воспользуетесь, чтобы выполнить задание, как будете искать нужную вам информацию?

Данные задания не только способствуют формированию конкретных исследовательских умений, но и помогают совершенствовать лексикографическую компетенцию школьников.

На первой ступени формирования исследовательских умений можно предлагать упражнения, в которых уже сформулирована проблема, содержится готовое ее решение, а выводы учащиеся делают самостоятельно, исходя из полученного решения проблемы. Затем, на последующих ступенях, постепенно привлекать школьников к поиску решения проблемы, а в дальнейшем и к постановке исследовательской задачи.

Целенаправленная работа с заданиями исследовательского характера в процессе изучения состава слова и словообразования повышает у школьников интерес к дисциплине, развивает их мышление, языковое чутье.

Вместе с решением исследовательских задач постепенно можно приобщать школьников и к проектной деятельности, в частности, к созданию исследовательских проектов. Безусловно, сначала необходимо учащихся познакомить с особенностями проекта, научить создавать практико-ориентированные, творческие проекты.

Таким образом, организация исследовательской деятельности развивает познавательный интерес школьников и мотивирует их к учебной деятельности, повышает качество обучения. Использование исследовательских задач на уроках русского языка направлено на повышение интереса к русскому языку, способствует более качественному усвоению материала.

1. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников. – Самара: Издательство «Учебная литература», 2004. – 80 с.

Мишина Е.Г., Кузнецов И.М., Ходырев С.Д.

Оценка сформированности навыков гигиены питания у студентов как элемента здорового образа жизни

*Российский профессионально-педагогический университет
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/lj-08-2020-141

idsp: ljjournal-08-2020-141

Аннотация

В статье представлены результаты исследования сформированности навыков гигиены питания у студентов. Выполнен анализ фактического питания обучающихся девушек и юношей. Проведенное исследование позволяет, утверждать, что на этапе вузовского обучения необходимо продолжать работу, направленную на развитие и формирование знаний о здоровье и мотивации студентов на ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, навык гигиены питания, рацион питания

Abstract

The article presents the results of a study of the formation of food hygiene skills in students. The analysis of the actual nutrition of girls and boys studying is performed. The conducted research allows us to assert that at the stage of higher education it is necessary to continue working towards the development and formation of knowledge about health and motivation of students to lead a healthy lifestyle.

Keywords: students, the skills of food hygiene, diet

В настоящее время, проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей и молодёжи, особенно актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой национальной безопасности страны. В течение последних 15 — 20 лет отмечается ухудшение состояния здоровья у обучающихся, во время профилактических осмотров хронические заболевания выявляются у 67-70% студентов [1].

В последнее время наблюдается тенденция к росту случаев развития желудочно-кишечных заболеваний среди учащихся. Как считают ученые, причинами этого являются неправильное питание, постоянные стрессы, наличие экологических проблем и высокое содержание вредных веществ в окружающей среде. Ситуация усугубляется тем, что сами обучающиеся далеко не всегда осознают значимость здоровья как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний и функциональных нарушений в деятельности организма [2].

Формирование навыков гигиены питания осуществляется в период обучения в школе при изучении предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», а также биологии и химии, где рассматриваются частные вопросы, связанные с данной темой. В идеале студент должен знать и соблюдать; принципы рационального питания, уметь самостоятельно оценивать калорийность рациона, которая должна соответствовать энерготратам его организма, а также выстраивать рацион и режим питания с учетом нагрузок, вызванных учебной деятельностью и двигательной активностью [5].

Проблема сформированности навыков питания остается недостаточно изученной среди студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. Адаптация в коллективе, умственные нагрузки, физиологические изменения, присущие данному возрастному периоду, повышают потребности молодого организма в пищевых веществах, в первую очередь, витаминах и минеральных веществах. В связи с вышеизложенным, целью нашего исследования явилась оценка степени сформированности навыков гигиены питания у студентов как элемента здорового образа жизни.

В исследовании приняли участие студенты второго курса факультета спорта и безопасности жизнедеятельности. Всего – 83 человека, из них 47 девушек и 36 юношей, в возрасте 20 - 22 лет.

Для оценки сформированности навыков гигиены питания у студентов, нами был проанализирован рацион питания студентов с использованием метода 24-часового воспроизведения питания [3]. Сущность метода заключается в установлении количества фактически потребленных пищевых продуктов и блюд посредством опроса, когда респондент воспроизводит по памяти то, что он съел за предшествующий день. При этом во время опроса, совместно с респондентом дается описание характера и устанавливается количество принятой в течение предшествующих суток пищи. Полученные характеристики и величины записывают в специальный бланк-опросник.

В ходе анализа рациона питания студентов выявили что, питание юношей не вызывает большой тревоги. Энергетическая ценность рациона достаточна для покрытия энергозатрат в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах (табл. 1). Общее количество жиров и углеводов в рационе незначительно выше физиологической нормы (на 1,59% и 4,6% соответственно) [4]. Общее количество белков в рационе выше рекомендуемой потребности на 23,74%. В рационе питания обследованных юношей преобладает белок животного происхождения. Повышение уровня потребляемого белка возможно связано с большой физической нагрузкой при занятии спортом. Соотношение белков, жиров и углеводов 1,4:1:5 свидетельствует о небольшом избытке белков в питании. Для юношей отмечен четырехразовый прием пищи, что соответствует гигиеническим рекомендациям.

Изучение фактического питания у девушек выявило нарушение фундаментальных основ здорового питания. Оно проявилось в изменении рационального режима питания, характеризующемся редкими приемами пищи и длительными перерывами между ними.

Таблица 1.

Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность суточного рациона питания студентов

	Органические вещества, грамм						Суточные энерго-траты, ккал	Энергетическая ценность пищи, ккал	Норма, ккал
	Белки		Жиры		Углеводы				
	Фактическая	Норма	Фактическая	Норма	Фактическая	Норма			
Д	60,308	78	71,567	88	218,171	324	2454,298	1829,111	2400
Ю	112,600	91	82,285	81	395,370	378	2990,320	2904,000	2800

При анализе рациона питания девушек мы выявили уменьшение энергоценности пищи, а также нарушение сбалансированности нутриентов за счет сильного снижения белков (на 22,86%), жиров (на 18,67%) и углеводов (на 32,66%) (табл. 1) [4]. В питании девушек обнаружено недостаточное использование горячей пищи (у 30% обследованных 1 раз, у 50% - два раза в сутки). Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи у девушек также не соответствует гигиеническим рекомендациям. У 50% обследованных девушек на последний прием пищи в сутки приходится от 43 до 59% энергии. Выявленные нарушения в питании у девушек можно объяснить их желанием скорректировать массу своего организма.

Также мы провели оценку витаминно - минеральной ценности суточного рациона учащейся молодежи. Среди основных нарушений питания было обнаружено недостаточное потребление кальция, как у девушек, так и у юношей (меньше на 45,28% и 36,18% соответственно). Потребление фосфора находится в пределах нормы у всех обследованных. У девушек содержание железа в суточном рационе соответствует рекомендованным нормам потребления, а у юношей превышает её в 3 раза. Вызывают тревогу данные о потреблении аскорбиновой кислоты. Уровень потребления витамина С у девушек ниже рекомендуемой потребности на 63,39%, а у юношей на 52,12%.

Таким образом, в ходе исследования установлено, что у юношей навыки рационального питания в целом сформированы и их фактическое питание не вызывает опасений. Изучение фактического питания у девушек выявило нарушение фундаментальных основ здорового питания. Оно проявилось в изменении рационального режима питания, характеризующемся редкими приемами пищи и длительными перерывами между ними, уменьшением энергоценности пищи, а также нарушением сбалансированности нутриентов за счет сильного снижения белков, жиров и углеводов.

При оценке витаминно - минеральной ценности суточного рациона учащейся молодежи, обнаружено недостаточное потребление кальция и аскорбиновой кислоты, как у девушек, так и у юношей, что не соответствует основам рационального питания.

Результаты данного исследования позволили выявить проблему в формировании навыков гигиены питания на предыдущей ступени образования. Следовательно, на этапе вузовского обучения необходимо продолжить работу, направленную на развитие и формирование знаний о здоровье и мотивации студентов на ведение здорового образа жизни. На наш взгляд данная работа может осуществляться по следующим направлениям: при изучении дисциплин медико-биологического блока; при выполнении научно-исследовательских работ в рамках студенческих научных

сообществ; при организации волонтерского движения по пропаганде ЗОЖ среди обучающихся образовательных организаций, согласно концепции «равный равному».

1. Белоусова Н.А. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся // Подготовка учителей и студентов к инновационным процессам в реализации Федеральных государственных образовательных стандартов. – М., 2015. С.113 – 126.
2. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г., Готовность бакалавров педагогического образования вести здоровый образ жизни как основа реализации принципа здоровьесбережения в образовании / Т.Н. Дейкова, Е.Г. Мишина // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 1. Т. 7. режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/82PDMN119.pdf>
3. Мартинчик А.Н., Питание человека (основы нутрициологии) / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2002.- 572 с.
4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008))
5. Сорокина Л. А., Формирование у подростков навыков рационального питания / Л. А. Сорокина // Безопасность жизнедеятельности и физическая культура: опыт реализации ФГОС: материалы VI Всероссийской ежегодной науч.-практ. конф. с междунар. участием - Нижний Тагил, 2016. - С. 269 - 274.

Овчинникова Э.Э., Лихварь Б.Е.

Проблемное обучение на уроках русского языка

*МБОУ СОШ №3 имени Корневой С.В.
(Россия, Владикавказ)*

doi: 10.18411/lj-08-2020-142

idsp: ljjournal-08-2020-142

Аннотация

В статье рассматривается вопрос проблемного обучения в школе. Авторы рассматривают особенности проблемы, указали используемые методики.

Ключевые слова: «проблемное обучение», «познавательная активность», «активизация учения»

Введение

В течение всей жизни перед человеком возникают трудности, которые осложняют существование. Происходит это потому, что человек не всегда может открыть для себя глубинные процессы жизни и взаимоотношений людей и вещей.

Чтобы избежать этого, необходимо формировать у подрастающего поколения культуру интеллектуального развития, успех которого зависит от учителя, сумеющего вызвать у ребят интерес к учёбе, сформировать готовность к самообразованию, развивать творческие способности.

А это невозможно без проблемного обучения.

Хотя данная проблема обстоятельно рассматривается в научной литературе, но в школе она ещё недостаточно решена. Поэтому мы выбрали тему «Проблемное обучение в школе».

Психолого – педагогические основы интеллектуального развития школьников в проблемном обучении.

1.1. Проблемное обучение как педагогическое явление

Проблемное обучение известно давно. Особенно близко подходил к идее такого обучения К.Д.Ушинский. Он писал: «Лучшим способом перевода механических комбинаций в рассудочные мы считаем для всех возрастов, и в особенности для детского, метод, употреблявшийся Сократом и названный по его имени Сократовским. Сократ не навязывал своих мыслей слушателям, но, зная, какие противоречия ряда