

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 345 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Трышкина Дмитрия Витальевича

Научный руководитель:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,

кандидат сельскохозяйственных наук _____ Л.В. Кашицына
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук,

доцент _____ О.В. Бессчетнова
(подпись, дата)

Балашов 2022

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.

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.

В результате исследований одной из глобальных проблем современного питания приходится на ожирение, количество страдающих ее клинической формой 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.

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

Цель исследования: разработка электронного учебника, направленного на повышение культуры питания обучающихся образовательной организации.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования: формирование культуры питания у обучающихся в образовательной организации

Задачи:

1) проанализировать проблемы формирования культуры питания у обучающихся в образовательной организации;

2) подобрать диагностический инструментарий и определить уровень информированности обучающихся по проблеме формирования культуры питания;

3) разработать электронный учебник с целью повышения интереса обучающихся к формированию культуры питания у них.

Цель и задачи определили **методы** исследования:

— теоретические: анализ педагогических, методических источников, и нормативно–правовой базы;

— эмпирические: анкетирование, тестирование, проективные методики;

— методы математической обработки полученных данных.

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» рассматривается культура питания, основные компоненты его формирования.

Культура питания – это 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 нее характерно свойственно: целостность, разграничение целей функционирования, функциональные связи с обществом в целом и с отдельными его областями.

Основные проблемы питания обучающихся связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д.

Анализ нормативно-правовой базы показал, что в настоящее время проблема организации питания обучающихся лежит на общеобразовательных учреждениях, ответственность за питание учащихся лежит в первую очередь на родителях и ОУ, поэтому важно организовать питание в школе в соответствии с законами здоровьесформирования.

Для формирования культуры питания существуют разные методы: наглядные, словесные, чтение художественной литературы. Большое значение в формировании культуры питания учащихся имеет правильный выбор форм и методов обучения их здоровому и безопасному питанию. Нет универсального метода, который был бы всегда оптимальным. Выбор формы и метода обучения зависит от уровня профессиональной подготовки преподавателя. Чем лучше он владеет педагогическими и психологическими закономерностями процесса обучения, тем больше уверенности в том, что выбранный им метод обучения будет эффективным.

Во второй главе **«Методические аспекты формирования культуры питания обучающихся в образовательном учреждении»** определялась организация и методика исследования, сделана попытка разработки электронного учебника по формированию культуры питания.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Симоновка Калининского района Саратовской области».

С целью выявления особенностей и уровня знаний о культуре питания нами были разработаны и проведены анкетирование и тестирование обучающихся.

В которых приняли участие 10 учащихся 9-10 классов. Выявление знаний по вопросам культуры питания проводилось при помощи тестирования, которое включает 12 тестовых вопросов, требующих самостоятельного ответа. Время заполнения теста 20 минут.

Вопросы сформулированы с учетом требований предъявляемым к составлению теста. 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.

Анкетирование проводилось отдельно в каждом из классов. Учащимся раздавались готовые анкеты. Время заполнения анкеты 15 минут. Перед началом анкетирования был проведен инструктаж, поясняющий цель исследования и порядок заполнения.

Для определения уровня культуры питания школьников была

составлена анкета из 15 вопросов, из которых первые 5 отслеживали уровень теоретических знаний об изучаемой проблеме, а все остальные касались существа проблемы. Анкетирование состояло из 3 блоков на знания, умения, понимания по данной теме.

В первом блоке было дано 5 вопросов на «знания»:

- определения культуры питания;
- составляющие рациона питания;
- определение сбалансированного питания;
- правильное соотношение пищевых веществ;
- правильных составляющих обеда.

Во втором блоке было дано 6 вопросов на «понимание»:

- сущности правильного питания;
- включения в свой рацион полезных продуктов;
- употребления определенного количества продуктов;
- важности завтрака;
- количества полезных продуктов в неделю;
- сервировки стола.

В третьем блоке было дано 4 вопроса на «умение»:

- учитывать белки, жиры и углеводы в своем питании;
- соблюдать режим питания;
- отбирать и понимать полезные продукты;
- соблюдать гигиенические требования во время приема пищи.

К каждому вопросу прилагается три варианта ответов: «да», «нет», «затрудняюсь ответить». Вопросы распределены от теории к практической деятельности, для того чтобы наглядно увидеть все ли обучающиеся считают, что правильно переносят свои знания на жизненный опыт.

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.

На основании результатов проведенных исследований было разработано электронное учебное пособие (сайт) для улучшения качества знаний по культуре питания.

При разработке электронного учебника важно помнить, что он не должен представлять собой электронную версию печатной книги, снабженную удобной навигацией. Его назначение – максимально облегчить обучающимся понимание и активное запоминание основных понятий, утверждений и примеров, вовлекая в процесс обучения слуховую и эмоциональную память, а также используя компьютерные технологии.

Электронное учебное 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 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.

К дополнительным особенностям электронного пособия по сравнению с печатным учебником следует отнести:

— возможность включения в учебник аудио - файлов, в частности, для сближения процесса работы с учебником и прослушивания лекций этого же преподавателя;

— возможность включения в состав учебника фрагментов видеofilмов для иллюстрации определенных положений учебника;

— включение в состав пособия интерактивных фрагментов для обеспечения оперативного диалога с обучаемым.

Электронный учебник «Культура питания» состоит из 9 тем.

В первой теме «Главная» идет описание понятия – питание; для чего нужно питание; какие факторы влияют на нормальное функционирование организма.

Во второй теме «Культура питания» говорится о понятии культуры питания; что относится к культуре питания; а также факторы влияющие на культуру питания.

В третьей теме «Правильное и рациональное питание» идет речь о понятиях «правильное питание» и «рациональное питание». Здесь рассказывается про пищевые питательные вещества, которые нужно употреблять ученикам старших классов, а также соотношение белков, жиров и углеводов. Говоря о рациональном питании, то здесь говорится о том, что нужно кушать на завтрак, обед, полдник и ужин, а также указана калорийность всего дня.

В четвертой теме «Белки, жиры, углеводы» идет раскрытие понятий; отличия животного белка от растительного; описание простых и сложных углеводов; описание растительных и животных жиров; а также рассказывается где находятся те или иные вещества.

В пятой теме «Обработка пищевых продуктов» рассказывается о правильной тепловой обработки продуктов; о правильной холодной обработки продуктов, в целях уменьшения потери питательных веществ.

В шестой теме «Полезные и вредные продукты» говорится о самых вредных продуктах, чем их можно заменить; а также говорится о самых полезных продуктах, которые стоит включить в рацион питания.

В седьмой теме «Болезни, связанные с неправильным питанием» рассказывается о болезнях, которые возникают вследствие неправильного питания.

В восьмой теме «Меню подростка и правильный завтрак, обед, ужин» идет речь о том, что должен кушать подросток на завтрак, обед и ужин. Более подробно расписан каждый прием пищи, начиная от продуктов и заканчивая калорийностью.

В девятой теме «Разгадай-ка» даны не большие задания, которые нужно выполнить. Время на выполнение заданий не ограничено.

В конце каждой страницы представлены вопросы для самопроверки, которые требуют обязательных ответов.

Назначение электронного 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. Базой исследования стало муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Симоновка Калининского района Саратовской области».

В рамках работы над бакалаврским исследованием проведен теоретический анализ проблемы формирования культуры питания у старшеклассников

С целью выявления особенностей и уровня знаний о культуре питания нами были разработаны и проведены анкетирование и тестирование обучающихся.

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.

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

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