

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

**СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Жданова Ивана Андреевича

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. Правильное питание играет значительную роль в формировании здоровья обучающихся, испытывающих значительные интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки, и является одним из ключевых факторов эффективности обучения.

Формирование культуры питания должно начинаться в семье с самых первых лет жизни ребенка и продолжаться на протяжении всех лет обучения в школе с учетом возрастного подхода. 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 современных средств обучения при рассмотрении тем, связанных с рациональным питанием. Одно из таких средств – ситуационные задачи. По словам Б.Ц. Бадмаева, «человек лучше всего запоминает те знания, которые использовал в каких-то собственных действиях, практически опробовал, применил к решению каких-то реальных задач. Всё остальное, не нашедшее практического применения, обычно рано или поздно забывается» [2, С. 13].

Поэтому **целью** нашего исследования явилась разработка ситуационных задач, направленных на повышение культуры питания учащихся общеобразовательной школы.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

Предмет исследования – формирование культуры питания учащихся

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

1. Раскрыть сущность и определить компоненты культуры питания учащихся.

2. Выявить возможности ситуационных задач в повышении мотивации учащихся к занятиям.

3. Определить диагностический инструментарий для выявления уровней сформированности культуры питания обучающихся.

4. Разработать комплект ситуационных задач с целью повышения интереса учащихся к занятиям и формирования у них культуры питания.

Методы исследования:

Теоретические: анализ и синтез педагогической литературы.

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

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические основы формирования культуры питания обучающихся с использованием ситуационных задач» рассматривается понятие «рациональное питание», раскрываются его принципы: 1) энергетическое равновесие; 2) сбалансированность; 3) режим питания. Подробно представлены правила здорового питания. Уточняется определение понятия «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 [23]. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: 1) рациональную организацию питания в образовательной организации; 2) включение в учебный процесс образовательных программ, направленных на формирование культуры питания; 3) просветительскую работу с участниками образовательного процесса. Только сочетание всех направлений работы поможет сформировать культуру здорового питания.

Овладение культурой питания подразумевает не только приобретение знаний о здоровом питании, не только понимание значимости этой информации для себя лично, но и применение ее в повседневной жизни.

Во второй главе «Ситуационные задачи в курсе преподавания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»» приводятся результаты диагностического исследования, проведенного на базе муниципального образовательного учреждения «Гимназия № 1» г. Балашова Саратовской области. В исследовании принимали участие 20 учащихся 5 класса. С целью оценки отношения учащихся к правилам здорового питания и уровня сформированности у них культуры питания нами был разработан опросник, который включал в себя 10 утверждений и позволял оценить готовность учащихся к следованию правилам здорового питания. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса испытуемых

№ п/п	Утверждение	Согласен	Готов применять	Применяю
1	Пищу следует принимать 3-4 раза в день в одно и то же время, последний прием пищи – не позднее, чем за 2–3 часа до сна			
	нет	0 %	10 %	50 %
	да	100 %	90 %	50 %
2	Питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет возможно только по рекомендации врача			
	нет	5 %	25 %	60 %
	да	95 %	75 %	40 %
3	При каждом приеме пищи следует есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.			
	нет	20 %	30 %	45 %
	да	80 %	70 %	55 %
4	Ежедневно следует съедать не менее 500 г разных овощей и фруктов.			
	нет	5 %	25 %	60 %
	да	95 %	75 %	40 %
5	Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт).			
	нет	20 %	25 %	55 %
	да	80 %	75 %	45 %
6	Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта, заменив их медом, финиками.			
	нет	55 %	60 %	75 %
	да	45 %	40 %	25 %

7	Рекомендуется пить воду, соки или негазированную минеральную воду, а не сладкие газированные напитки.			
	нет	10 %	15 %	50 %
	да	90 %	85 %	50 %
8	Пищу следует употреблять сидя за столом, не торопясь, тщательно пережевывая.			
	нет	5 %	10 %	45 %
	да	95 %	90 %	55 %
9	Рекомендуется исключить из рациона чипсы, сухарики, острые соусы, пепси-колу, так как они приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.			
	нет	10 %	25 %	65 %
	да	90 %	75 %	35 %
10	Склонность к «перекусам», пристрастие к пище быстрого приготовления, сидеть перед телевизором или компьютером и есть бутерброды – характеризуют неправильный стереотип пищевого поведения, от которого следует избавляться.			
	нет	20 %	35 %	50 %
	да	80 %	65 %	50 %

Результаты исследования свидетельствуют о том, что подавляющее большинство испытуемых согласны с приведенными утверждениями, т.е. они обладают знаниями о здоровом питании. Исключение составляет только утверждение № 6, с которым не согласны 55 % учащихся. Однако сами по себе знания не являются признаком высокого уровня культуры питания. Учащиеся должны понимать значимость данных правил здорового питания. Показателем этого служит готовность применять их на практике. Однако анализ данных опроса показывает снижение значений по шкале «Готов применять» по сравнению с предыдущей шкалой. Знание учащимися правил здорового питания может говорить лишь о низком уровне сформированности у них культуры питания. Понимание значимости правил и готовность их применять – соответствуют среднему уровню, а высокий уровень подразумевает сознательное соблюдение перечисленных утверждений.

По результатам диагностического исследования можно сделать вывод, что высокий уровень культуры питания показали менее половины учащихся (45 %). У 40 % респондентов уровень сформированности культуры питания средний, а у 15 % – низкий.

Мы считаем, что необходимо уделить больше времени изучению темы рационального питания в курсе основ безопасности жизнедеятельности, разработав для этого комплект ситуационных задач,

Ситуационные задачи происходят от методов кейс-технологий, связанных общим подходом к использованию «ситуационного анализа», который может представлять в виде метода анализа конкретных ситуаций или методов решения ситуационных задач. Ситуационная задача подразумевает, что обучение происходит на реальном или приближенном к реальному случаю. При этом набор исходных данных на первый взгляд может показаться хаотичным и связанным с несколькими учебными предметами одновременно. В этом как раз суть ситуационной задачи, так как в жизни при совершении простых действий мы учитываем самые разные факторы.

Нами составлен комплект из 5 ситуационных задач для обучающихся 5 класса по теме «Питание». Темы ситуационных задач:

1. Здоровое питание – сбалансированное питание.
2. Готовим безопасно.
3. Как правильно выбрать продукты в магазине?
4. Вредные вкусности.
5. Режим питания.

Содержание ситуационной задачи направлено на выявление и осознание способа деятельности. Цели решения ситуационной задачи у учителя и ученика разные. Учащийся хочет найти решение, а учителю нужно, чтобы он усвоил метод решения и осознал его сущность. Основным достоинством ситуационных задач является применение при их составлении таксономии целей полного усвоения знаний Б. Блума, позволяющей пошагово, осмысленно, преемственно двигаться к конечной цели.

Разработанные нами ситуационные задачи состоят из трех таблиц. Первая – это технологическая карта. Она нужна скорее для учителя. В ней указаны название задачи, учебный предмет, класс, цель, задачи, планируемые результаты и пр. Далее идет сама ситуационная задача. В первой таблице

указывается ее название, личностно-значимый вопрос и приводятся тексты по теме задачи, с которыми учащимся следует ознакомиться. Третья таблица – задания для работы с информацией. Они разработаны с учетом таксономии целей Б. Блума. В качестве примера рассмотрим задачу №2.

Таблица 2 – Технологическая карта

Название ситуационной задачи	Готовим безопасно
Предмет	Основы безопасности жизнедеятельности
Класс	5
Подход к проектированию СЗ	Построена на проблеме из реальной жизни
Цель	Освоение метода решения ситуационных задач по таксономии целей Б. Блума.
Задачи	- формировать умение поиска и выделения необходимой информации из нескольких неструктурированных текстов; - способствовать развитию мыслительных операций (сравнение, анализ, синтез) через решение проблемных ситуаций;
Знания, умения и способы действий, на которые опирается ситуационная задача	Предметные умения: - знания о хранении продуктов при наличии холодильника и без него, определении срока годности продуктов; - знания о гигиенических требованиях приготовления пищи - чтение таблиц; Универсальные умения: - осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий; - навык работы с разными видами текстов; - умение выделять необходимую для решения задачи информацию и «отметать» незначимую; - развитие умений анализировать результаты; - рефлексия способов и условий действия; - контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
Планируемые результаты	Предметные - понимание метода решения ситуационных задач; Метапредметные - сформированность умения поиска и выделения необходимой информации из нескольких неструктурированных текстов на основе организации смыслового чтения; - понимание полноты усвоения академических знаний для решения жизненных проблем; Личностные - практическое овладение навыками гигиены при приготовлении пищи;
Способ и формат оценивания результатов работы	Оценка на основе «матрицы оценивания выполнения ситуационной задачи»

Таблица 3 – Ситуационная задача

Название ситуационной задачи	Готовим безопасно
Личностно-значимый познавательный вопрос	<p>Пища — это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия. В рацион питания человека входит множество разнообразных продуктов, которые мы можем употреблять сразу или через какое-то время. Правильное хранение продуктов позволяет сберечь пищевую ценность, предохранить от порчи, имеет большое значение для профилактики пищевых отравлений.</p> <p>Какие правила нужно соблюдать при хранении и приготовлении пищи, чтобы продукты не стали причиной болезни?</p>
Информация по данному вопросу	<p>Текст 1 Гигиена питания включает в себя несколько основных факторов, за которыми необходимо следить, и соблюдать правила, отнесенные к каждому из них.</p> <p>Прием пищи должен проходить в тихом, просторном помещении, не загроможденном большим количеством мебели. Если это уместно, то можно включить тихую умиротворяющую музыку. Лучше всего, если в столовой будет светло. На столе не должно быть лишних предметов, лучше избегать и больших цветочных букетов, так как их аромат может вызвать дискомфорт у сидящих. Не исключено и попадание листьев, лепестков в тарелки.. Если вы трапезничаете в небольшом помещении, необходимо предварительно навести порядок, чтобы никакие посторонние вещи и грязь не отвлекали от процесса приема пищи.</p> <p>В гигиенических целях очень важно покрыть стол скатертью, которую можно постирать или протереть. Рядом с приборами должны быть салфетки или одноразовые полотенца, а тарелки и блюда должны быть размещены удобно, чтобы во время общения за столом случайно не задеть что-то рукой и не пораниться.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Чистота во всем. Чистая посуда, сверкающие бокалы или глянцевые бока чашек – все это так и манит за общий стол с дружеской атмосферой. И, конечно, нельзя забывать о мытье рук перед тем, как сесть за стол и приступить к трапезе. <input type="checkbox"/> Всеу свое время. Как и любое дело в течение дня, питание требует своего конкретного времени. За стол необходимо садиться в один и тот же час каждый день, а на сам прием пищи следует уделять не менее 15-20-ти минут, чтобы иметь возможность тщательно прожевать пищу. <input type="checkbox"/> Осторожность. Нельзя забывать о том, что торопливость во время еды может привести к весьма трагическим последствиям. Чтобы не поперхнуться, во время трапезы нельзя активно разговаривать. Во избежание ожогов, горячим блюдам необходимо дать немного времени на остывание. <input type="checkbox"/> Все под рукой. Чтобы несколько раз не вставать из-за стола, следует заранее позаботиться о том, чтобы перед семьей или гостями были специи, соусы и хлеб.. <p>Текст 2</p> <p>Подавляющая часть всех пищевых отравлений обусловлена микроорганизмами, главным образом сальмонеллами, а также ботулинусом и стафилококком.</p> <p>Сальмонеллезные отравления связаны в основном (на 75—80%) с мясом и мясными продуктами. Сальмонеллы могут развиваться в фаршах и</p>

холодцах, где создаются благоприятные условия для этих микроорганизмов. Кроме того, если есть очаговая инфекция) в мясе, то при приготовлении из него фарша и холодца она распространяется на весь продукт. Очень часто бывают заражены сальмонеллами яйца водоплавающих птиц (гусиные и утиные). Поэтому их продажа в магазинах и на рынках вообще запрещена.

Особенностью сальмонелл является то, что они обычно не изменяют внешнего вида продукта, в котором размножаются. Однако сальмонеллы весьма чувствительны к высокой температуре и при длительном кипячении, жарении продукта они полностью погибают. Для пищевого отравления, вызываемого сальмонеллами, характерны скрытый период, длящийся от нескольких часов до 1—2 дней, и острое начало — повышение температуры, рвота, жидкий стул. Заболевание продолжается от 2 до 7 дней.

Отравления ботулином в основном связаны с домашним консервированием. Эти отравления чрезвычайно опасны, так как весьма часто заканчиваются смертельным исходом. Ботулинус чувствителен к кислой среде. Он не развивается в кислых пищевых продуктах, а споры его отличаются высокой термостойкостью. Из домашних консервов наибольшую опасность представляют маринованные грибы, некоторые овощные консервы, консервированные герметическим способом, домашние окорока и рыба домашнего соления и вяления.

Остановимся на его клинических проявлениях. Обычно через 8—12 часов появляются тошнота, боли в желудке, сухость во рту, головная боль. К сожалению, больные не всегда считают эти признаки достаточно серьезным поводом для обращения к врачу. Однако затем поражается зрение (появляются туман, «сетка», двоение предметов), затрудняется глотание, произношение слов, появляются боли в животе и рвота. Для эффективного лечения в этих случаях используют специальную противоботулиническую сыворотку.

Третьей причиной бактериальных отравлений является стафилококк. Он обычно развивается на молочных и кондитерских изделиях, в том числе в домашнем твороге из непастеризованного молока (например, от коровы, больной маститом), на домашних пирожных и тортах с заварным и сливочным кремом.

Одним из основных источников стафилококка является больной человек или человек, не соблюдающий правил личной гигиены (плохо вымытые руки, использование плохо отмытого оборудования, грязная одежда) при приготовлении пищи. Поэтому больные стафилококковыми заболеваниями не должны допускаться к приготовлению пищи, у них должна быть своя кухонная посуда.

Стафилококковое отравление проявляется весьма быстро— обычно через 2—4 часа появляется сначала тошнота, затем многократная рвота, часто (но не всегда) понос, головная боль, слабость.

Текст 3

1. Не покупайте на рынках или у частных лиц неклеяемое (т.е. не проверенное органами ветнадзора) мясо, а также рыбу.
2. Рыночное молоко подвергайте обязательному кипячению.
3. Внимательно осматривайте внешний вид продукта, его цвет, запах. Все консервы со вздутием («бомбаж») немедленно выбрасывайте.
4. Обрабатывайте сырые и вареные мясные, рыбные и овощные продукты на разных досках и с разным оборудованием (ножи, вилки), а

мясорубки и другое оборудование общего пользования тщательно промывайте..

Хранить вареные и сырые продукты в холодильнике нужно отдельно. Сырые продукты должны быть помещены ниже вареных.

5. Вареные продукты, если они длительно хранились, перед подачей на стол не просто подогревайте, а сделайте им полноценную термическую обработку (прокипятите, прожарьте).

6. Первые блюда при повторном разогреве обязательно кипятите несколько минут, а не доводите только до кипения.

7. Не допускайте длительного хранения размороженного мяса и рыбы.

8. Руководствуйтесь выработанными опытным путем нормами продолжительности хранения основных пищевых продуктов в холодильниках при температуре 4— 8 °С, обеспечивающими гигиеническую безопасность.

9. Поставьте себе за правило — все готовые блюда, если они хранились в холодильнике больше суток, подвергать тепловой обработке

10. Работайте на кухне только с чистыми руками.

11. Всегда мойте руки перед едой, даже если вы питаетесь вне дома.

12. Овощи и фрукты обязательно мойте перед употреблением.

Текст 4

Следственное управление Следственного комитета по Республике Чувашии расследует дело о массовом отравлении детей в Чебоксарах, которое произошло еще в октябре 2016 года.

Заведующая школьной столовой обвиняется по статье «Оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности здоровья потребителей».

Как заявляют в Следственном комитете, в школе некачественно убирался пищеблок, столовые приборы хранились не по правилам. Блюда готовились не по технологии.

В результате этих действий симптомы отравления появились у 257 ребят, а также у двух работников школы. У многих детей начались проблемы с желудочно-кишечным трактом. Сразу восемь человек пришлось экстренно госпитализировать, потому что состояние их здоровья внушало серьезные опасения. Еще 41 человек лечился дома. Ребятам впоследствии пришлось нагонять школьную программу, так как они многое пропустили из пройденного материала.

Текст 5

Основные санитарные требования для поддержания порядка на кухне:

1. Следить за порядком и чистотой помещения и оборудования.

2. Чистую посуду хранить в шкафах или закрытых полках.

3. Чтобы не намусорить, обрабатывая продукты, класть их подальше от края стола.

4. Убирать пищевые отходы со стола в ведро с крышкой или в мешок и своевременно выносить их в специальные баки.

5. Посуду, которая была использована, вымыть сразу. Пригоревшую пищу нужно отмачивать, а не соскабливать.

6. Перед мытьем посуду сортируют. Отдельно ставят стаканы, тарелки, столовую и кухонную посуду, в первую очередь моют чайную посуду, столовую, а затем кухонную посуду.

7. Посуду моют в теплой воде с добавлением пищевой соды и других моющих средств. Вымытую посуду ополаскивают горячей водой, чтобы она быстрее высыхала, затем ставят сушить или вытирают кухонным полотенцем. Стаканы нельзя ставить один в другой, они могут треснуть.

	<p>8. Для чистки, мытья и дезинфекции электрических и газовых плит, раковин применять специальные чистящие средства.</p> <p>9. Ежедневно проветривать помещение кухни. За 5 – 10 минут проветривания сквозняком практически весь воздух заменяется свежим.</p> <p>10. Ежедневно убирая кухню, надо протирать плиту, стены, раковину, а также подоконники и особенно батареи– пыль на них нагревается и загрязняет воздух.</p> <p>11. Ежедневно поддерживать порядок на кухне, и 3 – 4 раза в год, а если возможно, то и чаще, проводить генеральную уборку.</p>
--	---

Таблица 4 – Задания для работы с данной информацией

Ознакомление	<p>Назовите последствия несоблюдения правил хранения продуктов. Рассмотрите рисунки, укажите, где можно хранить эти продукты?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Мясо </div> <div style="text-align: center;">  Мука </div> <div style="text-align: center;">  Крупа </div> <div style="text-align: center;">  Рыба </div> <div style="text-align: center;">  Овощи </div> <div style="text-align: center;">  Консервы </div> <div style="text-align: center;">  Фрукты </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  Холодильник </div> <div style="text-align: center;">  Мешочки </div> <div style="text-align: center;">  Банки </div> <div style="text-align: center;">  Погреб, подвал </div> </div>
Понимание	Объясните причины заболевания человека сальмонеллезом, ботулизмом и возникновения стафилококкового отравления.
Применение	Составьте алгоритм подготовки кухни к приготовлению обеда из двух блюд и последующей уборки. Укажите необходимую посуду и правила гигиены, которые необходимо соблюдать.
Анализ	Изучите процесс приготовления пищи у вас дома. Каким правилам гигиены он соответствует, а какие правила нарушены? Почему так происходит? Каким образом можно изменить ситуацию? Изучите содержимое своего холодильника. Для всех ли продуктов соблюдаются условия хранения?
Синтез	Составьте памятку с правилами хранения продуктов.
Оценка	Предложите способы хранения различных продуктов в разные сезоны года в отсутствие холодильника. Укажите гигиенически безопасные способы хранения, возможные сроки хранения.

Мы полагаем, что данный комплект задач может быть использован в учебном процессе для формирования культуры питания обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

употребления, но и понимание значимости этих знаний для здоровья, а также регулярное применение их в повседневной жизни. К сожалению, обладая достаточными знаниями в области здорового питания, учащиеся не применяют их на практике. 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 (всего 1 час). Желательно, было бы расширить ее изучение, выделив некоторые вопросы учащимся 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 являются ситуационные задачи. Использование их в учебном процессе повышает интерес учащихся к занятиям.

С целью оценки отношения учащихся к правилам здорового питания и уровня сформированности у них культуры питания нами был разработан опросник, включающий 10 утверждений, и было проведено исследование на базе МОУ «Гимназия №1» г. Балашова Саратовской области, в котором приняли участие 20 учащихся 5 класса. Анализ результатов показал, что подавляющее большинство испытуемых обладают знаниями о правилах здорового питания, понимают значимость этих знаний для сохранения и укрепления личного здоровья, но на практике применяют их в повседневной жизни только 45% испытуемых. Таким образом, для большинства учащихся знания о здоровом и безопасном питании не стали их убеждениями, что говорит о недостаточной сформированности у них культуры питания.

С целью повышения интереса обучающихся к занятиям по основам безопасности жизнедеятельности и формирования у них культуры питания нами был разработан комплект ситуационных задач «Питание», состоящий из 5 тем. Он предназначен для самостоятельного изучения учащимися с последующим представлением в классе выполненных заданий.