

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Козаченко Николая Александровича

Научный руководитель:
Заведующая кафедрой безопасности жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук,
доцент _____ Н.В. Тимушкина

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности
кандидат медицинских наук,
доцент _____ Н.В. Тимушкина

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, наряду сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы: 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем.

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 серьезным нарушениям здоровья детей [3, 6].

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три

направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни

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

Поэтому **целью** нашего исследования явилась разработка программы, направленной на повышение культуры безопасного питания учащихся общеобразовательной организации.

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 обучающихся.

2. Изучить организацию питания обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении.

3. Рассмотреть процесс формирования культуры питания обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа с. Невежкино Лысогорского района Саратовской области».

4. Разработать программу совершенствования формирования культуры питания у обучающихся.

Методы исследования:

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической 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, включающего 28 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы формирования культуры безопасного питания у обучающихся» 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 [23]. 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. [2].

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.

Во второй главе «Совершенствование формирования культуры питания у обучающихся МБОУ «СОШ Невежкино Лысогорского района Саратовской области» приводятся результаты диагностического исследования, направленного на выявление соответствия организации питания обучающихся требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»; удовлетворенности родителей и обучающихся школьным питанием. Приводятся результаты тестирования, позволяющие судить об уровне осведомленности обучающихся и их родителей в области рационального и безопасного питания.

По результатам полученных данных было решено усилить просветительскую работу о рациональном питании и формировании культуры питания обучающихся и их родителей.

На основании полученных результатов нами была разработана и частично апробирована программа совершенствования работы МБОУ «СОШ с. Невежкино Лысогорского района Саратовской области» по формированию культуры безопасного питания обучающихся. В рамках трех направлений были запланированы и проведены мероприятия, направленные на повышение осведомленности обучающихся и их родителей о правилах здорового питания, формирование у них готовности следовать этим правилам, демонстрацию педагогам зависимости успеваемости и поведения учащихся на уроках от характера их питания.

Программа формирования культуры безопасного питания включала целевой, организационный, содержательный и диагностический компоненты.

Целевой компонент включает **цель** – сформировать у обучающихся культуру безопасного питания и **задачи**: 1) выработать интерес к самостоятельному получению знаний об организации процесса питания, о продуктах, употребляемых в пищу, и о вредных компонентах, в них

содержащихся; 2) развить способность к осмыслению собственных действий, корректировать и выявлять ошибки в организации процесса питания, кулинарной обработке пищевых продуктов; 3) научить прогнозированию последствий неадекватного отношения к питанию.

Организационный компонент включает создание учебного пространства, располагающего к взаимодействию педагога и учащихся, мотивации участников образовательных отношений к сотрудничеству.

Направление 1

Работа с родителями, включающая в себя проведение курса лекций о рациональном питании с учетом возрастных особенностей человека (в первую очередь детей).

Направление 2

Работа с обучающимися, включающая в себя проведение тематических классных часов о формировании культуры питания.

Направление 3

Работа с педагогическим коллективом. Преподавателям предложено на своих уроках указать непосредственную связь между питанием и изучаемым учебным предметом.

При реализации организационного момента нами проводились различные мероприятия в рамках каждого направления.

Реализация программы

Направление 1

За двухмесячный период было решено провести тематические родительские собрания. Образовательное учреждение является малокомплектным, поэтому родителей обучающихся разбили на группы следующим образом:

1 группа – родители обучающихся с 1 по 4 классы;

2 группа – родители обучающихся с 5 по 7 классы;

3 группа – родители обучающихся с 8 по 9 классы.

Текст лекций прилагается (Приложение Д).

Направление 2

В силу того, что образовательное учреждение малокомплектное, обучающиеся все друг друга хорошо знают, классные часы проводились совместно.

Классные часы в начальной школе. Изучение культуры питания происходило в форме путешествия. Во время него ребятам рассказывали о еде, её функциях, назначении, приводились примеры влияния продуктов на умственные и физические возможности человека. Показывались тематические ролики (Приложение Е).

Классные часы в 5–7 классах. Изучение культуры питания и формирование правильных привычек проводилось в форме игры. Ребят разделили на две команды, и они, выполняя конкурсные задания, узнали по выбранной теме много нового и интересного (Приложение Ж).

Классные часы в 8–9 классах. Ребята подготовили яркие выступления о формировании и поддержании правильных привычек при питании. Общение проходило в форме круглого стола (Приложение З).

Направление 3

Преподаватели на примерах и собственном опыте рассказывали обучающимся, как важно питаться правильно. На своих уроках педагоги тематически осветили выбранную тему.

На уроках физкультуры рассказали, какие продукты способствуют наращиванию мышечной массы, а какие, наоборот, не способствуют появлению спортивной фигуры.

На уроках математики было предложено научиться высчитывать среднюю суточную норму килокалорий.

На уроках истории было рассказано об основных этапах становления русской кухни.

На уроках географии указаны особенности питания различных народов, проживающих на территории Российской Федерации.

На уроках литературы были предложены различные отрывки из художественных произведений, в которых рассказывалось о еде.

По русскому языку проведен конкурс домашних сочинений-рассуждений на тему: «Как питаться правильно?»

Безусловно, учащиеся получают знания о правильном питании сначала на уроках «Окружающего мира», затем на уроках «Биологии» и «Основ безопасности жизнедеятельности», однако, как отмечают Р. Ш. Ожева и Т. Ю. Уракова [18], сложившаяся система образования оказывается недостаточно эффективной для формирования культуры питания и здорового образа жизни. Поэтому знания выпускников о здоровом питании не становятся их убеждениями.

В содержательный компонент входит отбор и структурирование материала по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», разработка рабочей программы и фонда оценочных средств, составление творческих ситуаций, задач и заданий.

В ходе содержательного компонента нами был проведен заключительный тест у обучающихся на выявление закрепленных знаний.

Диагностический компонент содержит диагностический инструментарий, включающий различные методики на выявление характера питания обучающихся, их осведомленности о вредных компонентах продуктов питания.

Оценка полученных результатов

После окончания двухмесячного периода были подведены итоги на общем родительском собрании вместе с детьми. Награждены самые активные родители, обучающиеся, преподаватели.

Всем участникам опять было предложено ответить на вопросы анкеты о здоровом питании.

Таблица 3 – Результаты опроса родителей после проведенных мероприятий

Процент опрошенных	0	36	50	14
--------------------	---	----	----	----

родителей				
Процент верных ответов родителей	Менее 50%	50-70%	70-90%	Более 90%

Таблица 4 – Результаты опроса обучающихся после проведенных мероприятий

Процент опрошенных обучающихся	2%	23%	56%	19%
Процент верных ответов обучающихся	Менее 50%	50-70%	70-80%	Более 90%

Можно сделать вывод, что качество знаний о правильном и безопасном питании у участников проведенного мероприятия повысилось.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правильное питание обучающихся является одним 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.

Пищевые продукты состоят из большого количества химических соединений, которые условно делят на три группы: 1) соединения, имеющие алиментарное значение. К ним относятся необходимые организму нутриенты: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества; 2) соединения, участвующие в формировании вкуса, аромата, цвета, предшественники и продукты распада основных нутриентов, биологически активные вещества (БАВ). Они носят неалиментарный характер; 3) чужеродные, потенциально опасные соединения антропогенного или природного происхождения. Их называют контаминантами, токсикантами, ксенобиотиками, чужеродными химическими веществами. Они могут иметь микробиологическое происхождение, неорганическую и органическую

природу [6]. Наличие в пищевых продуктах химических компонентов из второй и третьей группы негативно сказывается на здоровье детей и подростков. Поэтому очень важно вооружить обучающихся и их родителей знаниями о вредных компонентах пищи, их влиянии на здоровье человека, научить правильно выбирать и покупать продукты питания, готовить безопасную пищу, нейтрализовать имеющиеся в пищевых продуктах опасные вещества. Кроме того, очень важно, чтобы родители и обучающиеся применяли эти знания в повседневной жизни.

Перед написанием работы была поставлена цель: разработка программы, направленной на повышение культуры безопасного питания учащихся общеобразовательной организации. Первым этапом подготовки к бакалаврской работе стало изучение литературы по выбранному вопросу, просмотр требований по СанПиНу и рекомендаций Министерства образования. Вторым этапом – реализация полученных знаний на базе МБОУ «СОШ с. Невежкино». Анализ показал, что организация питания обучающихся в МБОУ «СОШ с. Невежкино» отвечает всем требованиям и нормам. Родители и обучающиеся довольны. Такой результат показало анкетирование. Это с одной стороны, а с другой стороны, вторым опрос родителей и обучающихся выявил недостаточность знаний в области рационального питания и совершенствования культуры питания. Исходя из этих данных решено было усилить просветительскую работу в данном направлении. В школе реализовывалась в течение двух месяцев программа по совершенствованию формирования культуры безопасного питания обучающихся. В данную программу были вовлечены все: обучающиеся, преподаватели, родители. Повторное анкетирование показало, что процент знаний родителей и обучающихся о культуре безопасного питания изменился в положительную сторону. Участники всех проведенных мероприятий стали лучше ориентироваться в области рационального и безопасного питания.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1) под безопасностью пищевых продуктов понимается отсутствие токсического, канцерогенного, мутагенного или иного неблагоприятного их действия на организм человека при употреблении в общепринятых количествах;

2) большинство учащихся знают о роли правильного питания в сохранении и укреплении здоровья, но в повседневной жизнедеятельности пренебрегают этой информацией;

3) большая часть обучающихся (17 %) и их родителей (15 %) плохо осведомлены о правильном питании и вредных компонентах пищи;

4) разработанная нами программа по формированию культуры безопасного поведения обучающихся, основной целью которой было выработать интерес к самостоятельному получению знаний об организации процесса питания, развить способность к осмыслению собственных действий, корректировать и выявлять ошибки в организации процесса питания и научить прогнозированию последствий неадекватного отношения к питанию, может быть внедрена в учебный процесс образовательной организации, поскольку ее частичная апробация дала положительные результаты.