



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕХНОЛОГИИ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Формирование культуры питания у учащихся в дополнительном
образовании**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

**Направленность программы бакалавриата
«Технология. Дополнительное образование (Художественно-
эстетическое)»**

Проверка на объем заимствований:
90,66 % авторского текста

Работа Федорова к защите
рекомендована/не рекомендована

«22» сентября 2023г.
зав. кафедрой Технологии и ППД
В.М. Кирсанов

Выполнила:
Студент (ка) группы ОФ-501/231-5-1
Забегаяева Влада Алексеевна

Забегаяева
Научный руководитель:
Старший преподаватель
Пушкарская Светлана Фарважевна

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ..... | 7 |
| 1.1. Подходы к понятию «культура питания»..... | 7 |
| 1.2. Особенности формирования культуры питания у учащихся среднего школьного возраста..... | 13 |
| 1.3. Возможности дополнительного образования в формировании культуры питания учащихся..... | 20 |
| Выводы по первой главе..... | 27 |
| ГЛАВА 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ..... | 30 |
| 2.1. Результаты экспериментальной работы по формированию культуры питания учащихся МБОУ «Еткульская СОШ»..... | 30 |
| 2.2. Характеристика программы кружка «Питайся правильно»..... | 51 |
| Выводы по второй главе | 57 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 59 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 69 |

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день питание играет важную роль в жизни человека, является неотъемлемой его частью. Оно оказывает значительное влияние на человека, как хорошее, так и плохое. В качестве хорошего воздействия питание дает нам энергию, силу, развитие и, конечно, здоровье. Здоровье человека напрямую зависит от его питания. В качестве плохого воздействия оно может привести к ряду заболеваний. Однако пища может стать помощником в избавлении от многолетних недугов.

Соблюдая здоровый образ жизни и придерживаясь здорового питания, можно предотвратить возникновение заболеваний, сохранить здоровье, стройную фигуру и молодой вид, быть активным как физически, так и духовно.

Вышеперечисленные факторы приводят к мысли о том, что люди, знающие и соблюдающие законы правильного питания, имеют больше шансов быть здоровым человеком.

Школьное время – самое важное время в развитии каждого ребенка. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, половое созревание, становление ребенка как личности. Правильное питание в данном процессе занимает важную роль.

За последние года растет заболеваемость учащихся, к которой также относятся болезни, связанные с питанием. Алиментарные заболевания, вызванные неправильным потреблением пищи, могут вызвать болезнь обмена веществ, нарушение желудочно-кишечного тракта и т.д. Отсюда следует, что правильное питание в школьный период является актуальным и важным.

Отмечается, что после окончания школы более 50% учащихся имеют хронические заболевания. Множество юношей не могут проходить службу по состоянию здоровья. Только малая часть учащихся, а именно 15% считаются здоровыми, но и в этом случае не на все 100%. Общая доля

болезни школьников за пять лет увеличилась на 16% до 14 лет, с 15 до 18 лет – на 18%.

Вышеперечисленные факторы приводят к мысли о том, что все это вызвано плохим усвоением питательных веществ в организме, питанием в неподходящее время, употреблением различных нездоровых продуктов, несоблюдением режима питания, перееданием и голоданием. Этот комплекс причин оказывает влияние на развитие физическое и умственное, вызывает нарушение обмена веществ, хронические и тяжелые заболевания, например, болезненная полнота, диабет, нарушение работы почек, заболевание сердца и кровеносных сосудов, язвы и гастриты. Исходя из этих данных, становится ясно, что все более актуальным становится вопрос изучения и повышения культуры питания школьников.

Культура питания – это совокупность знаний, оценочных суждений и образа жизни в области питания, которая позволяет человеку гармонично себя чувствовать и оптимально выполнять свои биологические и социальных функции. Исходя из данного положения, можно сделать вывод о результативности формирования культуры питания школьников.

Над проблемами с формированием культуры питания работали: А.А. Покровский стал основателем института питания АМН СССР, а также основателем формирования теории сбалансированного питания, которую продолжил А.М. Уголев; С.Г. Забелин работал над созданием принципов питания; И.П. Павлов и И.М. Сеченов заложили основу для последующего научного разбора лечебного питания; А.И. Пальцев и В.А. Кудашева отличались особым интересом к проблеме формирования культуры питания.

Важное место в формировании культуры питания занимают образовательные учреждения: школа и дополнительное образование. Именно они являются основой для выработки правильного питания и ответов на вопросы о нем. Для решения этой проблемы существует множество разных возможностей.

Родители также играют важную роль в данном вопросе, ведь именно они влияют на формирование новой личности, а именно на то, какой образ жизни она будет вести. Именно родители являются примером для подражания. Если они ведут плохой образ жизни, ребенок также будет стремиться к тому, чтобы им подражать. Если же родители соблюдают все правила правильного питания, ребенок тоже с детства будет приучен к этим же правилам и во взрослой жизни ему будет намного легче.

Такое взаимодействие позволит сформировать полезные привычки и предпочтения, поведенческие навыки в области питания и ценностное отношение к собственному здоровью в семье в целом.

В связи с этим, можно сформулировать противоречие:

- с одной стороны, между потребностью в повышении культуры питания учащихся;

- с другой стороны, недостаточным вниманием школы к данной проблеме, в частности, на фоне работы по формированию здорового образа жизни в целом.

Выявленное противоречие ставит проблему: какие педагогические условия позволят сформировать культуру питания у учащихся и повысить их уровень здоровья?

Цель исследования: выявить и обосновать педагогические условия формирования культуры питания у учащихся в дополнительном образовании.

Объект исследования – культура питания как компонент общей культуры человека.

Предмет исследования – формирование культуры питания у учащихся в дополнительном образовании.

Гипотеза: культура питания у учащихся в условиях дополнительного образования будет формироваться наиболее успешно, если:

1. на занятиях будут применяться интерактивные методы обучения;

2. в кружковую работу по формированию культуры питания будут вовлечены родители учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы культуры питания.

2. Изучить возрастные особенности детей среднего школьного возраста.

3. Рассмотреть возможности дополнительного образования в формировании культуры питания учащихся.

4. Провести анализ работы образовательного учреждения по проблеме формирования культуры питания у учащихся.

5. Разработать программу дополнительного образования, направленную на формирование культуры питания учащихся.

Методы исследования: анализ литературных источников, обобщение, опрос.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ «Еткульская СОШ». В исследовании приняли участие учащиеся 7А и 7В классов в составе 24 человека.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

1.1. Подходы к понятию «культура питания»

Правильный рацион питания является важным фактором для здорового человека. Питание – важнейший процесс, происходящий в жизни каждого из нас. Серьезной причиной проблем со здоровьем может стать нарушение правил питания, также это приводит к серьезным заболеваниям.

Начиная с давних времен люди уделяют большое внимание правильному питанию. Обращаясь к прошлому, можно дополнить понимание культуры питания и выявить те факторы, которых раньше не было в нашем поле зрения.

Обращаясь к истории, можно увидеть, что существует две теории питания. Согласно Аристотелю и Галену, кровь является основным источником питания человеческого организма – первая теория. По мнению ученых, кровь образуется в результате обмена веществ в желудке. Этот процесс часто сравнивали с дрожжами. Вторая теория – это классическая наука. Она основывается на сбалансированных подходах к продуктам и привычкам, которые сохраняют свою значимость по сей день. Простыми словами – подход заключается во введении в организм молекулярного состава, который компенсирует потери молодого организма в основном обмене веществ, функционировании и росте [1].

История рационального питания уходит своими корнями в древние времена. В Древнем Египте люди знали, мед полезен при запорах, а арбуз и дыня влияют на мочевыделение. По мнению историков и философов, древние римляне и греки были очень привязаны к пище и ее значению. Гиппократ – реформатор античной медицины, утверждал, что к закрепляющим средствам можно отнести анис, мак, рябину, кизил, айву, незрелую грушу, льняное семя, а к послабляющим – сок укропа, сельдерея, яблочный и виноградный, а также огуречное семя и чеснок. К мочегонным

он относил мяту. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в своей работе уделял большое внимание правильному питанию. Современная медицина изучает его нормы, в которых большое значение имеет гигиена питания и ее умеренность, а также усвояемость пищи. Авиценна отмечает, что мясные соки, яйца всмятку и яичные желтки являются умеренно питательной пищей, в то время как вяленое мясо и овощи являются продуктами с низким содержанием питательных веществ. В частности, Абу Али Ибн Сина предупреждал не есть пищу с уксусом и не переедать [13].

Конечно же, в России тоже рассматривали проблему правильного питания. Например, в вопросе по диетам помогал ориентироваться «Изборник Святослава», где овощи, фрукты, ягоды и травы имели главную роль.

Как известно, существует парадигма питания, в которой подробно рассматривается пища, потребляемая людьми.

Первая в истории, научно обоснованная модель или, как говорят ученые люди, парадигма питания, в которой потребляемая пища рассматривалась с позиции ее энергетической ценности и способности удовлетворить энергетические запросы организма появилась в 50-70 годах XIX века. Это стало возможным только после того, как в работах ряда ученых (Кельвин, Клаузиус, Гельмгольц) был сформулирован закон сохранения энергии.

С.Г. Забелин разработал принципы питания, которые уже до него тщательным образом были изучены древнеиндийской философией Аюрведой. Это была середина XX века. Забелин рекомендовал различное питание в зависимости от состояния нервной системы человека. Флегматикам он советовал ограничивать потребление жидкости и кислой пищи, есть мясо старых животных; холерикам – потреблять грубую пищу; меланхоликам – побольше плодов и овощей; сангвиникам – пищу без приправ.

В 1962-1976 годах был открыт Институт питания АМН СССР под руководством А.А. Покровского. Коллектив института занимался изучением биологической роли пищевых продуктов, разрабатывалась проблема сбалансированного питания, признанная не только в нашей стране, но и за рубежом. Эти исследования легли в основу разработки рационального и лечебного питания [22].

В нашей стране современные взгляды на рациональное питания основываются на работах А.А. Покровского, предложившего в 1964 г. Теорию сбалансированного питания. Позже работы Покровского были дополнены А.М. Уголевым. Предложенная академиком А.А. Покровским теория постулирует, что полноценное питание характеризуется оптимальным соответствием количества соотношений всех компонентов пищи физиологическими потребностями организма. Это означает, что вся съеденная за день пища должна уходить на восполнение физических затрат. Эти затраты складываются из основного обмена, специфического динамического действия пищи и расхода энергии на выполняемую человеком работу. При этом должен соблюдаться не только энергетический баланс, но и баланс компонентов потребляемой пищи, в первую очередь баланс жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов.

На рубеже XIX-XX вв. стало очевидным, что важна не только энергетическая адекватность потребляемой пищи, но и ее химический состав. В 1880г. русский врач Н.И. Лунин описал проводимые им опыты, в которых кормил мышей искусственной смесью из уже известных тогда питательных веществ (нутриентов) – белков, жиров, углеводов, а также минеральных солей и воды. По составу эта смесь соответствовала молоку, но мыши погибали в течение 2-3 недель.

В XX веке великие мыслители И.П. Павлов и И.М. Сеченов впервые изучили деятельность пищеварительных желез и влияние на них нервной системы при усвоении пищи, что позволило практическим врачам правильно подбирать необходимые продукты в зависимости от заболевания, возраста,

выполняемой нагрузки и других ситуаций. Это исследование явилось основой построения рационального питания. Труды И.П. Павлова и его учеников легли в основу дальнейшей научной разработки проблем лечебного питания.

В начале 90-х происходит «культурологический поворот», и именно благодаря ему учёные по-новому взглянули на историю еды. Появление новых подходов, а вместе с этим и понятий («символизм», «код», «репрезентация», «идентификация», «дискурс», и др.) дало историкам инструменты для построения новых теорий. Так выделилась гастрономическая культура или культура питания. Не все историки сразу увидели важность исследований в данной сфере. До сих пор тема еды в академических кругах считается несерьёзной. Однако лишь за последние десять лет вышло более двухсот книг и статей, посвященных истории еды. Из них правда лишь малая часть касается разработки теории изучения истории еды. Хотя тот факт, что с каждым годом таких работ становится всё больше, показывает возрастающую заинтересованность историков, а вместе с тем существующую потребность в подобном теоретическом осмыслении [18].

Для рассмотрения основ культуры питания в первую очередь необходимо рассмотреть такое понятие как питание.

По мнению В.А. Кудашевой питание – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ, необходимых для компенсации энергозатрат, построения и возобновления клеток и тканей тела, осуществления и регуляции функций организма.

Культурный человек в плане питания – это тот, кто способен грамотно организовывать свое питание в соответствии со своими потребностями.

Культура питания – это сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей (А.И. Пальцев).

Культура правильного здорового питания подразумевает понимание роли пищи в жизни человека, понимание базовых процессов, происходящих в организме под воздействием тех или иных продуктов, умение правильно

выбрать продукты и правильно их приготовить. Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и её состав.

Культура питания – это знание:

- основ правильного питания;
- свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества;
- правил подачи блюд и приёма пищи, т.е. знание культуры потребления готовой пищи;
- экономичного отношения к продуктам питания;
- хранения продуктов питания, их обработка.



Рисунок 1 – Компоненты культуры питания

На основании данного понятия можно выделить следующие принципы культуры питания:

1. энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма;
2. соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма;
3. разнообразие питания;

4. соблюдение режима питания;
5. знание правил поведения за столом, подачи и сервировки стола.

Изучение культуры питания прошлых лет и эпох может не только дополнить наше понимание истории, но и выявить аспекты, остававшиеся ранее незамеченными. В последнее время всё больше историков обращаются к данной проблематике. Такая тенденция указывает на то, что история формирования понятия правильного питания начинает выходить за рамки истории повседневности и приобретает собственные черты. Отсюда мы задумываемся о следующем: во-первых, необходимо обратить внимание на то, что нам может дать история культуры питания. И во-вторых, понять, нужна ли нам наука о питании.

Даже при самом поверхностном анализе становится ясно, что исследовательское поле в рамках данной тематики очень обширно. М. Монтанари, П. Шолье, П. Фридмен отмечают в своих книгах, что через изучение способов производства и моделей потребления можно исследовать всю историю нашей цивилизации, потому как многие вопросы (экономические, политические, культурные и социальные) всегда имеют прямую связь с проблемами питания. Существует много тем, исследования по которым уже ведутся, хотя даже здесь есть множество незатронутых аспектов, что дают почву для дальнейших размышлений.

Многих исследователей вполне устраивает работать в рамках уже сложившихся теорий и подходов, поэтому история культуры питания как отдельное направление выделялось редко. Однако сегодня всё чаще стали говорить и писать о важности теоретического осмысления данной темы.

Из всего вышесказанного становится ясно, что изучение истории культуры питания дает большой объем новой информации, необходимой как для общего развития, так и для сохранения и поддержания здоровья.

1.2. Особенности формирования культуры питания у учащихся среднего школьного возраста

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения.

Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов.

- Адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
- Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности.
- Оптимальный режим питания.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Учет индивидуальных особенностей детей.
- Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Однако организация питания учащихся среднего школьного возраста имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка[38].

В школе учащиеся питаются исключительно в столовой и все связующие компоненты культуры питания зависят от нее.

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие учащиеся посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

Детям школьного возраста нужно обеспечить сбалансированное питание. Детское здоровье, главным образом, зависит от соотношения питательных веществ. Ребенок должен получать не только белки, жиры и углеводы, но также витамины, аминокислоты, минералы и микроэлементы.

Питание должно быть оптимальным. При выборе меню для ребенка нужно учитывать потребности его организма. Продукты, употребляемые ребенком, должны быть натуральными и полезными.

В меню школьника должно присутствовать горячее питание, оказывающее благоприятное воздействие на органы пищеварительной системы.

Не рекомендовано перекармливать школьника, поскольку детский организм также имеет свойство не расходуемые калории превращать в

жировые отложения. А лишний вес в детском возрасте может стать причиной многих заболеваний.

Режим правильного питания для школьника тесно связан с распорядком дня учащегося. Во время особенно интенсивных занятий и умственных нагрузок в школе питание ребенка должно быть дробным и легкоусвояемым. Сытный обед с белками и жирами, требующими длительного переваривания, лучше перенести на период отдыха от занятий[8].

Исходя из того, что чувство голода появляется по истечению 4 часов после приема пищи, важно придерживаться именно таких интервалов между питанием. Обычно школьник должен есть 5 раз в день. Для слабых детей такое количество приемов пищи может быть увеличено.

Рацион питания школьника должен состояться из продуктов, необходимых для их активной деятельности и хорошего самочувствия.

В раннем детстве ребенка можно было уговорить принимать пищу вовремя и правильно, со школьниками это делать уже намного сложнее.

Организованное школьное питание контролируется санитарными правилами и нормами, поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов. И хотя в последнее десятилетие данная проблема преодолевается, по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием соответствовать установленным нормативам питания детей.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудом, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и другими вредными продуктами.

Именно в школе учащиеся приобретают большую половину будущих хронических болезней, и зачастую они связаны с вынужденным неправильным питанием.

Резкое ухудшение здоровья учащихся во многом определяется нервной средой обитания, отсутствием гармонии между умственными и физическими нагрузками на организм учащихся в современном учебно-воспитательном процессе. Каждый выпускник школы имеет 2 или 3 заболевания, которые зачастую хронические. Только 10% детей, получивших среднее образование, могут считаться практически здоровыми. При этом с каждым годом объем преподаваемых знаний увеличивается. Однако нормам и навыкам здорового образа жизни в школах по-прежнему уделяется мало внимания[29].

Средний школьный возраст характеризуется существенными физиологическими перестройками, затрагивающими практически все системы организма – опорно-мышечную, сердечно-сосудистую, нервную. Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание. Мальчики и девочки заметно меняются внешне. Высокие темпы роста, активное формирование уже "взрослой фигуры" часто проявляются как нескладность, неуклюжесть, угловатость.

Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Во время пубертата девочки приобретают в среднем 7,4 кг жировой ткани и 15 кг мышечной и костной, мальчики увеличивают массу жировой ткани на 3 кг и не жировой - на 31 кг. Таблица 1 – Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах у учащихся

| Вещества | 7-10 лет | 11-13, мальчики | 11-13, девочки | 14-17, юноши | 14-17, девушки |
|---------------|----------|-----------------|----------------|--------------|----------------|
| Энергия, ккал | 2350 | 3750 | 3500 | 3000 | 2600 |
| Белки, г | 77 | 90 | 82 | 98 | 90 |
| Жиры, г | 79 | 92 | 84 | 100 | 90 |
| Углеводы, г | 335 | 390 | 355 | 425 | 360 |

Физические и физиологические изменения, происходящие в данном возрасте, должны учитываться при организации рациона питания. Так, особое значение приобретает достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма. Поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи. Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов-источников кальция. Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопорозов. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция - молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны [39].

Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами - их в меню подростка должно быть не более 20-30%, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении месячных у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания железосодержащих продуктов (мясо, субпродукты, гречка, гранаты и т.д.).

Несмотря на важность правильного питания, по данным исследований, только у 30% учащихся рацион соответствует потребностям организма. Не

случайно, среди заболеваний на втором месте – заболевания желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ.

При этом неправильное питание оказывается одной из главных причин сложившейся ситуации. Так, следствием неправильного питания может стать появление избыточного веса. Если избыток веса превышает норму на 10% – это считается ожирением первой степени, на 20-50% – второй степени, а свыше 50% – ожирением третьей степени. Третья степень – тяжелое заболевание, требующее специального лечения. Причина избыточного веса – злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок "наедается" на ночь, ест в разное время и т.д.). Сегодня около 15% российских учащихся возраста имеют избыточный вес. Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний. В последнее время во всем мире растет число подростков с нарушением пищевого поведения – страдающих булимией (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи) и анорексией (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса). Считается, что распространенность этих заболеваний составляет 1 на 200 и 1 на 100 человек. Средний возраст, в котором сегодня отмечаются расстройства пищевого поведения – 13-15 лет, однако специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9-летних девочек. Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих

возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы. Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами - попыткой человека справиться со стрессом ("заедая" его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д. Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия. Возникая, как ответная реакция на какое-то внешнее воздействие, в дальнейшем такое нарушение пищевого поведения может закрепиться и вызвать необратимые последствия для организма [36].

Средний школьный возраст – время серьезных физиологических перестроек. Субъективно это может переживаться как состояние "нездоровья", подростки начинают сами искать сведения о работе организма - в журналах, на сайтах и т.д. При этом далеко не всегда могут оценить достоверность, научность найденных сведений. Поэтому специальная работа кружка по дополнительному образованию, связанная с просвещением учащихся, в том числе в сфере питания, приобретает особое значение.

Таким образом, можно выделить, что средний школьный возраст – это период, в котором продолжается физическое, умственное, духовное развитие личности. В этом возрасте происходят различные кризисные ситуации, связанные с физическими и качественными изменениями организма. Так же, для учащихся характерны перестройки, которые затрагивают все системы организма. Но, даже в таком взрослом возрасте необходимо уделять пристальное внимание к питанию школьников.

Организация питания учащихся должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок.

Опасность, свойственная учащимся данного возраста – увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей – увлечение анаболиками, способствующим не естественному увеличению мышечной

массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Выделяют следующие принципы формирования основ культуры питания учащихся:

- принцип возрастной адекватности, проявляется в том, что вся информация и формируемые навыки должны быть востребованы в повседневной жизни ребенка;

- принцип социокультурной адекватности, который заключается в том, что формируемые навыки должны находить свое отражение в актуальной культуре общества;

- принцип системности, отражающий, что формирование полезных привычек является долгим и сложным процессом, охватывающим все стороны жизни ребенка [16].

1.3. Возможности дополнительного образования в формировании культуры питания учащихся

Дополнительное образование – важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Необходимость видоизменения системы внешкольного воспитания, перехода ее в новое качественное состояние определялась рядом обстоятельств:

- во-первых, произошли принципиальные изменения в общественном сознании – взгляд на человека, прежде всего, как специалиста, уступает место взгляду на личность с позиций культурно-исторической педагогики развития;

- во-вторых, культурно-образовательные, информационные, досуговые услуги пользуются все большим спросом и у детей, и у их родителей.

Возрастает значение различных видов неформального образования для личности и общества. Одним из которых признано дополнительное образование, основное предназначение которого – удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей. Кроме того, с каждым годом неуклонно возрастает роль дополнительного образования детей в обеспечении занятости детей и подростков, организации их социально значимого досуга, профилактике правонарушений, наркомании и других асоциальных проявлений среди несовершеннолетних. Это подтверждает востребованность такой формы образования в обществе [11].

Требования к образованности человека не могут быть удовлетворены только базовым образованием. Базовое образование все больше нуждается в дополнительном неформальном, которое было и остается одним из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов человека, его социального и профессионального самоопределения.

Дополнительное образование оказывает воздействие на образовательный процесс школы:

- дополнительные образовательные программы углубляют и расширяют знания учащихся по основным и факультативным предметам;
- делают школьное обучение личностно-значимым для многих учащихся;
- стимулируют учебно-исследовательскую активность школьников;
- повышают мотивацию к обучению по ряду общеобразовательных курсов.

Существует школьное дополнительное образование, которое оказывает существенное воспитательное воздействие на учащихся:

- оно способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии,

– формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности,

– повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей.

Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней [19].

Дополнительное образование и его система обладают большими возможностями для совершенствования образования, его гуманитаризации. Все виды детских объединений дают опыт общения со специалистами в различных видах практической деятельности. Такой опыт выступает как опыт «соприкосновения» духовных миров детей и педагогов, поскольку педагоги могут быть менее «функциональными». Сама атмосфера, приятный стиль поведения, внешняя обстановка, занятие любимым и интересным для ребенка делом, приобщает его к определенным ценностям.

Возможности дополнительного образования

1. Приобрести уверенность в себе и своих возможностях.
2. Научиться систематизировать и применять на практике знания, полученные из разных источников.
3. Найти единомышленников, вовлечь ребенка в круг одаренных детей со схожими интересами.
4. Понять, что бывает иначе.
5. Приобрести привычку к учебе.
6. Образование всегда направлено на личность.

Важнейшая составляющая образовательного пространства на сегодняшний день, сложившегося в современном российском обществе – система дополнительного образования детей Российской Федерации. Оно органично сочетает в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования Российской Федерации и Федеральной программе развития образования.

Средний школьный возраст – это возраст формирования различных личностных потребностей. Очень важно в этом возрасте сформировать у детей потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни.

Наиболее результативно такую работу можно проводить в учреждении дополнительного образования детей. Так как дополнительное образование имеет свою особенность, ее деятельность строится на принципах свободы выбора той деятельности, которая отвечает интересам школьника, успешности взаимодействия педагогов, воспитанников, родителей удовлетворения потребностей ребенка в основных сферах его жизнедеятельности. То есть ребенок занимается тем, чем он хочет заниматься. Это есть первая возможность дополнительного образования – свобода выбора. Ребенок осознано выбирает занятие в кружке. В связи с этим, его времяпровождение в кружке будет очень плодотворным и полезным.

Вторая возможность дополнительного образования – взаимодействие и сближение детей с родителями. Сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни, в этом могут помочь родители учащихся. Позитивное решение проблемы воспитания культуры здоровья подрастающего поколения достигает лучших результатов в том случае, если педагогические коллективы объединяют свои профессиональные усилия с усилиями родительской общественности, помогают детям сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие

стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни. При участии родителей в работе кружка вместе с детьми, в процессе совместного времяпрепровождения происходит духовное сближение родителей с детьми, рождение общих интересов и увлечений, формирование убеждений. Родители вместе с детьми знакомятся с культурой питания, учатся, как правильно кормить своих детей и самих себя.

Основными направлениями деятельности учреждений дополнительного образования в работе с родителями являются:

1. Психолого-педагогическое просвещение родителей.
2. Совместная деятельность педагогов дополнительного образования с семьей по воспитанию детей.
3. Вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.
4. Коррекция семейного воспитания.
5. Защита ребенка от неблагоприятных условий в семье, в школе, в месте проживания.

Третья возможность дополнительного образования – нет шкалы оценивания. Во время работы в кружке учащиеся будут заниматься творческой работой. Когда работа проходит в таком темпе, они не будут бояться сделать ошибку, ведь метода оценивания в кружке нет, в отличие от школы. В кружке ребенок достигает лишь того уровня, до которого у него хватает возможностей, его никто не отчитывает и не подгоняет под определенный шаблон [9].

Четвертая возможность дополнительного образования в формировании культуры питания – процесс формирования навыков правильного питания будет организовываться с помощью интерактивных методов обучения.

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности, способ познания, осуществляемый в форме совместной деятельности учащихся, а также учащихся с педагогом. Все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия

других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблемы. Одна из целей состоит в создании комфортных условий обучения, таких, при которых учащийся чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения. Учебный процесс организован таким образом, что практически все учащиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Особенность интерактивных методов – это высокий уровень взаимно направленной активности субъектов взаимодействия, эмоциональное, духовное единение участников.

Прежде всего, интерактивные формы проведения занятий: пробуждают у учащихся интерес; поощряют активное участие каждого в учебном процессе; обращаются к чувствам каждого учащегося; способствуют эффективному усвоению учебного материала; оказывают многоплановое воздействие на учащихся; осуществляют обратную связь; формируют у учащихся мнения и отношения; формируют жизненные навыки; способствуют изменению поведения.

Мы рекомендуем организовать процесс работы в кружке в виде игр, выступлений, творческих заданий и др. Игра – это наиболее действенный для обучающегося способ познания. Даже став более взрослыми, многие продолжают играть, только содержание и форма игры меняются. Пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания.

Также могут быть использованы следующие интерактивные методы:

- При изучении теоретического материала: мозговой штурм, беседа, деловая игра, выступления и т.д.
- При лабораторных и практических занятиях также могут использоваться методы, которые были приведены выше и множество игр, в различных интерпретациях.

При изучении возрастных особенностей было выявлено, что в данном возрасте происходит активный процесс осознания самого себя – поиск личной идентичности, формирование «Я – концепции», включающей представления о себе, оценку своих свойств и качеств, являющейся регулятором взаимоотношений с окружающим миром. При этом идеальный образ себя далеко не всегда совпадает с реальностью.

Расхождение между "Я-идеальным" и "Я-реальным" оказывается порой весьма значительным, что является причиной многочисленных переживаний для человека. Ориентация подростка на внешние "идеальные" факторы может быть использована как эффективное подкрепление различных форм деятельности, связанной с заботой о здоровье. Здесь нужно продемонстрировать их связь с внешностью, показать, как эти формы деятельности помогут подростку добиться позитивных результатов. С другой стороны, важно, чтобы учащийся осознал, что человек привлекателен не тем, что он похож на кого-то, а тем, что он отличается от других. Поэтому поведение, связанное с заботой о здоровье, направлено не на переделку самого себя, а на совершенствование своих индивидуальных свойств и качеств. Работа в кружке дополнительного образования расскажет о том, как при помощи рационального питания можно решить свои проблемы не причиняя вред своему здоровью, научит вкусно кушать, при этом, не набирая вес, познакомит с питательными продуктами питания, сформирует умение составлять грамотное рациональное меню.

Учитывание особенностей конкретной возрастной группы, уделение внимания интересам и возможностям учащихся – основные правила, которые будут учитываться педагогом в данном кружке. Работа педагога по формированию здоровьесберегающей культуры непременно будет основываться на формировании конкретных навыков поведения и интеграции их в актуальную для школьников деятельность.

В среднем школьном возрасте учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. В связи с тем, что расширяется круг знаний, что

эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. Поэтому проблемы с усвоением материала на занятиях кружка не должны возникнуть, в связи с возрастными особенностями учащихся. Наоборот, их осознанность даст больше возможностей в усвоении материала и сподвигнет к активным действиям на занятии [4].

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что дополнительное образование является необходимым компонентом современного образования. Оно дает огромное количество возможностей, которые могут реализоваться ребенком. Его отсутствие вряд ли может быть компенсировано использованием других источников образования. Есть основания полагать, что для ряда учащихся дополнительное образование на отдельных этапах процесса образования является не только необходимым, но и ведущим компонентом.

Выводы по 1 главе

В данной главе были рассмотрены основы культуры питания. Данное изучение позволило сделать ряд выводов.

В первом параграфе мы узнали, что культура питания берет свое начало в глубоком прошлом. Рассмотрев культуру питания, можно проследить всю историю цивилизации человечества. Большой плюс в изучении истории, заключается в том, что мы можем рассмотреть определенные аспекты, ранее на которые не было обращено внимание, восполнить пробелы и достроить картину понимания «культуры питания».

Многие ученые и историки стали в последнее время углубляться в изучение проблемы питания. Тенденция правильного питания сегодня, выходит за определенные рамки, приобретая самостоятельность и формирует свои характеристики и черты. Существуют много тем для обсуждения, исследованием которых уже занимаются. Но тут есть большое количество

аспектов, требующих дальнейшего размышления. Задумываюсь о важности науки о питании, мы приходим к выводу о том, что многие ученые все же предпочитают работать в условиях сформировавшихся теорий и подходов. Однако в настоящее время очень часто стали говорить и писать о важности изучения культуры питания. Объем новой информации, связанный с этим вопросом очень велик, и требует его тщательного изучения и рассмотрения.

Второй параграф был посвящен изучению формированию основ культуры питания у учащихся среднего школьного возраста. Подробно познакомились с подростковым периодом, в котором продолжаются развитие физических, умственных и духовных качеств личности ребенка.

В этот период нужно тщательно обращать внимание на многие аспекты, в особенности на питание ребенка. Ведь с изменениями в организме учащихся, изменяется и рацион питания. Происходит значительный рост энергетических потребностей организма, которые связаны с увеличением различных нагрузок. К вопросу питания нужно подходить очень тщательно и грамотно. Не все родители задумываются об особенностях организма своего ребенка.

В третьем параграфе мы рассмотрели возможности дополнительного образования в формировании культуры питания. У дополнительного образования огромный спектр возможностей. Оно призвано обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального, физического развития, удовлетворению творческих и образовательных потребностей. Основное предназначение системы дополнительного образования детей заключается в создании условий для свободного выбора каждым ребенком образовательной области, профиля дополнительной программы и времени ее освоения, что в свою очередь обеспечивает полное включение ребенка в работу. Для дополнительного образования характерна личностно-ориентированная работа образовательного процесса. Отсутствие оценивания не сковывают ребенка, а наоборот дают неограниченное пространство для творчества. Данный вид образования может помочь

сформировать мировоззрение не только детей, но и родителей. Это связано с тем, что работа в дополнительном образовании пристраивается путем схемы родитель-ребенок-педагог.

Теоретические основы культуры питания – комплексное многогранное понятие, которое берет свои корни из глубокой истории, но в тоже время – это современное понятие, которое очень необходимо сформировать у детей сегодня.

ГЛАВА 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

2.1. Результаты экспериментальной работы по формированию культуры питания учащихся МБОУ «Еткульская СОШ»

Образовательные учреждения могут успешно использоваться как инструмент для изучения культуры питания. На кружковых занятиях мы можем развивать различные навыки, в том числе касающиеся культуры питания и правильного образа жизни.

Проблема непонимания значения культуры питания в жизни человека является актуальной на сегодняшний день и не все образовательные учреждения уделяют этому внимание, а также не в каждом учреждении есть возможность и ресурсы для этого.

Базой исследования являлась МБОУ «Еткульская СОШ». Еткульская средняя общеобразовательная школа создана 1 сентября 1937 года.

Численность учащихся: 904

Из них в начальном звене учатся: 363

5-9 классы: 479

10-11 классы: 62

Количество классов всего: 38

Средняя наполняемость класса: 24

Количество педагогов всего: 49

На территории Еткуля есть учреждение дополнительного образования: «Районный дом детского творчества». В данном образовательном учреждении нет кружков, посвященных изучению питания. Деятельность данной организации направлена больше на творческую деятельность, а изучение культуры питания требует особого подхода и внимания. Поэтому формирование потребностей к культуре питания, здоровому образу жизни и развитию интереса к этому ложится на школу.

В МБОУ «Еткульская СОШ» функционируют дополнительные образовательные программы: «Юный экскурсовод», «Школьная страна», «Час творческого общения», «Шахматы».

Чтобы выявить уровень работы образовательной организации по проблеме культуры питания, нами был проведен анализ и беседа с работниками школы: работник столовой, учитель технологии, директор.

Первым человеком, кого мы опросили по поводу формирования культуры питания у учащихся, был работник школьной столовой. Далее указаны вопросы и ответы.

Что в первую очередь учитывается при составлении меню школьного питания? – *Нормы и калорийность питания.*

Съедают ли учащиеся всю пищу или нет? – *Большее количество учащихся съедают.*

Замечали ли вы, что больше предпочитают употреблять учащиеся? – *Самое любимое у школьников макаронные изделия. Это наблюдается как у младших, так и у старших.*

Еду вы готовите сами? – *Да*

Можно ли назвать питание правильным? – *Для каждого класса отведена перемена после 2,3 и 4 уроков. Питаются учащиеся 1 раз в день, а проводят большую часть времени в школе, поэтому этого питания недостаточно.*

Второй человек, принимающий участие в опросе – учитель технологии. Были заданы следующие вопросы:

Присутствует ли тема культуры питания в образовательной организации? – *Да, но в небольшом объеме.*

Какое количество часов уделяется данному вопросу? – *с 5 по 7 класс – 8 часов, в программе 8 класса питание не изучается.*

Рассказываете ли вы учащимся на уроках о значимости культуры питания и здорового образа жизни? – *Да, но в основном это только в теории, учащиеся всегда слышат одно и то же, и их не особо это интересует.*

Необходимо ли развивать у учащихся знания в области правильного питания? – *Да, обязательно.*

Изучаете ли вы тему этикета на уроках? – *Нет, этикет мы не рассматриваем.*

Уделяется ли внимание санитарии и гигиене в темах урока? – *Да, но лишь поверхностное.*

Третий человек, принимающий участие в опросе, был директор образовательной организации – Рафикова Зайтуна Иргалеевна. Директору МБОУ «Еткульская СОШ» были заданы следующие вопросы:

Считаете ли вы нужным знать основы правильного питания на сегодняшний день? – *Да, это необходимые знания.*

Достаточно ли внимания уделяется вопросу о культуре питания, здоровому образу жизни? Проводятся ли какие-то мероприятия, посвященные данной проблеме? – *К сожалению, по этому вопросу мы выделяем мало времени. Каждый год проводятся классные часы и мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, но этого недостаточно для более четкого и глубокого понимания необходимости знания культуры питания.*

На основании проведенного опроса и анализа ответов можно сделать выводы.

Пищу в столовой готовят на месте, что является плюсом. В соответствии с требованиями СП2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и ТР ТС 021/2011 в школе выделены производственные помещения для приема и хранения продуктов, приготовления пищевой продукции. Директор школы утверждает контроль качества и безопасность организации питания на основании программы производственного контроля.

В основной образовательной программе присутствуют темы, посвященные правильному питанию, но, дается мало часов на их изучение. Формирование знаний о культуре питания, а также их развитие и

закрепление – важная составляющая на сегодняшний день, утверждает учитель технологии.

После беседы с директором мы поняли, что в школе каждый год проводятся классные часы, мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, но этого недостаточно для четкого понимания у учащихся о важности данной проблемы. Также директор сказал, что необходимо разъяснять учащимся, что же из себя представляет культура питания, и насколько важную роль она занимает в жизни каждого из нас.

Далее эксперимент проходил с учащимися. В исследовании приняли участие 24 человека из 7А и 7В классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Еткульская средняя школа».

Был проведен опрос, который позволил понять имеют ли учащиеся представление о том, что такое культура питания и придерживаются ли здорового образа жизни. А также помог выявить интерес к данной проблеме.

Опросник был составлен на основе диагностики «Сформированности знаний о здоровом питании обучающихся» (авторы Цикинуб А.Д., Кидакоева С.К.) и дополнены вопросами, касающимися культуры питания.

Полученные результаты были проанализированы и обработаны. Ответы учащихся могут помочь в разработке рабочей программы кружка.

Результаты опроса:

1. Знаете ли вы, что такое культура питания?

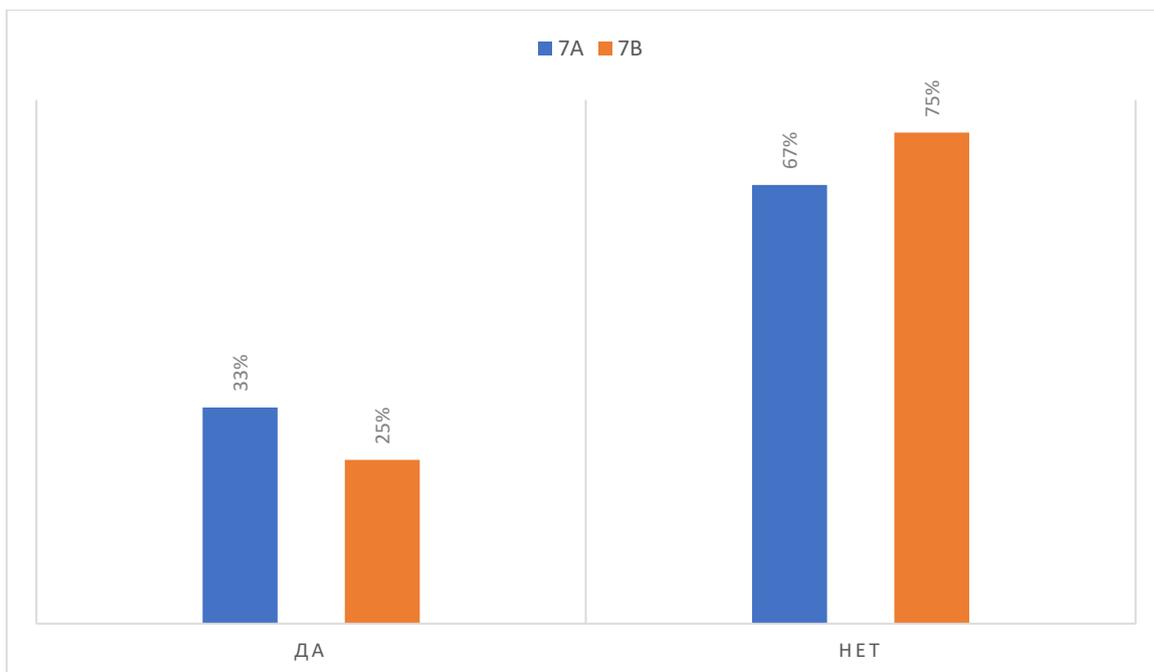


Рисунок 2 – ответы на 1 вопрос

Из полученных данных видно, что только 29% из опрошенных имеют представление о том, что такое культура питания.

2. Можно ли назвать ваше питание правильным?

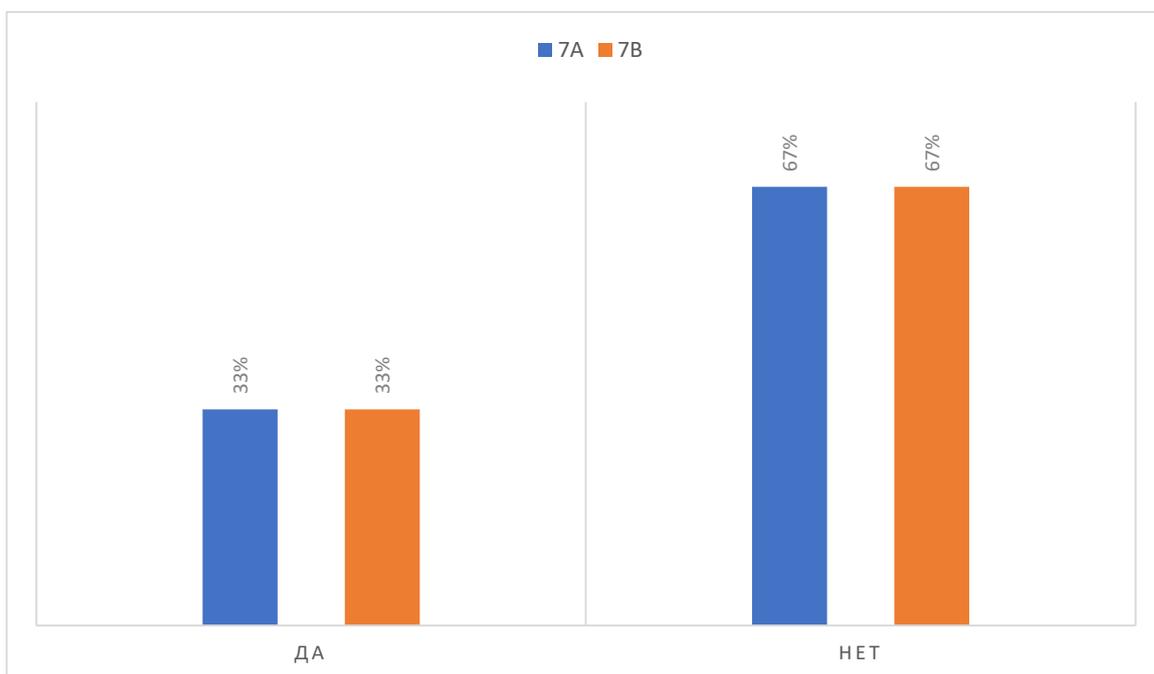


Рисунок 3 – ответы на 2 вопрос

Из полученных данных можно видеть следующее: 8 человек из 24 считают, что их питание правильное.

3. Я думаю о питании, что...

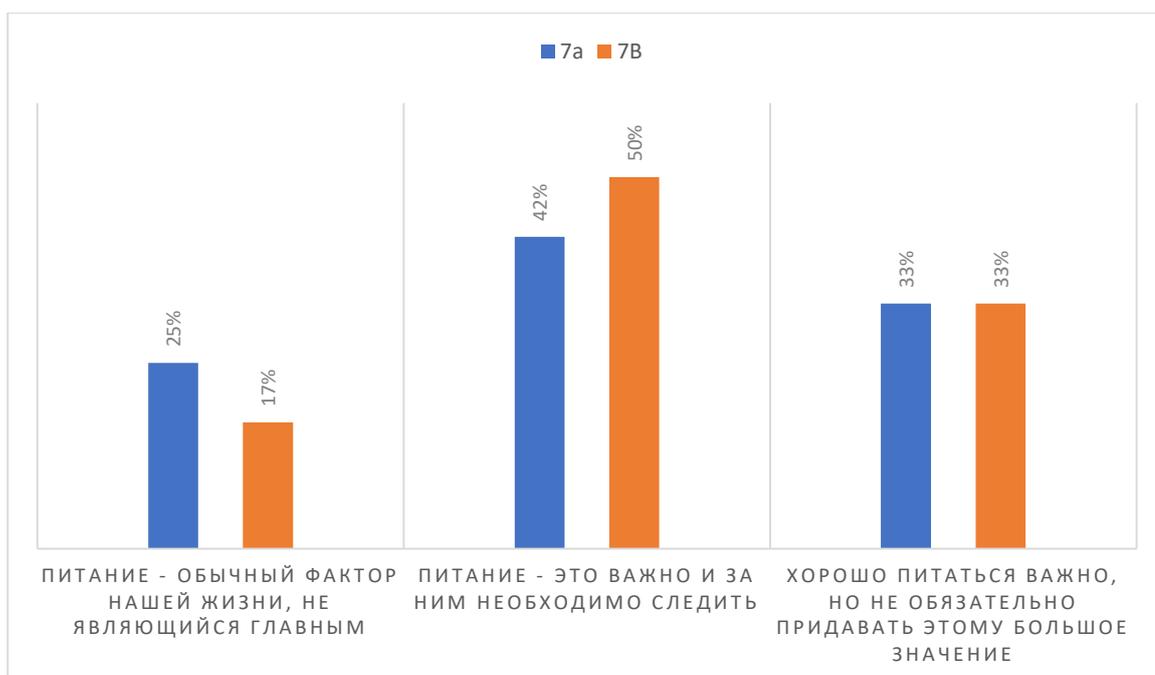


Рисунок 4 – ответы на 3 вопрос

Проанализировав данные, можно сделать вывод о том, что больше половины опрошенных не придают питанию особое значение. Но и почти половина учащихся считают, что питание важно и за ним необходимо следить, что является хорошим знаком.

4. Важно ли качество пищи?

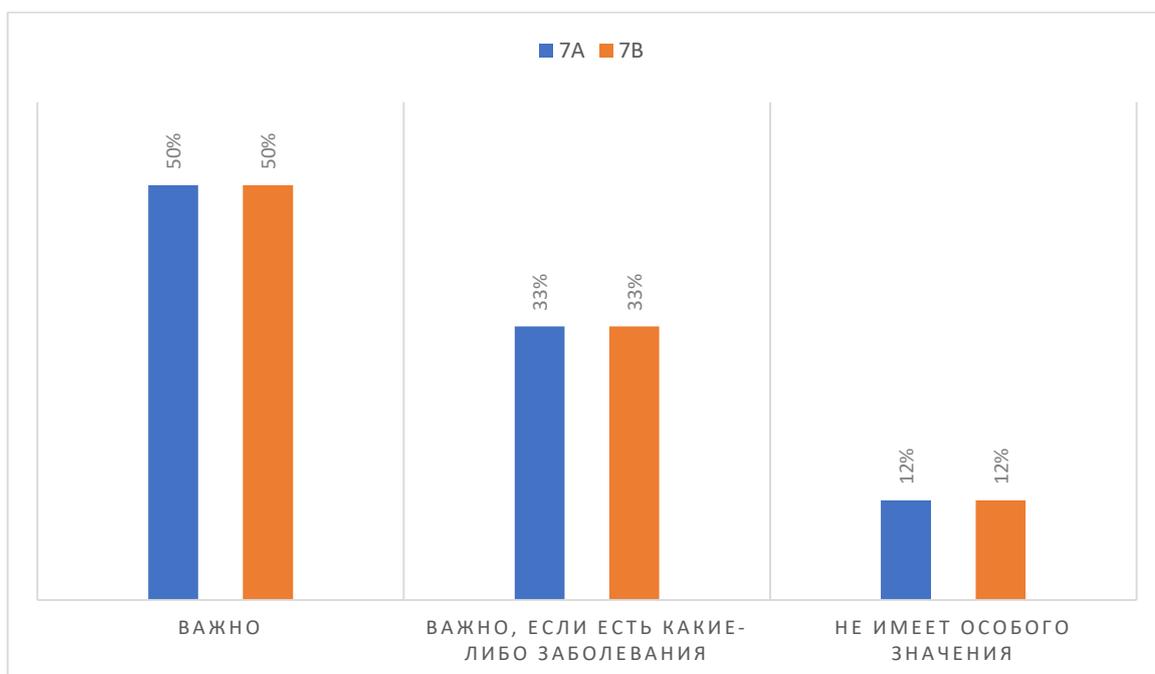


Рисунок 5 – ответы на 4 вопрос

Из полученных данных делаем вывод: ровно половина опрошенных считают, что качество пищи важно. 33% считают, что качество пищи важно только в тех случаях, когда имеются заболевания. Остальные же считают, что это не имеет особого значения.

5. Задумываетесь ли вы о том, какую пищу принимаете?

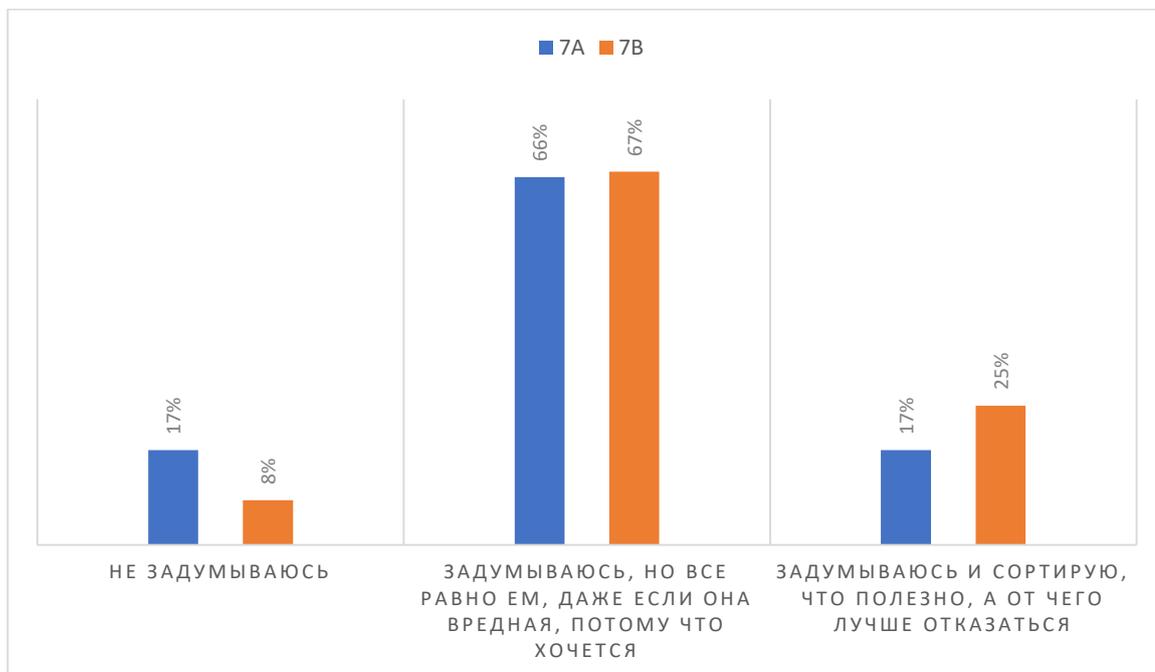


Рисунок 6 – ответы на 5 вопрос

Из полученных данных можно понять, что большинство опрошенных задумываются о том, какую пищу они употребляют, но не все сортируют ее на полезную и вредную.

6. Бережно ли вы относитесь к своему здоровью?

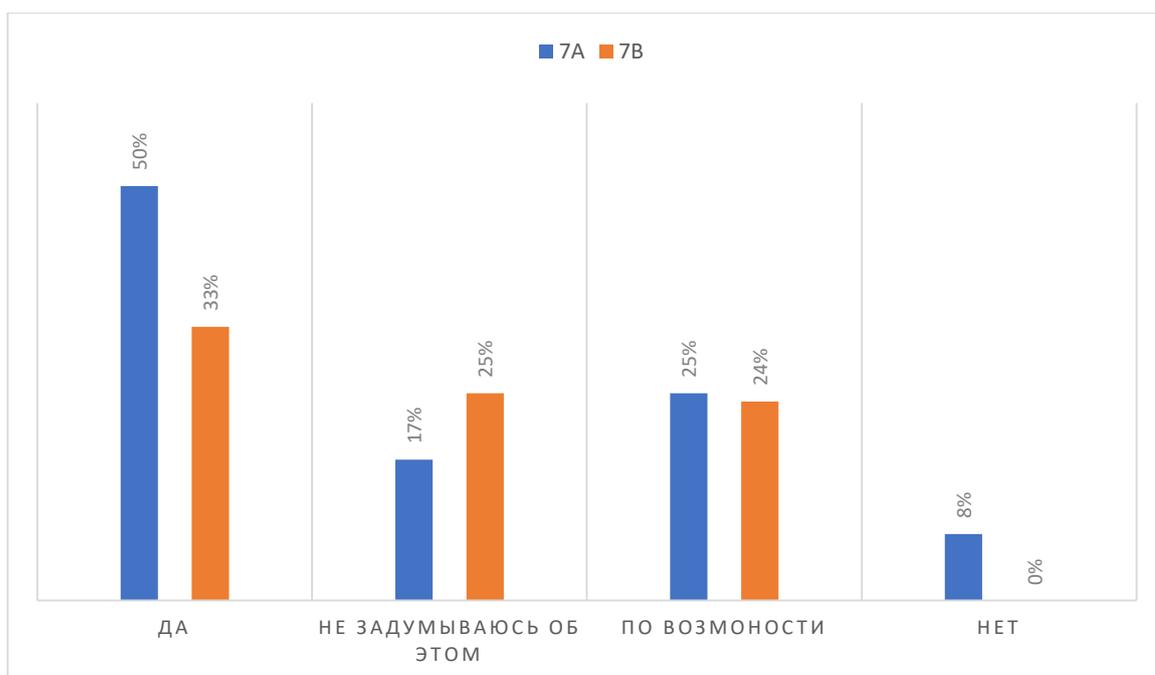


Рисунок 7 – ответы на 6 вопрос

По результатам можно сделать вывод, что почти половина опрошенных бережно относятся к своему здоровью, а также большинство делают это по возможности. И, к сожалению, есть люди, которые не относятся бережно к своему здоровью.

7. Откуда вы узнаете о правильном питании?

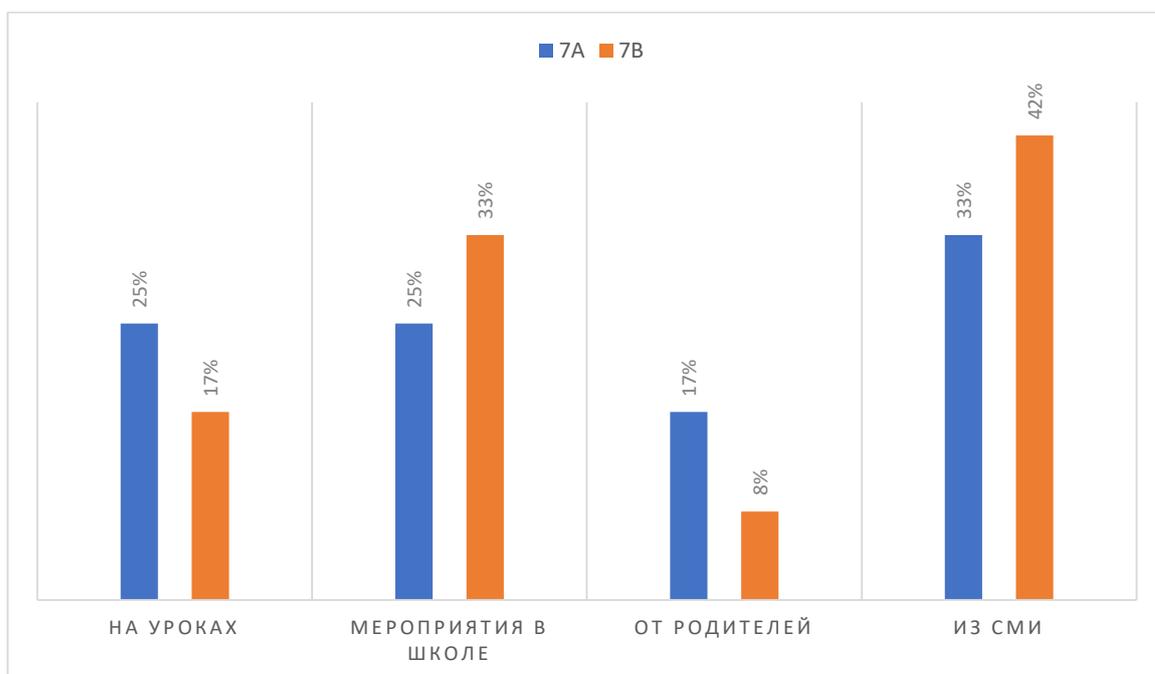


Рисунок 8 – Ответы на 7 вопрос

На диаграмме видно, что наибольшее количество учащихся выбрали как источник информации СМИ, также большое количество узнают о питании на мероприятиях в школе, посвященным данной проблеме. От родителей и на уроках информацию получают немногие.

8. Хотели бы вы посещать кружок по формированию культуры питания?

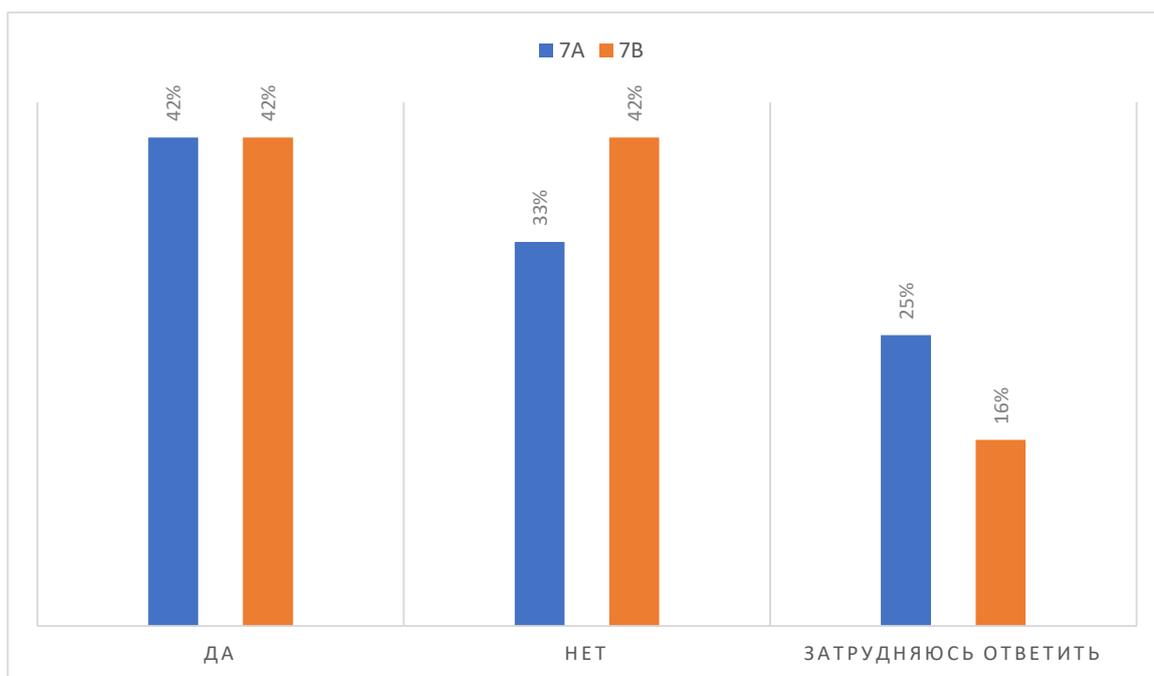


Рисунок 9 – ответы на 8 вопрос

Из полученных результатов можно сделать следующий вывод: так как большинство учащихся не имеют представление о том, что такое культура питания, то и посещать кружок готовы лишь 42%.

9. Знаете ли вы, что такое этикет?

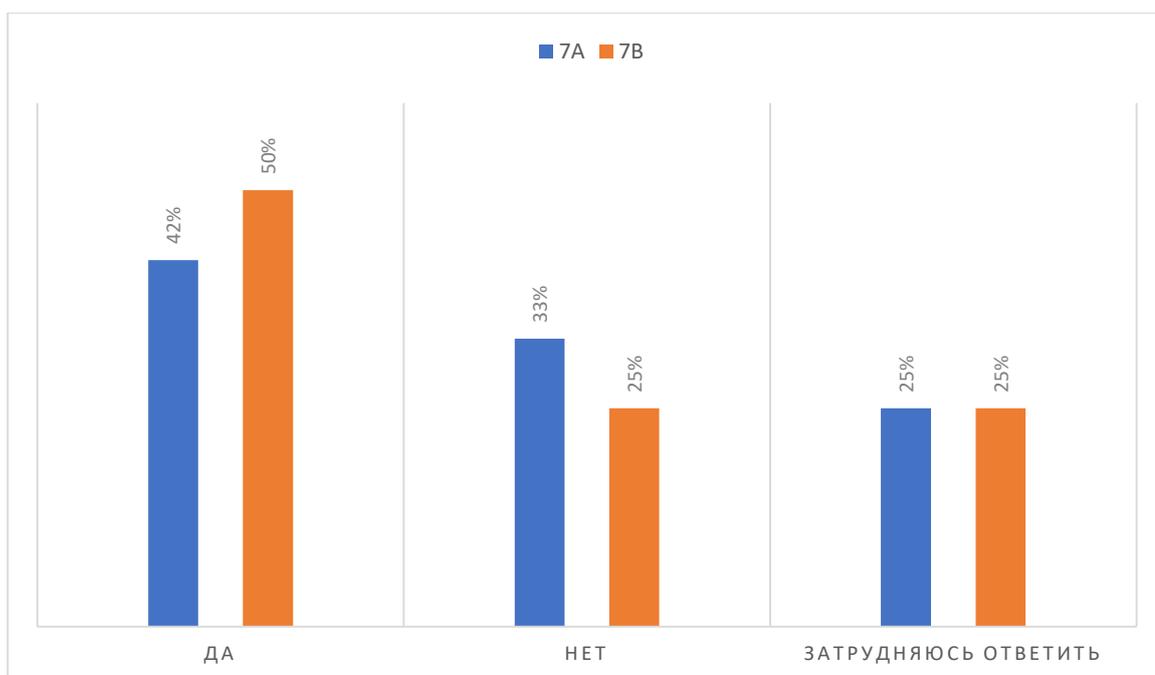


Рисунок 10 – ответы на 9 вопрос

Из полученных результатов видно, что почти половина учащихся имеют представление о том, что такое этикет. Остальные либо не знают, либо затрудняются ответить.

10. Знаете ли вы, что входит в санитарию и гигиену, связанную с питанием и его составляющими?

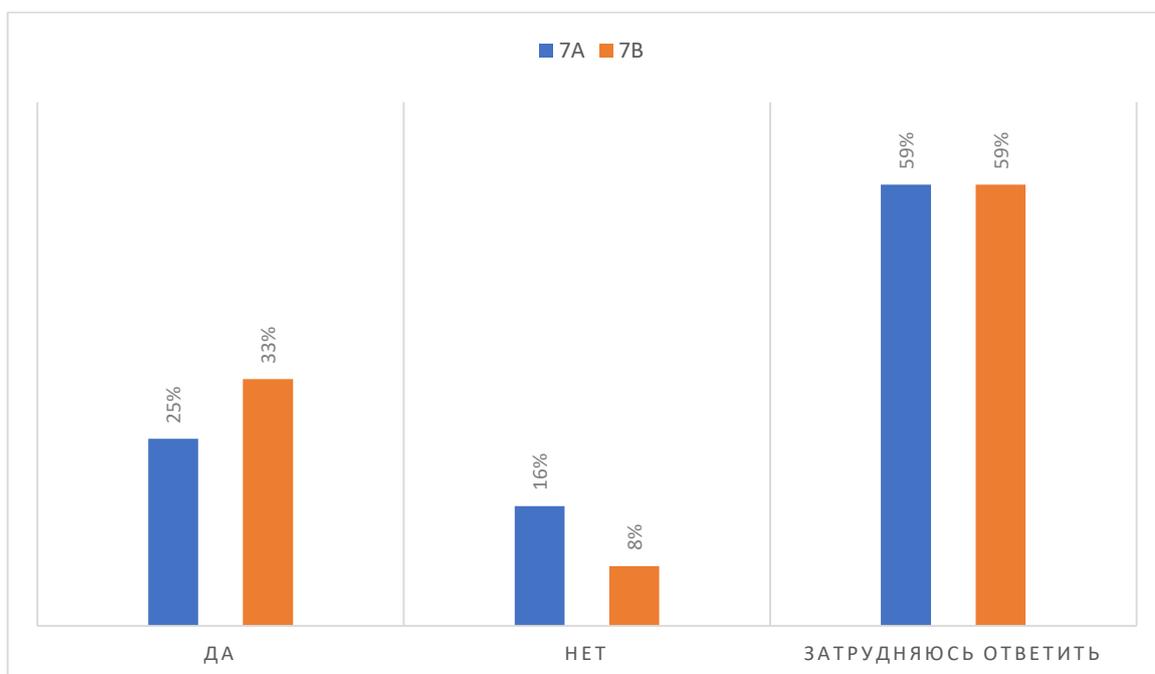


Рисунок 11 – ответы на 10 вопрос

Проанализировав результаты, мы видим, что больше половины учащихся затрудняются ответить, что же входит в санитарию и гигиену. Они имеют поверхностное представление, но не могут четко сказать, что именно к этому относится. Лишь часть точно могут сказать, что включает в себя санитария и гигиена.

11.Имеете ли вы представление о том, что такое сервировка стола?

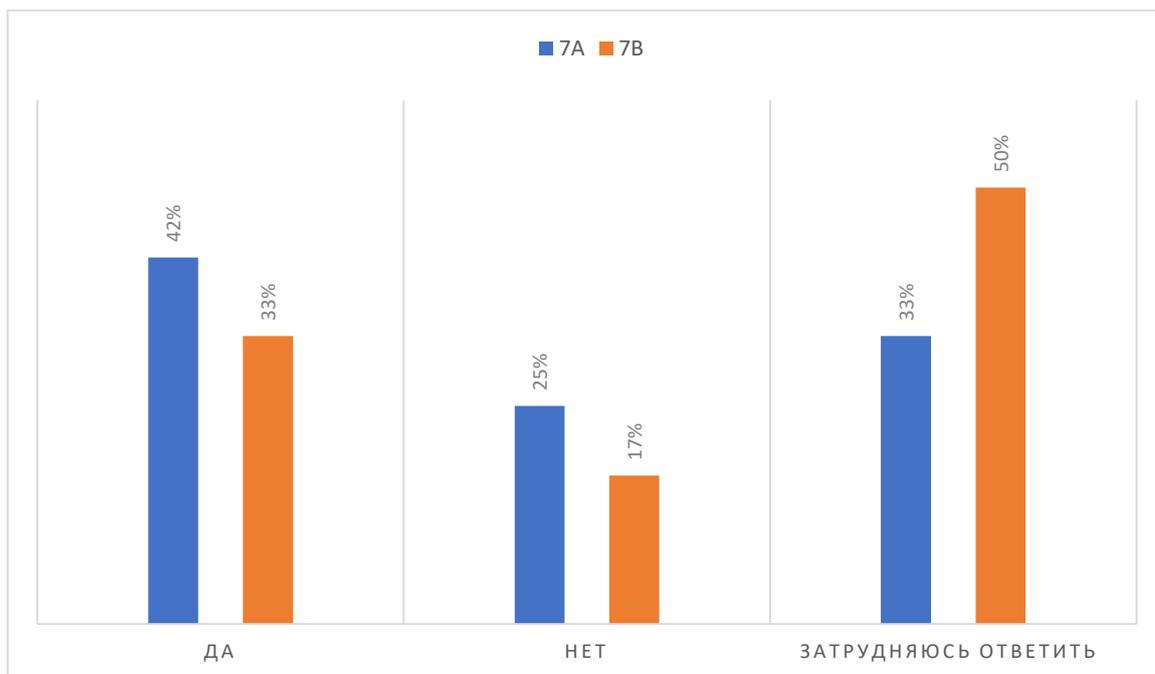


Рисунок 12 – ответы на 11 вопрос

Из полученных результатов видим, что часть учащихся знает о том, что такое сервировка стола. Также почти половина затрудняются ответить на данный вопрос. И лишь небольшая часть учащихся не имеет никакого представления о том, что такое сервировка стола.

Опрос учащихся – это лишь часть эксперимента, другая заключалась в проведении анкетирования родителей. Результаты неутешительны. Многие законные представители детей не понимают значимость культуры питания для организма подрастающего поколения.

Родители – это самые первые и главные учителя и наставники для своих детей. Именно родители являются примером для подражания, неким идеалом, к которому стремиться каждый ребенок. Повадки, поведение – все это ребенок перенимает и проецирует на себе. Поэтому мало сформировать у

ребенка знания в области культуры питания, надо так же активно подключать к этой работе родителей. Обучать их, объяснять важность данного вопроса.

Анкетирование проводилось с целью мониторинга заинтересованности родителей и включенности в деятельность по формированию культуры питания у их детей. В анкетирование приняли участие 17 родителей.

Результаты анкетирования:

1. Знаете ли вы, что такое культура питания?

Результат опроса показал, что 70% опрошенных знают, что такое культура питания.

2. Как вы оцениваете значение питания для здоровья ребенка?

Из всех опрошенных 45% ответили, что здоровье сильно зависит от питания, 55% – здоровье в большей мере зависит от питания.

3. Какие проблемы у вас возникают, связанные с питанием ребенка?

Анализ ответов родителей выявил следующие проблемы: 1) нехватка времени для приготовления пищи дома; 2) нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня; 3) невозможность организовывать регулярное питание ребенка в течение дня.

4. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня вашего ребенка?

Лишь треть родителей указала все приемы пищи. В большинстве родители отмечали три приема пищи (завтрак, обед, ужин), в меньшинстве – второй завтрак и полдник.

5. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у вашего ребенка и как часто они проявляются?

У большинства детей сформированы следующие привычки и правила поведения за столом:

- моет руки перед едой без напоминания;
- моет ягоды, фрукты, овощи перед употреблением;
- ест не торопясь.

У некоторых детей также сформированы такие привычки как:

- использование салфеток во время еды;
- смотрит телевизор или в телефоне во время еды;
- ест в одно и тоже время.

6. Как вы оцениваете необходимость обучения вашего ребенка правильному питанию в школе?

Необходимость обучения своего ребенка правильному питанию большинство родителей оценивают как нужное.

7. Как вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

На вопрос оценить возможные результаты обучения ребенка правильному питанию 70% ответили, что это поможет им в организации правильного питания ребенка; 30% ответили, что это скорее поможет им в организации правильного питания ребенка.

8. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок посещал кружок по формированию культуры питания?

Большинство родителей ответили, что да. Некоторые затруднились ответить.

9. Хотели бы вы вместе со своими детьми получать знания в области культуры питания?

Многие ответили, что хотят. Лишь малая часть из родителей указали, что их это не интересует.

Подводя итоги тестирования родителей, мы сделали следующее заключение. Все опрашиваемые родители понимают, насколько важно, значимо правильное питания для здоровья их детей. Какую большую роль оно играет в формировании крепкого здоровья. Опрашиваемые выделили проблемы, связанные с питание ребенка: нехватка времени, нет условий. Оценивая необходимость обучения правильному питанию учащихся, большинство родителей ответили, что это необходимо.

Нами разработаны и апробированы уроки, направленные на формирование культуры питания учащихся.

Темы проведенных уроков:

- «Этикет». На данном занятии мы познакомились с понятием «Этикет» и его составляющими. На этапе изучения нового материала в качестве интерактива был применен метод дискуссии. Для закрепления полученных знаний была проведена интерактивная игра-викторина «Правила этикета».
- «Санитария и гигиена». Учащиеся познакомились с понятиями «Санитария», «Гигиена». Интерактив данной темы заключался в следующем: учащиеся изучали цветовую маркировку досок, затем в ходе игры сопоставляли цвет доски и предложенные продукты. У каждого были из картона цветные доски и продукты, которые необходимо было правильно расположить.
- «Сервировка стола». На занятие учащиеся познакомились с сервировкой стола. На этапе самостоятельной работы была проведена ролевая игра, где каждый попробовал себя в роли оформителя. Учащиеся сервировали стол в соответствии с выбранной темой.

Данные темы были выбраны исходя из того, что в Еткульской средней школе не изучают этикет, санитарию и гигиену изучают поверхностно, не уделяя должного внимания данному вопросу, а также сервировка стола не рассматривается в программе по технологии. Проводя уроки по данным темам, мы сможем сравнить результаты и доказать актуальность кружка, показав положительную динамику в знаниях учащихся.

После проведения уроков был проведен повторный опрос, который показал, насколько повысился уровень культуры питания у опрошенных.

Результаты опроса:

1. Знаете ли вы, что такое культура питания?

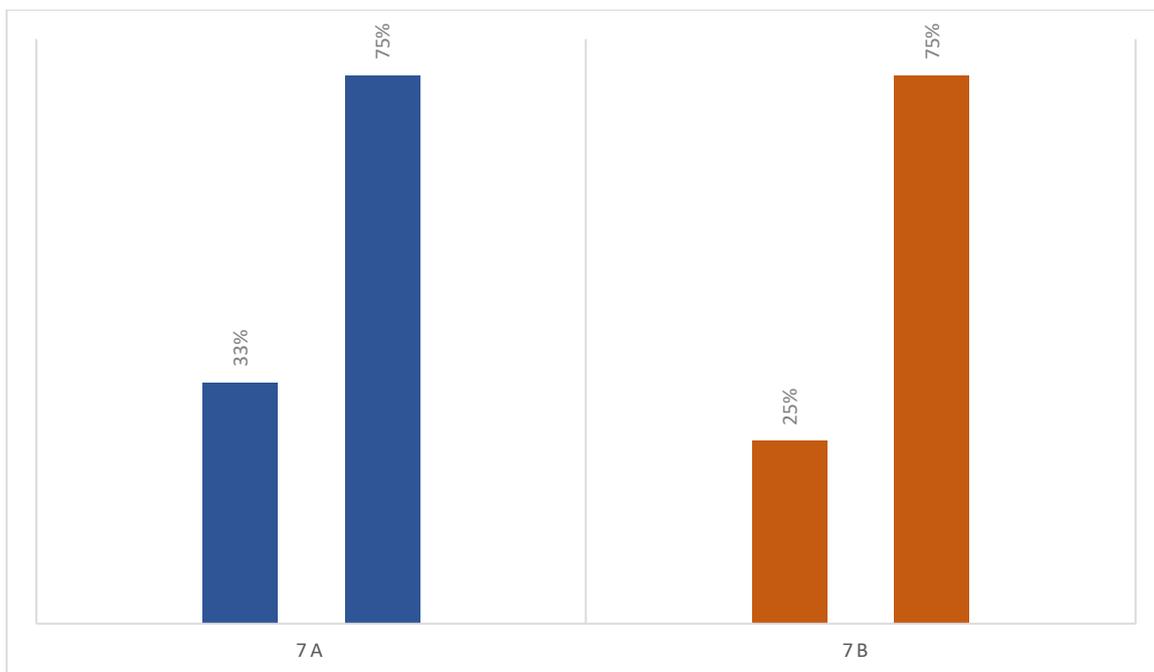


Рисунок 13 – Ответы на 1 вопрос

Из полученных данных видно, что в результате обучающего эксперимента в 7А классе понимают, что такое культура питания 9 человек, что составляет прирост в 42%. В 7В классе прирост составил 50%.

2. Можно ли назвать ваше питание правильным?

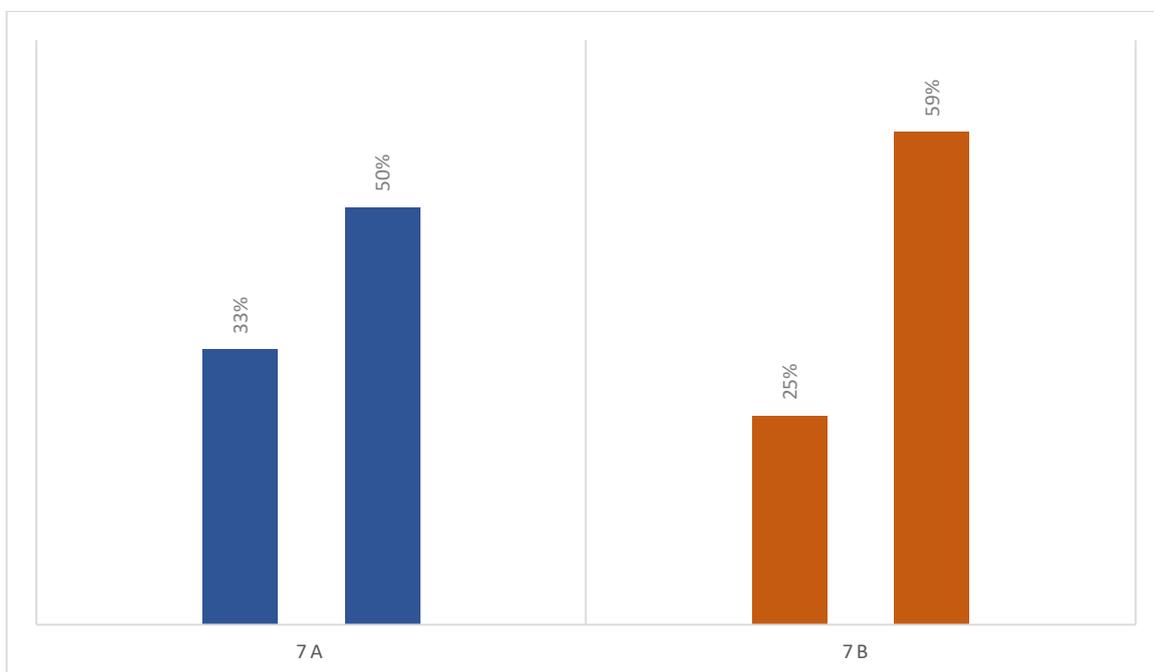


Рисунок 14 – Ответы на 2 вопрос

Из полученных данных можно видеть следующее: в 7А классе 23% изменили свое мнение и теперь считают, что их питание правильное, в 7В классе прирост составил 34%.

3. Я думаю о питании, что...

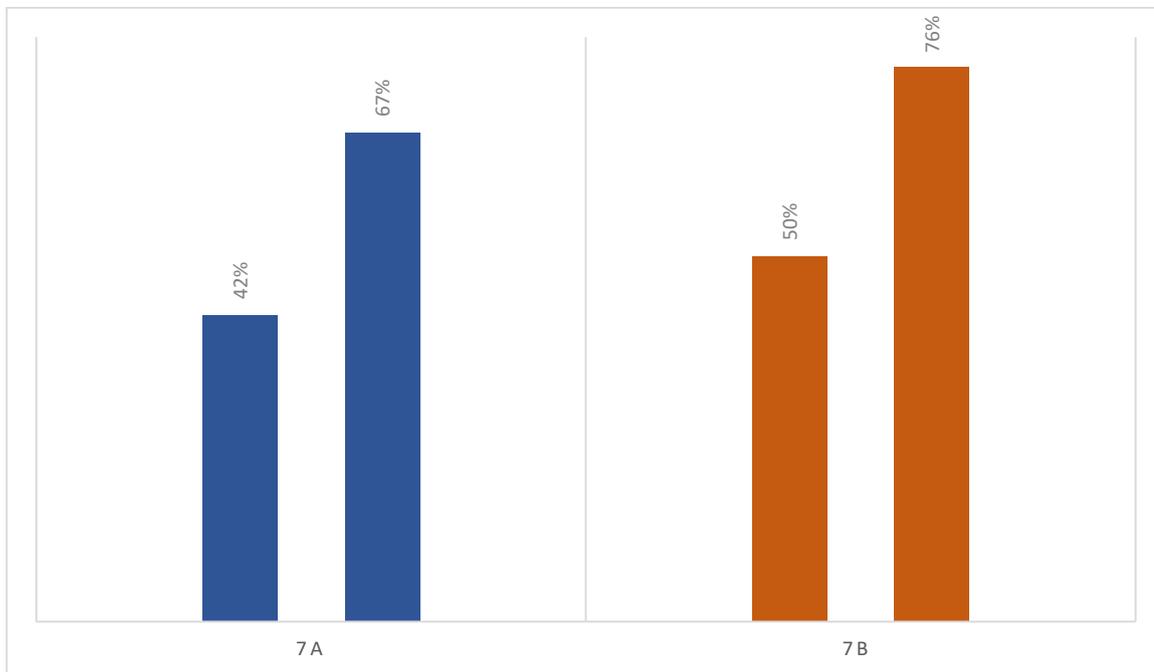


Рисунок 15 – Ответы на 3 вопрос

Проанализировав данные, можно сделать вывод о том, что многие поменяли свое мнение, и теперь больше половины опрошенных считают, что питание важно и за ним необходимо следить.

4. Важно ли качество пищи?

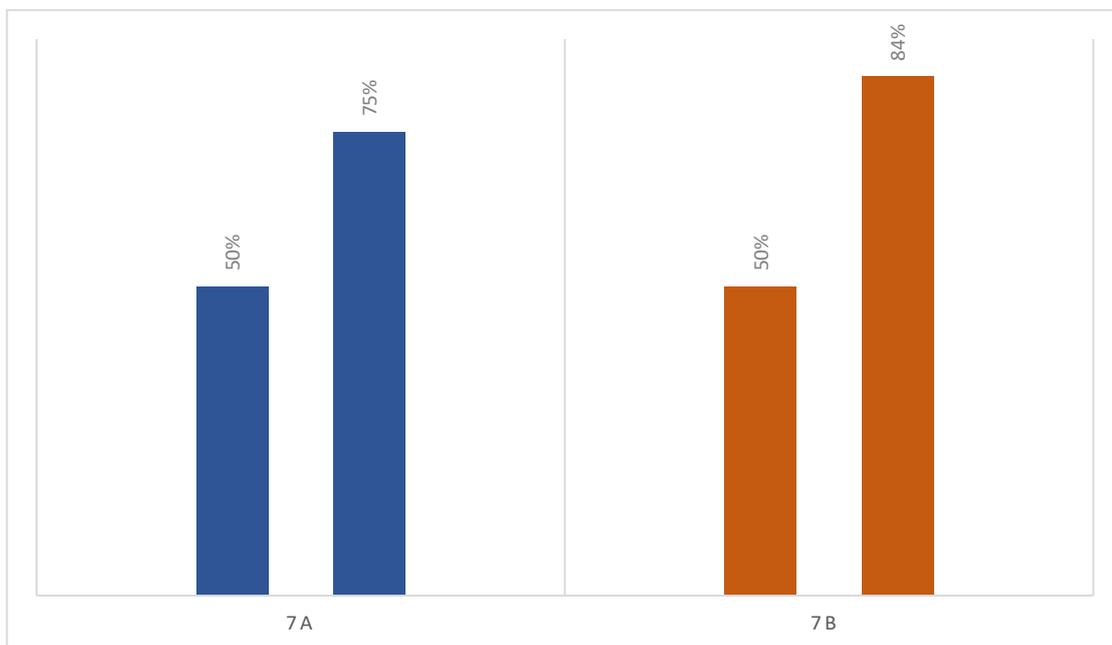


Рисунок 16 – Ответы на 4 вопрос

Из полученных данных делаем вывод: в результате эксперимента некоторые учащиеся поменяли свое мнение на счет важности качества пищи. В 7А классе прирост составил 25%, в 7В – 34%.

5. Задумываетесь ли вы о том, какую пищу принимаете?

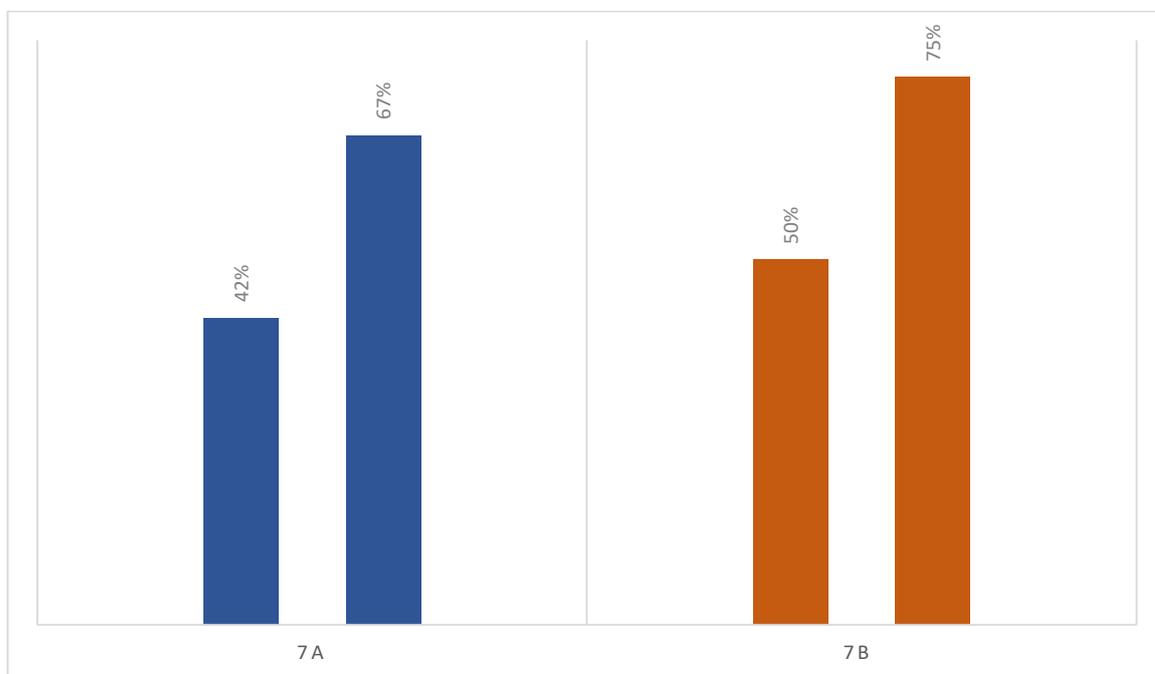


Рисунок 17 – Ответы на 5 вопрос

Из полученных данных можно понять, что часть опрошенных поменяли свое мнение о питании, что составляет по 25% в каждом классе и стали задумываться о том, какую пищу они принимают.

6. Бережно ли вы относитесь к своему здоровью?

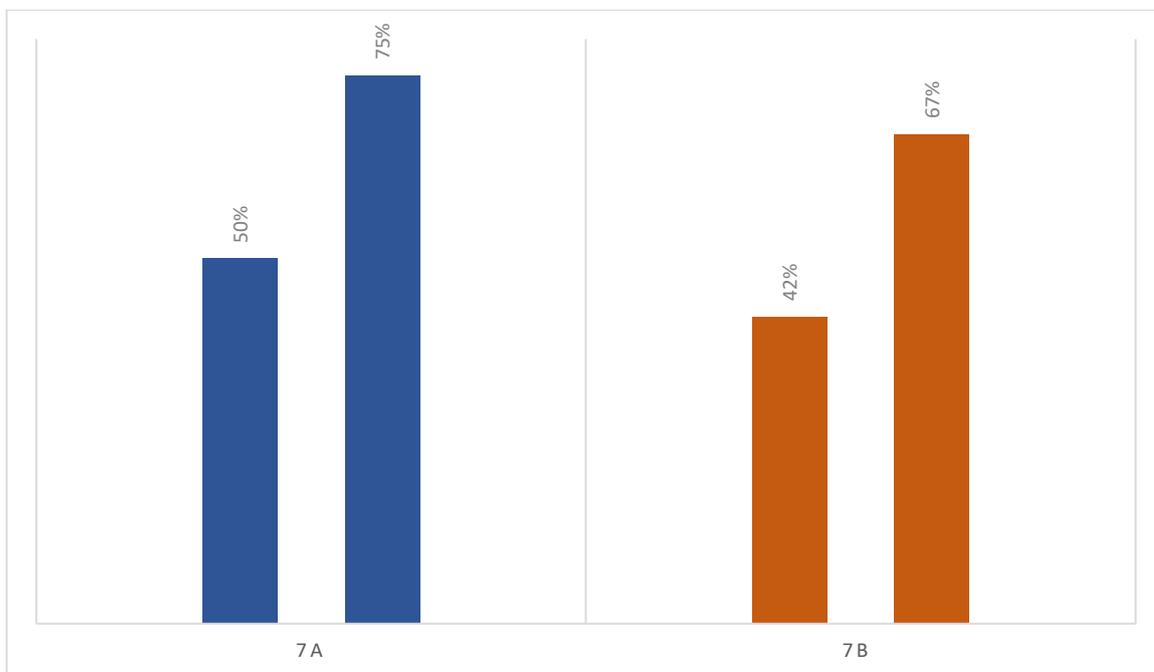


Рисунок 18 – Ответы на 6 вопрос

По результатам можно сделать вывод, что прирост в каждом классе составил по 25%, что свидетельствует о продуктивности проводимых занятий, ведь учащиеся поменяли свое мнение и стали бережнее относиться к своему здоровью.

7. Откуда вы узнаете о правильном питании?

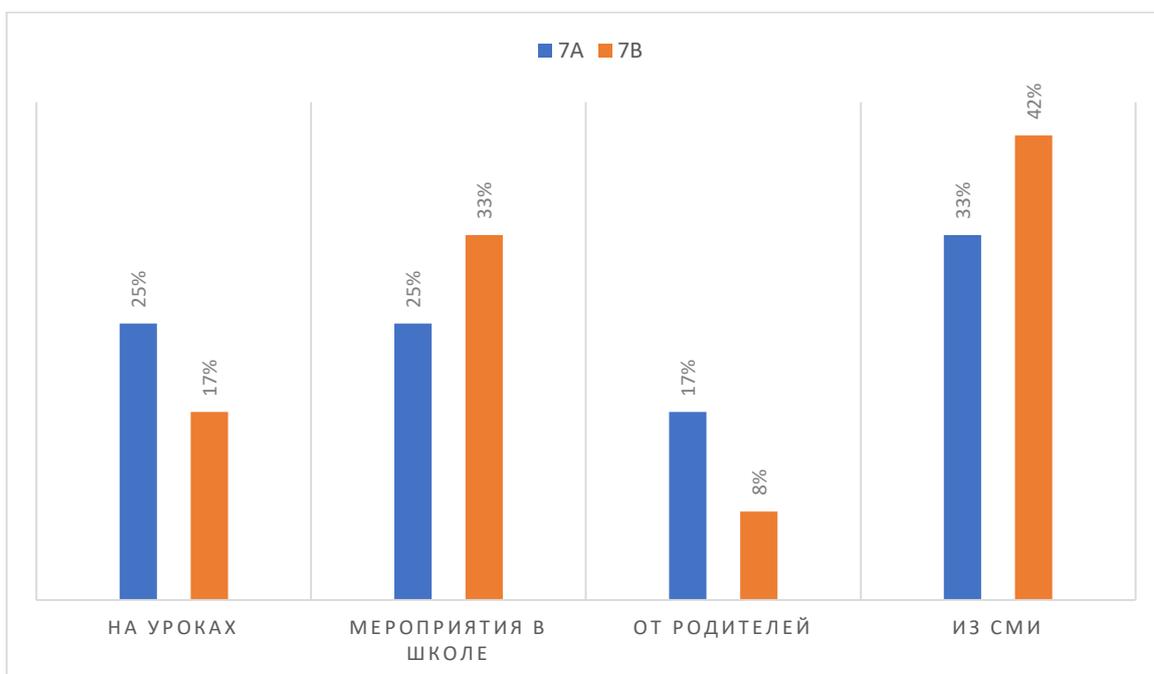


Рисунок 19 – Ответы на 7 вопрос

На данный вопрос мы попросили учащихся не отвечать повторно, так как большинство ответов изменилось бы на ответ «на уроках», после проведения уроков. На диаграмме видно, что наибольшее количество учащихся выбрали как источник информации СМИ, также большое количество узнают о питании, так как в школе проводятся мероприятия, посвященные данной проблеме. От родителей и на уроках информацию получают немногие.

8. Хотели бы вы посещать кружок по формированию культуры питания?

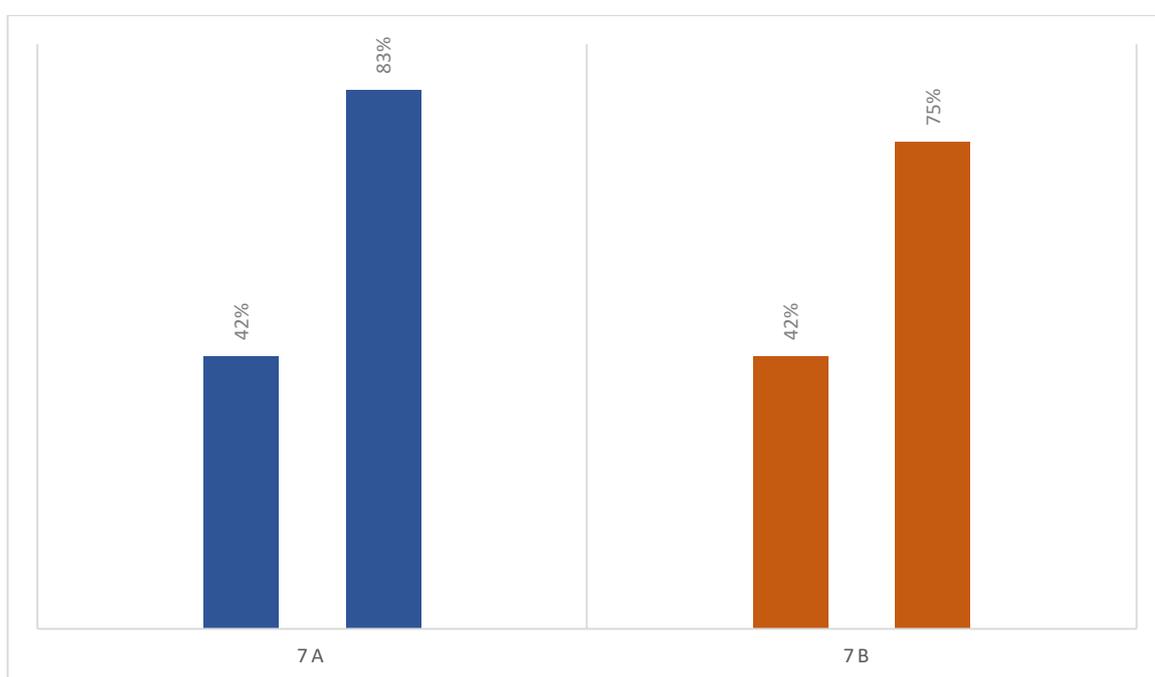


Рисунок 20 – Ответы на 8 вопрос

Из полученных данных можно сделать вывод о том, что после обучающего эксперимента в 7А классе желающих посещать кружок стало на 41% больше, а в 7В на 33%.

9. Знаете ли вы, что такое этикет?

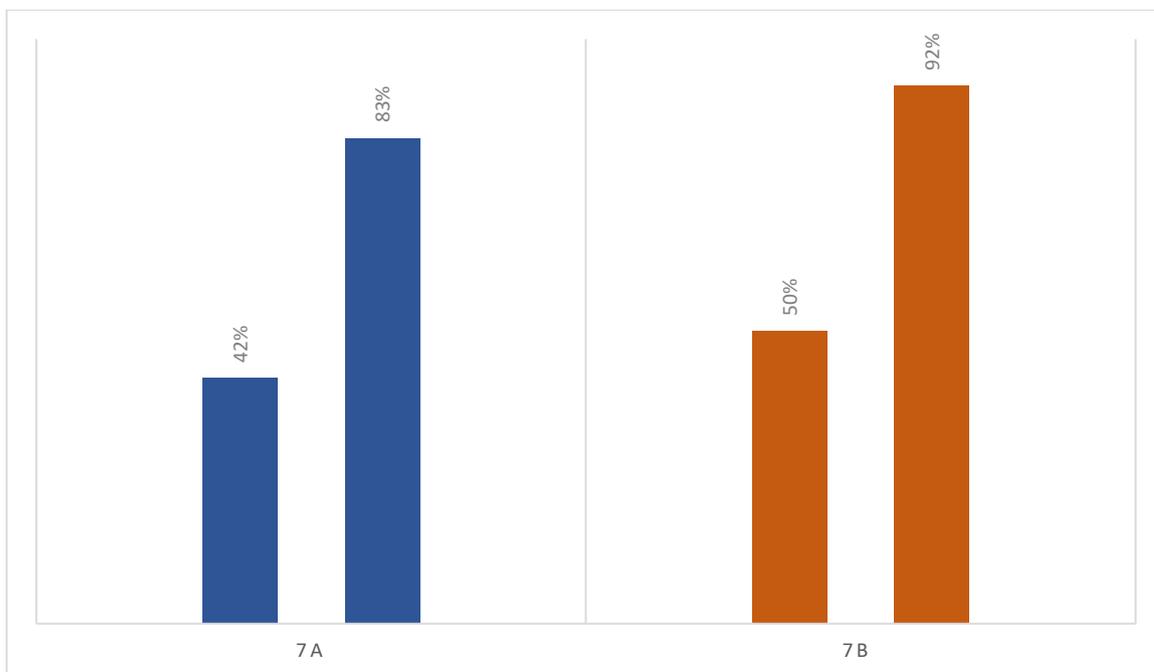


Рисунок 21 – Ответы на 9 вопрос

Из полученных результатов видно, что после проведения занятия по теме «Этикет» большинство учащихся имеют представление об этикете. Результат в 7А классе изменился в лучшую сторону на 41%, в 7В на 42%.

10. Знаете ли вы, что входит в санитарию и гигиену, связанную с питанием и его составляющими?

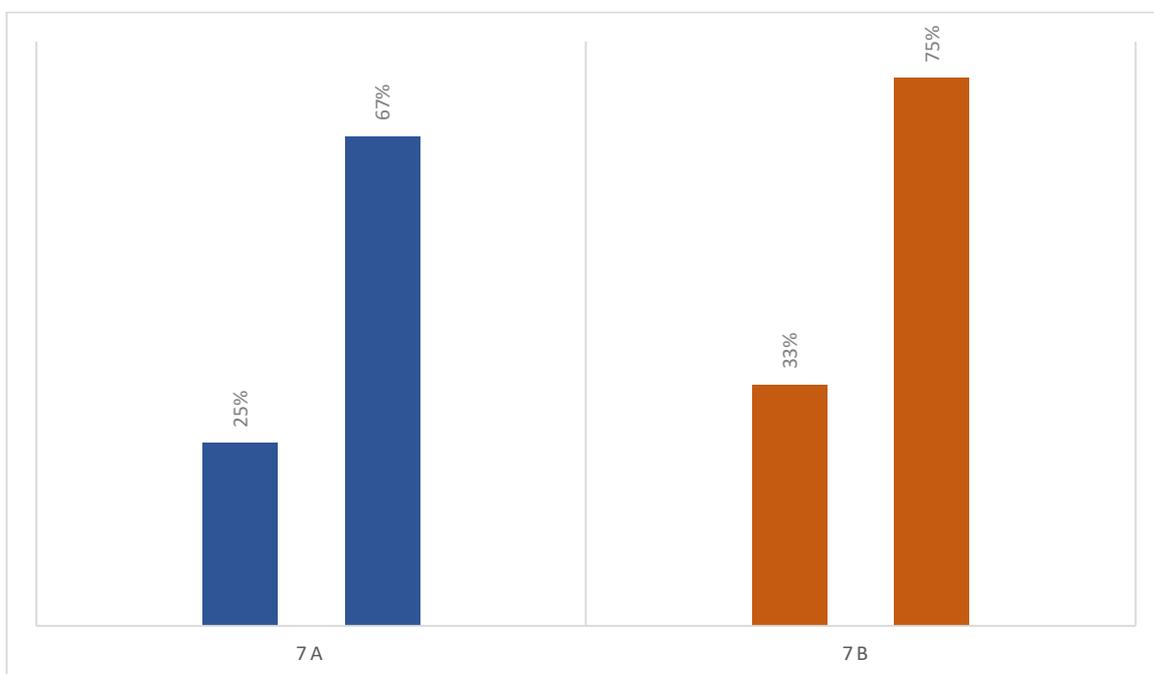


Рисунок 22 – Ответы на 10 вопрос

Проанализировав результаты, мы видим, что больше половины опрошенных стали понимать, что такое санитария и гигиена. Прирост в каждом классе составил по 42%, что является хорошим результатом после проведения одного занятия по данной теме.

11. Имеете ли вы представление о том, что такое сервировка стола?

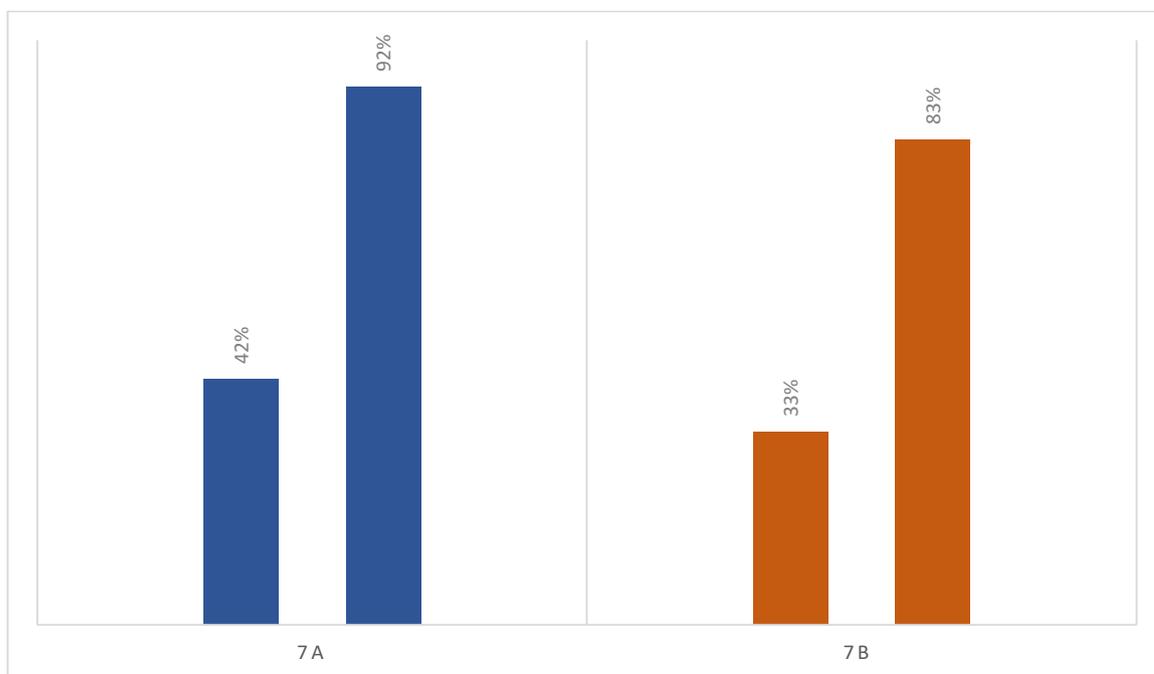


Рисунок 23 – Ответы на 11 вопрос

Из полученных результатов видим, что сервировка стола для понимания оказалась самой доступной и прирост в каждом классе составил 50% от начального результата.

Подводя итог обучающего эксперимента, можно сделать вывод о том, что после проведения нескольких занятий из программы кружка, уровень сформированности культуры питания у учащихся вырос. Поэтому, мы считаем, что программа кружка «Питайся правильно» будет эффективной в решении проблемы исследования.

После проведения уроков мы провели вводное занятие для учащихся и родителей, в котором рассказали о том, что такое культура питания, из чего состоит программа кружка и чему научатся учащиеся.

Родители поменяли свое мнение. После вводного занятия все родители ответили, что хотят, чтобы их ребенок посещал данный кружок.

Таким образом, мы видим, что в МБОУ «Еткульская СОШ» ведется работа по формированию питания учащихся. В столовой налажена система питания на том уровне, на котором возможна. К питанию учащихся сотрудники относятся достаточно ответственно, тщательно все проверяют. Формированию здоровой и сильной личности школа также уделяет внимание. В школе проводятся классные часы и мероприятия, посвященные здоровому образу жизни. Но, даже при таком количестве проводимой работы, мы видим, что уровень грамотности в области культуры питания у учащихся не высокий.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что кружок является актуальным в формировании культуры питания у учащихся в МБОУ «Еткульская СОШ». Из полученных данных в сравнительном опросе видна положительная динамика, которая указывает на важность кружка.

2.2. Характеристика программы кружка «Питайся правильно»

Мы считаем, что решить проблему формирования культуры питания у учащихся может дополнительное образование. Нами разработана программа кружка «Питайся правильно».

Занимаясь по данной программе, учащиеся смогут детально познакомиться с таким понятием как «культура питания» и всеми его составляющими. Познакомятся с историей питания, научатся рассчитывать свой рацион, получают много полезных советов, смогут выбирать для себя правильную и полезную пищу, вместе с педагогом разрушат не один миф, связанный с питанием, найдут новые знакомства, попробуют себя в новой образовательной среде и многое другое.

Программа кружка «Питайся правильно» разработана в соответствии со следующими принципами:

- возрастные особенности;
- развитие и системность;

- вовлеченность родителей;
- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- необходимость и достаточность информации.

Программа кружка «Питайся правильно» носит комплексный характер, охватывает различные аспекты питания, рассматривает правильное питание не только со стороны потребления пищи, но и затрагивает внешние факторы, влияющие на формирование личности со знаниями в области культуры питания.

Программа кружка построена так, что обеспечивает системность изучения, с акцентом на возрастные особенности учащихся. Для закрепления полученных знаний нами была разработана рабочая тетрадь, в которой необычные и интересные задания, выполнив которые, учащиеся смогут по-другому проанализировать и структурировать полученные знания. Помимо теоретических занятий есть как практические, так и лабораторные занятия. А также занятия с родителями. Выполняя задания, учащиеся не только получают информацию, но и начинают активно использовать ее на практике.

В программе кружка используются разнообразные формы и методы, которые обеспечивают участие учащихся в работе программы, стимулирует интерес к выполнению различных заданий, дает возможность проявить свои способности. Обучение по программе строится нетрадиционным способом. Оно представляет собой систему интерактивных методов, работу в рабочей тетради, которые помогают учащимся легко и эффективно осваивать программу. В рамках программы предусмотрено включение родителей учащихся в учебный процесс. Родители могут вместе с учащимися принимать активное участие в процессе. В связи с этим, будет формироваться грамотность по правильному питанию не только у учащихся, но и у родителей. Данный вид обучения способствует налаживанию отношений в семье, дает возможность взаимодействия не только в стенах дома, но и за его пределами.

Особенность данного курса заключается в том, что обучение в данном кружке дает знания не только в области «культура питания», но и в целом о здоровом образе жизни, поэтому привлечь учащихся в данный кружок не составит труда. Ведь в среднем школьном возрасте почти все учащиеся только и думают, что о своем внешнем виде, своей фигуре. Узнав подробнее, чему они научатся на занятиях, они с удовольствием будут их посещать.

Занимаясь в кружке, учащимся будет намного проще привить правильные привычки, можно поменять образ жизни, ведь одна правильная привычка тянет за собой другую. В интернете очень много полезной информации, учащиеся, читая ее, понимают, насколько важно и модно придерживаться правильного питания, но начать правильно питаться они не могут из-за того, что одному очень сложно развить в себе привычку, некоторые просто боятся. Начав заниматься в кружке, у них наладится определенная система, которую необходимо придерживаться, именно там будут люди, у которых те же интересы и привычки, поэтому им будет намного легче. На занятиях они смогут делиться друг с другом своими результатами и достижениями.

Программа кружка «Питайся правильно» рассчитана на 6-7 классы, возраст 12-14 лет. Программа рассчитана на 1 год.

Программа состоит из следующих разделов:

Общие сведения о культуре питания (12ч)

Начинается этот раздел с введения в работу кружка. Затем он познакомит учащихся с такими важными понятиями, как здоровый образ жизни и рациональное питание. Поможет детям взглянуть на свой образ жизни под другим углом. Научит правильно рационально составить свое меню, познакомит с историей питания и физиологией человека. Учащиеся сами составят свой рацион питания.

Занятие с родителями в данном разделе строится следующим образом: готовят доклад на тему «Особенности питания в нашей семье». Рассказывают о том, как они питаются, анализируют правильно или нет.

Питание – основная часть нашего здоровья и жизни в целом(38ч)

Раздел посвящен всем основным продуктам. Это: хлеб, крупы, мясо, рыба, молочные продукты, фрукты, ягоды и овощи. Данный раздел даст такие следующие знания: какие продукты могут входить в ваш рацион, полезные свойства потребляемых продуктов, как приготовить, чтобы сохранить все питательные вещества, калорийные и не калорийные продукты, роль витаминов и овощей в рационе человека, даст знания в области БЖУ, научит грамотному соотношению для лучшего функционирования организма.

Последнее занятие данного раздела направлено на работу учащихся с родителями. Учащиеся совместно с родителями составляют меню правильного питания на неделю. Затем презентуют его и рассказывают об их выборе меню.

Все об этикете(10ч)

В данном разделе особое внимание уделяется теме этикета и сервировке стола. Ведь формирование культуры питания складывается не только на знаниях как правильно питаться, но и как правильно подавать пищу и правильно ее потреблять.

Занятие с родителями в данном разделе строится следующим образом: учащиеся совместно с родителями выбирают определенную страну, изучают особенности сервировки стола в данной стране, подачи блюд и, соответственно, представляют краткий материал для всех в виде презентации, показа каких-нибудь элементов сервировки.

Санитария и гигиена. Полезная информация(12ч)

В данном разделе учащиеся познакомятся с такими понятиями, как «санитария» и «гигиена». Рассмотрят особенности питания в разных странах. Изучает не стандартную информацию: как соотносятся еда и музыка, сон – фактор здоровья.

Последнее занятие также посвящено изучению данного вопроса с родителями. Учащиеся совместно со своими родителями делают плакат на

тему «Санитария и гигиена дома». И готовят доклад, в котором описывают, какими правилами они пользуются дома, как соблюдают гигиену.

По окончании обучения по программе проводится итоговое занятие, которое будет проходить в форме проектного задания. Каждый из учащихся подготовит проект – разработка своего любимого блюда. В разработке проекта учащиеся опишут полезность блюда, как его приготовить, в чем его особенность и непосредственно приготовят данное блюдо. На данном занятии могут присутствовать ребята, которые не обучались в данном кружке, а также родители.

Нами разработана рабочая тетрадь, которая дает возможность самопроверки и закрепления полученных знаний. Это необходимо для более успешного освоения программы кружка. В тетради есть множество заданий и проверочных работ, благодаря которым можно оценить уровень усвоения полученных знаний ребенком. Используя в своем обучении рабочие тетради, учащиеся намного лучше усваивают изученный материал. Рабочая тетрадь построена так, что учащийся находит, прорабатывает, структурирует и записывает полученную информацию. Особенность рабочей тетради заключается в том, что в ней так же присутствуют задания на самопроверку и самоанализ, некоторые задания выполнены в нестандартной форме. Это кроссворды, ребусы, стихотворения и многое другое.

Особенностью кружка является то, что программа построена на интерактивном обучении и учащимся будет интересно посещать каждое занятие, а также программа кружка разработана таким образом, что даже если учащийся не ходит на данный кружок, он все равно будет включаться в деятельность ознакомления по вопросу культуры питания, так как на занятиях будут создаваться афиши, которые потом появятся на школьных стенах, где другие школьники смогут ознакомиться с культурой питания.

В изучении программы кружка по культуре питания будут использованы следующие интерактивные методы:

- Мастер-классы — передача практического опыта от учителя к ученикам.
- Интерактивные вебинары — традиционная лекция вместе с дискуссией, разбором, демонстрацией слайдов или фильмов.
- Кейсы — решение конкретной ситуации.
- Голосование, опросы — обсуждение, в ходе которого ученики активно включаются в поиск истины, открыто делятся мнениями и учатся аргументировать свою точку зрения.
- Мозговой штурм — совместное генерирование идей и поиск нестандартных творческих решений.
- Проекты — самостоятельная работа над поставленной задачей.
- Дебаты — обоснованные и аргументированные высказывания двух сторон.
- Деловые и ролевые игры — обыгрывание ситуаций.
- «Аквариум» — разновидность деловых игр, где участники, которых не задействовали в процессе, комментируют происходящее.
- Пары и малые группы — работа вдвоём и более.
- «Дерево решений» — работа с ватманами: группы записывают решение ситуации, а затем меняются ватманами, добавляя свои идеи на ватман соседей.
- Игра-викторина – закрепление изученного материала с помощью опроса.

Родители занимают важную роль в формировании культуры питания ребенка. Учащихся мы можем научить правильному питанию, но они приходят домой и питаются тем, что дают родители, а они могут быть не осведомлены в данном вопросе. Поэтому программа кружка построена так, чтобы родители тоже смогли принимать участие в изучение вопроса по культуре питания.

Таким образом, содержание программы по формированию у учащихся основ культуры питания позволяет подвести их к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, занятия, встречи с родителями, помогут сформировать грамотную личность, частично привить правильные привычки, полезные знания в области культуры питания и здорового образа жизни, подведет к пониманию самой сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Выводы по второй главе

Качество питания в школьном возрасте во многом определяет здоровье и развитие человека в будущем. Именно поэтому проблема здоровья и питания учащихся является актуальной в настоящее время. Научно доказана прямая связь между тем, что ест и пьёт ребенок и тем, каким он вырастет, каким будет его физиологическое и психологическое развитие.

Образовательное учреждение, в котором школьники проводят большую часть своего времени должно заниматься решением проблемы питания. Ведь именно у образовательного учреждения большой спектр возможностей по формированию культуры питания.

Во второй главе нами была проанализирована работа в МБОУ «Еткульская СОШ». Проведена беседа с работниками школы: сотрудник столовой, учитель технологии и директор, проведен опрос для выявления уровня сформированности культуры питания у учащихся, опрос родителей, сравнительный опрос после проведения уроков.

Подытожив вышесказанное, было сделано следующее заключение: работа в школе ведется достаточно активно, вопросу формирования здоровой и сильной личности школа уделяет внимание, она проводит классные часы, разные мероприятия. Но даже при такой работе результаты опроса показали не очень высокие результаты.

Для решения проблемы безграмотности в области культуры питания у учащихся нами разработана программа кружка «Питайся правильно». Программа построена с целью подвести учащихся к пониманию необходимости правильного питания. Посещая занятия кружка, учащиеся будут постепенно постигать основы правильного питания. Программа построена так, что обеспечивает системность изучения, с акцентом на возрастные особенности учащихся.

Для закрепления знаний, дополнительно к рабочей программе разработана рабочая тетрадь, которая позволяет ребятам проверить усвоенные ими полученные теоретические знания. Некоторые задания в рабочей тетради разработаны так, чтобы пробудить нестандартное и творческое мышление учащихся.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная программа по формированию культуры питания у учащихся в дополнительном образовании и разработка рабочей тетради – это составляющие, которые способствуют формированию здоровой и грамотной личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день питание играет важную роль в жизни человека, является неотъемлемой его частью. Оно оказывает значительное влияние на человека, как хорошее, так и плохое. В качестве хорошего воздействия питание дает нам энергию, силу, развитие и, конечно, здоровье. Здоровье человека напрямую зависит от его питания. В качестве плохого воздействия оно может привести к ряду заболеваний. Однако пища может стать помощником в избавлении от многолетних недугов.

Состояние здоровья современных школьников:

- Специалисты отмечают, что более 50% школьников, окончивших школу, уже имеют по 203 хронических заболевания.
- Каждый третий выпускник имеет медицинские противопоказания для службы.
- Всего 15% выпускников можно считать практически здоровыми.
- Общая заболеваемость учащихся в возрасте до 14 лет возросла за последние 5 лет на 16%, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет – на 18%.

Все эти заболевания вызваны недостаточным поступлением питательных веществ в организм, перекусами, перееданием и голоданием, употреблением в пищу не питательной и вредной пищи.

В связи с этим проблема формирования культуры питания у учащихся становится масштабной, требующей немедленного решения.

За основу взято следующее определение культуры питания.

Культура питания – это совокупность знаний, оценочных суждений и образа жизни в области питания, которая позволяет человеку гармонично себя чувствовать и оптимально выполнять свои биологические и социальные функции, функции здорового человека, следовательно, опираясь на данную парадигму, можно говорить о продуктивности формирования культуры здоровья, культуры питания обучающихся в образовательной организации.

При изучении теоретического материала нами были выявлены компоненты культуры питания, рассмотрена характеристика среднего школьного возраста и возможности дополнительного образования в формировании культуры питания.

Отношение образовательного учреждения к правильному образу жизни учащихся – важная составляющая. Ребенок проводит большую часть времени в школе, поэтому образовательное учреждение имеет много положительных возможностей для формирования культуры питания учащихся.

Также важную роль в воспитании личности занимают родители. Именно из семьи идет воспитание, поведение, и привычки. Поэтому особо важно в образовательный процесс включать и родителей. Ведь многие родители так же, как и учащиеся, безграмотны в вопросе культуры питания. Это означает, что дома ребенок будет питаться тем, чем кормят его родители.

С целью выявления уровня сформированности культуры питания у учащихся нами была проведен опрос учащихся и родителей. Так же нами была проведена беседа с работником столовой, учителем технологии и директором школы. Как показала беседа, школа уделяет большое внимание формированию здорового образа жизни учащихся, но вопросу культуры питания уделяется лишь поверхностное внимание. В связи с этим результаты опроса показали не высокие результаты знаний в области культуры питания.

Для выявления актуальности кружка нами были проведены уроки на следующие темы: «Этикет», «Санитария и гигиена», «Сервировка стола». Данные темы не рассматриваются в учебной программе по технологии. Поэтому они хорошо покажут динамику сформированности знаний на занятиях кружка.

В квалификационной работе представлен один из путей решения проблемы формирования культуры питания учащихся. Мы считаем, что данную проблему можно решить с помощью дополнительного образования. В дополнительном образовании огромное количество возможностей. Обучаясь, ребенок приобретает уверенность, находит много

единомышленников, учиться систематизировать и применять полученные знания, отсутствие шкалы оценивания не ограничивает и не стопорит процесс обучения, взаимодействие с родителями поможет простроить связь в семье и сплотить ее, именно в дополнительном образовании нет конкретных рамок, которые бы ограничивали учащихся на пути становления грамотной личности в области культуры питания. В связи с этим нами разработана программа кружка «Питайся правильно». В отличие от других обучающих программ, программа «Питайся правильно» носит комплексный характер, охватывает различные аспекты питания.

Программа кружка носит комплексный характер с акцентом на возрастные особенности учащихся. Темы подобраны по интересам учащихся. Для того, чтобы учащиеся смогли закрепить полученные знания, была разработана рабочая тетрадь с заданиями. С ее помощью они смогут структурировать и использовать полученные ранее знания.

Некоторые занятия кружка способствуют включению в процесс образования всех учащихся в школе, что способствует большему охвату людей.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арет, В.А. Краткая история питания человека [Текст] // В.А. Арет / Экономика: экономика и сельское хозяйство. – 2017. №1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkaya-istoriya-pitaniya-cheloveka> (дата обращения: 29.05.2023).
2. Багнетова, Е.А Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: курс лекций: учеб. пособие для вузов [Текст] / Е. А. Багнетова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 251 с.
3. Бакаев, В.В. Питание при занятиях массовой физической культурой // В.В. Бакаев / Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-pri-zanyatiyah-massovoy-fizicheskoy-kulturoy>
4. Баянов, О.М. Школа как центр организации здоровьесберегающей деятельности обучающихся [Текст] // О.М. Баянов, И.В. Токарева / Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010. – № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkola-kak-tsentr-organizatsii-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-obuchayuschihhsya>
5. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
6. Богомолова Е.С. Влияние социально-гигиенических факторов на формирование пищевого статуса детей и подростков [Текст] // Е.С. Богомолова, Ю.Г. Кузмичев, Е.А.Олюшина, А.С. Киселева, А.Н. Писарева, С.Н. Ковальчук, М.В. Шапошникова / Гигиена и санитария. – 2016. – № 9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialno-gigienicheskikh-faktorov-na-formirovanie-pischevogo-statusa-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 29.05.2023).
7. Вахитова, Р.Ш. Изучение степени информированности школьников в вопросах рационального питания [Текст] // Казанский мед.ж..

2005. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-stepeni-informirovannosti-shkolnikov-v-voprosah-ratsionalnogo-pitaniya>

8. Веселов, Ю.В. Питание и здоровье в истории общества [Текст] // Ю.В. Веселов, О.А. Никифорова, Ц. Цзинь / Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-i-zdorovie-v-istorii-obschestva> (дата обращения: 11.06.2023).

9. Гаврилычева, Г.В. Воспитание школьников [Текст] / Г.В. Гаврилычева // Дополнительное образование и современная система образования. – 2013. – № 9. – С. 37-43.

10. Гильмидинова Татьяна Викторовна Оценка эффективности инновационной деятельности педагогов дополнительного образования [Текст] // ЧиО. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnosti-innovatsionnoy-deyatelnosti-pedagogov-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

11. Городецкая, Ю.А. Эстетическое воспитание школьников в дополнительном образовании общеобразовательных учреждений [Текст] // Известия Самарского научного центра РАН. 2012. № 2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskoe-voospitanie-shkolnikov-v-dopolnitelnom-obrazovanii-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniy>

12. Драгунова, Т.В. Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка [Текст] / Т.В. Драгунова. – М.: МПСИ, 2006. – 656 с.

13. Есть, чтобы жить [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.eat-to-live.ru/2010/04/13/vitaminy-i-mineraly/>, свободный – Суточные нормы потребления витаминов и минералов.

14. Закон Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>, свободный – Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

15. Кавера, В.А. Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей [Текст] // В.А. кавера / ТРУДЫ

СПБГИК. 2013. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey> (дата обращения: 29.05.2023).

16. Казымов, В.Б. Приоритетные направления развития современной системы дополнительного образования детей // В.Б. Казымов / Вестник ЧГПУ. 2011. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prioritetnye-napravleniya-razvitiya-sovremennoy-sistemy-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey>

17. Каргина, З.А. Современные методологические подходы в сфере дополнительного образования детей [Текст] // З.А. Каргина / Вестник ТГПУ. – 2011. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-metodologicheskie-podhody-v-sfere-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey>

18. Лукьянов, Н. Рациональное питание – лучше всех диет [Текст] / Н. Лукьянов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 217 с.

19. Львова, Л.С. Дополнительное образование детей и взрослых в федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] // Л.С. Львова / Научные исследования в образовании. – 2013. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dopolnitelnoe-obrazovanie-detey-i-vzroslyh-v-federalnom-zakone-rossiyskoy-federatsii-ot-29-dekabrya-2012-g-273-fz-ob-obrazovanii-v> (дата обращения: 11.06.2023).

20. Малыгина, Л. Б. Проблемы управления качеством образования в учреждении дополнительного образования детей [Текст] // Л.Б. Малыгина / Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2009. – № 13. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-upravleniya-kachestvom-obrazovaniya-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey>

21. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>, свободный. – Федеральный закон о дополнительном образовании

22. Михеенко, А.И. Культура питания как составляющая культуры здоровья человека (валеологический аспект) [Текст] // А.И. Михеенко / ППМБПФВС. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-pitaniya-kak-sostavlyayuschaya-kultury-zdorovya-cheloveka-valeologicheskiy-aspekt>

23. Мусина, В.П. Гендерные особенности профессиональной активности и её развития // В.П. Мусина / Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-professionalnoy-aktivnosti-i-eyo-razvitiya>

24. Образовательная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru>, свободный. – Организация профессиональной ориентации школьников в условиях учреждений дополнительного образования;

25. Образовательная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru>, свободный. – Организация профессиональной ориентации школьников в условиях учреждений дополнительного образования;

26. Официальный сайт школы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://etkulsch.educhel.ru>, свободный. – МКОУ «Еткульская СОШ»;

27. Павловская, А.В. Человек и еда: к истории зарождения традиций питания // А.В. Павловская / Вестник Московского университета. Серия 19. Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2014. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovek-i-eda-k-istorii-zarozhdeniya-traditsiy-pitaniya-1> (дата обращения: 11.06.2023).

28. Петренко, А.В. Формирование культуры здорового питания в образовательных учреждениях городской и сельской местности Южно-Уральского региона [Текст] // А.В. Петренко, Е.А. Горева, А.А. Зуев, А.А. Баженова / Вестник ЧелГУ. – 2014. – № 4 (333). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovogo-pitaniya-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-gorodskoy-i-selskoy-mestnosti-yuzhno-uralskogo-regiona> (дата обращения: 29.05.2023).

29. Порецкова, Г.Ю. Формирование культуры питания и культуры здорового образа жизни как один из аспектов медицинского обеспечения детей школьного возраста [Текст] // Г.Ю. Порецкова, Д.В. Печкуров / Ульяновский медико-биологический журнал. – 2016. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-pitaniya-i-kultury-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-odin-iz-aspektov-meditsinskogo-obespecheniya-detey-shkolnogo> (дата обращения: 12.11.2022).

30. Поткина, О.В. Проблемы обеспечения безопасного питания учащихся в образовательных учреждениях [Текст] // О.В. Поткина, С.В. Горюнова / Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2012. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemu-obespecheniya-bezopasnogo-pitaniya-uchaschihsya-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 12.11.2022).

31. Прохорова, Э.М. Валеология: Учебн. пособие [Текст] / Э.М. Прохорова. – М.:ИНФА-М,2009. – 255с.

32. Рубанович, В.Б. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для вузов / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск: Москва, 2011. – 255 с.

33. Сайт для учителей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kopilkaurokov.ru>, свободный – Здоровьесбережение на уроках технологии.

34. Теплов, В.И. Физиология питания: Учебное пособие [Текст] / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. – 2-е изд. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2009. – 452 с.

35. Тихомирова, И.А. Физиологические основы здоровья. Краткий курс лекций по валеологии [Текст] / И.А. Тихомирова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2007. – 86 с.

36. ФБ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <fb.ru/article>, свободный. – Границы подросткового возраста: описание, порядок определения, психологические аспекты

37. Физиологическое развитие и состояние здоровья современных детей на разных этапах пубертатного периода: отчет о НИР / Безруких М. М. М.: Институт возрастной физиологии российской академии образования, 2015.

38. Хребтова, А.Ю. Стереотипы питания детей в школьных коллективах [Текст] // А.Ю. Хребтова, Е.А. Горева, А.В. Петренко / Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stereotipy-pitaniya-detey-v-shkolnyh-kollektivah> (дата обращения: 13.11.2022).

39. Щеплягина, Л.А. физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) [Текст] / Л.А. Щеплягина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа.

40. Энбрехт, Г.В. Культура питания как составляющая культурного развития обучающихся [Текст] // Г.В. Энбрехт / Образование. Карьера. Общество. – 2014. – № 4 (43). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-pitaniya-kak-sostavlyayuschaya-kulturnogo-razvitiya-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 15.04.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опрос учащихся

1. Знаете ли вы, что такое культура питания?

- Да
- Нет

2. Можно ли назвать ваше питание правильным?

- Да
- Нет

3. Я думаю о питании, что...

- Питание – обычный фактор нашей жизни, не являющийся главным
- Питание – это важно и за ним необходимо следить
- Хорошо питаться важно, но не обязательно придавать этому большое значение

4. Важно ли качество пищи?

- Важно
- Важно, если есть какие-либо заболевания
- Не имеет особого значения

5. Задумываетесь ли вы о том, какую пищу принимаете?

- Не задумываюсь
- Задумываюсь, но все равно ем, даже если она вредная, потому что хочется
- Задумываюсь и сортирую, что полезно, а от чего лучше отказаться

6. Бережно ли вы относитесь к своему здоровью?

- Да
- Не задумываюсь об этом
- По возможности
- Нет

7. Откуда вы узнаете о правильно питании?

- На уроках

- Мероприятия в школе
- От родителей
- Из СМИ

8. Хотели бы вы посещать кружок по формированию культуры питания?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

9. Знаете ли вы, что такое этикет?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

10. Знаете ли вы, что входит в санитарию и гигиену, связанную с питанием и его составляющими?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

11. Имеете ли вы представление о том, что такое сервировка стола?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для родителей

1. Знаете ли вы, что такое культура питания?
 - Да
 - Нет
2. Как вы оцениваете значение питания для здоровья ребенка?
 - Здоровье сильно зависит от питания
 - Здоровье в большей мере зависит от питания
 - Здоровье не особо зависит от питания
 - Здоровье не зависит от питания
3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?
 - Нехватка времени для приготовления пищи дома
 - Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
 - Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
 - Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
 - Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
 - Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, – каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
 - Ребенок не соблюдает режим питания – ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
 - Ребенок не умеет вести себя за столом
 - Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.

- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

4. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня вашего ребенка?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

5. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время
- Моет руки перед едой без напоминания
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед употреблением
- Читает во время еды
- Смотрит телевизор или играет в телефоне во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

6. Как вы оцениваете необходимость обучения вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Нейтрально
- Это не нужно

7. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего

- ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка.

8. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок посещал кружок по формированию культуры питания?

- Да
- Нет

9. Хотели бы вы вместе со своими детьми получать знания в области культуры питания?

- Да
- Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРОГРАММА КРУЖКА

«Питайся правильно»

Цель: формирование культуры питания у учащихся в дополнительном образовании в рамках кружка «Питайся правильно»

Задачи:

- Получение новых знаний в области правильного питания
- Развитие творческих способностей, интереса к познавательной деятельности
- Формирование новых привычек, способствующих здоровому образу жизни
- Развитие интереса учащихся к изучению и использованию полученных знаний

Результаты:

Знания, которые получают учащиеся:

- правила и основы рационального питания;
- полезность продуктов питания;
- основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины;
- функции питательных веществ в организме;
- ассортимент наиболее типичных продуктов питания;
- знания и навыки, которые связаны с этикетом в области питания.

Умения, которые получают учащиеся:

- умение оценивать свой рацион питания и его режим по требованиям, соответствующим здоровому образу жизни;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных и полезных продуктов питания;

- работать индивидуально, взаимодействовать в команде с другими людьми;
- успешность социальной адаптации, при помощи изучения этикета в области питания;
- готовить правильную пищу.

Общая характеристика курса

Программа кружка предполагает использование разных форм проведения занятий, опираясь в основном на интерактивные методы обучения. Для организации процесса обучения используются различные типы проведения занятий: теория, практика, лабораторные занятия. Огромное значение уделяется самостоятельной творческой деятельности учащихся, например, подготовка и выполнение заданий на закрепление знаний. И чтобы закрепить знания, у каждого ученика должна быть рабочая тетрадь, в которой будут выполняться задания.

Одно из важнейших условий эффективной реализации кружка – использование интерактивных методов для изучения информации и закрепления материала. Также в программу кружка входят занятия, где будет происходить взаимодействие с родителями, где основная задача педагога – это сделать родителей союзниками. Поэтому часть занятий будет ориентирована на совместную деятельность взрослых и детей.

Программа кружка «Питайся правильно» включает 4 раздела, направленных на формирование у учащихся основных представлений о культуре питания и предусматривает разнообразные формы: интерактивные методы, работа с родителями, творческие задания.

Учебно-методический комплект

- Рабочая тетрадь контроля знаний

Программа курса состоит из 4-х разделов:

| № п\п | Раздел |
|--------------|--|
| 1 | Общие сведения о культуре питания |
| 2 | Питание – основная часть нашего здоровья и жизни в целом |
| 3 | Всё об этикете |
| 4 | Санитария и гигиена. Полезная информация |

Личностные результаты учебного курса:

В сфере личностных универсальных учебных действий изучения курса способствуют принятию учащимися правил здорового образа жизни, пониманию необходимости правильного питания в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.

Общепознавательные результаты учебного курса:

Изучение курса способствует формированию общепознавательных универсальных учебных действий: формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией; формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойств продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде); установлении причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

Метапредметные и предметные результаты учебного курса:

В сфере метапредметных и предметных универсальных учебных действий учащиеся приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера); организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками; адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи; владеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять

учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение; использовать в своей деятельности простейшие приборы инструменты.

Тематическое планирование

Рабочая программа

| № | Наименование раздела | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Общие сведения о культуре питания | 12ч |
| 1.1. | Введение в работу кружка | 1ч |
| 1.2. | Здоровый образ жизни | 1ч |
| 1.3. | Практическое занятие «Мой здоровый образ жизни» | 2ч |
| 1.4. | Разнообразие питания | 2ч |
| 1.5. | Рациональное питание и режим питания | 2ч |
| 1.6. | Практическое занятие «Составление рациона питания» | 2ч |
| 1.7. | Занятие с родителями | 2ч |
| 2 | Питание – основная часть нашего здоровья и жизни в целом | 38ч |
| 2.1. | БЖУ и витамины – самые важные составляющие пищи | 2ч |
| 2.2. | Лабораторная работа «Изучение состава продуктов» | 3ч |
| 2.3. | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | 2ч |
| 2.4. | Лабораторная работа «Приготовление смузи и салата» | 3ч |
| 2.5. | Из чего варят кашу и как ее сделать вкусной | 3ч |
| 2.6. | Хлеб | 1ч |
| 2.7. | Лабораторная работа «Хлеб» | 2ч |
| 2.8. | Бобовые – это необходимо | 1ч |
| 2.9. | Лабораторная работа «Бобовые» | 2ч |
| 2.10. | Лабораторная работа «Макаронные изделия» | 3ч |
| 2.11. | Мясо и рыба | 2ч |
| 2.12. | Лабораторная работа «Мясо и рыба» | 3ч |
| 2.13. | Молочные продукты | 1ч |
| 2.14. | Лабораторная работа «Молочные | 2ч |

| | | |
|----------|--|------------|
| | продукты» | |
| 2.15. | Разработка плаката для столовой по правильному питанию | 2ч |
| 2.16. | Сахар – вредно или полезно? | 1ч |
| 2.17. | Приготовление сладких некалорийных блюд | 3ч |
| 2.18. | Занятие с родителями | 2ч |
| 3 | Все об этикете | 10ч |
| 3.1. | Этикет – это? | 2ч |
| 3.2. | Сервировка стола | 2ч |
| 3.3. | Подача традиционных блюд в разных странах | 2ч |
| 3.4 | Современные и стильные украшения блюда | 2ч |
| 3.5. | Занятие с родителями | 2ч |
| 4 | Санитария и гигиена | 12ч |
| 4.1. | «Санитария и гигиена» | 1ч |
| 4.2. | Цветовая маркировка досок | 2ч |
| 4.3. | Хранение продуктов | 2ч |
| 4.4. | Практическое занятие про хранение продуктов | 1ч |
| 4.5. | Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение | 1ч |
| 4.6. | Сон – фактор здоровья | 1ч |
| 4.7. | Питание в разных странах. Доклады | 2ч |
| 4.8. | Занятие с родителями | 2ч |
| 5 | Итоговое занятие | 4ч |
| Итого | | 72ч |

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Технологическая карта урока «Этикет»

Класс: 7

Тема урока: Этикет

Тип урока: Комбинированный

Цели урока:

Образовательные – обобщать и систематизировать знания по теме «Этикет», расширить кругозор

Развивающие – развивать умения планировать свою работу, сообразительность, логическое мышление, внимание

Воспитательные – воспитывать аккуратность и культуру труда, самостоятельность при выполнении работы, умение работать в команде

УУД:

Личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловая ориентация учащихся и нравственно-эстетическое оценивание, соотношение цели действия и его результата, ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях, умение проводить самооценку на основе критерия успешности

Познавательные – умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя, умение добывать новые знания и анализировать их: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, умение устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения, умение сформулировать проблему и найти способ ее решения

Коммуникативные – умение оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь своих товарищей, умение вступать в диалог и вести его

Регулятивные – умение определять и формулировать цель, умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в план, высказывать свое предположение

| Этап урока | Задачи этапа | Дидактические средства | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
|--|---|--|--|--|
| Организационный момент | Проверка готовности учащихся к уроку | | Проверяет организацию рабочих мест учащихся, готовность к уроку | Готовят рабочие тетради, рабочее место |
| Мотивация изучения темы. Сообщение темы и цели урока | Развитие познавательного интереса, создание ориентировочной основы деятельности | Мультимедийная презентация, раздаточный материал | Вопросы: Как вы думаете, что такое этикет? А вы следуете правилам этикета? Обобщение ответов, формулировка темы | Отвечают на вопросы, вместе с учителем формулируют тему, записывают тему в тетрадь |
| Актуализация знаний | Закрепить изученный ранее материал; актуализировать знания, необходимые для изучения новой темы | | Задаёт вопросы, слушает ответы и корректирует их. | Отвечают на вопросы |
| Изложение новой темы | Рассмотреть понятие этикет и его составляющие. Рассмотреть метод дискуссии. Развивать коммуникативные, аналитические, прогностические и рефлексивные способности. | | Излагает новый материал. | Слушают, записывают в тетрадь, отвечают на вопросы. Дискусируют на тему «этикет» |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Организация самостоятельной деятельности учащихся | Научить Развивать аналитические, прогностические и рефлексивные способности Воспитывать аккуратность, эстетический вкус | | Выдает задание: записать, а затем рассказать какие правила этикета использует каждый ученик. | Действуют в соответствии с выданным заданием |
| Закрепление знаний | Закрепить полученные знания | | Проводит игру-викторину «Правила этикета» | Участвуют в игре |
| Подведение итогов. Выдача домашнего задания | Подвести итоги урока, закрепить рефлексивные способности, выдать домашнее задание | | Организует обсуждение итогов работы. Делает выводы, оценивает деятельность учащихся. Выдает домашнее задание | Обсуждают прошедший урок Записывают домашнее задание |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта урока «Санитария и гигиена»

Класс: 7

Тема урока: Санитария и гигиена

Тип урока: Комбинированный

Цели урока:

Образовательные – обобщать и систематизировать знания по теме «Санитария и гигиена», расширить кругозор

Развивающие – развивать умения планировать свою работу, сообразительность, логическое мышление, внимание

Воспитательные – воспитывать аккуратность и культуру труда, самостоятельность при выполнении работы, умение работать в команде

УУД:

Личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловая ориентация учащихся и нравственно-эстетическое оценивание, соотношение цели действия и его результата, ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях, умение проводить самооценку на основе критерия успешности

Познавательные – умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя, умение добывать новые знания и анализировать их: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, умение устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения, умение сформулировать проблему и найти способ ее решения

Коммуникативные – умение оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь своих товарищей, умение вступать в диалог и вести его

Регулятивные – умение определять и формулировать цель, умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в план, высказывать свое предположение

| Этап урока | Задачи этапа | Дидактические средства | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
|--|--|--|---|--|
| Организационный момент | Проверка готовности учащихся к уроку | | Проверяет организацию рабочих мест учащихся, готовность к уроку | Готовят рабочие тетради, рабочее место |
| Мотивация изучения темы. Сообщение темы и цели урока | Развитие познавательного интереса, создание ориентировочной основы деятельности | Мультимедийная презентация, раздаточный материал | Вопросы: Как вы думаете, что входит в санитарию и гигиену? Какими правилами вы пользуетесь? Обобщение ответов, формулировка темы | Отвечают на вопросы, вместе с учителем формулируют тему, записывают тему в тетрадь |
| Актуализация знаний | Закрепить изученный ранее материал; актуализировать знания, необходимые для изучения новой темы | | Задает вопросы, слушает ответы и корректирует их. | Отвечают на вопросы |
| Изложение новой темы | Рассмотреть понятие «санитария» и «гигиена». Развивать коммуникативные, аналитические, прогностические и рефлексивные способности. | | Излагает новый материал. | Слушают, записывают в тетрадь, отвечают на вопросы. |
| Организация самостоятельной | Научить Развивать | | Выдает задание: распределить | Действуют в соответствии с |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| деятельности учащихся | аналитические, прогностические и рефлексивные способности Воспитывать аккуратность, эстетический вкус | | продукты по доскам в соответствии с правилами. | выданным заданием |
| Закрепление знаний | Закрепить полученные знания | | Проводит опрос. | Участвуют в опросе. |
| Подведение итогов. Выдача домашнего задания | Подвести итоги урока, закрепить рефлексивные способности, выдать домашнее задание | | Организует обсуждение итогов работы. Делает выводы, оценивает деятельность учащихся. Выдает домашнее задание | Обсуждают прошедший урок Записывают домашнее задание |

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Технологическая карта урока «Сервировка стола»

Класс: 7

Тема урока: Сервировка стола

Тип урока: Комбинированный

Цели урока:

Образовательные – обобщать и систематизировать знания по теме «Сервировка стола», расширить кругозор

Развивающие – развивать умения планировать свою работу, сообразительность, логическое мышление, внимание

Воспитательные – воспитывать аккуратность и культуру труда, самостоятельность при выполнении работы, умение работать в команде

УУД:

Личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловая ориентация учащихся и нравственно-эстетическое оценивание, соотношение цели действия и его результата, ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях, умение проводить самооценку на основе критерия успешности

Познавательные – умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя, умение добывать новые знания и анализировать их: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, умение устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения, умение сформулировать проблему и найти способ ее решения

Коммуникативные – умение оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь своих товарищей, умение вступать в диалог и вести его

Регулятивные – умение определять и формулировать цель, умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в план, высказывать свое предположение

| Этап урока | Задачи этапа | Дидактические средства | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
|--|---|--|---|--|
| Организационный момент | Проверка готовности учащихся к уроку | | Проверяет организацию рабочих мест учащихся, готовность к уроку | Готовят рабочие тетради, рабочее место |
| Мотивация изучения темы. Сообщение темы и цели урока | Развитие познавательного интереса, создание ориентировочной основы деятельности | Мультимедийная презентация, раздаточный материал | Вопросы: Сервировка стола – это? Обобщение ответов, формулировка темы | Отвечают на вопросы, вместе с учителем формулируют тему, записывают тему в тетрадь |
| Актуализация знаний | Закрепить изученный ранее материал; актуализировать знания, необходимые для изучения новой темы | | Задает вопросы, слушает ответы и корректирует их. | Отвечают на вопросы |
| Изложение новой темы | Рассмотреть понятие сервировка стола, ролевая игра. Развивать коммуникативные, аналитические, прогностические и рефлексивные способности. | | Излагает новый материал. | Слушают, записывают в тетрадь, отвечают на вопросы. |
| Организация самостоятельной деятельности учащихся | Научить Развивать аналитические, прогностические | | Выдает задание: распределите роли и выполняйте задания в | Действуют в соответствии с выданным заданием |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | кие и рефлексивные способности Воспитывать аккуратность, эстетический вкус | | соответствии со своей ролью. | |
| Закрепление знаний | Закрепить полученные знания | | Проводит опрос. | Участвуют в опросе. |
| Подведение итогов. Выдача домашнего задания | Подвести итоги урока, закрепить рефлексивные способности, выдать домашнее задание | | Организует обсуждение итогов работы. Делает выводы, оценивает деятельность учащихся. Выдает домашнее задание | Обсуждают прошедший урок Записывают домашнее задание |