

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 ПИТАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ПРОЦЕССЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Автореферат бакалаврской работы

студентки 4 курса 345 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Орловой Кристины Игоревны

Научный руководитель:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук _____

О.В. Бессчетнова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук,

доцент _____

О.В. Бессчетнова

(подпись, дата)

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одной из наиболее важных на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья нации и, в первую очередь, детей и подростков.

Для того чтобы обеспечить деятельность жизненных процессов учащимся нужно полноценное питание, именно оно компенсирует повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях, энергии. Школьники должны получать биологически полноценные продукты.

Отечественные и зарубежные исследования указывают на частые нарушения современными учащимися режима дня и питания. В их рацион часто входит еда быстрого приготовления – супы, лапша и «перекусы», к которым относятся бутерброды, сладости, выпечка, газированные напитки. Все эти продукты изобилуют жирами, холестерином, различными ароматизаторами, красителями, в них практически не содержится полезных веществ. Учащиеся ежедневно сталкиваются с интенсивными умственными нагрузками, хроническим недосыпанием, недостаточной двигательной активностью и нерациональном режиме дня, а несбалансированное питание не только не придает организму сил и энергии, но и негативно сказывается на здоровье школьников. Учеными доказано, что при нарушении режима питания за время учебы у многих обучающихся развиваются заболевания пищеварительной системы, неврозы и др.

Проводимые исследования в данной области указывают на то, что культура питания у обучающихся сформирована слабо. Взрослые, которые отвечают за питание ребенка, не всегда могут правильно составить его рацион, потому что сами плохо владеют информацией о здоровой пище, не хватает финансов, загруженность на работе и т.д. Поэтому культура питания современных дошкольников и учащихся попадает в сферу ответственности образовательной организации. Г. Ю. Порецкова, Д. В. Печуров в своих трудах пишут о том, что нужно активно вести работу по формированию у

учащихся культуры питания, вовлекая семью.

На занятиях по «Окружающему миру», «Биологии», «Основам безопасности жизнедеятельности» школьники получают знания о правильном питании. Однако Р. Ш. Ожева и Т. Ю. Уракова говорят о том, что та система образования, которая сложилась на данном этапе недостаточно эффективна для того, чтобы сформировать у обучающихся культуру питания и здоровый образ жизни. Все накопленные знания у выпускников о правильном питании, к сожалению, не становятся их убеждениями.

В процессе работы по программе М. М. Безруких, Т. А. Филлиповой, А. Г. Макеевой «Разговор о здоровом питании» в качестве организации занятий целесообразно выбирать современные формы обучения по некоторым темам программы. Возможным решением в формировании культуры питания у обучающихся может стать использование проектной деятельности, которая поможет им ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные, уметь грамотно оценить и составить рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Целью нашего исследования явилась разработка проекта по формированию культуры питания у обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной организации.

Предмет исследования – проектная деятельность по формированию культуры питания у учащихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

В соответствии с целью, предметом и объектом исследования были поставлены следующие **задачи**:

- 1) изучить принципы и правила здорового питания;
- 2) проанализировать роль учителя основ безопасности

жизнедеятельности в формировании культуры питания у обучающихся;

3) разработать проект по формированию культуры питания у обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Методы исследования:

- *теоретические*: анализ педагогической и медицинской литературы;
- *изучение и анализ* передового педагогического опыта;
- *эмпирические*: анкетирование, педагогическое моделирование;
- *математико-статистическая обработка полученных данных*.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ № 16 г. Балашова Саратовской области». В нем принимали участие учащиеся 5 класса.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, который включает 43 наименования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретический анализ проблемы формирования культуры питания у обучающихся на современном этапе**» рассмотрено понятие «рациональное питание», его принципы. Проводится анализ питания обучающихся на современном этапе, нормативно-правовое обеспечение организации школьного питания; описаны основные нарушения в питании, вредные вещества продуктов питания, а также методы обучения, которые следует использовать для формирования знаний о здоровом питании.

С годами в мире все больше и больше становится людей, которые склоняются к здоровому образу жизни, главной составляющей которого является здоровое питание. Вопрос о здоровом питании – это самый обсуждаемый вопрос на просторах интернета. Рациональное питание – это одна из составляющих здорового образа жизни. Большинство учащихся относятся к своему здоровью с пренебрежением. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания могут привести к нервно-психическому срыву. Многие факторы цивилизации, такие как, езда в автомобиле, многочасовая работа за компьютером приводят к гиподинамии,

что становится причиной ожирения, которое так глобально охватывает наше общество. Компенсировать эту негативную ситуацию можно правильно организовав рациональное питание. Ежедневно люди употребляют пищу, в которой содержится много вредных веществ, не зная об этом. Чтобы уметь грамотно выбрать полезный товар, нужно знать вредные компоненты пищи, а также признаки их наличия в продуктах. Здоровый образ жизни невозможен без рационального питания. Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Питание человека должно быть рациональным, сбалансированным, т. е. соответствовать физиологическим потребностям организма.

Нами был рассмотрен метод проектов, которому отводится большая роль в исследовательской деятельности. Проект – это цель, которая не только принимается и осваивается учащимися, но и является актуальной для них. При выполнении проекта можно проявить самостоятельность, творчество. Сам по себе метод проектов эффективен, он позволяет формировать познавательный интерес учащихся. Школьники получают возможность экспериментировать, синтезировать знания, которые они получают, развивается коммуникабельность, благодаря которой происходит успешная адаптация личности к разным условиям.

Мы рассмотрели роль предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в формировании культуры питания у обучающихся. Что касается формирования у школьников культуры питания, то объем учебного времени, отводимого на изучение темы рационального питания недостаточен для ее раскрытия. Поэтому целесообразно увеличить количество учебных часов за счет вариативного компонента, внеклассных мероприятий или создания электронного учебника для самостоятельных занятий обучающихся. На наш взгляд, это не только способствует повышению их информированности в вопросах здорового питания, но и поможет повысить уровень их культуры питания.

Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по

формированию у обучающихся культуры питания» дана характеристика процесса питания у учащихся, их режим употребления пищи, а также вкусовые предпочтения. Поскольку питание играет неотъемлемую роль в жизни обучающихся, то важно научить их грамотно планировать свой режим, выбирать продукты, полезные для здоровья.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МОУ «СОШ № 16 г. Балашова Саратовской области». В исследовании принимали участие учащиеся 5 класса (20 человек). Было проведено анкетирование, для определения уровня знаний использован метод таксономии, разработаны критерии усвоения знания, в которых соотносятся уровни сформированности знания по В. П. Беспалько с уровнями мыслительной деятельности по Б. Блуму.

Для диагностики учащихся подготовлен опросник, состоящий из 10 утверждений и позволяющий оценить готовность обучающихся к следованию правилам здорового питания.

Проанализировав ответы, мы пришли к выводу, что большинство учащихся склонны к «перекусам», к пище быстрого приготовления, привычки полежать после приема пищи, сидеть перед телевизором и есть бутерброды. Это указывает на неправильный стереотип пищевого поведения, от которого следует избавляться.

Нами был разработан и реализован проект «Азбука здоровья», который подразумевает совместную деятельность учителей и учащихся, родителей, а также других заинтересованных организаций в сохранении здоровья.

Данный проект направлен на становление ценностного отношения к культуре питания, здоровью и здоровому образу жизни. На формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях продуктов питания, их пользе для организма человека, правилах культурного здорового питания, способствующему правильному физическому развитию.

Структура проекта включает введение, теоретическую и практическую

части, заключение. В теоретической части раскрываются следующие параграфы

1.1. Питание современного школьника

1.2. Питание школьника должно быть сбалансированным

1.3. Необходимые продукты для полноценного питания школьников

1.4. Примерное меню школьника

В практической части подобраны анкеты для выявления характера питания учащихся, представлены результаты анкетирования. В заключении описаны выводы по работе и намечены пути дальнейшего развития проекта.

Для выявления характера питания учащихся им были предложены две анкеты, в основе которых лежали представления о рациональном питании, принятые в современной науке. На базе анализа и синтеза теоретических сведений о питании как о факторе здорового образа жизни были сформулированы эмпирические критерии рационального питания.

Результаты исследования показали, что в качестве наиболее заметных отклонений от принципов рационального питания можно отметить избыточное потребление сладкого (40%) и невозможность получить желаемое количество фруктов (20%). Питание большинства учащихся 5-ого класса в достаточной степени соответствует требованиям ЗОЖ. Они неплохо осведомлены о здоровом питании, но не всегда знания применяются на практике и отнюдь не являются признаком высокого уровня культуры питания. Учащиеся должны прийти к пониманию того, что соблюдая правила здорового питания, они начинают заботиться о своем здоровье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа в направлении сохранения и укрепления здоровья нации и, в первую очередь дошкольников и обучающихся, ведется как на уровне государства, так и на уровне образовательной организации. Принимаются законодательные инициативы, ведется просветительская и воспитательная работа, предпринимаются меры по ограничению учебных нагрузок, обеспечению учащихся сбалансированным питанием.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых лиц с учетом их пола, возраста, характера труда и климатических условий проживания. Оно базируется на трех принципах. Первый принцип энергетический, второй – сбалансированность питания и третий – режим питания.

Несмотря на полученные знания учащихся в образовательных учреждениях о правильном питании, сложившаяся система образования оказывается недостаточно эффективной для формирования культуры питания и здорового образа жизни.

В процессе организации работы по формированию культуры здорового и безопасного питания у обучающихся используются традиционные методы и формы: беседы, рассказы, наглядные методы, подвижные игры, классные часы, воспитывающие и практические ситуации. Однако, в последнее время все большую популярность приобретают инновационные формы работы: тренинговые занятия, ролевые игры и проектная деятельность. Их преимуществами становится деятельностный характер, возможность попрактиковаться в здоровьесбережении, внести реальный вклад в планирование укрепления собственного здоровья. Главным достоинством описанных инновационных форм работы становятся реальные изменения в пищевом поведении обучающихся и их отношении к собственному здоровью.

В проектной деятельности приобретаются коммуникативные умения, так как приходится работать в различных группах, развиваются системное мышление и исследовательские умения, то есть умение выявить и увидеть проблему, собрать информацию, провести эксперимент, проанализировать, построить гипотезу, прийти к выводам.

Используя проектный метод в формировании культуры питания у учащихся, позволяет им ориентироваться в продуктах, выбирать более полезные, оценивать свой рацион и режим питания, вести здоровый образ

жизни.

Вопросы рационального питания и совершенствования культуры питания затрагиваются в разделе, посвященном здоровому образу жизни. Однако на рассмотрение этого раздела по примерной программе отводится только 10 часов, следовательно, говорить о подробном изучении всех аспектов рационального питания не приходится.

Комплексная программа по основам безопасности жизнедеятельности для 5–11 классов А. Т. Смирнова, Б. О. Хренникова содержит тематические планы на каждый год обучения и краткое описание тем, изучив которое, можно выяснить, сколько часов отводится на рассмотрение вопросов рационального питания в каждом классе.

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 школьники целенаправленно не приобретают знаний о правилах рационального питания, о качествах тех или иных продуктов

Целесообразно увеличить количество учебных часов за счет вариативного компонента, внеклассных мероприятий, в частности проектная деятельность.

В результате проведенного исследования было установлено, что:

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

2) характер питания обучающихся не соответствует принципам рационального питания, что проявляется в пренебрежительном отношении к режиму питания, избыточном потреблении лакомств и напитков, содержащих сахар;

3) большинство обучающихся плохо осведомлены о признаках наличия в продуктах питания вредных компонентах пищи;

4) большинство обучающихся знают о последствиях употребления в пищу вредных продуктов питания, но считают, что если это делать редко, то ничего страшного не произойдет;

5) в ходе исследования было установлено, что у обучающихся преобладает недостаточно осознанное отношение к своему здоровью как к ценности;

6) использование проектной деятельности развивает познавательные способности учащихся, умения и навыки самостоятельного конструирования своих знаний, умения разбираться в потоке информации, критическое и творческое мышления.

В формировании знаний о здоровом питании учитель может использовать различные методы проведения занятий, чтобы у учащихся появился интерес к сохранению и укреплению своего здоровья. Эффективность формирования знаний о здоровом питании в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей учащихся при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.