

**О. М. Засимович**

*УО МГПУ им. И. П. Шамякина (г. Мозырь)*

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Проблемы здорового образа жизни и культуры правильного питания занимали умы представителей медицины и философии уже Древней Греции и Древнего Рима [3]. Они остаются актуальными и в настоящее время.

В данный момент этой проблемой активно занимаются педагоги, так как проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о валеологических принципах культуры питания.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся [3].

Кроме того, для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья школьников на высоком уровне каждый не только должен получать необходимое количество различных питательных веществ, но и рационально питаться. Правильно организованное питание

оказывает положительное влияние на устойчивость организма к воздействиям внешней среды, обуславливает гармоничное развитие физических и духовных сил, укрепляет здоровье и предупреждает развитие желудочно-кишечных и других заболеваний.

Однако далеко не всегда старшеклассники осознают значимость культуры здорового питания как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами и правилами правильного питания.

По этой причине формирование основ культуры питания у подростков обеспечивает условия для сохранения и укрепления их здоровья. Содержание, формы и методы воспитания должны выбираться с учетом возрастных особенностей физического, психического и социального развития учащихся и быть системными, а не эпизодическими.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений. Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни [1; 2; 3].

А для того, чтобы выбрать, какие необходимы конкретно формы и методы формирования у старшеклассников принципов культуры правильного, а главное, здорового питания, необходимо сначала определить этот уровень.

Поэтому целью нашей работы на данном этапе является выявление уровня правильности питания старшеклассников и разработка программы формирования культуры правильного здорового питания.

Выявление уровня питания старшеклассников мы осуществляли при помощи разработанной нами анкеты, которая состоит из 12 вопросов с 3 вариантами ответов. Из каждого ответа учащемуся необходимо было выбрать только один вариант, то есть тот ответ, который ему подходит. Анкета «Выявления уровня питания старшеклассников»

1. Как часто в течение одного дня вы питаетесь?

а) три раза и более; б) два раза; в) один раз.

2. Вы завтракаете:

а) каждое утро; б) один–два раза в неделю; в) очень редко, почти никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

а) из каши (овсяной, гречневой, манной и т. д.) и какого-нибудь

напитка; б) из жареной пищи; в) из одного только напитка.

4. *Часто ли вы в течение дня перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?*

а) никогда; б) один–два раза; в) три раза и больше.

5. *Как часто вы употребляете свежие овощи и фрукты, салаты?*

а) три раза в день; б) три–четыре раза в неделю; в) один раз в неделю.

6. *Как часто вы употребляете торты с кремом, шоколад?*

а) раз в месяц; б) от 1 до 4 раз в неделю; в) почти каждый день.

7. *Вы любите хлеб с маслом?*

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам; б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье; в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. *Сколько раз в неделю в вашем рационе присутствует рыба?*

а) два-три раза и больше; б) один раз; в) один раз и реже.

9. *Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?*

а) раз в день; б) два раза в день; в) три раза и более.

10. *КАКУЮ ПИЩУ ВЫ предпочитаете?*

а) с 10% содержанием жира; б) с 50% содержанием жира; в) с 80% содержанием жира.

11. *Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?*

а) одну–две; б) от трех до пяти; в) шесть и больше.

12. *Ваша средняя дневная доза газированного напитка:*

а) 300–500 мл газированных напитков; б) 500–1000 мл газированных напитков; в) более 1000 мл газированных напитков.

В анкетировании участвовали 63 старшеклассника ГУО «Средняя школа №7» и 69 учащихся ГУО «Средняя школа №12» г. Мозыря.

После проведения анкетирования ответы учащихся обрабатывались по следующим критериям: ответ *а* – 2 балла, *б* – 1 балл, *в* – 0 баллов.

А интерпретацию полученных данных осуществляли следующим образом:

*от 21 до 24 баллов.* У вас нет проблем с питанием, а также нет причин для беспокойства; *от 16 до 20 баллов.* Вы умело находите золотую середину в вашем питании; *от 12 до 15 баллов.* Вам необходимо срочно пересмотреть свое отношение к питанию; *от 0 до 11 баллов.* То, как вы питаетесь, очень плохо, кроме того,

у вас существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Уровень питания старшеклассников ГУО «Средняя школа №7», ГУО «Средняя школа №12» г. Мозыря

Количество набранных баллов учащимися	от 0 до 11 баллов	от 12 до 15 баллов	от 16 до 20 баллов	от 21 до 24 баллов
Количество учащихся, набравших данные баллы в ГУО «СШ №7» г. Мозыря	7	33	20	3
Количество учащихся, набравших данные баллы в ГУО «СШ №12» г. Мозыря	8	34	26	1
Итого	15 (11,36%)	67 (50,76%)	46 (34,85%)	4 (3,03%)

Как видно из полученных данных, у 62,12% (11,36% + 50,76% = 62,12%) учащихся существуют серьезные проблемы с правильным питанием. Однако, несмотря на данную ситуацию, следует отметить, что у 37,88% (34,85% + 3,03 = 37,88%) учащихся с питанием все в порядке, и у них нет никаких проблем для беспокойства за свое здоровье.

Таким образом, для подростков основным составляющим элементом здорового образа жизни должно являться рациональное питание.

В связи с этим нами разработана программа «Формирование культуры правильного питания в средней школе». Данная программа предусматривает:

- 1) создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания старшеклассников;
- 2) формирование основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- 3) информирование подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- 4) развитие творческих способностей и кругозора подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- 5) повышение гигиенической грамотности подростков и родителей в вопросах питания;
- 6) просвещение родителей в вопросах организации рационального питания подростков.

## Литература

1. Конь, И. Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей / И. Я. Конь // Физиология роста и развития детей и подростков / под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. – М., 2000.
2. Смоляр, В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр – Киев, 1991.
3. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – 200 с.