

Пимкина Татьяна Михайловна,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №24» г. о. Саранск

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Принято считать, что вредные привычки – это чаще всего курение, злоупотребление алкоголем и наркомания. Однако мы всегда забываем еще одну, которой грешим все, – неправильное питание. Именно это плюс сидячий, малоподвижный образ жизни даже у детей, последние годы повально увлеченных гаджетами, ведут к развитию многих заболеваний.

Учитывая тот факт, что половину дня наши дети находятся в школе, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Поэтому в целях пропаганды здорового питания в образовательных организациях в школах РФ с 2013 года стартовала образовательная программа «Разговор о правильном питании». Её авторы: Марьяна Михайловна Безруких – доктор биологических наук, профессор, академик Российской академии образования, директор Института возрастной физиологии; Александра Германовна Макеева – кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Института возрастной физиологии, руководитель программы «Разговор о правильном питании»; Татьяна Андреевна Филиппова – кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования. Как видим, авторский коллектив очень серьезный, компетентный и опытный, в данном направлении ими выпущено несколько десятков научных работ, пособий и программ.

Цель программы – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания. Она рассчитана на аудиторию школьников 6 – 13 лет, ею уже охвачены более 60 регионов РФ, апробируется с 1999 года. Первая часть комплекта («Разговор о здоровом и правильном питании») реализуется в 1 – 2 классах, вторая часть в 3 – 4 классах («Две недели в лагере здоровья») и третья – в 5 – 6 классах («Формула правильного питания»). На каждую часть предусмотрено 15 часов в год. (*Сайт: www.prav-pit.ru*)

Принципы построения программы:

возрастная адекватность – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

научная обоснованность – содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания и педагогики;

практическая целесообразность – содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием навыков здорового образа жизни;

необходимость и достаточность предоставляемой информации – учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

модульность структуры – УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей (прежде всего «Окружающий мир»), а также в факультативной, внеклассной и внеурочной работе;

модульный характер реализации – программа может использоваться в общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях, коррекционных школах, детских домах и на базе учреждений дополнительного образования;

свободный выбор сроков реализации – сроки реализации программы определяются педагогами;

игровой характер деятельности – поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и остается актуальной в 1 – 2-х классах, то и в основе организации обучения по данной программе лежат игровые методы;

вовлеченность родителей – т.к. отношение к здоровому питанию и к здоровому образу жизни в целом изначально обусловлено семейными традициями и психологическим климатом семьи.

Поэтому работу по программе «Разговор о здоровом и правильном питании» мы начинаем с анкетирования детей и их родителей, где выясняем представления детей о правильном питании, их режим дня и питания, вкусовые предпочтения детей, семейные традиции в питании.

Цель курса: формирование у детей основы правильной культуры питания как составляющей здорового образа жизни, формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. Изучение данного курса направлено на достижение следующих результатов:

– полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

– дети смогут оценивать себя (свой рацион питания, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

– дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Сквозной мыслью курса «Разговор о здоровом и правильном питании» проходит мысль о том, что здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек и правильное питание, это целый комплекс правил и требований, включающий режим дня, физические нагрузки и двигательный режим, закаливание, правила гигиены и хорошее настроение.

Все эти правила изучаются на занятиях с помощью красивых, иллюстрированных индивидуальных рабочих тетрадей для школьников «Разговор о здоровом и правильном питании».

Герои программы – сестры Катя и Аня 7,5 и 5,5 лет, их родители: мама Марина Сергеевна и папа Валерий Николаевич, бабушка Анна Петровна и друг Кати одноклассник Дима. Второклассники знакомятся с героями, их увлечениями и образом жизни и затем каждый урок вместе с ними под руководством взрослых изучают правила здорового образа жизни и правильного питания.

К рабочим тетрадям имеется методическое пособие для педагогов, где даны разработки уроков, а также информационные справки к каждому уроку. На занятиях приветствуется использование дополнительного материала: сказок, стихов, загадок, пословиц, поговорок, дидактических игр, инсценирования; проблемных ситуаций, проводятся викторины и соревнования, организуются экскурсии и праздники. В рабочей тетради ученикам предоставляется возможность рассматривать и обсуждать иллюстрации, рисовать и раскрашивать рисунки, разгадывать загадки, кроссворды, заполнять таблицы (для этого имеются яркие цветные наклейки в рабочей тетради).

В конце каждого урока составляется памятка-подсказка по пройденной теме.

Литература

1. Разговор о здоровье и правильном питании : рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М. : Nestle, 2017.
2. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании : методическое пособие. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014.
3. www.prav-pit.ru