

ЛИТЕРАТУРА

1. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестн.Моск.Ун-та. – Сер.14. Психология. – 2010. – №1. – С.36-45.
2. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии, 1995, №1. – С.36-45.
3. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.
4. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова.– М., 1998.– 192с.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

WAYS OF FORMING HEALTHY FOOD SKILLS IN SCHOOLS

Н.Н. ШУДРАКОВ, Г.В. ИВАНОВА, О.Я. КОЛЬМАН, А.Н.ИВАНОВА
N. SHUDRAKOV, G. IVANOVA, O. KOLMAN, A. IVANOVA

ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет»

Красноярск, Россия
Siberian Federal University
Krasnoyarsk, Russia
e-mail: 2057061@mail.ru

Вопрос организации здорового питания для школьников является актуальным на протяжении долгого времени. Но невозможно сформировать навыки здорового питания без грамотно выстроенного системного подхода к этому вопросу. Зачастую, семейное воспитание приводит к превратным принципам организации питания, что способствует увеличению числа заболеваний желудочно-кишечного тракта. В данной статье уделяется внимание принципам формирования навыков правильного пищевого поведения у школьников через различные урочные и внеурочные формы работы с детьми.

Ключевые слова: школьное питание, здоровое питание.

The issue of organizing healthy meals for schoolchildren has been relevant

for a long time. But it is impossible to develop healthy eating habits without a well-structured systematic approach to this issue. Often, family education leads to perverse principles of nutrition, which contributes to an increase in the number of diseases of the gastrointestinal tract. This article pays attention to the principles of the formation of skills of correct eating behavior of schoolchildren through various lesson and extracurricular forms of work with children.

Key words: school meals, healthy diet.

В настоящее время в нашей стране всё большее внимание уделяется вопросам грамотной организации здорового образа жизни детей, включающей в себя в том числе и правильное (здоровое) питание. В свою очередь, здоровое питание – понятие комплексное, следовательно, и заниматься им необходимо с позиции учета существующих и потенциально возможных факторов, интересов, запросов.

Главными ключевыми фигурами в данном вопросе, с одной стороны, являются школьная столовая, в которой должны трудиться квалифицированные специалисты, финансовый потенциал образовательного учреждения, с другой стороны, вступает не менее ключевая фигура – школьник и окружающие его ежедневно люди: друзья, родители, педагоги. И если разработке и включению в меню школьных столовых сбалансированных по пищевой ценности рационов, подготовке специалистов по данному профилю и, наконец, дополнительному финансированию уделяется (пусть и не всегда и не везде) внимание не только со стороны самих школ, но также со стороны администрации, муниципалитета, а также высших учебных заведений, научных организаций, то практически мало говорится о том, а как сам школьник воспринимает это, его позиция зачастую остается какой-то степени не учтенной. В какой-то мере мнение детей не всегда компетентно, но с другой стороны забывать о роли учащегося не стоит.

Так, приведенный нами опрос школьников г. Красноярска, посвященный изучению их стереотипов пищевого поведения, показал, что 32% опрошенных учащихся затруднились дать ответ на вопрос «Что бы вы хотели изменить в своем питании?» (было опрошено 364 человека со 2 по 9 классы МАОУ «КУГ №1 Универс» г. Красноярск).

Очевидно, что школьники в силу объективных причин не задумываются о своем питании. При этом необходимость образовательных программ для школьников по основам здорового питания не вызывает сомнений. Во многих школах России введены такие, ставшие уже традиционными, дисциплины, как валеология, безопасность жизнеде-

тельности, технология и ряд других, которые призваны решать эти задачи. Однако анализ программ этих дисциплин, проведенный нами совместно с педагогами, показал, что существующая информация о здоровом питании не достаточна и не убедительна.

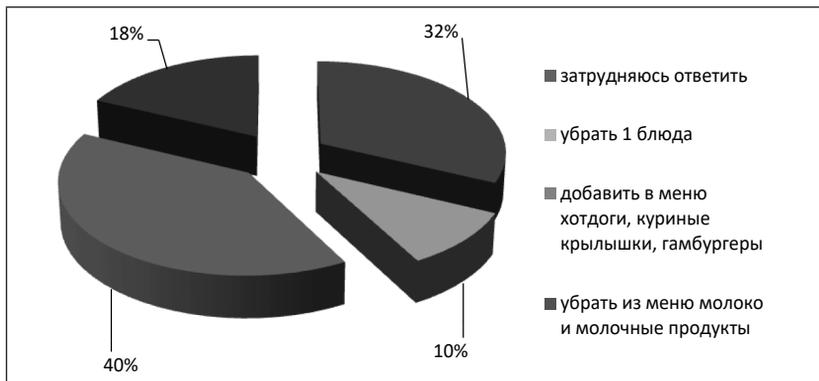


Рис. 1 – Анализ результатов ответов на вопрос «Что бы вы хотели изменить в своем питании?»

Опыт показывает, что даже преподнося материал с учетом возраста, то есть класса школьника, возможны различные «барьеры». Одним из главных, на наш взгляд, является интерес со стороны школьника, его мотивация к правильному питанию и здоровому образу жизни вообще. Когда сегодня из телевизионных, печатных, электронных и иных средств массовой информации пропаганда правильного питания со школьной скамьи скорее исключение, стоит ли ожидать какого-либо внимания к этому у школьника. В подтверждение этому – данные уже упомянутого нами исследования: на вопрос, «Какие продукты (блюда) вы полностью исключаете из рациона» (указать можно было до 5 ответов) школьники ответили следующее: каши – 37%; овощи – 40%; рыба и морепродукты – 11%; ничего не исключают – 12%. Полученные результаты также свидетельствуют о необходимости дополнительной пропаганды знаний в области основ здорового питания, начиная с первых дней обучения в школе.

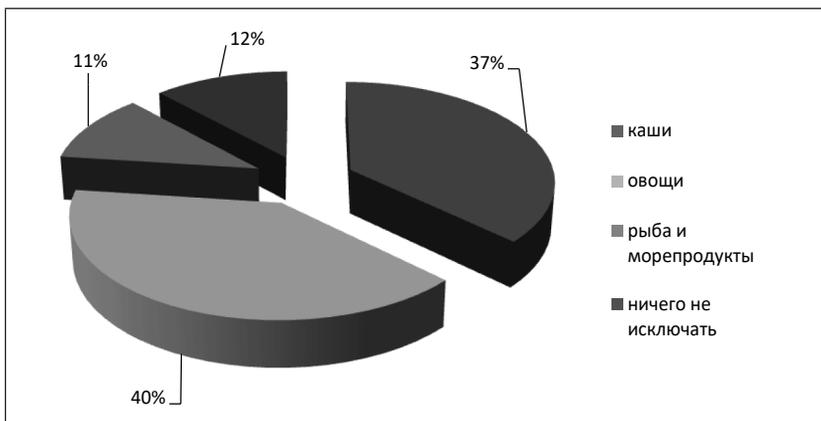


Рис. 2 – Анализ результатов ответов на вопрос, «Какие продукты (блюда) вы полностью исключаете из рациона?»

С того момента, когда ребенок пошел в школу, начинают происходить изменения социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. В младшем школьном возрасте (7-11 лет, период обучения в начальной школе) дети являются прагматиками и подчиняются этнокультурным требованиям, что соответствует конвенциональному соглашательскому уровню нравственности. В этом их главная мотивация на сохранение здоровья. Важным становится пример взрослых и, прежде всего, родителей, учителя. Если родители придерживаются основ здорового питания, а школьный учитель не только проводит беседы о вреде курения и необходимости правильно питаться, соблюдать режим дня, но и сам демонстрирует отказ от вредных привычек, активную жизненную позицию, то дети копируют эти поведенческие реакции, потому что недостаточно осознанно, но усваивают эти модели поведения. Задача педагога – организация взаимодействия с родителями, проведение просветительских родительских собраний. На ряду с этим необходимо включать в воспитательно-образовательный процесс элементы здорового питания: творческие задания, активные методы обучения, нестандартные уроки (урок-игра, урок-путешествие, урок-сказка).

Учащихся первых классов привлекает всё яркое, необычное, интересное. Поэтому трудное для них необходимо сделать простым и доступным. Продуктивность усвоения информации о важности здорового питания, роли витаминов в жизни человека, достигалась нами в ходе

здоровьесозидающих занятий, проводимых в школах г. Красноярска, за счет включения интерактивных методов обучения, когда выполнение заданий учащимися предполагало не пассивное восприятие, а активную ориентацию в материале, опору на собственный опыт. Занятия проводились в форме урока-путешествия в страну «Правильного питания», урока-сказки, основными героями в которой выступали «витамишки». Программы уроков здоровья разработаны ТЭИ СФУ совместно с педагогами МАОУ «КУГ №1 Универс».

Дети через игровую деятельность осознанно усваивали информацию, модели поведения взрослого (педагога-психолога), направленные на формирование мотивационной сферы, т.е. поведенческих реакций, связанных с сохранением и укреплением собственного здоровья и здоровья окружающих людей. Данная мотивационная направленность за счет систематического проведения здоровьесозидающих занятий в дальнейшем становится доминирующей в поведении учащихся, в их стремлении вести ЗОЖ, правильно питаться. Младший школьный возраст является периодом интенсивного обучения, имеющего большое значение для формирования мотивационно-потребностной сферы и дальнейшего развития личности. В связи с этим идеи здоровьесозидающей педагогики в данном возрасте должны занять ведущее место в воспитательно-образовательном процессе начальной школы.

Для детей в подростковом возрасте (11-15 лет) с одной стороны еще авторитетно мнение и поведение родителей и педагога, с другой – ребенок зависим от внушающего воздействия побуждающей рекламы, которая приглашает его стать сильным с помощью энергетического напитка, современным, привлекательным благодаря употреблению пива, сигарет. К сожалению, ценность здоровья, здорового питания сегодня формируется далеко не через СМИ. Пришло время пересмотреть отношение к телерекламе и ввести запрет на демонстрацию потребления слабоалкогольных напитков, к которым так тяготеют подростки, формируя собственную пивную зависимость.

К особенностям данного возраста следует отнести стремление подростка к личной привлекательности. И если здоровый человек станет идеалом, или кумир окажется сторонником ЗОЖ, если подросток осознает прямую связь между красотой и правильным, полноценным питанием, то задачей педагога будет не антинаркотическая пропаганда, а просвещение учащихся в вопросах грамотного составления рациона питания. Важным для подростка является и выбор будущей профессии, желание карьерного, финансового роста. Данная мотивационная направленность также может стать основой для формирования поведен-

ческих реакций в сфере сохранения и укрепления здоровья через правильное питание Скажите подростку, что быть здоровым – это модно, престижно, значимо для профессионального, карьерного, финансового роста и для противоположного пола, покажите подростку как этого можно достичь и создайте условия для введения ЗОЖ. Только совместная работа всех социальных структур: государства, СМИ, дошкольных учреждений и школы, семьи, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка, даст свои положительные результаты в виде «зерен здоровья», которые постепенно, с самого младенчества, прорастают в душе каждого человека в «побеги Здоровья».

Наш институт самостоятельно и совместно с администрацией в течение ряда лет постоянно проводит открытые уроки для учащихся школ города. Занятия сопровождаются наглядными презентационными материалами о пользе и вреде различных продуктов питания, привычной раздачей школьникам брошюр с информацией и рекомендациями по здоровому питанию. Опыт показывает, что данные занятия представляют интерес для школьников. В качестве лекторов привлекаются люди, разные по статусу: студенты, аспиранты, профессора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова Г. В. Методы комплексного использования растительных ресурсов Красноярского края для питания детей школьного возраста: диссертация ... доктора сельскохозяйственных наук : 03.00.16 / Иванова Галина Валентиновна; [Место защиты: Краснояр. гос. аграр. ун-т].– Красноярск, 2009.– 474 с.: ил. РГБ ОД, 71 09-6/57.