Бейсембаев Г.Б., Баубекова Г.Д., Тукбекова Б.Т., Тарджибаева С.К.
Детерминанты здоровья детей дошкольного возраста с позиций формирования культуры питания

*Национальная Академия образования им И. Алтынсарина
(Казахстан, Нур-Султан)*

doi: 10.18411/trnio-10-2021-02

Аннотация

В статье на основе анализа исследований ученых представлены принципы формирования здорового питания. Выявлен потенциал здорового питания и определено значение формирования культуры питания детей.

Ключевые слова: сбалансированное питание, формирование культуры здорового питания, дети, состояние здоровья.

Abstract

The article presents the principles of healthy diet formation based on the analysis of scientists' research. The potential of a healthy diet is revealed and the importance of nutritional culture formation for children is determined.

Keywords: balanced nutrition, formation of a healthy food culture, children, health status.

В Казахстане формируется своя национальная система дошкольного образования и воспитания, основывающаяся на принципах непрерывности и преемственности. В это период, как никогда необходима опора на исторические корни, ссылка на имевшие место в истории казахской дошкольной педагогики взгляды, суждения, мировоззрения личностей, внесших большой вклад в отечественную педагогическую науку.

Проблема раннего формирования культуры питания детей актуальна, своевременна и достаточно сложна. По мнению ученых – диетологов, педагогов-психологов, медицинских работников, дошкольный возраст является одним из основных в формировании фундамента здоровья, т.к. именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, который не повторяется на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное формирование и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Вот почему необходимо на этом этапе сформировать у детей навыки культуры здорового образа жизни.

Проблемы сбалансированного питания детей всегда являлись предметом неустанного внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Изучением особенностей питания дошкольников в свое время занимались В.А. Квитковская, О.А. Маталыгина, Н.Ю. Минина, Н.А. Сташевская и др. Вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей дошкольного возраста были объектом исследований А.С. Алексеевой, В. Г. Алямовской, И.Я. Конь, М. В. Лещенко и др. В Казахстане данная проблема была исследована академиком Т.Ш. Шармановым, Ш. С. Тажибаевым, Ю.А. Синявским и др.

По мнению исследователей, в детском возрасте формируется стереотип мышления о том, что от правильной организации питания в детском возрасте зависит состояние здоровья взрослого человека, что подчеркивает актуальность и важность проблемы [1]. В работах других специалистов в области организации питания детей отмечается, что ребенок 6-7 лет может и должен самостоятельно оценивать свое питание, если взрослые ему помогут [2]. Взрослые традиционно занимались формированием культуры здорового питания детей в комплексе, в процессе воспитания. При этом, важно учитывать физиологические особенности организма детей дошкольников, для которых характерны быстро протекающие процессы биохимического созревания различных систем организма и переход на пищу, свойственную для взрослых. Этот переход характеризуется постепенным расширением набора продуктов и соответственно изменением способов их приготовления.

В Казахстане одним из первых теоретиков, организаторов дошкольного воспитания в начале XX века считается Назипа Кулжанова. В своем фундаментальном труде «Дошкольное воспитание», изданном в 1923 году в Оренбурге, она подчеркивает необходимость создания специальных условий для раннего развития детей, с учетом их физиологии и психологии детей [3]. Необходимо отметить, что в третьем разделе этой книги «Особенности развития 3-х летнего ребенка» Н.С. Кулжанова отмечает противоречащие особенности развития, присущие для 3-х летнего ребенка. С одной стороны, ребенок активен, любознателен, находчив, смекалист, любит слушать, с другой стороны - у него неустойчивое внимание, не умеет обобщать полученную информацию, выражает свои мысли сжато и т.д. В работе указано, что в этом возрасте ребенок уже избранно относится к еде, делая приоритеты на сладком. Многогранность проведения данных исследований «Мектептен бұрынғы тәрбие» («Дошкольное воспитание»), «Ана мен бала тәрбиесі» («Воспитание матери и ребенка») позволили им войти в золотой фонд отечественной педагогики. Позднее, вопросам дошкольного воспитания посвятили свои научные исследования и разработали учебно-методические комплексы другие известные ученые – педагоги НИИ имени И. Алтынсарина, которыми пользуются и в настоящее время [4].

В настоящее время рациональное и разнообразное кормление в развитии детей раннего возраста и в настоящее время широко обсуждается среди специалистов различных специальностей, в первую очередь, педиатрического профиля. Поэтому сохраняется необходимость просвещения и консультирования населения по вопросам питания и использования дополнительных источников витаминов и микроэлементов у детей раннего возраста с целью улучшения состояния здоровья [5]. В настоящее время активно изучается влияние биологически активных добавок на различные параметры физического развития детей. Так, о положительном влиянии йогурта на рост детей отмечено в исследованиях, проведенных в детских садах [6].

Имеющиеся традиции и обычаи казахского народа в национальной кухне, начали формироваться на рубеже 19-20 веков. При этом, долгое время в основу казахской кухни составляли исключительно молоко и мясо. Из последнего употребляли в основном баранину и конину, тогда как ассортимент молока был несколько побогаче: в пищу шло овечье, коровье, кобылье и верблюжье. Логично предположить, что ввиду скудости разнообразия овощей и зерновых культур, даже самому искусному повару было сложно придумать обширное меню из одних только мясо-молочных продуктов[7]. В условиях современной социально-экономической и культурной жизни Казахстана одним из приоритетных направлений совершенствования общества является духовное возрождение национальных традиций. Интеграционные тенденции в рамках мирового сообщества и возросшее этнокультурное самосознание все более акцентируют внимание на развитии национальных культур. Известный в настоящее время напиток кумыс и другие кисломолочные продукты имели свою технологию приготовления, в старинном казахском рационе не было супов и практически отсутствовало жареное мясо. Позднее, к началу 20 века сформировалась специфическая особенность казахской кухни – доминирование различных сочетаний мяса и мучных изделий, которые и легли в основу классического национального блюда- бешбармак. Употребляли продукты из овечьего и кобыльего молока: айран, кумыс, курт, иримшик и др.

Сегодня кумыс не потерял своей популярности среди исследователей, которые продолжают изучать свойства этого удивительного напитка. Лингвисты, проанализировав происхождение названия напитка, предположили, что он возник больше 5000 лет тому назад, примерно в то время, когда кочевники одомашнили первых лошадей. Жиры из кобыльего молока были найдены в древних захоронениях. Одно из таких принадлежит к временам культуры Ботай, существовавшей на территории современного Казахстана. Кроме того, кумыс – важный источник кальция, весьма необходимый для прочности и здоровья костной ткани, суставов и зубов. При этом, при рассмотрении вопросов питания, важным является хорошая усвояемость продуктов, которые близки для организма, в особенности детского, в

региональном, этническом аспекте. Однако, индивидуальность в подходах питания детей нельзя игнорировать, поскольку рацион ребенка - процесс интегрированный, направленный на формирование всесторонне развитой, социально значимой личности. Важно, чтобы национальные блюда выступали как полезное сбалансированное питание и приобщали детей к мировой культуре питания.

Как было отмечено ранее, важным фактором благополучия детей является правильное питание. При этом одной из серьезных проблем в некоторых странах является увеличение доли детей с недостаточностью питания. Анализ результатов научных исследований указывают на то, что недоедание является одной из основных причин детской заболеваемости и смертности и наиболее уязвимыми являются дети в возрасте до пяти лет. Высказывается серьезное опасение по поводу того, что недоедание является причиной серьезных проблем со здоровьем у детей, которые требуют должного внимания. По этой причине сокращение масштабов недоедания среди детей равносильно улучшению состояния здоровья детей. Это необходимо для улучшения состояния здоровья будущего ядра обществ, экономического роста и развития [8].

С другой стороны, существует диаметрально противоположная проблема, связанная с избыточным весом у детей. Распространенность избыточного веса и ожирения среди детей в последние десятилетия увеличилась во всем мире. Ожирение в детстве связано с широким спектром серьезных осложнений для здоровья и повышенным риском преждевременного заболевания и смерти в более позднем возрасте. Среди причин распространенности среди детей избыточной массы тела и ожирения выделяют потребление высококалорийной пищи, насыщенной сахаросодержащими продуктами питания, снижение физической активности. Тогда как в традициях казахской культуры наоборот большая физическая активность сочетается с преимущественно белковым питанием.

Таким образом, особенности национального питания в настоящее время рассматриваются как сложнейший процесс, одним из механизмов которого является внедрение в рацион накопленных народом приемов и методов приготовления, передаваемых из поколения в поколение и усваиваемых в конкретной жизненной действительности. Это не что иное, как передача социального опыта, норм индивидуального и общественного поведения, традиционного образа жизни и этнической идеологии. Приобщение ребенка к культуре своего народа является само по себе важным с разных позиций, в том числе, для усвоения традиций в области питания. При этом, дошкольный возраст является одним из благоприятных для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания [10].

Сегодня в решении задач экономического, технологического характера необходимо не упускать образовательные аспекты, возникающие в процессе организации питания детей, нужен системный подход ко всем проблемам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

Необходимо формировать у детей целостное отношение к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни. Важно помочь детям сформировать знания о полезных и вредных продуктах, подвести к осознанному пониманию важности выбора в пользу своего здоровья. Для этого следует усилить работу по пропаганде знаний о безопасном питании, формировании осторожного отношения к несвежим и незнакомым продуктам, возрастному изменению структуры питания и готовности детского организма к этому процессу. Большую помощь могут оказать воспитатели в детских дошкольных учреждениях, оказывая положительное психологическое влияние на формирование детских привычек. Кроме того, дети с большей вероятностью будут придерживаться здоровой диеты, если их родители сами будут моделировать здоровое питание [9].

Наличие знаний о правилах поведения за столом, навыков приёма пищи детей можно узнать с помощью диагностических карт. Приведем примерную рекомендуемую диетологами диагностическую карту.

Диагностическая карта изучения эстетики и культуры питания детей дошкольного возраста.

Диагностическое задание 1

«Исправь, пожалуйста, что не так»

Наличие знаний о правилах поведения за столом, навыков приёма пищи и желание рассказывать о них: правильная осанка, должен сосредоточиться на приёме пищи, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом, не крошить хлеб.

Диагностическое задание 2

«Я начну, а ты продолжи»

Наличие знаний правил речевого этикета - употребление выражений «спасибо», «благодарю», «пожалуйста», «будьте добры», «извините».

Диагностическое задание 3

«Чем не стоит делиться»

Наличие представления об основных принципах гигиены питания. Ребёнок должен определить и рассказать, чем можно делиться, а чем нельзя.

Диагностическое задание 4

«Покажи время завтрака, обеда, полдника, ужина»

Наличие у детей представлений о режиме питания, о ежедневном рационе питания, его составе (завтрак, обед, полдник, ужин).

Диагностическое задание 5

«Назови и расскажи»

Наличие знаний о назначении каждого столового предмета: столовая посуда, чайная посуда, столовые приборы (как правильно выбирать приборы в соответствии с подачей определённых блюд), предметы для сервировки: скатерть, салфетки, хлебница. Интерес и желание рассказывать об истории посуды.

Диагностическое задание 6

«Сервируем стол»

Умение реализовывать в деятельности знания о том, как правильно расположить предметы на столе. Стремление правильно сервировать стол: чайный, обеденный, праздничный. Интерес и желание рассказывать о сервировке стола.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. Перед медиками, педагогами и другими заинтересованными специалистами стоят важные задачи по улучшению таких важных детерминант здоровья, как качественное, сбалансированное, безопасное питание. Родители и другие взрослые, осуществляющие уход, играют важную роль в формировании привычек здоровья детей, контролируя наличие и доступ к здоровой пище и возможности вести активный образ жизни.

1. Алексеева А.С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. – Москва: Просвещение, 1990 г. - 208 стр.
2. Матальгина О.А. «Питание детей от года до трех» - Москва: "Литера", 2012г.-64 с.
3. Кулжанова Н. «Дошкольное воспитание» - Оренбург, 1923.
4. Құлжанова, Н. Шығармалары [Мәтін] : мақалалар, очерктер, педагогикалық ой-пайымдар, аудармалар / Н. Құлжанова. - Алматы : Ана тілі, 2014. - 384 б.
5. Kroeze W., Werkman A., Brug J. Систематический обзор рандомизированных испытаний эффективности компьютерного обучения физической активности и диетическому поведению. Анна. Behav. Med. 2006; 31 : 205–223. DOI: 10.1207 / s15324796abm3103_2. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
6. He M, Yang YX, Han H, Men JH, Bian LH, Wang GD. Effects of yogurt supplementation on the growth of preschool children in Beijing suburbs. Biomedical and Environmental Sciences 2005;18(3):192-5.

7. Назипа Сагызбаевна Кульжанова (1887-1934) - первая казахская журналистка [Текст] // История Восточного Казахстана с начала XX века до современности: хрестоматия для 9 класса общеобразовательных школ ВКО / сост. Д. И. Бралинова [и др.]. - Семей : Тенгри, 2013. - С. 172-174.
8. Getahun Z, et al. Review of the status of malnutrition and trends in Ethiopia. The Ethiopian Journal of Health Development (EJHD) 2017;15(2) [Google Scholar] [Ref list].
9. Скутерис Х., МакКейб М., Суинберн Б., Ньюгрин В., Захер П., Чедвик П. Влияние родителей и профилактика ожирения у дошкольников: систематический обзор вмешательств. 2011 г.; 12 (5): 315–28.
10. Ахметова, Г. К. Исследование питания детей в дошкольных учреждениях в Западно-Казахстанской области // Молодой ученый. — 2015. — № 6.3 (86.3). — С. 14-19. Данная статья подготовлена в рамках научно-технической программы «Научные основы модернизации системы образования и науки».

Булдакова Н.Б.

Реализация краеведческого принципа в процессе подготовки учителей географии

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»

(Россия, Шадринск)

doi: 10.18411/trnio-10-2021-03

Аннотация

Статья посвящена вопросам внедрения краеведческого принципа в учебно-воспитательный процесс студентов, обучающихся по профилю «География». Автор обращает внимание на значение краеведческого принципа в подготовке будущих педагогов. В статье рассматриваются методы и приёмы внедрения краеведческого принципа в образовательный процесс. Приводятся примеры заданий для студентов краеведческого содержания.

Ключевые слова: краеведческий принцип, учебно-воспитательный процесс, география, краеведение, методы географических исследований.

Abstract

The article is devoted to the implementation of the local history principle in the educational process of students studying in the profile "Geography". The author draws attention to the importance of the local history principle in the training of future teachers. The article discusses the methods and techniques of introducing the local history principle into the educational process. Examples of tasks for students of local history content are given.

Keywords: local history principle, educational process, geography, local history, methods of geographical research.

На разных исторических этапах развития науки в понятие «краеведение» вкладывалось различное содержание. В 20-х годах XX в. оно рассматривалось как метод синтетического изучения какой-либо определённой, выделяемой по административным, политическим или хозяйственным признакам относительно небольшой территории. В 30-х годах краеведение определялось как «общественное движение, объединяющее местное трудовое население, активно участвующее в соцстроительстве всего края на основе всестороннего его изучения» [1]. Были также высказывания о нём как об особой науке, предмете преподавания. Краеведением занимаются историки, естествоиспытатели, специалисты языка и литературы, архитектуры, работники искусств. Однако ни в какой другой науке оно не представлено так ярко как в географии. Барков А.С. считал, что «объект и методы изучения географии и краеведения совпадают». Поэтому нам представляется важным обязательное внедрение краеведческого принципа в процессе подготовки учителей географии [3].

Краеведение имеет ряд специфических особенностей, выделяющих его среди остальных направлений образовательной деятельности:

- приоритет воспитательных задач;
- возможности реализации принципов адаптивной педагогики;