Лукьянова С.С. учитель 1 кв. кат.

Журавлева О.В. учитель б/кат.

ГОБООУ ЗСШИ гп. Зеленоборский

Формирование культуры правильного питания у обучающихся как составляющая часть здорового образа жизни.

Школа и общество – неотделимы одно от другого: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

В любой школе, а тем более – санаторной, важно применение активных форм и приемов работы, направленных на формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

Считается, что к здоровому образу жизни относятся:

1.Отсутствие вредных привычек (курение, алкоголизм, употребления наркотиков, токсикомания).

2.Регулярные занятия физическими нагрузками.

3. Рациональный распорядок дня (так же включает в себя сон).

4.Поддерживание правил личной гигиены.

5.Одной из основных составляющих нормального функционирования

организма является правильное питание.

В 2011 – 2012 учебном году ГОБООУ ЗСШИ включилась в областной эксперимент по внедрению программы «Разговор о правильном питании». УМК программы «Разговор о правильном питании »:

Рабочие тетради для учащихся:

1. Для детей 6 - 8 лет (1 или 2 класс) «Разговор о правильном питании»: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.

2. Для детей 10 - 11 лет (3 или 4 класс) «Две недели в лагере здоровья»: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с.

3. Для детей 12 – 13 лет (5 или 6 класс) «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 80 с.

• Методические пособия для педагогов

• Буклеты для родителей. Издательство М.: ОЛМА Медиа Групп

• Плакаты. Издательство М.: ОЛМА Медиа Групп

Педагоги - участники эксперимента сделали вывод, создав творческую группу, что обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д., а также иметь представление о наличии вредных для организма продуктов.

К сожалению, в современном обществе утрачиваются (либо частично утрачиваются) семейные традиции в отношении питания – культура семейных праздников, ужинов всей семьей за одним столом, помощь родителям в приготовлении пищи, передающаяся из поколения в поколение рецептура национальной кухни… Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе.

К тому же в последнее время мы все увлеклись так называемым быстрым питанием - гамбургерами, хот-догами, пиццей. Еще одна важная проблема - как правильно выбрать продукты: ведь сегодня реклама уверяет нас, что каждый из них просто необходим для жизни! На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания. Мы не всегда уделяем достаточно внимания режиму питания школьника, считая, что это не маленький ребёнок и ничего с ним страшного не случится, если он чего-то вовремя недополучит. Сами ребята ещё меньше задумываются об этом, предпочитая по своему усмотрению тратить деньги, выданные им на школьные завтраки или обеды, и порой довольствуются перехваченным наскоро куском хлеба. Хронические гастриты, дуодениты, энтериты, колиты, холециститы и др. заболевания – следствие систематического нарушения режима питания. Недостаточное питание может привести к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частым заболеваниям, острыми респираторно-вирусными заболеваниями. Избыточное питание, особенно с преобладанием углеводистой пищи, приводит к развитию ожирения, способствует возникновению аллергических заболеваний и также снижает сопротивляемость инфекциям. Нарушения питания могут отрицательно сказаться и на функции сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, высшей нервной деятельности ребёнка. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших материальных затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребёнок, но и как организованно его питание. Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания.

Из предварительного анкетирования детей, поступающих в нашу школу,

выясняется, что они не любят есть кашу по утрам, многие не едят суп, карманные деньги на питание тратят на чипсы и лимонад, и далеко не все родители считают необходимостью рассказывать детям о важности правильного питания.

По приезде детей в нашу школу классные кураторы, работающие по программе «Разговор о правильном питании» проводят анкетирование среди учащихся на тему: «Что я люблю и что не люблю есть». Проанализировав результаты, становится ясно, что примерно в 60% семей культура правильного питания отсутствует.

Поэтому, цель данной программы, реализуемой в течение одного заезда (24 дня) сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачами данной программы являются:

1. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
2. Формирование у школьников основ рационального питания;
3. Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
4. Ознакомление учащихся с вредными продуктами;
5. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
6. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
7. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания;
8. Формирование у учащихся умения сделать правильный выбор продуктов в магазине.

При реализации программы “Разговор о правильном питании” мы убеждались в том, что дети действительно осознавали необходимость заботиться о своем здоровье. У них формировалось представление о том, как можно сохранять и укреплять здоровье, соблюдая законы правильного, рационального питания. Так, например, дети составляли собственное меню с учетом полученных знаний, тщательно прочитывали состав продуктов в магазине, пытались выяснять наличие жиров, белков и углеводов в приобретаемом продукте.

Помимо программных тем, проводились внеклассные мероприятия, например, походы в магазин, ежезаездно проводится итоговое общешкольное мероприятие «Правильное питание – здоровый человек» с просмотром презентаций, приготовленных детьми, конкурсными заданиями, просмотром и обсуждением мультфильма «Винни-Пух в гостях Кролика». «Изюминкой» данного мероприятия является задание «Угадай овощ или фрукт на вкус», где дети, закрыв глаза, должны отгадать на вкус, какой овощ или фрукт они пробуют.

Как показала практика, работа по данной программе позволила добиться положительных результатов:

- повышение уровня познавательного развития по данной теме, в школьной столовой дети активно обсуждали, чем полезен данный продукт;

- дети освоили правила приема пищи, правила культуры поведения за столом;

- начали формироваться основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием;

- дети начали понимать необходимость и важность соблюдения режима питания.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, правильному питанию.

Надеемся, что дети, явившиеся активными участниками программы «Разговор о правильном питании, осознают и будут активно применять полученные в санаторной школе знания в дальнейшей жизни!