

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Распопова Дмитрия Сергеевича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
кандидат сельскохозяйственных наук _____ Л.В. Кашицына
(подпись, дата)

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

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современном обществе проблема культуры питания для человека играет значимую роль, так как на смену здоровому и правильному питанию приходят фастфуды, гамбургеры, а также другие продукты быстрого питания.

Культура потребления пищевых продуктов определяет в значительной степени образ жизни человека. Тот, кто знает законы рационального питания и придерживается их, имеет больше шансов быть здоровым, деятельным, развитым физически и духовно. Культура питания человека определяется за столом не только по тому, как он ест, то есть, как пользуется столовыми принадлежностями, а по тому, что и сколько он ест. Если человек следует культуре здорового питания, то ему необходимо изучать состав продуктов для формирования своего рациона.

В развитие науки о питании значительный вклад внесли великие ученые-физиологи, гигиенисты И.М. Сеченов, А.П. Доброславин, В.В. Пашутин, А.А. Покровский и др.

Культура питания является одной из главных тем внеклассных мероприятий в общеобразовательных учреждениях.

Среди причин детского нездоровья очень много и гиподинамия, и чрезмерная нагрузка. Гастрит, ожирение и другие заболевания пищеварительной системы диагностируются даже у учащихся начальной школы. Причина нарушения «пищеварительного спокойствия» содержится в отсутствии рационального питания подрастающего поколения.

Еще одной глобальной проблемой современного питания является ожирение. В результате исследований количество страдающих клинической формой ожирения среди 6-летних детей составляет около 8–10%, а среди подростков еще выше – до 15%.

Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении. Снижение

качества и нарушение организации питания в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях психофизического развития, заболеваемости, успеваемости, становится причиной обменных нарушений и хронических патологий. Поскольку дети основную часть времени проводят в школе, очень важно, чтобы ребенок получал там горячее питание.

Цель исследования: совершенствование процесса формирования культуры питания старшеклассников и разработка пособия.

Объект исследования: процесс формирования культуры питания у старшеклассников.

Предмет исследования: совершенствование процесса формирования культуры питания обучающихся в общеобразовательной организации

Задачи:

1. Раскрыть понятие культуры питания и проанализировать её роль в жизни старшеклассников;
2. Выявить уровень информированности старшеклассников по проблеме формирования культуры питания;
3. Разработать пособие, направленное на формирование культуры питания у старшеклассников.

Методы исследования:

- теоретический (анализ литературы);
- эмпирические (анкетирование, тестирование);
- статистико-математическая обработка данных.

База исследования – МБОУ-СОШ с.Ольшанка, Аркадакского района, Саратовской области.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы формирования культуры питания у обучающихся» рассматриваются различные трактовки

понятия «питание», «культура питания» определяется их сущность. Питание – один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующий на организм. Посредством питания обеспечивается непрерывность хода двух взаимно противоположных и взаимно связанных процессов ассимиляции и диссимиляции. Полноценность пищевого рациона во многом определяет состояние здоровья населения, оказывая влияние на рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость и продолжительности жизни.

Согласно толковому словарю С.И. Ожегова термин «питание» означает пища, ее характер и качество.

По биологическому энциклопедическому словарю – совокупность процессов, которые включают в себя поступление в организм, переваривание, усвоение питательных веществ и т.д.

В современной энциклопедии дано более точное, широкое определение понятия «питание» - это поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для роста, жизнедеятельности и воспроизводства.

Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Белки (протеины) – это строительный материал для организма. Представляют основу структурных элементов клетки и тканей.

Жиры, или липиды – это вещества, входящие в состав всех живых клеток нашего организма и играющие важную роль в протекании всех жизненных процессов.

Углеводы – органические соединения, поставляющие в организм необходимую для полноценной жизнедеятельности энергию. На углеводы приходится примерно 2,7 процента от общей массы тела.

Минеральные вещества — это вещества, имеющие неорганическую природу. Они являются источником энергии, роста и заживления тканей, они необходимы для нормального усвоения витаминов и других питательных веществ.

Витамины — это необходимые организму органические вещества, которые не могут синтезироваться им самим (за редким исключением) и поступают с пищей. Витамины обеспечивают процессы жизнедеятельности в организме, влияют на наше общее самочувствие.

Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

Под культурой питания, согласно А.И. Пальцеву, понимается сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей, важная составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Культура питания – совокупность или набор неких явлений в жизнедеятельности человека, которые связаны с пищей и питанием (употреблением пищи).

Культура питания – совокупность структурных или функциональных элементов (информации, энергии, вещества и деятельности), взаимосвязанных элементов в целостном образовании культуры питания, обладающая свойствами, которые отсутствуют у составляющих ее элементов, взятых отдельно.

Для культуры питания свойственны: целостность, разграничение целей функционирования, функциональные связи с обществом в целом и с отдельными его областями. Это дает возможность выделить в ней отрасли пищевой промышленности – мясной, рыбной, плодоовощной, молочной, сахарной, консервной, масложировой, хлебопекарной и др.

Для культуры питания большое значение имеет обработка пищи. Не стоит овощи длительно кулинарно обрабатывать, так как при этом разрушаются витамины, содержащиеся в них.

В культуре питания значимая роль отводится режиму питания. В понятие «режим» входят следующие составляющие: количество и время

приема пищи, распределение суточного рациона с учетом энергетической ценности продуктов, формирование разнообразного рациона питания, интервалы между приемами пищи, время, уходящее на ее поглощение.

Существует определенная нормативно-правовая база в области культуры питания обучающихся. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные и экономические основы образования в Российской Федерации, основные принципы государственной политики Российской Федерации в сфере образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности, определяет правовое положение участников отношений в сфере образования.

Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» регулирует отношения в области обеспечения качества пищевых продуктов и их безопасности для здоровья человека. Состоит из 30 статей, содержащихся в 6 главах. На данный момент некоторые статьи утратили силу, а статья №11 совсем исключена. Принят Государственной Думой 1 декабря 1999, одобрен Советом Федерации 23 декабря 1999 года.

Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» направлен на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения как одного из основных условий реализации конституционных прав граждан на охрану здоровья и благоприятную окружающую среду. Принят Государственной Думой 12 марта 1999 г., одобрен Советом Федерации 17 марта 1999 года. В данный закон внесены изменения. Состоит из 60 статей. Две статьи утратили силу.

Большинство учащихся обладают низким представлением о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания обучающихся связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д.

В образовательном учреждении работа по формированию культуры здорового питания должна осуществляться по трем направлениям:

- рациональная организация питания в школе, в школьной столовой;
- реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания;
- вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

Во второй главе «Методические аспекты формирования культуры питания обучающихся в образовательном учреждении» приводятся результаты диагностического исследования, проведенного на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Ольшанка, Аркадакского района Саратовской области». В исследовании приняли участие обучающиеся 9-10 классов в количестве 10 человек. Выявление знаний по вопросам культуры питания проводилось при помощи тестирования и анкетирования. Для теста был разработан критерий оценивания. За каждый правильный ответ, обучающийся может получить 1 балл. Максимальное количество баллов 12. К каждому вопросу прилагается три варианта ответов. Из них обучающиеся выбирают тот, который, по их мнению, наиболее соответствует их взглядам.

Критерии оценивания тестирования:

12-11 правильных ответов – 5

10-9 правильных ответов – 4

8-7 правильных ответов – 3

6 и менее правильных ответов – 2.

Все результаты данного исследования подвергались анализу и математической обработке, с целью определения процентного соотношения, определяющего качество имеющихся знаний. После проведения результатов исследования с обучающимися проводилась беседа с рассмотрением правильных понятий всех трех блоков анкетирования.

Проанализировав результаты анкетирования, мы сделали вывод, что большое количество обучающихся нуждаются в дополнительных знаниях о культуре питания.

Подводя итог результатов тестирования, мы сделали вывод, что у обучающихся средний уровень знаний по культуре питания.

Для проведения работы по совершенствованию уровня культуры питания обучающихся было разработано электронное пособие, представленное в виде сайта.

Электронное пособие необходимо для самостоятельной работы учащихся потому, что он:

- облегчает понимание изучаемого материала за счет иных, нежели в печатной учебной литературе, способов подачи материала: индуктивный подход, воздействие на слуховую и эмоциональную память и т. п.;

- допускает адаптацию в соответствии с потребностями учащегося, уровнем его подготовки, интеллектуальными возможностями и амбициями;

- освобождает от громоздких вычислений и преобразований, позволяя сосредоточиться на сути предмета, рассмотреть большее количество примеров;

- предоставляет широчайшие возможности для самопроверки на всех этапах работы;

- дает возможность красиво и аккуратно оформить работу и сдать ее преподавателю в виде файла или распечатки;

- выполняет роль бесконечно терпеливого наставника, предоставляя практически неограниченное количество разъяснений, повторений, подсказок.

Также были рассмотрены положительные и отрицательные стороны данного пособия. Исходя из тематики положительными сторонами являются:

- возможность корректировки, дополнения и исправления информации в любое время;

— может содержать несколько уровней сложности (адаптация материала не только для старших классов, но и на 5-8 классы);

— возможность использования дополнительных (по сравнению с печатным изданием) средств воздействия на обучаемого (мультимедийное издание), что позволяет быстрее осваивать и лучше запоминать учебный материал.

Среди недостатков можно выделить:

— сайт не всегда бывает доступным, его можно сделать открытым (для всех пользователей), а можно сделать закрытым (только для зарегистрированных пользователей);

— требует наличие компьютера и выхода в сеть Интернет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе крайне важно знать основные составляющие культуры питания и придерживаться их. Соблюдение культуры питания способствует реализации здорового образа жизни для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.

Под культурой питания понимается совокупность структурных или функциональных элементов (информации, энергии, вещества и деятельности), взаимосвязанных элементов в целостном образовании культуры питания, обладающая свойствами, которые отсутствуют у составляющих ее элементов, взятых отдельно.

Составляющими культуры питания являются: режим питания; соотношение белков, жиров, углеводов; рацион питания; обработка пищи; семейные традиции.

Полноценное питание является важным условием нормального функционирования организма. Во время обучения в школе у детей приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками.

Поэтому питание должно быть рациональным и сбалансированным, чтобы удовлетворять потребности организмов в энергии.

Для выявления уровня информированности старшеклассников по проблеме формирования культуры питания были разработаны и проведены анкетирование и тестирование обучающихся. Исследование проводилось на базе МБОУ-СОШ с. Ольшанка, Аркадакского района Саратовской области.

Проанализировав результаты анкетирования с помощью диаграмм, мы сделали вывод, что большое количество обучающихся нуждаются в дополнительных знаниях о культуре питания.

Подводя итог результатов тестирования, мы сделали вывод, что у обучающихся средний уровень знаний по культуре питания. Ни один ученик не сделал тест на максимальный балл.

В целях повышения культуры питания у старшеклассников, был разработан и создан сайт на основе анализа результатов анкетирования и тестирования.

В данном электронном пособии по разделам дана информация о культуре питания, а также небольшое задание на развитие мышления по данной теме.