МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12»

Использование образовательных программ в процессе формирования культуры правильного питания у младших школьников

(на примере УМК «Разговор о правильном питании»)

Выполнил: учитель начальных классов

Стебакова Лариса Александровна

Кашира

2013г.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

За последние годы школа очень изменилась. Появилось и новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

***Цель программы***: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

***Образовательные задачи:***

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

***Воспитательные задачи:***

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с

культурой и историей народа;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Развивающие задачи:***

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;

- развитие коммуникативности;

- развитие творческих способностей.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»   
Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»  
Часть 3. «Формула правильного питания»

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочие тетради (3) для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8лет (1 и 2 класс)  
«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3и 4 класс)   
«Формула правильного питания» для детей 12-13 лет (5и 6 класс)   
Методические пособия для педагогов (3)   
Буклеты для родителей   
Плакаты   
Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

* интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
* внеклассных занятий по правильному питанию;
* праздников;
* бесед;
* классных часов;
* однодневных походов в природу;
* родительских собраний, круглых столов, семинаров;
* в рамках проектной деятельности;
* конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
* выпуска газет, информационных буклетов.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы«Продукты разные важны, блюда разные важны»подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме«Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

***Разнообразие питания***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

выраженная готовность в потребности здорового питания;

осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

***Примерная тематика родительских собраний:***

* «Правильное питание – залог здоровья»
* «Здоровая пища для всей семьи».
* «Учите детей быть здоровыми».
* «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
* «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
* «Режим питания школьника».
* «Основные принципы здорового питания школьников».
* «Рецепты правильного питания для детей».
* « Вредные для здоровья продукты питания».
* «При ослаблении организма принимайте витамины».

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Мною было проведено анкетирование среди учеников, изучающих программу курса «Разговор о правильном питании», и их родителей.

Выяснилось, что питание 62,5% учеников моего класса полноценным назвать нельзя по нескольким причинам, 25 % учеников нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе, иначе их ждут проблемы с излишним весом, нервные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, различные кожные высыпания. И только 12,5% сознательно относятся к собственному здоровью.

Судя по ответам детей, они предпочитают жареную, копчёную, маринованную пищу вареной и тушёной. Никто из учеников не есть столь полезный хлеб с отрубями, многие злоупотребляют со сладостями, что так же подтверждается результатами стоматологического обследования. Половина учеников редко ест фрукты и овощи, почти никогда не ест зелень. Кисломолочные продукты ученики употребляют не чаще 2 раз в неделю, а кто и вообще не любит. Так же дети едят рыбу не чаще 2 раз в месяц.

Согласно родительскому анкетированию знают как правильно организовать завтрак 62% взрослых, обед – 60%, полдник – 100%, а вот ужин – 14%. Основная причина того, что родители сталкиваются с трудностями в организации питания – это то, что дети не любят многие полезные продукты.

81% респондентов считают, что курс «Разговор о правильном питании» необходим и полезен. С этим нельзя не согласиться.

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Формула правильного питания./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

8. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009.

9. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009.

10. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2009.

Приложение 1

**Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»**

**1.**Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка

- мужской - женский\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.** Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.** Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

|  |  |
| --- | --- |
| - спортивной секции или кружке | - танцевальном кружке |
| - музыкальной школе | - кружке «рукоделия», рисования |

- другое

**5.** Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия\_\_\_\_\_\_\_

**6**. Ваш ребенок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *-завтракает* каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не завтракает |
| *- обедает* каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не обедает |
| *- ест полдник* каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не ест полдник |
| -*ужинает* каждый день, | почти каждый день, | от случая к случаю, | обычно не ест ужин |

**7**. Ваш ребенок

*- завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_\_\_\_\_)

чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств

*- обедает* всегда в одно и то же время (укажите время )

чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств

*- ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_)

чаше в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств,

*- ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_\_)

чаще в одно и то же время (укажите время \_\_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств

**8**.Обычно ребенок

*- завтракает* с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия,

не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- *обедает* с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия,

не хочет естьзависит от обстоятельств

*- ест полдник* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

*- ужинает* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

**9.** Просит ли ребенок есть, между основными приемами пиши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - да,  постоянно | - довольно  часто | - иногда | - не просит; |

**10**.Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**11**.Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12.**Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13.**Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14.**Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены (мытье рук перед едой):

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой

- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда

забывает об этом

- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает

об этом

**15.** Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - да,  очень часто | - да - не очень  охотно | - салаты ему не  нравятся |

**16.**Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| да, очень охотно | - не очень охотно | - супы ему не нравятся |

**17.** Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках, выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| молоко | газированные напитки (пепси, кола) | соки | чай | компот | минеральная вода |
|  |  |  |  |  |  |

**18.** Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов- 10 баллов)

|  |  |
| --- | --- |
| - фрукты |  |
| - мороженое |  |
| - чипсы |  |
| - шоколад |  |
| - каши |  |
| - продукты из молока (творожки, суфле и т.д.) |  |
| - мед |  |
| - варенье |  |
| - пирожное |  |

**19.** С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка

1. трудности с организацией регулярного питания
2. недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
3. недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
4. ребенку не нравятся многие полезные продукты

- другое (укажите что)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20.** Вы узнали о программе из:

-рассказов ребёнка

-школьной газеты

-родительских собраний

-телевидения

**21.** Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

-необходима - увлекательна

-бесполезна - эффективна

-нейтральна - познавательна

Приложение 2

**«Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

***1. Сколько раз в день Вы едите?***1) 3-5 раз,   
2) 1-2 раза,   
3) 7-8 раз, сколько захочу.  
***2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?***   
1) да, каждый день,   
2) иногда не успеваю,  
3) не завтракаю.  
***3. Что Вы выберите для быстрого завтрака на перемене?***1) булочку с компотом,   
2) сосиску, запеченную в тесте,   
3) сухарики или чипсы.  
***4. Едите ли Вы на ночь?***1) стакан кефира или молока,   
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),  
3) мясо (колбасу) с гарниром.   
***5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?***1) всегда, постоянно,   
2) редко, во вкусных салатах,   
3) не употребляю.  
***6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?***1) каждый день,  
2) 2 – 3 раза в неделю,   
3) редко.  
***7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?***1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,  
2) ем иногда, когда заставляют,   
3) лук и чеснок не ем никогда.  
**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**1) ежедневно,   
2) 1- 2 раза в неделю,   
3) не употребляю.  
***9. Какой хлеб предпочитаете?***1) хлеб ржаной или с отрубями,   
2) чёрный хлеб,   
3) батон, булочки.   
***10. Рыбные блюда в рацион входят:***1) 2 и более раз в неделю,   
2) 1-2 раза в месяц,   
3) не употребляю.

***11. Какие напитки вы предпочитаете?***1) сок, компот, кисель;   
2) чай, кофе;   
3) газированные.

***12. В вашем рационе гарниры бывают:***1) из разных круп,   
2) в основном картофельное пюре,  
3) макаронные изделия.  
***13. Любите ли сладости?***  
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,  
2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,   
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.  
***14. Отдаёте чаще предпочтение:***1) постной, варёной или паровой пище,  
2) жареной и жирной пище,   
3) маринованной, копчёной.  
***15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?***1) да,   
2) нет.