гиперактивных детей.

Во второй главе «Методика обучения детей младшего школьного возраста с гиперактивностью правильному питанию» дана характеристика процесса питания у обучающихся, их режим употребления пищи, а также вкусовые предпочтения.

Исследование проводилось на базе МОУ гимназии №1 г.Балашова Саратовской области. В исследовании принимали участие учащиеся 4-х классов в количестве 15 человек с синдромом гиперактивности. В результате проведенного исследования у детей было выявлено снижение концентрации внимания, неусидчивость и импульсивность. При помощи анкеты мы выявили характер питания учащихся в школе и дома. Тест выявлял осведомленность родителей о здоровом питании, а анкета определяла источники информации. Ответы на утверждения свидетельствовали о готовности родителей следовать рекомендациям безопасного питания..

В результате проведенного исследования было установлено, что учащиеся младших классов ежедневно употребляют продукты питания, содержащие консерванты, ароматизаторы, искусственные красители, наполнители — вещества, способствующие химическому дисбалансу головного мозга. В рейтинге вкусовых предпочтений первые места занимают выпечка, сахаросодержащие напитки, соки, чай, кондитерские изделия, йогурты, картофель фри, полуфабрикаты. Дети мало употребляют фруктов, овощей, хлеба грубого помола.

Анкетирование родителей показало, что 15% респондентов овладевали систематизированными знаниями по вопросам формирования культуры здорового питания в период получения профессионального образования, 75% родителей приобрели только элементы таких знаний в школе, в тоже время 10% родителей заявили, что никогда не получали никаких знаний.

Отвечая на вопрос: «Из каких источников вы получаете информацию по вопросам формирования культуры здорового питания?», родители отметили следующие источники:

- интернет — 40%
- телевизионные, радиопередачи — 35%
- лекции, курсы, занятия, семинары, проводимые специалистами и организованные школой, в которой обучается ребенок — 30%

Результаты тестирования родителей свидетельствуют об их плохой осведомленности о влиянии употребляемой ребенком пищи на его поведение. Информацию о правильном питании они получают в основном из интернета. Сведения носят отрывочный характер.

По итогам исследования нами была разработана программа профилактики негативного влияния вредных компонентов пищи на здоровье детей, включающая:

- запрет на использование пищевых добавок в повседневных продуктах питания и напитках, которые употребляют дети;
- повышение информированности родителей о продуктах питания, вредных для здоровья детей;
- формирование у родителей культуры грамотного потребителя;
- формирование у детей культуры здорового питания.

В рамках первого направления мы провели родительское собрание, на котором рассказали о запрещенных пищевых добавках, о том, что покупая полуфабрикаты и различные консервы, они обеспечивают ребенка большим количеством консервантов, красителей и других вредных веществ, и только они могут обеспечить ребенка здоровой пищей, грамотно выбирая продукты питания, отдавая предпочтения натуральным продуктам.

В рамках второго направления нами подготовлены и розданы родителям буклеты, содержащие информацию о влиянии пищи на поведение

ребенка и перечень предпочитаемых продуктов и блюд, а также перечень продуктов, которые нужно исключить из рациона гиперактивного ребенка.

В рамках третьего и четвертого направлений подготовлен круглый стол с приглашением специалистов по питанию для родителей и учащихся.

Так же нами подготовлен комплекс игр, способствующих повышению осведомленности обучающихся о продуктах питания, вредных для здоровья, состоящий из 5 разделов:

1. Продукты, которые съедают нас.
2. Твоя красота в твоей тарелке.
3. Учебный стресс и питание.
4. Школьные болезни.
5. Успеваемость школьников и питание.

В первом разделе представлены игры, направленные на изучение и выявление вредных пищевых добавок. К ним относятся: ароматизаторы, консерванты, красители, наполнители, антиокислители, стабилизаторы. Перечисленные добавки отрицательно сказываются на организме человека и вызывают различные заболевания.

Например. Выбирается ведущий. Он берет мяч, остальные заключают его в круг. Ведущий бросает мяч кому-то из игроков и называет любое вредное вещество. Игрок, получивший мяч, должен быстро назвать какой-либо продукт питания, в котором содержится названный компонент, и отдать мяч обратно ведущему. Если игрок не сумел вовремя сориентироваться, он выходит из игры. То же самое происходит, если игрок назвал продукт, но не успел вовремя отдать мяч. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется последний игрок — победитель.

Во второй раздел вошли игры, повествующие о проблемах организма подростков, причинах их возникновения и способах их ликвидации. Такие проблемы кожи как угри, покраснение, трещины в уголках рта, тёмные круги под глазами возникают из-за недостатка витаминов, нарушения режима питания и сна. Примером игры из данного раздела является игра

«Угри». На экран выводится картинка, где написана проблема, причина её и решение. Детям предлагается вспомнить продукты, содержащие данные микроэлементы.

В третий раздел вошли игры, позволяющие учащимся овладеть способами быстрого снятия стресса, научиться выявлять признаки стресса. Стрессы подстерегают нас повсюду, в том числе и в школе. Контрольные, проверки домашнего задания, взаимоотношения учеников между собой и с учителями. Игры данной группы помогут ученику справиться со стрессом, научив употреблять продукты, необходимые организму. Одной из них является викторина. Дети делятся на две команды и стараются быстрее соперника ответить на вопросы. Вопросы появляются на экране на 3 минуты. Кто даст больше ответов, тот и победил. Например, «Сколько положено съедать ежедневно овощей и фруктов разного типа?» или «Какие продукты питания содержат гормон «счастья»? «Какие продукты помогают снять нервное напряжение?»

К четвертой группе относятся игры, позволяющие узнать о профилактике и коррекции школьных болезней (нарушений осанки, близорукости, невротозов) правильным питанием. Для минимизации последствий их возникновения следует употреблять в пищу продукты питания, богатые витаминами и минералами.

И для этого мы предлагаем следующую игру. На экране появляется картинка с изображением ребёнка с каким-либо заболеванием. Их задача, узнать, что это за заболевание, назвать компоненты пищи, недостаток или избыток которых привел к его возникновению, и предложить ему для коррекции продукты из списка.

Игры, входящие в пятый раздел, позволяют детям узнать о продуктах питания, влияющих на умственную работоспособность и успешность обучения. Внимание, память, мышление — основные составляющие успеха обучающихся. Их помогут поддерживать на хорошем уровне такие продукты питания, как яйца, лук, фасоль, апельсины, орехи брокколи, черника и т. д.

Детям даётся возможность самим заполнить пирамиду, чтобы понять, какие продукты улучшают их работоспособность, а какие негативно сказываются на познавательных процессах и поведении.

Таким образом, правильно составленный рацион для гиперактивного ребенка позволит повысить его усидчивость, внимательность, но рассчитывать на полную коррекцию синдрома дефицита внимания с гиперактивностью только за счет продуктов питания не представляется возможным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Его основу составляют три принципа: энергетическое равновесие; сбалансированность; режим питания.

Правильное питание играет значительную роль в формировании здоровья обучающихся и является залогом их успешного обучения. Здоровое и безопасное питание очень важно для организма человека. Но ещё существенней оно для детей с гиперактивностью.

Гиперактивностью принято называть комплексное нарушение поведения и познавательных процессов. Выражается это в импульсивности, невнимательности, отвлекаемости, повышенной активности.

На данном этапе развития науки, точную причину возникновения заболевания назвать нельзя, но существует несколько теорий:

- Нейромедиаторная концепция предполагает в качестве причины такого нарушения избирательное поражение нейронов какого-то одного типа в каком-либо участке мозга.

- Генетическая концепция указывает на наследственную природу расстройства.

- Концепция патологических средовых воздействий рассматривает медико-биологические и социально-психологические причинные факторы недоношенность, задержка внутриутробного развития, токсикозы и родовые

травмы, гипоксия плода и др., а также постнатальные воздействия – искусственное вскармливание, авитаминоз, травмы и др.

- Дизонтогенетическая концепция появления СДВГ объясняет нарушением темпа, сроков развития психики ребенка в целом и ее отдельных частей, а также их динамического соотношения в ходе взросления.

Для минимизации импульсивности и невнимательности можно использовать игры. Они помогут не только развить физические характеристики, но и позволяют лучшему восприятию информации в процессе деятельности. Дети намного быстрее запоминают нужную информацию и могут в дальнейшем пользоваться ей. Подвижные игры позволяют проводить коррекцию невнимательности у гиперактивных детей не ограничивая их подвижность.

Работа, направленная на выработку у обучающихся с гиперактивностью знаний и умений в области здорового питания, была проведена в гимназии №1 г. Балашова Саратовской области. Были выделены следующие направления:

- повышение информированности родителей о продуктах питания, вредных для здоровья детей;
- формирование у родителей культуры грамотного потребителя;
- формирование у детей культуры здорового питания.

В рамках первого направления мы провели родительское собрание, на котором рассказали о запрещенных пищевых добавках, о том, что покупая полуфабрикаты и различные консервы они обеспечивают ребенка большим количеством консервантов, красителей и других вредных веществ, негативно влияющих на его психическое развитие и повышающих его двигательную активность.

В рамках второго направления нами подготовлены и розданы родителям буклеты, содержащие информацию о продуктах питания, которые следует ограничить или полностью удалить из рациона гиперактивного ребенка.

В рамках третьего был создан круглый стол для родителей обучающихся с приглашением специалиста в области питания. На нём родителям в доступной форме рассказали о пищевых добавках, их роли и влиянии на организм их детей. Специалисты в области питания предложили рецепты простых и полезных для гиперактивного ребенка блюд.

В рамках четвертого направления был разработан ряд игр, позволяющих повысить уровень внимания, памяти, снизить импульсивность и неусидчивость у гиперактивных детей. Так же предложенные нами игры, способствовали лучшему запоминанию теоретического материала по правильному питанию.

Дети выполняли все задания с большой охотой. Игры вызывали положительные эмоции. В случае, если обучающемуся было не понятно, применялись более простые упражнения. К концу программы наблюдалась положительная динамика в успеваемости и поведении.