систематически проводят проверку и взаимопроверку, прогнозируют конечный результат

С появлением MimioVote в наших классах, качество знаний обучающихся значительно возросло, что подтверждается показателями Всероссийских проверочных работ (ВПР)

Прошло около семи лет с тех пор, как мы стали осваивать и использовать систему интерактивного тестирования MimioStudio (пульты опроса) на своих уроках. И каждый раз это море эмоций. Все учащиеся ждут следующего тестирования. У детей появился дополнительный интерес. Все учащиеся, независимо от успеваемости, с появлением системы голосования стали проявлять большую активность на уроках, радоваться успехам одноклассников и гордиться собственными.

1. Вайндорф-Сысоева М.Е., Дмитриева Т.А., Хапаева С.С. – «Технологии применения интерактивного комплекса МИМИО на уроке» // Научно-методическое пособие для будущих и действующих педагогов – 2011.
2. Корец А. О. Использование системы интерактивного голосования MimioVote в начальной школе. // Инновационные педагогические технологии: материалы Международной научной конференции (г. Казань, октябрь 2014 г.).
3. Молокова, А. В. Начальная школа: требования ФГОС к применению информационно-коммуникационных технологий и их реализация. Учебно-методическое пособие / А. В. Молокова: Новосибирский ИПКиПРО. — Новосибирск: Издательство ИПКиПРО, 2012.
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
5. Использование интерактивного оборудования MIMIO на уроке. www.menobr.ru/materials/727/42009/ (дата обращения 24.01.2019).
6. <http://www.mimioconnect.com/ru> (дата обращения 24.01.2019).
7. <https://www.mimioconnect.com/ru> (дата обращения 24.01.2019).

Костякова И.Р.

Проблема формирования культуры питания школьников

Сургутский государственный педагогический университет

(Россия, Сургут)

doi: 10.18411/lj-11-2019-158

idsp: ljjournal-11-2019-158

Аннотация

В статье анализируется проблема формирования культуры питания обучающихся. Особое внимание обращается на необходимость систематичности образовательно-воспитательных воздействий на протяжении всех этапов обучения школьников.

Ключевые слова: культура питания, рациональное питание, здоровье, школьники.

Abstract

The article analyses the problem of the formation of the food culture of students. Particular attention is drawn to the need for a systematic educational impacts throughout all stages of teaching students.

Keywords: the culture of food, nutrition, health, students.

В соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов, важной составляющей воспитательного и образовательного процесса является сохранение здоровья обучающихся. Процесс обучения в школе предполагает не только приобретение конкретных знаний, умений и навыков в определённых областях знаний, но и формирование мировоззренческих позиций. К одним из основных из них относятся морально-нравственные установки, культура здорового образа жизни (ЗОЖ). Рациональное питание является одной из важнейших составляющих ЗОЖ человека. Влияние качества питания на здоровье важно не только в силу очевидной необходимости для жизни, но еще и потому, что оно относится к элементам повседневного поведения человека на протяжении всей его жизни.

Рациональное, гигиенически обоснованное питание считается одним из важнейших факторов, формирующих здоровье человека. Доказано, что несбалансированное, нерегулярное питание является фактором риска по ряду самых распространенных заболеваний: гипертонии, ишемической болезни сердца, диабету, болезням желудочно-кишечного тракта и многих других [1]. Процессы роста и развития, происходящие в детском и подростковом возрасте, нуждаются в своевременном обеспечении организма биологически полноценными веществами, соответствующими его физиологическим потребностям, определяемым условиями обучения, быта, климатическими особенностями места проживания и рядом других факторов. Поэтому формирование культуры питания занимает важное место в реализации задачи сохранения и укрепления здоровья обучающихся [5]. Известно, что все поведенческие привычки человека лучше всего воспитываются с детства, поэтому особый интерес вызывает исследование возможностей повышения результативности их формирования [6, 8].

Анализ исследований данной проблемы показал, что культура питания у современных школьников сформирована слабо. Взрослые в семье, ответственные за воспитание ребенка, не всегда способны грамотно составить рацион питания в силу разных причин: недостаточной информированности о вреде или пользе конкретных продуктов, финансовых возможностей семьи, занятости на работе и т. д. Поэтому воспитание культуры питания современных детей и подростков попадает в сферу ответственности образовательной организации. Безусловно, школьники получают знания о правильном питании сначала на уроках «Окружающего мира», затем на уроках «Биологии» и «Основ безопасности жизнедеятельности», однако, как показывают исследования, этого оказывается недостаточно для формирования высокого уровня культуры питания [3]. Данные авторов свидетельствуют о том, что питание большинства школьников является нерациональным, в повседневной жизни молодых людей присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным употреблением жизненно важных пищевых веществ. Достаточно широкую распространенность имеют пищевые привычки, обусловленные употреблением продуктов питания, имеющих низкую пищевую ценность.

Известно, что рациональное питание является не только медицинской проблемой или проблемой культуры здоровья, но и, в значительной степени обусловлено социально-экономическими факторами. Доказано, что рацион питания детей существенно отличается в семьях с различным социальным статусом и уровнем доходов [3]. Эпидемиологические исследования выявляют множественные несоответствия особенностей питания обучающихся разных возрастов понятию рационального [2, 4]. Такие несоответствия установлены между калорийностью пищи, употребляемой подрастающим поколением и имеющимися у них энергозатратами; между фактическими поступлениями макро- и микронутриентов и существующими возрастными нормами. Результаты проводимых социально-гигиенических мониторингов

свидетельствуют о том, что пищевой статус школьников и студентов имеет существенные отклонения от формулы сбалансированного питания. Авторами фиксируется разбалансировка рациона питания обучающихся по основным пищевым ингредиентам [7]. Современные школьники испытывают достаточно высокий уровень психоэмоционального напряжения. В тех регионах, где процесс получения образования протекает на фоне тяжелых климатозоологических условий, формирование культуры питания обучающихся приобретает еще более важное значение [4].

Подростковый возраст является сенситивным с точки зрения определения отношения к вопросам здорового образа жизни, включая рациональное питание. В этом возрасте происходит окончательное формирование пищевого поведения и отношения к вопросам здоровья в целом. Анализ возможностей отдельных предметов школьной программы позволяет определить потенциал образовательной среды в решении задачи формирования культуры питания обучающихся. Наибольшими потенциальными возможностями в решении данной задачи обладает предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», так как он включает в себя разделы, позволяющие формировать культуру питания школьников. Также существенную роль в достижении поставленной цели играет разработка соответствующих мероприятий во внеурочной деятельности, что несомненно, будет способствовать повышению уровня культуры питания обучающихся и их мотивации на ведение здорового образа жизни.

Процесс формирования культуры питания обучающихся должен быть комплексным. Необходимо, чтобы он осуществлялся не только в школе, но и в семьях обучающихся. Также нужна систематичность, так как для его результативности он должен проходить на протяжении всех этапов обучения школьников. Курс ОБЖ своим содержанием предоставляет широкие возможности и играет основную роль среди прочих предметов школьной программы в реализации задачи формирования культуры питания обучающихся. Как показывают работы исследователей, наиболее актуальным направлением формирования культуры питания является повышение грамотности в вопросах питания и ответственности обучающихся за свой ежедневный рацион [4, 5]. При всей изученности способов решения данной проблемы по-прежнему остаются недостаточно разработанными те педагогические условия, которые позволили бы получить более существенные результаты.

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: РУДН, 2006. – 284 с.
2. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. №2. С. 37-40.
3. Багнетова Е.А. Влияние семьи на формирование здорового образа жизни старшеклассников г. Сургута / Е.А. Багнетова // Экология человека. – 2011. – №4. – С. 56-60.
4. Багнетова Е.А. Особенности питания старшеклассников, проживающих в гипокомфортных условиях ХМАО-Югры / Е.А. Багнетова, В.И. Корчин, И.А. Кавеева // Международный журнал экспериментального образования, 2014. – №8-1. – С. 11-13.
5. Багнетова Е.А., Корчин В.И., Кавеева И.А. Особенности образа жизни и отношения к здоровью подростков ХМАО-Югры // Фундаментальные исследования, 2011. - №8-3. – С. 500-503.
6. Казин Э.М., Абаскалова Н. П., Кошко Н. Н., Шинкаренко А. С., Аверьянова Н. В., Вержицкая Е. Н. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде // Профессиональное образование в России и за рубежом, 2014. №1 (13). – С. 50-54.
7. Петренко А. В. Формирование культуры здорового питания в образовательных учреждениях городской и сельской местности Южно- Уральского региона // Вестник ЧелГУ. - 2014. - № 4 (333). - С. 91-95.
8. Шинкаренко А.С. Формирование безопасного и здорового образа жизни школьников на современном этапе развития общества / А.С. Шишкаренко / Диссертация на соискание ученой степени к.п.н. – Кемерово. - 2015. – 205 с.