# 

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Руководитель проекта,  канд. пед. наук, доцент |  | А.А.Кармаев (введение, заключение) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

РЕФЕРАТ

Объем: 99 стр., 25 рис., 7 табл., 7 использованных источников.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ ВНЕШНОСТИ, КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Объект исследования: формирование у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания.

Цель работы: разработка методических рекомендаций по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области.

Методы работы: метод информационного поиска, экспертно-аналитический метод, метод диаграмма Гантта, метод дистанционного анкетного опроса, метод интервьюирования, количественные методы обработки данных, логико-структурный подход, метод анализа документации образовательного учреждения, метод анализа нормативной базы, метод анализа школьной документации, метод аналогии, метод аудиторного анкетного опроса, синтез, метод классификации, метод моделирования, метод структурирования, метод типологизации, методы электронного мониторинга, метод групповой дискуссии, метод визуализации, презентация, лекция, дискуссия, корректура, редактура.

Результаты работы и их новизна.

В рамках реализации проекта:

- проведен социологический опрос для выявления уровня осведомленности обучающихся о влиянии питательных веществ на здоровье и красоту внешности с охватом 510 респондентов;

- проведен семинар для педагогов общеобразовательных учреждений в Московской области по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области (60 участников):

- разработаны и апробированы по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области.

В результате выполнения работ подготовлены методические рекомендации по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области.

Новизна разработок заключается в том, что в сфере формирования культуры здорового питания педагогические работники получат возможность использовать предложенные рекомендации, разработанные в соответствии с современными требованиями и на основе компетентностного подхода.

Основные конструктивные, технологические и технико-эксплуатационные характеристики: методические рекомендации предполагают организацию комплексной и системной работы при формировании основ здорового питания в процессе обучения и воспитания. Разработанные методические рекомендации дают возможность организации работы по формированию у обучающихся основ здорового питания в процессе обучения и воспитания на более высоком уровне.

Степень внедрения: методические рекомендации по формированию у обучающихся основ здорового питания в процессе обучения и воспитания прошли апробацию в школах и рамках семинара для управленческих и педагогических работников образовательных учреждений Московской области.

Область применения. Результаты НИОКР могут быть использованы Министерством образования Московской области, муниципальными органами управления образованием для совершенствования организации работы по формированию у обучающихся основ здорового питания в рамках обучения и воспитания.

Значимость работы: результаты исследования будут способствовать повышению качества организации работы по формированию у обучающихся основ здорового питания в процессе обучения и воспитания за счет повышения квалификации управленческих и педагогических работников системы образования Московской области по разработке образовательных программ, интегрированных в образовательный процесс, отдельных образовательных модулей, элективных курсов по формированию основ здорового питания у обучающихся, воспитанников.

Прогнозные предположения о развитии объекта исследования: увеличение доли управленческих и педагогических работников системы образования Московской области, профессионально разрабатывающих образовательные программы, отдельные образовательные модули, элективные курсы по формированию основ здорового питания у обучающихся, воспитанников на основе современных требований.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | 9 |
| 1 Отчет о проведении социологического опроса для выявления уровня осведомленности обучающихся о влиянии питательных веществ на здоровье и красоту внешности | 9 |
| 2 Отчет о подготовке и проведении семинара для педагогов общеобразовательных учреждений в Московской области по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области | 25 |
| 3 Методические рекомендации по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области | 47 |
| 4 Отчет об апробации методических рекомендаций по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области | 90 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 98 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 99 |

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшей задачей государства является сохранение здоровья подрастающего поколения. Сегодня здоровье детей Московской области вызывает серьезную тревогу в педагогическом сообществе. Региональная система электронного мониторинга в сфере образования фиксирует рост числа детей страдающих болезнями органов пищеварения, ожирением. Данные болезни детей обусловлены вовсе не генетической предрасположенностью, а главным образом неправильным и некачественным питанием.

В целях повышения эффективности системы организации питания детей поставлена задача разработки методических рекомендаций по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области.

Разработанные в рамках проекта рекомендации адресованы в первую очередь руководителям и педагогическим коллективам образовательных учреждений Московской области для использования в качестве теоретической и практической основы для организации мероприятий, направленных на формирование у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания.

Педагогическим работникам, осуществляющим деятельность в сфере формирования культуры здорового питания, необходимо уметь профессионально разрабатывать образовательные программы, отдельные образовательные модули, элективные курсы по формированию основ здорового питания у обучающихся, воспитанников, обеспечивая их интеграцию в образовательный процесс, владеть современными средствами, формами и методами пропаганды здорового образа жизни, в том числе культуры здорового питания, здоровьесберегающими образовательными технологиями, информацией о принципах рационального питания, свойствах компонентов пищи, аспектах их влияния на здоровье человека; способами профилактики возникновения рисков для здоровья, связанных с неправильным питанием и многое другое.

Основным лейтмотивом успешных практик является то, что при формировании основ здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа. Выполнение этого требования помогает создать такую среду, в которой формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни проходит успешно.

Разработанные рекомендации в рамках проекта помогут решить данную задачу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1 Отчет о проведении социологического опроса для выявления уровня осведомленности обучающихся о влиянии питательных веществ на здоровье и красоту внешности

Для выявления осведомленности обучающихся о влиянии питательных веществ на здоровье и красоту внешности было проведено социологическое исследование с помощью метода социологического опроса.

Цель социологического опроса – определение уровня осведомленности обучающихся о влиянии питательных веществ на здоровье и красоту внешности.

Всего в опросе участвовало 510 респондентов, преимущественно учащиеся старшей ступени обучения из 21 образовательного учреждения Московской области:

МОУ Рогачевская СОШ Дмитровского муниципального района;

МБОУ Начальная школа №13 г.о. Железнодорожный;

МБОУ «Руновская ООШ» Каширского муниципального района;

МБОУ Гимназия N8 г.о. Коломна;

МОУ Карасёвская СОШ Коломенского муниципального района;

МБОУ Видновский художественно-технический лицей Ленинского муниципального района;

МОУ «СОШ №6» г.о. Орехово-Зуево;

МБОУ «Куровская СОШ №1» Орехово-Зуевского муниципального района;

МОУ «Лицей №23» г.о. Подольск;

МОУ «Речицкая СОШ» Раменского муниципального района;

МОУ Власовская СОШ №13 Раменского муниципального района;

МОУ «Петровская СОШ» Серебряно-Прудского муниципального района;

МОУ «Данковская СОШ» Серпуховского муниципального района;

МОУ «Куриловская гимназия» Серпуховского муниципального района;

МБОУ Лицей № 10 г.о. Химки;

МБОУ Лицей № 12 г.о. Химки;

МАОУ Лицей № 17 г.о. Химки;

МБОУ ООШ п. Туголесский Бор Шатурского муниципального района;

МБОУ «Шаховская гимназия» Шаховского муниципального района;

МБОУ СОШ №16 Щелковского муниципального района;

МОУ «СОШ №16 с УИОП» г.о. Электросталь.

Анкета состояла из 13 утверждений, которые нужно было оценить по двум шкалам: «Желаемо» и «Реализуемо» в процентном соотношении по следующим уровням 100%-76%, 75%-51%, 50%-26%, 25%-0.

Гендерные различия учащихся представлены следующим образом: мальчики – 46%, девочки – 54%. Данные представлены на рисунке 1.

Рисунок 1 – Гендерные различия информантов, %

Ниже представлен анализ полученных данных в рамках проведенного социологического опроса.

Утверждение 1: «Ученые утверждают, что пища, содержащая большое количество консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов негативно сказывается на внешнем виде человека. Рекомендуется ограничить употребление продуктов с искусственными добавками и есть больше натуральных продуктов». Данные ответов на него представлены на рисунке 2.

Рисунок 2 – Продукты питания с искусственными добавками, %

При ответе на этот вопрос 70% информантов желают ограничить употребление продуктов с искусственными добавками и употреблять больше натуральных продуктов. Но лишь 18% информантов готовы реализовать это на практике. Устойчивый показатель - 10% и 11% детей не хотят придерживаться предлагаемых в опросе рекомендаций.

Таким образом, можно констатировать, что наблюдается противоречие между желанием учащихся действовать согласно рекомендациям и их реальными мотивами, которые определяют их поведение. Количество обучающихся, готовых реально придерживаться данных рекомендаций значительно ниже тех, кто хотел бы, но не готов изменить свое пищевое поведение.

Утверждение 2: «Косметологи утверждают, что ежедневное потребление с пищей одной столовой ложки растительного масла делает кожу упругой и эластичной». Данные ответов на него представлены на рисунке 3.

Рисунок 3 – Потребление растительного масла, %

66% опрошенных желают придерживаться данного утверждения. На практике 48% учащихся придерживаются данных рекомендаций. 16% информантов действительно будут использовать эти рекомендации.

Таким образом, наблюдается разрыв (37% / 16%) между желанием использовать рекомендации и реальной мотивацией, определяющей поведение учащихся.

Утверждение 3: «Диетологи утверждают, что 4-5-разовое питание небольшими порциями помогает сохранить стройную фигуру и хороший внешний вид». Данные ответов на него представлены на рисунке 4.

Данное утверждение знакомо учащимся, и 85% из них хотят его придерживаться. На практике придерживаться данных рекомендаций планируют 53% учащихся. Только 6% опрошенных не желают использовать рекомендации. Таким образом, желание учащихся совпадает с реальной возможностью использовать предлагаемые рекомендации на практике.

Рисунок 4 – Четырех и пятиразовое питание, %

Утверждение 4: «Диетологи утверждают, что при недостаточном поступлении белка в организм волосы плохо растут, редеют, выпадают, и рекомендуют употреблять продукты, являющиеся источниками полноценного белка (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба и др.)». Данные ответов на него представлены на рисунке 5.

76% опрошенных отмечают желание придерживаться рекомендаций - употреблять продукты, являющиеся источниками полноценного белка (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба и др.). Могут реализовать на практике эти утверждения более половины (59%). Таким образом, данные рекомендации, скорее всего, будут использоваться учащимися.

Рисунок 5 – Источники полноценного белка, %

Утверждение 5: «Ученые называют витамин Н (биотин) кожным фактором. При его недостатке страдает кожа, при этом усиливающееся потоотделение сопровождается выпадением волос, себорейным дерматитом, анемией. Диетологи рекомендуют употреблять продукты, содержащие много биотина (арахис, соевые бобы, сухой зелёный горох, белокочанная капуста, говяжья и свиная печень, дрожжи, томаты, яичной желток)». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 6.

Рисунок 6 – Потребление продуктов, содержащих биотин, %

Среди учащихся желание придерживаться рекомендаций выразили – 69%. В то же время на практике лишь половина опрошенных учеников (50%) используют эти рекомендации. Около трети опрошенных ребят не желают выполнять рекомендации диетологов.

Исходя из этого, для преодоления возникшего барьера следует рекомендовать педагогам запланировать дополнительную работу в этом направлении.

Утверждение 6: «Ученые утверждают, что для естественной белизны зубов полезны продукты питания, укрепляющие эмаль зуба. Рекомендуется есть семена кунжута, грецкие орехи, фисташки, миндаль, твердые сыры». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 7.

С данными рекомендациями знакомы и желают им следовать – 74% информантов. Значительно меньше количество учащихся, которые будут придерживаться рекомендаций – только 49%. Хотели бы следовать данным рекомендациям 43% обучающихся, однако, только 18% будут им следовать с вероятностью 76-100%.

Рисунок 7 – Продукты питания, укрепляющие эмаль зубов, %

Из этого следует, что необходимо организация целенаправленной работы для преодоления сложившейся ситуации.

Утверждение 7: «Ученые утверждают, что такие продукты питания, как кофе, леденцы, газированные напитки с красителями, особенно фанта, пепси-кола, ухудшают естественную окраску зубов. Рекомендуется ограничить их прием или вообще от них отказаться». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 8.

Рисунок 8 – Продукты питания, влияющие на окраску зубной эмали, %

Из 69% учащихся желают использовать рекомендации. 52% будут использовать их на практике. Группа детей, не желающих следовать рекомендациям, составляет 10% / 15%. Среди желающих использовать рекомендации – 42% и лишь 20% обучающихся следуют им на практике.

Полученные данные также показывают значительное противоречие между желаемым и реализуемым на практике положением. Из этого следует, что необходима организация целенаправленной работы для преодоления сложившейся ситуации.

Утверждение 8: «Диетологи рекомендуют, что при склонности к ожирению следует ограничить употребление сладостей, чипсов, бутербродов, сметаны, хлебобулочных изделий». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 9.

Рисунок 9 – Ограничение употребления сладостей, %

Анализ данных показывает, что среди учащихся ожидаемое достижение данного результата находится в интервале 76-100%. Из общего числа опрошенных 43% желают придерживаться рекомендаций и готовы ограничить употребление сладостей, чипсов, бутербродов, сметаны, хлебобулочных изделий, но реально выполнимыми на практике считают эти рекомендации только 23% опрошенных. Полученные данные говорят о том, что и в этом направлении необходима организация целенаправленной дополнительной работы для преодоления сложившейся ситуации.

Утверждение 9: «Ученые утверждают, что недостаток витамина А (ретинола) в организме ведет к нарушению зрения, выпадению волос и потере их блеска, появлению перхоти, сухости и шелушению кожи. Для профилактики рекомендуется употреблять сливочное масло, яичные желтки, сливки, цельное молоко, печень». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 10.

Рисунок 10 – Продукты питания, содержащие витамин А, %

Как видно из рисунка, 75% учащихся желают придерживаться данных рекомендаций. Но в тоже время реализовать их на практике согласны только 55%. Отдельная группа детей – 19% не желает их придерживаться. Большинство учащихся определили желание следовать рекомендациям в интервале 76-100%. Это говорит о том, что большинство обучающихся понимают важность утверждения ученых, но на деле встречаются трудности реализации рекомендации на практике.

В данном разделе прослеживается несоответствие желаемого и реализуемого положения среди учащихся на практике. Значительный разрыв прослеживается у группы детей, не желающих употреблять перечисленные продукты.

Утверждение 10: «Ученые говорят, что темные круги под глазами могут быть сигналом проблем с кишечником, и рекомендуют есть продукты питания богатые клетчаткой, такие как яблоки, морковь, свекла». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 11.

Рисунок 11 – Продукты питания, содержащие клетчатку, %

Наблюдается значительный разрыв между желанием учащихся действовать согласно рекомендациям и реальными мотивами, определяющими их поведение.

Утверждение 11: «Косметологи советуют, что при угревой сыпи из пищевого рациона рекомендуется исключить жирные, мучные, сладкие и острые блюда, пряности, газированные напитки». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 12.

Полученные данные показывают значительное количество учащихся, которые хотят придерживаться данных рекомендаций – 69%, в действительности придерживаются лишь – 49%.

Рисунок 12 – Жирные, мучные, сладкие и острые блюда, пряности, газированные напитки, %

Утверждение 12: «Ученые утверждают, что при недостатке витамина РР (никотиновой кислоты) нарушается рост волос, и они начинают рано седеть. Рекомендуется в день употреблять 50-100 мг витамина РР, который содержится в цельных зернах, пивных дрожжах, арахисе, рыбе, печени, говядине». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 13.

Анализ данных показывает, что прослеживается значительный разрыв между желаемым и реализуемым. 70% учащихся утверждают, что желают придерживаться данных рекомендаций. Но в действительности придерживаются лишь – 47%. Другая группа детей не согласна с данным утверждением. 30% не желают придерживаться, а категорически отказываются следовать рекомендациям – 53%. Полученные данные говорят о том, что и в этом направлении необходимо также проведение целенаправленной дополнительной работы для преодоления имеющихся противоречий.

Рисунок 13 – Продукты питания, содержащие витамин РР, %

Утверждение 13: «Диетологи советуют, что ежедневно для прекрасного самочувствия, настроения, гладкости кожи и блеска волос нужно съедать по одному красному, желтому, зеленому и оранжевому фрукту и немного орехов». Данные ответов на утверждение представлены на рисунке 14.

Рисунок 14 – Продукты питания, оказывающие влияние на самочувствие, %

Данные опроса показывают, что 72%учащихся желают придерживаться рекомендаций, но на практике только 51% следуют им. Соответственно отказываются придерживаться рекомендаций – 49% опрошенных. Полученные результаты свидетельствуют о том, что количество детей разделилось практически поровну. Таким образом, в ходе исследования наметилась определенная тенденция, свидетельствующая о значительном несоответствии между желаемым и реализуемым. Наблюдаются разрывы между желанием учащихся действовать согласно представленным рекомендациям и реализацией этого на практике. Исходя из этого, можно сказать, что, несмотря на значительную работу, проводимую в школах по формированию сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания, не все обучающиеся придерживаются рекомендаций ученых, врачей и диетологов. В этой связи можно рекомендовать общеобразовательным учреждениям усилить работу в данном направлении, использовать опыт своих коллег, добившихся значительных результатов по формированию сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания.

Таким образом, по итогам опроса можно констатировать следующее:

- 45% учащихся желают ограничить употребление продуктов с искусственными добавками и есть больше натуральных продуктов, но лишь 18% респондентов будут следовать этому на практике;

- 37% учащихся желают следовать рекомендации косметологов и употреблять ежедневно с пищей одну столовую ложку растительного масла для получения эффекта упругой и эластичной кожи, но только 16% респондентов будут использовать представленные рекомендации на практике;

- 45% учащихся желают придерживаться 4-5-разового питания небольшими порциями, чтобы сохранить стройную фигуру и хороший внешний вид, но лишь 19% информантов будут использовать на практике данное утверждение;

- 46% учащихся желают употреблять продукты, являющиеся источниками полноценного белка (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба и др.), чтобы иметь здоровые волосы, но лишь 20% информантов ожидают, что будут этому следовать на практике.

- 36% учащихся хотели бы следовать рекомендациям диетологов и регулярно употреблять продукты, содержащие много биотина (арахис, соевые бобы, сухой зелёный горох, белокочанная капуста, говяжья и свиная печень, дрожжи, томаты, яичной желток), но только 15% респондентов будут придерживаться данных рекомендаций на практике.

Выявленные в опросе разрывы между желаемым поведением и реальной готовностью придерживаться научных рекомендаций на практике показывают, что необходима система целенаправленных школьных мероприятий, построенных на научных данных и с опорой на партнерство с учреждениями здравоохранения. Необходима организация мероприятий, где участвуют и родители и учащиеся, так как от родителей во многом зависит отношение детей к рационам своего питания.

2. Отчет о проведении семинара для педагогов общеобразовательных учреждений в Московской области по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области.

Семинар был организован и проведен 13 сентября 2013 г., продолжительность - 3 часа. Место проведения: ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», ауд. 120 административного корпуса.

В семинаре приняли участие (60 человек) руководители и педагоги общеобразовательных учреждений Московской области; специалисты муниципальных органов управления образованием, курирующих вопросы организации питания в общеобразовательных учреждениях.

Организационно-методическое и техническое обеспечение организации и проведения мероприятия включало в себя: разработку программы семинара (прилагается). Всем участникам семинара были разосланы письма – приглашения. Проведена регистрация, составлены списки участников. Семинар проводился в актовом зале вместимостью 80 посадочных мест, оснащенном оборудованием для проведения презентаций: экраном, мультимедийным оборудованием, системой звукоусиления, радио-микрофонами.

На семинаре выступили: проректор по научной работе и инновационной деятельности А.М. Моисеев; начальник Центра стратегических разработок А.А. Кармаев, начальник экспертно-аналитического отдела Л.П. Стрельницкая.

Мероприятие открыл А.М. Моисеев, который поприветствовал участников встречи и отметил, что в области накоплен большой опыт по организации питания обучающихся. Региональный опыт по совершенствованию организации питания обучающихся в школах был отмечен как успешный в федеральном докладе о реализации НОИ «Наша новая школа». В данный момент АСОУ выполняет роль регионального оператора конкурса муниципальных проектов совершенствования организации питания обучающихся.

Начальник экспертно-аналитического отдела Л.П. Стрельницкая представила механизм взаимодействия со школами, участвующими в реализации проектов по совершенствованию организации питания обучающихся. В выступлении были представлены основные подходы к формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания; механизмы взаимодействия научно-методического и консультационного сопровождения деятельности ОУ в данном направлении, планируемые мероприятия Центра.

А.А. Кармаев, начальник Центра стратегических разработок, ознакомил представителей общеобразовательных учреждений с основной проблематикой, связанной со здоровьем учащихся. Особое внимание было уделено проблеме роста заболеваемости в начальной школе. Данные представлены на рисунке 15.

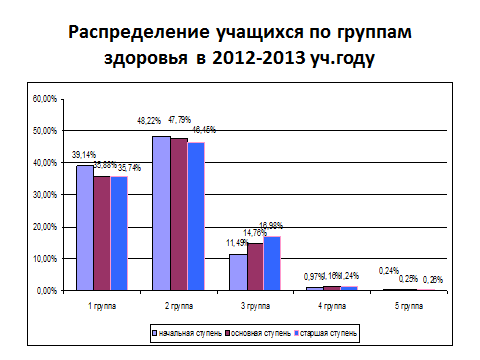


Рисунок 15 – Распределение учащихся по группам здоровья в 2012-2013 учебном году

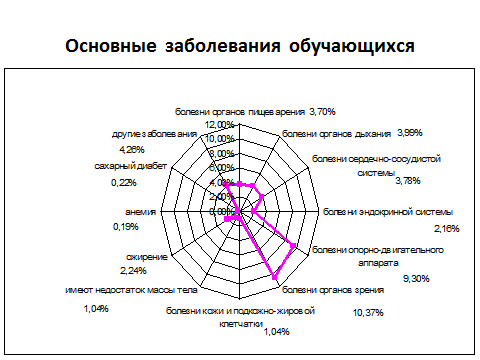
Участникам был представлена лепестковая диаграмма с распределением основных заболеваний обучающихся в 2012-2013 учебном году в Московской области по данным системы электронного мониторинга Московской области. Процент детей, страдающих ожирением, составил в среднем по области 2,24%. Данные представлены на рисунке 17.

Рисунок 16 – Основные заболевания обучающихся в 2012-2013 учебном году в Московской области

19 территорий Московской области превысили 3% показателю «доля детей, страдающих ожирением». Тройка территорий-лидеров:

- городской округ Бронницы – 7,01%;

- городской округ Пущино -6,75%;

- городской округ Восход - 5,49%.

Замыкает список территорий, превысивших 3% по показателю «доля детей, страдающих ожирением» - Клинский муниципальный район. Данные представлены на рисунке 17.

Рисунок 17 – Список территорий, превысивших 3% по показателю «доля детей, страдающих ожирением»

Также требует особого внимания ситуация с контролем болезней органов пищеварения. 15 территорий области превысили показатель «доля детей, страдающих болезнями органов пищеварения» в 5%.

Среди них преимущественно доминируют городские округа. Семерка территорий лидеров по уровню заболеваемости болезнями органов пищеварения:

- городской округ Лосино-Петровский– 14,46%;

- городской округ Черноголовка - 9,89%;

- Шаховской муниципальный район - 9,76%;

- Шатурский муниципальный район - 7,76%;

- Люберецкий муниципальный район – 7,63%;

- городской округ Протвино – 7,29%;

- городской округ Жуковский – 6,49%;

- городской округ Электросталь – 6,09%. Данные представлены на рисунке 15.

Рисунок 18 –Территории-лидеры по уровню заболеваемости болезнями органов пищеварения

В тоже время имеются достоверные данные, согласно которым родители позитивно оценивают работу школ по внедрению здоровьесберегающих технологий.

В опросе Центра стратегических разработок в 2013 году приняли участие более 800 родителей. Сравнивая полученные данные с предыдущим периодом, можно сделать следующие выводы.

В 2012 году на 7% увеличилась доля родителей, которые считают, что ситуация в школах с внедрением здоровьесберегающих технологий улучшилась. Около 62% придерживаются данной позиции. При этом снизилась на 4% доля тех, кто считает, что ситуация улучшилась незначительно и на 4% уменьшилась доля родителей, кто ранее затруднялся с ответом.

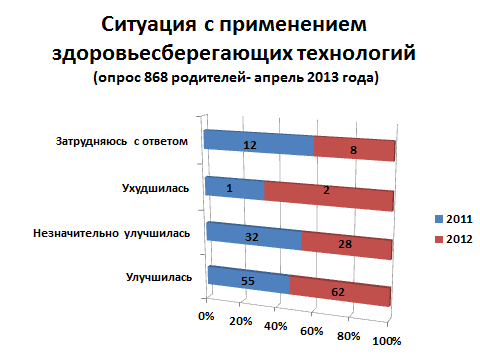
Таким образом, можно утверждать, что принятые в образовании меры по внедрению здоровьесберегающих технологий положительно оцениваются в родительском сообществе. Данные представлены на рисунке 19.

Рисунок 19 – Отношение родителей к здоровьесберегающим технологиям

В рамках семинара были представлены требования к педагогу, который осуществляет деятельность в сфере формирования культуры здорового питания. Он должен владеть:

- умением разрабатывать образовательные программы, отдельные образовательные модули, элективные курсы по тематике формирования культуры питания у обучающихся, воспитанников, обеспечивая их интеграцию в образовательный процесс;

- современными средствами, формами и методами пропаганды здорового образа жизни, в том числе культуры здорового питания;

- здоровьесберегающими образовательными технологиями;

- информацией о принципах рационального питания, свойствах компонентов пищи,

- аспектах их влияния на здоровье человека;

* способами профилактики возникновения рисков для здоровья, связанных с неправильным питанием.

Педагог должен обладать навыками:

- организации массовых мероприятий, направленных на формирование культуры здорового питания;

- индивидуального консультирования обучающихся; проведения социологических исследований по данной тематике; организации наглядной агитации;

- организации взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, воспитанников образовательных учреждений обучающихся, воспитанников образовательных учреждений по вопросам формирования культуры здорового питания и здорового образа жизни; анализа результатов, полученных в ходе проведения данной работы.

Участникам семинара были представлены анкеты для проведения электронного опроса учащихся, педагогов и родителей по вопросам культуры здорового питания.

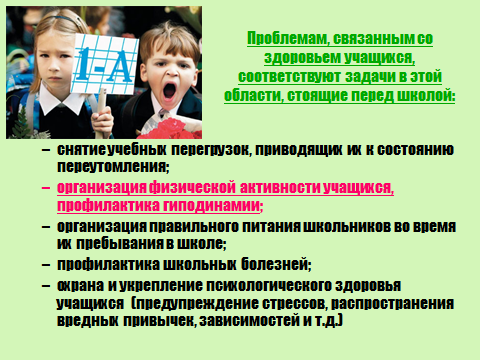
А.А. Кармаев представил возможную классификацию мероприятий по формированию культуры здорового питания для обучающихся и их родителей в разных моделях обучения «Информация», «Открытие», «Деятельность», «Переживание»; классификацию основных образовательных продуктов, которые могут использоваться в процессе формирования культуры здорового питания обучающихся и их родителей.

Далее был представлен опыт МБОУ «Гимназия №4» г.о. Дзержинский Московской области по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей. Перед присутствующими выступила заместитель директора по УВР МБОУ «Гимназия №4» Цыганкова В.В, которая рассказала, как в гимназии проводится работа по привитию культуры питания и здорового образа жизни, просветительская работа по вопросам правильного и сбалансированного питания; о проведении оздоровительных мероприятий (в том числе организация летнего оздоровительного лагеря с усиленным питанием); о работе классных руководителей по вопросам формирования культуры здорового питания.

В гимназии воспитываются и обучаются 809 детей и подростков. Питание, в том числе в организованных школьных коллективах, где они проводят большую часть своего времени, является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье подрастающего поколения. Данные представлены на рисунке 20.

Рисунок 20 – Связь питания и здоровья

Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создает условия для их адаптации к современной жизни. Перечень основных проблем, связанных со здоровьем обучающихся представлен на рисунке 21.

Рисунок 21 – Проблемы школы, связанные со здоровьем учащихся

Организация питания в гимназии всегда является важным направлением работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Эта работа стала одной из составляющих здоровьесберегающих технологий, реализуемых в гимназии. Она ведется в рамках Программы по организации и развития школьного питания, в цели и задачи которой входит создание условий, способствующих укреплению здоровья; формирование навыков правильного здорового питания; обеспечение безопасности, качества и доступности питания; увеличение охвата учащихся горячим питанием; формирование здоровой личности, создание условий для учебы. Программа развития организации питания показала свою эффективность, дала положительные результаты. По мониторингу медицинских показателей практически не увеличилось количество учащихся, болеющих желудочно-кишечными заболеваниями. Значительно снизился процент инфекционных заболеваний. Этому способствует работа столовой, деятельность администрации и комиссии по контролю за организацией и качеством питания учащихся, а также систематическая культурно-просветительская работа с родителями и активность родительской общественности. Выдержка из Плана мероприятий представлена на рисунке 22.

Рисунок 22 – План мероприятий по программе «Здоровое питание»

В гимназии работает столовая полного цикла. Вопросами организации питания в школе занимаются несколько подразделений: административное, медицинское, хозяйственное, а также Педагогический совет. Основная цель контроля заключается в том, чтобы зафиксировать истинное положение дел с организацией питания в гимназии и своевременно произвести нужную коррекцию. Ежегодно в гимназии назначается ответственный за организацию питания, за которым закреплены его функциональные обязанности. Существует группа обучающихся, которые получают бесплатные обеды. К ним относятся дети из опекаемых семей, дети – инвалиды, дети из неблагополучных семей, многодетные семьи, родители, чьи доходы менее установленной суммы прожиточного уровня. Информация о контроле за организацией и качеством питания заслушивается на совещании управляющего совета (не реже 1 раза в год). Это позволяет получить целостную картину организации питания в гимназии и определить проблемы и планы на ближайшую перспективу. К числу таких проблем относится повышение уровня культуры здорового питания обучающихся и их родителей. Иллюстрация представлена на рисунке 23.



Рисунок 23 – Проблема повышения уровня культуры здорового питания учащихся и их родителей

Программа гимназии предусматривает проведение работы по привитию культуры питания и здорового образа жизни, по вопросам правильного и сбалансированного питания, оздоровительные мероприятия (в том числе организация летнего оздоровительного лагеря с усиленным питанием). Ежемесячно проводятся совещания классных руководителей по организации горячего питания в классных коллективах, классные часы о значении качества и режима питания.

Таким образом, в выступлении были затронуты актуальные проблемы организации здорового школьного питания, реализации школьной программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся; влияния питания на здоровье; регулярного мониторинга состояния здоровья школьников и удовлетворенности участников образовательного процесса организацией и качеством питания. Особое внимание слушателей привлекли практические наработки образовательных учреждений по организации здорового питания среди учащихся (нестандартные уроки, внеклассные мероприятия для групп продленного дня, классные часы и т.д.).

Во второй части семинара участникам встречи предлагалось выполнить несколько практических заданий, работая в группе. После выполнения задания каждая группа представляла результаты работы.

В частности, группам было предложено провести классификацию образовательных продуктов по вопросам формирования у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в соответствии с классификацией результатов интеллектуальной деятельности. Необходимо было отнести разработки к определённому уровню – теоретическому, практическому или методическому. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты интеллектуальной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень | Результаты интеллектуальной деятельности (продукты) |
|  | ВОЗМОЖНЫЕ ОТКРЫТИЯ |
| I. | 1. Закон |
| II. | 2. Закономерность  3. Принципы |
| III. | 4. Факт  5. Эффект  6. Явление |
|  | ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ |
| IV. | 7. Идея  8. Гипотеза  9. Концепция  10. Теория |
| V. | 11. Формула  12. Прогноз  13. Свойства  14.Упорядоченность (система) |
|  | МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ |
| VI. | 15. Изобретение  16. Модель  17. Проект |
| VII. | 18. Новое решение  19. Методика  20. Алгоритм |
|  | ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ |
| VIII. | 21. Устройство  22. Технология  23. Способы |
| IX. | 24. Рецепт  25. Услуга |

Затем необходимо участникам была представлена концепция классификации мероприятий по формированию культуры здорового питания для обучающихся и родителей в четырех моделях обучения «Информации», «Открытия», «Деятельности», «Переживания».

Участникам в рамках семинара было предложено заполнить таблицу мероприятий по формированию культуры здорового питания в процессе обучения и воспитания. В качестве ориентира были предложены четыре модели обучения: «Информация», «Открытие», «Деятельность», «Переживание». Данная классификация позволяет проделать анализ полноты мероприятий и построить системную работу по формированию культуры здорового питания. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Мероприятия по формированию культуры здорового питания у обучающихся в процессе обучения и воспитания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| МОДЕЛИ/  ТЕМА | «ИНФОРМАЦИЯ» | «ОТКРЫТИЕ» | «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» | «ПЕРЕЖИВАНИЕ» |
|  |  |  |  |  |

В заключительной части семинара была представлена методическая разработка экспертно-аналитического отдела Центра стратегических разработок «Тарелка здорового питания».

«Тарелка здорового питания» представляет собой разделенный на четыре части круг: две секции тарелки наполнены овощами и фруктами, две другие - зерна и протеин, что визуально демонстрирует школьникам основы здорового питания. Она представлена на рисунке 24.

Данная разработка позволяет проводить педагогическую работу с обучающимися через игру с целью формирования у них осознанного выбора продуктов питания.

Перед выполнением задания участникам была предложена схема правильного питания во многих странах мира, представленная в виде «Пирамиды питания». Были названы ее положительные и отрицательные стороны, рассмотрены модели пищевых пирамид разных стран.

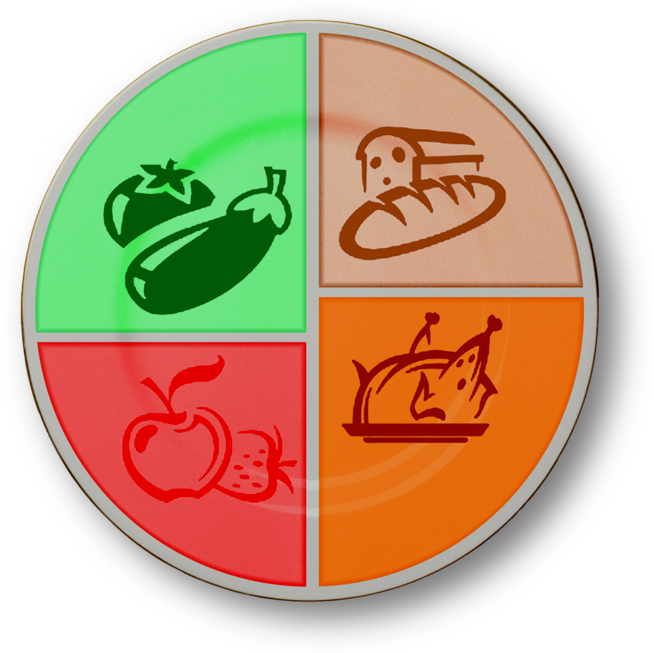
Затем участники семинара с помощью подготовленных карточек составляли примерный рацион питания школьника на один день и прикрепляли карточки на баннер с изображением «Тарелки здорового питания». Образец представлен на рисунке 24.

Рисунок 24 – «Тарелка здорового питания»

Все группы успешно справились с заданиями, составив рацион здорового питания школьника на один день.

Семинар прошел конструктивно. В отзывах слушателей была отмечена хорошая организация мероприятия и то, что представленные методические разработки помогут сделать работу по формированию культуры здорового питания в общеобразовательных учреждениях более системной и качественной.

Программа семинара по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области.

Дата проведения:13 сентября 2013 г. Время проведения: 9.30 – 14.00. Место проведения: ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», ауд. 120 административного корпуса.

Категория участников: руководители общеобразовательных учреждений – победители областного конкурсного отбора муниципальных проектов совершенствования организации питания обучающихся; специалисты муниципальных органов управления образованием, координирующие вопросы организации питания; сотрудники ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления». Программа семинара представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Программа семинара «Формирование у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области»

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Ход семинара |
| 10.00-11.00 | Регистрация участников семинара. |
| 11.00-11.20 | Открытие семинара. Приветственное слово Моисеева Александра Матвеевича, проректора по инновационной и проектной деятельности Академии. |
| 11.20-11.30 | Основные подходы к организации научно-методического и консультационного сопровождениядеятельности общеобразовательных учрежденийдеятельности ОУ, реализующих проекты по совершенствованию организации питания.  Стрельницкая Людмила Петровна, начальник экспертно-аналитического отдела Центра стратегических разработок, к.п.н. |
| 11.30 – 11.50 | Формирование у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания.  Кармаев Александр Алексеевич, начальник Центра стратегических разработок, к.п.н., доцент |
| 11.50 -12.10 | Из опыта работы по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания.  Зам. директора по УВР Цыганковой В.В.№4 г.о. Дзержинский  Директор МОУ СОШ №7 г.о. Ивантеевка Тихая Елена Иосифовна |
| 12.10 – 12.35 | Проведение апробации методических рекомендаций по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области.  Кармаев Александр Алексеевич, начальник Центра стратегических разработок, к.п.н., доцент |
| 12.35 – 13.10 | Презентация методической разработки «Тарелка здорового питания». Кармаев Александр Алексеевич, начальник Центра стратегических разработок, к.п.н., доцент |
| 13.10 – 14.00 | Обсуждение и подведение итогов семинара. |

Список участников семинара «Формирование у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области» представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Список участников семинара

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Территория | Ф.И.О | Должность |
|  | Наро-Фоминский м.р. | Алексеенко Я.М. | Зам. директора по УВР  МАОУ СОШ №3 |
|  | Дубна г.о. | Волкова Е.И. | Учитель, гимназия №11 |
|  | Каширский м.р. | Захарова Н.В. | Учитель, МБОУ «Руновская ООШ» |
|  | Дубна г.о. | Кузяева Е.Е. | Социальный педагог  МБОУ СОШ №7 |
|  | Королев г.о. | Боева Л.А. | Директор  МБОУ СОШ №16 |
|  | Зарайский м.р. | Лепаева М.В. | Зам. директора по ВР  МБОУ Октябрьская СОШ |
|  | Подольск г.о. | Курина Е.Ю. | Директор  МОУ СОШ №13 |
|  | Шаховскийм.р. | Райкова Н.Н. | Зам. директора  МБОУ «Шаховская гимназия» |
|  | Орехово-Зуевский м.р. | Ларина А.А. | Отв. За питание  «Ликино-Дулевская ООШ №3» |
|  | Коломна г.о. | Михайлина Е.В. | Зам. директора  МБОУ гимназия №8 |
|  | Рузский м.р. | Вашутина Ю.Г. | Учитель МБОУ СОШ №3 |
|  | Пушкинский м.р. | Морозова Т.Г. | Директор МБОУ «Зверосовхозская СОШ» |
|  | Раменский м.р. | Кузнецова С.В. | Зам. директора по ВР  МОУ «Ганусовская СОШ» |
|  | Одинцовский м.р. | Пичугина Т.В. | Зам. Директора по ВР  МБОУ гимназия №13 |
|  | Ступинский м.р. | Киселева Е.В. | Зам. Директора по ВР,  МКОУ «Староситненская СОШ» |
|  | Зарайский м.р. | Мокроусова Е.Н. | Зам. директора по УВР  МБОУ Журавенская СОШ |
|  | Клинский м.р. | Шмыкова Е.Н. | Социальный педагог МОУ Решоткинская ООШ |
|  | Домодедовский г.о. | Авдеева Д.Ф. | Зам. директора по УВР  МАОУ Домодедовский лицей №3 |
|  | Балашиха г.о. | Митина Г.В. | Зам. директора по УВР  МБОУ СОШ №25 |
|  | Мытищи м.р. | Евтюшкина А.В. | Учитель МБОУ СОШ №9 |
|  | Королев г.о. | Колибаба Т.А. | Зам. Директора МБОУ гимназия №11 |
|  | Люберецкий м.р. | Балдина Е.Л. | Педагог-организатор МОУ гимназия №41 |
|  | Люберецкий м.р. | Манохина О.А. | Зам.директора  МОУ гимназия №41 |
|  | Котельники г.о. | Астафьева Н.Л. | Директор МБОУ КСОШ №1 |
|  | Дмитровский м.р. | Мазаева М.В. | Зам.директора по ВР  МОУ Ольявидовская ООШ |
|  | Лобня г.о. | Кришень М.Ф. | Зам. директора по УВР  МБОУ СОШ №3 |
|  | Домодедово г.о. | Опехтина И.А. | Зам.директора по УМР  МАОУ Домодедовская СОШ №7 |
|  | Домодедово г.о. | Секачева Т.В. | Учитель МАОУ Заборьевская СОШ |
|  | Красногорский м.р. | Вохмякова Т.Л. | Учитель МБОУ Опалиховская СОШ |
|  | Красногорский м.р | Шагова Е.Л. | Зам. директора по УВР  МБОУ СОШ №10 |
|  | Коломенский м.р. | Дороднова О.В. | Зам. директора по ВР  МОУ Карасевская СОШ |
|  | Коломенский м.р. | Левина И.В. | Воспитатель ГПД,  МОУ Маливская СОШ |
|  | Люберцы м.р. | Моисеева О.Ю. | Социальный педагог  МОУ СОШ №10 |
|  | Мытищи м.р. | Мелешкова В.И. | Главный специалист сектора питания МБОУ «Гимназия №1» |
|  | Балашиха г.о. | Башмакова Н.В. | Зам. директора по АХР МБОУ СОШ №1 |
|  | Долгопрудный г.о. | Клишина И.Ю. | Зам. директора по УВР МАОУ СОШ №9 |
|  | Жуковский г.о. | Филонова Е.В. | Учитель МОУ СОШ №5 |
|  | Коломенский м.р. | Кабин А.Д. | Директор МОУ Коломенская СОШ |
|  | Королев г.о. | Гребнева В.Ю. | Зам. директора по УВР  МБОУ СОШ №5 |
|  | Лотошинский м.р. | Марнова М.А. | Директор МОУ «Ошейкинская СОШ» |
|  | Дмитровский м.р. | Маякова Ж.Д. | Учитель МОУ Внуковская СОШ |
|  | Дзержинский г.о. | Кузнецова Г.И. | Педагог-организатор МБОЦ «Гимназия №4» |
|  | Наро-Фоминский м.р. | Ларина Е.В. | Учитель МАОУ Апрелевская СОШ №4 |
|  | Наро-Фоминский м.р. | Калмык Д.Н. | Зам. директора по ВР  МОУ Индустринская ООШ |
|  | Ивантеевка г.о. | Попкова А.И. | Зам. директора по ВР МОУ СОШ №2 |
|  | Домодедово г.о. | Пянекова В.В. | Зам. директора по УВР  МАОУ «Домодедовская гимназия №5» |
|  | Зарайский м.р. | Конькова О.Н. | Директор МБОУ Масловская ООШ |
|  | Домодедово г.о. | Зайцева Л.С. | Учитель МАОУ Константиновская СОШ |
|  | Наро-Фоминский м.р. | Госпорян А.Р. | Зам. директора по АХЧ  МБОУ СОШ №7 |
|  | Ленинский м.р. | Казак Ю.А. | Зам. директора по УВР  МБОУ «Внуковский художественно-технический лицей» |
|  | АСОУ | Горячева Н.В. | Начальник отдела контроля качества подготовки выпускников |
|  | Железнодорожный г.о. | Сухарев Н.В. | Зам. директора по безопасности МБОУ НШ №13 |
|  | Жуковский г.о. | Корягина Г.Е. | Зам. директора МОУ СОШ №6 |
|  | Клинский м.р. | Караман Л.В. | Зам. директора по ВР  МОУ СОШ №4 |
|  | Мытищи м.р. | Литвинова Н.Б. | Социальный педагог МБОУ «Гимназия №1» |
|  | Железнодорожный г.о. | Панова И.В. | Социальный педагог  МБОУ СОШ №2 |
|  | Дмитровский м.р. | Трусова Ю.Д. | Директор МОУ Орудьевская СОШ |
|  | Дмитровский м.р. | Шишков А.Ю. | Директор МОУ Горшковская СОШ |
|  | Дмитровский м.р. | Курачева М.А. | Директор МОУ Рогачевская СОШ |
|  | Красногорский м.р. | Шагова Е.Л. | Педагог МБОУ СОШ №10 |

3 Методические рекомендации по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области

Методические рекомендации составлены в соответствие с нижеследующей структурой, определяемой логикой описания элективного курса «Здоровое питание – основа красоты»:

- введение;

- элективный курс «Здоровое питание – основа красоты» (соответствие требованиям ФГОС ОО);

- цели освоения курса;

- место курса «Здоровое питание – основа красоты» в базисном учебном плане;

- знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения курса;

- рекомендации по изучению курса «Здоровое питание – основа красоты»;

- структура и содержание курса;

- компетенции, формируемые у обучающихся в процессе освоения курса;

- образовательные технологии;

- оценочные средства для текущего контроля успеваемости и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся;

- учебно-методическое и информационное обеспечение курса;

- материально-техническое обеспечение курса.

Введение

Тема красоты, моды бесконечно навязываемая телевизионной рекламой, многочисленными печатными изданиями, необычайно привлекательна для старшеклассников. Рассмотрение модных тенденций в самых различных ракурсах дает возможность выйти на множество проблем и явлений, связанных с духовным и физическим здоровьем, а также чрезвычайно важных для гармоничного развития личности.

Понятие «красота» рассматривается в человеческой культуре с различных точек зрения. Одна из главных – забота о физической внешности, что особенно характерно для подросткового и юношеского возраста. Физическая красота несет в себе потенциал формирования духовной сферы личности человека. Она развивает его эстетический и художественный вкус, прививает чувство гармонии, меры, такта, учит критически оценивать себя и стремиться к самосовершенствованию [1]. Красота неотделима от физического здоровья, на состояние которого большое влияние оказывает правильное питание. От характера питания человека зависит состояние его осанки, телосложения, кожи, волос, ногтей, глаз [2]. Однако анализ тенденций пищевого поведения современных школьников свидетельствует о том, что у учащихся старших классов сформирован неправильный стереотип пищевого поведения, который отрицательно сказывается как на здоровье, так и красоте внешности.

Под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа [3]. Иными словами, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.

Внешними проявлениями пищевого поведения становятся вкусовые предпочтения человека, диета, режим питания. Они во многом зависят от культурных, социальных, семейных, биологических составляющих [4].

Понятие «правильное пищевое поведение» весьма условно и строго индивидуально, поскольку зависит от множества факторов — социальных, климатических, географических и т.д.

Большое влияние на пищевое поведение оказывают урбанистические факторы. Так, нехватка времени, быстрый темп жизни формируют у школьников вредные пищевые привычки, такие как быстрая еда, употребление пищи богатой простыми углеводами, употребление полуфабрикатов, еда перед сном, ведущие к избыточной массе тела, нездоровому цвету кожи, тусклости и ломкости волос.

Стереотип правильного пищевого поведения, по мнению Вишневой Е.А. [5], определяется оптимальной частотой приема пищи, рациональной двигательной активностью, целесообразным рационом питания и отказом от приема алкоголя и табакокурения.

Склонность к перекусам и длительные перерывы между приемами пищи, пристрастие к пище быстрого приготовления, соусам и приправам, газированным напиткам, поздний последний прием пищи (основного ее объема), привычки полежать после приема пищи, сидеть перед телевизором и есть бутерброды – характеризуют неправильный стереотип пищевого поведения, обусловливающий появление симптомов нарушения функционирования пищеварительного тракта у подростков [5,6].

В настоящее время у специалистов особую тревогу вызывают имеющиеся нарушения пищевого поведения детей и подростков. Анализ тенденций в пищевом поведении школьников с 5 по 11 класс, проведенный К.С. Ладодо [7], показал, что 3–4-разовое питание имело место только у половины школьников; 27% детей вообще не придают значения фактору регулярности питания. Основной причиной редких и неритмичных приемов пищи является несформированность культуры питания у школьников. Учитывая то, что у подростков выражена потребность нравиться противоположному полу и физическая красота играет в этом главную роль, мы предлагает использовать это для формирования мотивации здорового питания. Для этого предлагаем ввести в учебный процесс элективный курс «Здоровое питание – основа красоты», который позволит использовать мотивацию к красоте и модному образу жизни у старшеклассников для формирования интереса к здоровому питанию.

Элективный курс «Здоровое питание – основа красоты»

Программа курса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ОО второго поколения.

Цели курса:

* формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию;
* расширение знаний учащихся по проблемам красоты и здоровья, ознакомление с компонентами пищи, обеспечивающими физическую красоту в соответствии с индивидуальными особенностями человека;
* снижение отрицательного влияния нарушений режима питания и характера питания обучающихся на их здоровье и внешность;
* обеспечение профилактики заболеваний, обусловленных неправильным питанием.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

* формирование у обучающихся современного уровня культуры здорового питания;
* использование мотивации к модному образу жизни у обучающихся для формирования интереса к здоровому питанию;
* обоснование индивидуальной системы здорового питания с учетом состояния здоровья и внешнего вида;
* воспитание отрицательного отношения к «быстрой еде», продуктам питания, вредным для здоровья.

Личностными результатами обучения в курсе «Здоровое питание – основа красоты» в старшей школе являются:

* развитие личностной заинтересованности учащихся в формировании культуры здорового питания, как одного из путей достижения внешней красоты;
* разработка индивидуальной системы здорового питания с учетом уровня здоровья, вкусовых предпочтений и пожеланий коррекции внешнего вида;
* формирование осознанного негативного отношения к продуктам и пищевому поведению, оказывающим вредное влияние на здоровье.

Метапредметными результатами сознательного отношения к своему здоровью и питанию учащихся являются:

* овладение умениями отличать полезные и вредные для здоровья продукты питания и объяснять их роль в укреплении физического здоровья и достижении внешней красоты;
* овладение обучающимися навыками самостоятельно разрабатывать индивидуальную систему здорового питания с учетом уровня здоровья и вкусовых предпочтений, выбирать в рацион полезные продукты питания, оценивать результаты своей деятельности в процессе коррекции внешнего вида;
* формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению культуры здорового питания;
* приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области культуры здорового питания с использованием различных источников и новых информационных технологий;

Предметными результатами обучения в курсе «Здоровое питание – основа красоты» в старшей школе являются:

В познавательной сфере:

- знания о вредных и полезных продуктах питания; о влиянии их на организм человека, его физическое здоровье и внешнюю красоту; о пищевом поведении и культуре здорового питания; об основных правилах и подходах составления индивидуальной системы здорового питания; о современных подходах в формировании культуры здорового питания.

В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть отрицательное и положительное влияние продуктов питания и пищевого поведения на физическое и психическое здоровье и внешнюю красоту;

- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения в выборе продуктов питания и выработке индивидуальной системы здорового питания с учетом вкусовых предпочтений и необходимости коррекции состояния здоровья и внешнего вида;

- умения выявлять причины возникновения нарушения состояния здоровья и возможные последствия употребления в пищу различных продуктов питания, проектировать модели личного здорового пищевого поведения.

В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях, связанных с формированием правильного пищевого поведения.

В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения внешнюю красоту человека; умение достигать и сохранять её.

В трудовой сфере:

- знания приемов приготовления пищи, положительно влияющей на здоровье человека.

В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых навыков формирования индивидуальной системы здорового питания, положительно влияющей на физические качества: выносливость, силу, ловкость, гибкость, скоростные качества, достаточные для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

Место курса «Здоровое питание – основа красоты» в базисном учебном плане.

Курс «Здоровое питание – основа красоты» относится к вариативной части базисного учебного плана. Программа в объеме 17 часов предназначена для учащихся 9 класса. Занятия проводятся в одном классе в одном учебном полугодии один раз в неделю. Программа данного курса объединяет сведения ряда учебных дисциплин, таких как этика, эстетика, биология.

Для освоения курса «Здоровое питание – основа красоты» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения предметов «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Биология».

Изучение данного курса является необходимой основой для формирования индивидуального здоровья обучающихся.

Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения курса.

В результате изучения курса «Здоровое питание – основа красоты» обучающийся должен:

знать:

- определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;

- факторы риска и основные методы профилактики в различные периоды жизни человека;

- принципы рационального питания;

- влияние питательных веществ на красоту кожи, глаз, волос, ногтей, осанки;

- потенциальные опасности для здоровья, возникающие при употреблении некачественных продуктов питания;

- традиционные и нетрадиционные методы оздоровления;

- методы профилактики и коррекции вредных привычек;

- использование продуктов питания в косметике;

уметь:

- предвидеть возникновение нарушения здоровья и внешнего вида при неправильном питании;

- принимать решения и грамотно действовать при возникновении проблем с кожей, волосами, ногтями, осанкой, в результате неправильного питания;

- грамотно выбирать продукты питания, методы приготовления пищи, составлять меню с учетом индивидуальных особенностей внешности.

Кроме того, обучающиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения здоровья, физической красоты в различных жизненных ситуациях;

- подготовки и участия в мероприятиях, направленных на сохранение красоты осанки, глаз, кожи, волос, ногтей, зубов;

- использования принципов рационального питания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и совершенствования физической красоты;

- критического анализа модных тенденций в питании;

- восприятия информации, постановки цели коррекции внешности при помощи здорового питания и выбору путей ее достижения;

- формирования мотивации к ведению здорового образа жизни;

- включения во взаимодействие с родителями, учащимися, специалистами в области здорового питания, косметологами, заинтересованными в обеспечении здоровья и физической красоты обучающихся.

Рекомендации по изучению курса «Здоровое питание – основа красоты».

В своей работе педагог ориентируется не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ими знаний и представлений в их реальном поведении. Педагог учитывает, что обучающиеся, изучая взаимосвязь красоты, моды, питания и здоровья, психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с обучающимися строится на основе потребностно-информационного подхода П.В. Симонова, делается акцент на их самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал в сочетании с практическими заданиями (тренинг, дискуссии, круглый стол) необходимыми для развития навыков укрепления здоровья обучающихся. Содержание занятий желательно наполнять элементами арттерапии, изотерапии, использованием поэтических текстов.

Занятия по данному предмету требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия могут быть разных видов: беседа, деловые игры, аукцион полезных советов и др., но важно строить их так, чтобы обучающие получали знания о том, как красота, здоровье и питание взаимосвязаны, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования. Подача материала осуществляется в привлекательной форме, что дает педагогу большие возможности в образовании детей.

Чтобы занятия обучающимся понравились, необходимо обеспечить успех первого занятия. Необходимо им задать несколько вопросов, ответы на которые подтвердили бы их грамотное отношение к современным идеалам мужской и женской красоты с позиций здоровья, модным диетам, «анорексия». Это принесет им радость и вызовет интерес к дальнейшим занятиям.

В таблице 5 представлен тематический план курса.

Таблица 5 – Тематический план курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Формы текущего контроля успеваемости  обучающихся |
| 1 | Идеалы мужской и женской красоты | 1 | Устный опрос  Тест  Эссе |
| 2 | Здоровье и факторы, его определяющие | 1 | Устный опрос  Тест  Валеологический анализ собственного здоровья |
| 3 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 1 | Устный опрос  Тест  Эссе («что хочу» и «что могу» изменить в своем образе жизни) |
| 4 | Рациональное питание – основа здорового образа жизни | 3 | Собеседование  Устный опрос  Тест  Валеологический анализ собственного питания.  Проект «Исправьте свое питание».  Участие в фестивале «Блюда народов Мира».  Составление рекомендаций безопасного питания |
| 5 | Влияние пищевых продуктов на телосложение и осанку человека | 2 | Индивидуальная программа борьбы с лишним весом  Эссе  Устный опрос |
| 6 | Влияние пищевых продуктов на красоту кожи и волос | 2 | Собеседование  Реферат  Презентация |
| 7 | Питание и красивая улыбка | 1 | Собеседование  Реферат  Устный опрос  Тест  Презентация |
| 8 | Влияние продуктов питания на состояние ногтей | 1 | Собеседование  Реферат |
| 9 | Питание и болезни кожи, волос, зубов, ногтей | 2 | Собеседование  Реферат  Устный опрос  Составление игры |
| 10 | Культура здоровья и вредные пристрастия. Влияние вредных привычек на физическую красоту человека | 1 | Устный опрос  Тест  Участие в работе круглого стола «Трезвость жизни» |
| 11 | Формирование мотивации и установки здорового образа жизни | 2 | Устный опрос  Тест  Проект |
|  | ИТОГО: | 17 |  |

Содержание курса

Тема 1. Идеалы мужской и женской красоты.

Определение понятий «красота», «красота человека». «Внутренняя» и «внешняя» красота и их зависимость друг от друга. Первое впечатление при знакомстве. Красота врожденная и приобретенная, духовная и искусственная.

Красота женского тела. Красота Венеры Милосской, золотое сечение, современные параметры красоты женского тела, красота как гармония и пропорциональность.

Красота мужчины, два идеала мужской красоты: греческий бог и северный викинг, мужской образ современного человека.

Взаимосвязь красоты и здоровья. Основа красоты – здоровое питание.

Формы работы:

- мини-лекция;

- беседа с целью выявления понимания взаимосвязи красоты и здоровья. Учащиеся по очереди называют современные критерии мужской и женской красоты. Обсуждают, как они соотносятся со здоровьем;

- игра на основе сюжетных рассказов по теме;

- проект «История красоты»;

- выражение «красоты» в стихах и прозе.

Тема 2. Здоровье и факторы, его определяющие.

Методологические подходы к определению понятия "здоровье". Определение понятия "здоровье", принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Факторы, определяющие здоровье человека, и их значение. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Критерии здоровья. Отношение человека к здоровью. Оценка здоровья.

Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки. Профилактика болезней.

Формы работы:

- беседа с целью выявления понимания учащимися смысла слова «здоровье». Учащиеся по очереди дают определения. Обсуждается каждый новый вариант определения.

- игра «Давай поговорим».

Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, от того, как часто мы проходим медицинские осмотры, в каких экологических условиях проживаем. Но главным фактором, определяющим наше здоровье, является образ жизни. Как вы думаете почему?

- работа со словарем (здоровье, переходное состояние, болезнь);

- коллективный портрет здорового человека;

- беседа по теме «Как сохранить свое здоровье?» Учащиеся находят причину и последствия событий, продумывают последовательность своих действий.

- игра «Почему я заболел?»

- работа с пословицами: «Прежде чем войти, подумай о выходе» и т д.

Тема 3. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Определение понятия "образ жизни". Системный подход к оценке образа жизни. Образ жизни и условия жизни, их взаимосвязь. Образ жизни и составляющие его элементы: двигательная активность человека и характер его питания; уклад жизни, стиль жизни, использование свободного времени, сложившиеся привычки и характер его трудовой деятельности. Место образа жизни в структуре причин, обусловливающих современную патологию человека.

Определение понятия "здоровый образ жизни". Основные аспекты здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека.

Формы работы: беседа по теме занятия; игра «Давай поговорим»; решение ситуационных задач; тренинг ответственного поведения.

Тема 4. Рациональное питание – основа здорового образа жизни.

Пища и питание. Количественный и качественный состав пищи. Влияние питательных веществ на здоровье человека. Определение понятий "рациональное питание» и «сбалансированное питание». Основные принципы рационального питания. Значение рационального питания в системе здорового образа жизни человека. «Тарелка здорового питания». Режим питания. Современные теории питания. Разгрузочные дни. Представление о модных диетах. Профилактика пищевых отравлений. Организация, содержание, формы и средства гигиенического воспитания учащихся по вопросам рационального питания.

Формы работы:

мини-лекция; игра-драматизация на основе сюжетных рассказов по теме; инсценировка «Спор овощей» (каждый овощ доказывает, что он самый полезный); КВН; чтение-обсуждение рассказов по теме; проект «Азбука красоты и питания»; фестиваль «Блюда народов Мира»; «Продолжите сказку» (найти у сказочных героев заболевания, обусловленные неправильным питанием); просмотр фильма «Опасная еда»; составление резюме; игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Тема 5. Влияние пищевых продуктов на телосложение и осанку человека

Понятия «телосложение», «осанка». Виды телосложения. Состав тела и поддержание нормального веса. Влияние ожирения на здоровье и принципы поддержания оптимального веса. Роль питания в поддержании оптимального веса.

Красивая осанка. Нарушения осанки у учащихся (кифоз, сколиоз, лордоз). Влияние белка, кальция, фосфора на формирование опорно-двигательного аппарата у детей. Продукты питания, содержащие вещества, коррегирующие нарушения опорно-двигательного аппарата. Остеопороз.

Формы работы: мини-лекция; игра «Аукцион знаний»; решение ситуационных задач; игра «Минералы и их натуральные источники»; проект «Формирование красивой осанки».

Тема 6. Влияние пищевых продуктов на красоту кожи и волос.

Строение кожи, механизмы саморегуляции. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Уход за кожей лица, шеи, рук в домашних условиях. Роль продуктов питания в сохранении кожей эластичности, упругости. Использование продуктов питания в косметологии.

Типы волос, правильный уход за волосами, техника мытья. Тестирование индивидуальных типов волос и рекомендации по уходу. Использование продуктов питания (например, лука, болгарского перца, яиц, кефира, ржаного хлеба) для мытья волос и ухода за ними. Роль витаминов в укреплении волос, профилактике ранней седины и ломкости. Здоровое питание – пышные, сильные волосы.

Формы работы: мини-лекция; определение индивидуального типа кожи и волос; беседа с косметологом; игра «Аукцион полезных советов» (как добиться красоты кожи и волос правильным питанием); презентация.

Тема 7. Питание и красивая улыбка.

Белоснежная улыбка признак здоровья и успешности в жизни. Строение зубов. Неправильное питание - основная причина разрушения костной ткани. Факторы, влияющие на цвет зубов. Продукты питания, придающие зубам желтый или коричневый налет. Продукты питания, отбеливающие эмаль зубов. Продукты питания, содержащие фосфор и кальций. Влияние питательных веществ на красоту зубов.

Формы работы: беседа по теме занятия; игра «Закончите фразу» (например, лучшими продуктами для зубов являются фрукты, зеленые овощи, орехи); работа с классной доской (доску делят пополам, на одной половине пишут продукты питания, которые придают зубам темный цвет, на другой – белизну); игра «Выбери правильный ответ» (например, продукты, окрашивающие зубы: чай, кофе, леденцы, сыр, ягоды, вино, рис, кефир); проект «Здоровье зубов – показатель здоровья всего организма».

Тема 8. Влияние продуктов питания на состояние ногтей.

Правила ухода за ногтями. Тестирование типа ногтей по индивидуальным профилям, выявление проблем и рекомендации по уходу за ногтями. Обработка ногтей, процедура маникюра и педикюра. Влияние на структуру ногтей нарушений питания. Укрепление и оздоровление ногтей при помощи пищевых продуктов. Диагностика здоровья по ногтевым пластинкам.

Формы работы: беседа по теме занятия; игра «Закончите фразу» (например, лучшими продуктами для ногтей являются …); работа с классной доской (доску делят пополам, на одной половине пишут продукты питания, которые укрепляют ногти, на другой – разрушают); экскурсия в маникюрный салон; проект «Ногти – локаторы здоровья организма».

Тема 9. Питание и болезни кожи, волос, зубов, ногтей.

Неправильное питание как причина болезней волос и кожи головы. Себорея: причины, симптомы, лечение. Роль витаминов группы В в профилактике себореи. Значение ограничения жирной и сладкой пищи в лечении себореи. Облысение: причины, симптомы, лечение. Роль витамина А, яичного желтка в лечении и профилактике облысения (алопеции). Значение правильного питания, исключающего кислое, соленое и терпкое в профилактике и лечении облысения. Недостаток витаминов группы В и витаминов А, Н, Е как причина преждевременного поседения волос. Особенности питания при выпадении, ломкости и тусклости волос. Употребление натуральных источников витаминов (группы В, А, Н, РР, Е) и минералов (цинка, магния, серы, железа, калия и йода) для придания волосом силы и блеска.

Изменения кожи (бледная, с желтоватым оттенком, сухая, наличие угревой сыпи, темные круги под глазами), обусловленные недостатком витаминов и микроэлементов, заболеваниями органов пищеварения, нарушением принципов рационального питания. Изменения ногтей рук, обусловленные неправильным питанием. Заболевания зубов, обусловленные неправильным питанием. Продукты питания, ежедневное употребление которых способствует профилактике заболеваний кожи, волос, зубов, ногтей.

Формы работы: мини-лекция; задание «Незаконченное предложение». Например, йод нужен для нормальной работы щитовидной железы, и его дефицит может привести к (выпадению волос); круглый стол «Мы то, что мы едим», провести диагностику собственного здоровья по состоянию ногтевых пластинок, кожи, волос и составить программу оздоровления организма; составление резюме.

Тема 10. Культура здоровья и вредные пристрастия. Влияние вредных привычек на здоровье и физическую красоту человека.

Причины употребления подростками табака, алкоголя, наркотиков. Влияние психоактивных веществ на организм старшеклассников. Внешние проявления употребления человеком табака и алкоголя. Продукты питания, снижающие тягу к употреблению алкоголя. Профилактика употребления психоактивных веществ подростками.

Формы работы: мини-лекция; работа с классной доской (доску делят пополам, на одной половине пишут из-за чего люди начинают употреблять табак, алкоголь, наркотики, на другой – к чему это приводит); коллективный портрет алкоголика, наркомана; демонстрация последствий курения на пластиковой бутылке; игра «Бал вредных привычек», тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать».

Тема 11. Формирование мотивации и установки здорового образа жизни.

Определения понятия «мотивация». Основные принципы, на базе которых формируется мотивация здоровья (возрастной, деятельностный). Мотивы, определяющие стиль здоровой жизни. Ведущие мотивы здоровой жизни в подростковом и юношеском возрасте. Определение понятия «установка на здоровый образ жизни». Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни.

Формы работы: беседа по теме; игра «Аукцион полезных советов» (как приобщить обучающихся к здоровому образу жизни); круглый стол «Почему трудно сформировать мотивацию здорового образа жизни у старшеклассников?»; составление резюме; проект «Я выбираю здоровье».

В таблице 6 представлены компетенции, формируемые у обучающихся в процессе освоения курса.

Таблица 6 – Компетенции в рамках курса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Содержание темы | Формируемые компетенции |
| Тема 1. Идеалы мужской и женской красоты | Определение понятий «красота», «красота человека». «Внутренняя» и «внешняя» красота и их зависимость друг от друга. Первое впечатление при знакомстве. Красота врожденная и приобретенная, духовная и искусственная.  Красота женского тела. Красота Венеры Милосской, золотое сечение, современные параметры красоты женского тела, красота как гармония и пропорциональность.  Красота мужчины, два идеала мужской красоты: греческий бог и северный викинг, мужской образ современного человека.  Взаимосвязь красоты и здоровья. Основа красоты – здоровое питание. | владеет культурой мышления; способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;  способен ориентироваться в определении понятия «красота» применительно к физической и духовной составляющей человека;  готов использовать знания о современной трактовке понятия «красота» в своей повседневной деятельности;  способен понимать основные закономерности логической взаимосвязи красоты, здоровья и здорового питания. |
| Тема 2. Здоровье и факторы, его определяющие | Методологические подходы к определению понятия "здоровье". Определение понятия "здоровье", принятое Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Факторы, определяющие здоровье человека, и их значение. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье. Критерии здоровья. Отношение человека к здоровью.  Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки. | способен понимать значение здоровья как состояния бытия человека; выявлять факторы, определяющие здоровье и болезни современности;  готов руководствоваться в своей повседневной деятельности современными принципами сохранения и укрепления здоровья;  способен ориентироваться в теории и стратегии сохранения здоровья в современном мире |
| Тема 3. Здоровый образ жизни и его составляющие | Определение понятия "образ жизни". Системный подход к оценке образа жизни. Образ жизни и условия жизни, их взаимосвязь. Образ жизни и составляющие его элементы: двигательная активность человека и характер его питания; уклад жизни, стиль жизни, использование свободного времени, сложившиеся привычки и характер его трудовой деятельности. Место образа жизни в структуре причин, обусловливающих современную патологию человека.  Определение понятия "здоровый образ жизни". Основные аспекты здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность и закаливание, личная и коммунальная гигиена, психогигиена, режим труда и отдыха, неприятие вредных привычек, сексуальная культура, экологически грамотное поведение. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека. | способен понимать сущность и значение образа жизни в сохранении и укреплении здоровья, сознавать опасности и угрозы здоровью, возникающие в процессе жизнедеятельности;  способен понимать и выделять основные элементы образа жизни человека, место образа жизни в сохранении здоровья;  владеет методиками формирования идеологии здорового образа жизни; готов формировать здоровый образ жизни в обеспечении личной безопасности и укреплении здоровья;  способен выявлять и использовать возможности основных элементов образа жизни человека в обеспечении здоровья. |
| Тема 4.  Рациональное питание – основа здорового образа жизни | Значение рационального питания в системе здорового образа жизни человека. Определение понятий «рациональное питание» и «сбалансированное питание». Количественный и качественный состав пищи. Влияние питательных веществ на здоровье человека. Основные принципы рационального питания. Тарелка здорового питания. Режим питания. Современные теории питания. Разгрузочные дни. Представление о модных диетах. Профилактика пищевых отравлений. Организация, содержание, формы и средства гигиенического воспитания учащихся по вопросам рационального питания. | способен понимать сущность и значение рационального питания в системе здорового образа жизни, сознавать опасности и угрозы для здоровья, возникающие при нарушении рационального и сбалансированного питания;  готов руководствоваться основными принципами рационального питания для укрепления здоровья;  способен ориентироваться в определении количественного и качественного состава пищи, правильно оценивать влияние питательных веществ на здоровье человека;  способен ориентироваться в современных теориях питания, осознавать последствия модных диет на здоровье человека, разрабатывать мероприятия по профилактике пищевых  отравлений |
| Тема 5. Влияние пищевых продуктов на телосложение и осанку человека | Понятия «телосложение», «осанка». Виды телосложения. Красивая осанка. Нарушения осанки у учащихся (кифоз, сколиоз, лордоз). Влияние белка, кальция, фосфора на формирование опорно-двигательного аппарата у детей. Продукты питания, содержащие вещества, коррегирующие нарушения опорно-двигательного аппарата. Остеопороз. | способен понимать сущность и значение осанки человека, определять нарушения осанки и основные факторы, влияющие на нее;  владеет знаниями о влиянии продуктов питания, питательных веществ, минеральных веществ и микроэлементов на состояние опорно-двигательного аппарата человека;  готов использовать возможности здорового питания в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата человека |
| Тема 6. Влияние пищевых продуктов на красоту кожи и волос | Строение кожи, механизмы саморегуляции. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Уход за кожей лица, шеи, рук в домашних условиях. Роль продуктов питания в сохранении кожей эластичности, упругости. Использование продуктов питания в косметологии. | владеет знаниями о строении и типах кожи, методике ухода за кожей лица, рук и шеи; роли продуктов питания в сохранении красивой и привлекательной кожи;  готов использовать основные методы, способы и средства сохранения хорошего состояния кожи; использовать продукты питания в косметологии;  способен определять признаки, причины и последствия опасностей нерационального питания на состояние кожи и волос человека, применять методы профилактики и сохранения идеального состояния кожи и волос. |
| Тема 7. Питание и красивая улыбка | Белоснежная улыбка признак успешности в понимании молодых людей. Строение зубов. Факторы, влияющие на цвет зубов. Продукты питания, придающие зубам желтый или коричневый налет. Продукты питания отбеливающие эмаль зубов. Влияние питательных веществ на красоту зубов. | владеет знаниями об анатомическом строении зубов, факторах, влияющих на их состояние и цвет, продуктах питания, оказывающих влияние на красоту зубов;  способен определять продукты питания, отбеливающие эмаль зубов или придающие им некрасивый цветной налет;  готов применять современные методики и технологии для улучшения состояния и внешнего вида зубов, в том числе и связанные с организацией здорового питания. |
| Тема 8. Влияние продуктов питания на состояние ногтей | Правила ухода за ногтями. Тестирование типа ногтей по индивидуальным профилям, выявление проблем и рекомендации по уходу за ногтями. Обработка ногтей, процедура маникюра и педикюра. Влияние на структуру ногтей нарушений питания. Укрепление и оздоровление ногтей при помощи пищевых продуктов. | владеет знаниями о правилах ухода за ногтями, общими сведениями о процедуре маникюра и педикюра, знаниями о взаимосвязи пищевого поведения и состояния ногтей;  способен тестировать тип ногтей по индивидуальным профилям и составлять рекомендации по уходу за ногтями;  владеет методиками выявления проблем состояния ногтей; готов применять современные подходы укрепления и оздоровления ногтей с помощью специально подобранных пищевых продуктов. |
| Тема 9. Питание и болезни кожи, волос, зубов, ногтей | Неправильное питание как причина болезней волос и кожи головы. Себорея: причины, симптомы, лечение. Роль недостатка витаминов группы В в этиологии себореи. Значение ограничения жирной и сладкой пищи в лечении себореи. Алопеция (облысение): причины, симптомы, лечение. Роль витамина А, яичного желтка в лечении и профилактике алопеции. Значение правильного питания, исключающего кислое, соленое и терпкое, в профилактике и лечении облысения. Недостаток витаминов группы В и витаминов А, Н, Е как причина преждевременного поседения волос. Особенности питания при выпадении, ломкости и тусклости волос. Изменения кожи (бледная, с желтоватым оттенком, сухая, наличие угревой сыпи, темные круги под глазами), обусловленные недостатком витаминов и микроэлементов, заболеваниями органов пищеварения, нарушением принципов рационального питания. Изменения ногтей рук, обусловленные неправильным питанием. Заболевания зубов, обусловленные неправильным питанием. Продукты питания, ежедневное употребление которых способствует профилактике заболеваний кожи, волос, зубов, ногтей. | владеет знаниями об основных болезнях кожи, волос, зубов и ногтей, вызываемых неправильным питанием; роли витаминов и микроэлементов в профилактике заболеваний волос, кожи и ногтей; продуктах питания, играющих важную роль в профилактике заболеваний кожи, волос, зубов, ногтей;  способен понимать значение здорового питания, правильно составленного рациона питания в профилактике заболеваний кожи, волос, зубов, ногтей;  способен ориентироваться в причинах, симптомах, лечении различных заболеваний кожи, волос, зубов, ногтей, связанных с неправильным питанием; роли отдельных витаминов в развитии заболеваний кожи и волос; способен определять признаки, причины и последствия неправильного пищевого поведения;  готов применять современные подходы к организации здорового питания, обеспечивающего хорошее состояние кожи, волос, зубов, ногтей; разрабатывать профилактические мероприятия, связанные с коррекцией режима питания и качественного состава пищи, направленные на профилактику заболеваний кожи, волос, зубов, ногтей. |
| Тема 10. Культура здоровья и вредные пристрастия. Влияние вредных привычек на здоровье и физическую красоту человека | Причины употребления подростками табака, алкоголя, наркотиков. Влияние психоактивных веществ на организм старшеклассников. Внешние проявления употребления человеком табака и алкоголя. Продукты питания, снижающие тягу к употреблению алкоголя. Профилактика употребления психоактивных веществ подростками. | владеет знаниями о пагубном влиянии психоактивных веществ на организм человека; причинах употребления табака, алкоголя и наркотиков; основных профилактических мероприятиях, направленных на снижение тяги к употреблению психоактивных веществ, в том числе и связанных с формированием правильного пищевого поведения;  способен ориентироваться в причинах употребления психоактивных веществ, выявлять внешние признаки их употребления; способен понимать последствия употребления психоактивных веществ на организм подростков;  готов применять современные методы профилактики употребления психоактивных веществ подростками, использовать возможности здорового питания и специально подобранных продуктов для снижения тяги к употреблению алкоголя |
| Тема 11. Формирование мотивации и установки здорового образа жизни | Определения понятия «мотивация». Основные принципы, на базе которых формируется мотивация здоровья (возрастной, деятельностный). Мотивы, определяющие стиль здоровой жизни. Ведущие мотивы здоровой жизни в подростковом и юношеском возрасте. Определение понятия «установка на здоровый образ жизни». Ведущие факторы и условия формирования установки на здоровый образ жизни. | владеет знаниями о системе и методах формирования мотивации здорового образа жизни, взаимосвязи здорового образа жизни и красоты тела человека;  способен использовать систематические теоретические и практические знания гуманитарных наук при решении задач формирования установки на здоровый образ жизни;  способен ориентироваться в причинах беспечного отношения к собственному здоровью, несоблюдения здорового образа жизни, нерационального пищевого поведения и их последствий на организм подростков;  готов использовать современные методики и методические приемы в планировании и реализации мероприятий по формированию мотивации здорового образа жизни и правильного пищевого поведения, как важного элемента здорового образа жизни |

Образовательные технологии.

При проведении занятий рекомендуется использование современных методов обучения и форм организации учебного процесса:

Формы - аудиторные занятия, дискуссии, «круглые столы», деловая игра, элементы тренинга, работа в мини-группах, интегрированные занятия с элементами рисования и поэтических текстов, мини-лекции с использованием раздаточного материала в виде буклетов, схем, таблиц, тезисов, презентации и защиты проектов, информационно-коммуникационные технологии.

Методы – осмысление на занятиях содержания темы и составление по ней резюме (выводов для себя), обсуждение подготовленных субъективных резюме в форме дискуссий, анализ конкретных ситуаций, анализ видеоматериалов, решение проблемных задач.

Средства – рефераты, творческие работы, методические и практические рекомендации.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 30 % аудиторных занятий.

В рамках курса предусматриваются встречи с врачом диетологом и врачом косметологом.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Текущий контроль знаний обучающихся проводится в виде устного опроса, контрольных работ, рефератов, тестов, выполнения проектов, выполнения диагностических процедур и составления рекомендаций и т.д.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Подготовка докладов по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения. Подготовка ведется к каждому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

Демо-версия контрольных вопросов по теме 1: «Идеалы мужской и женской красоты».

Что такое красота человека?

Может ли красота быть модной или немодной?

Врожденная красота (красота от природы)

«Внешняя оболочка» или красота искусственная

«Внутренний мир человека» или красота духовная

Красота женского тела и души.

Идеалы женской красоты в разные времена

Красота мужского тела

Красота мужской души

Идеалы мужской красоты в разные времена

Соотношение понятий «красота» и «здоровье»

Выполнение тестовых заданий.

Демо-версия теста по теме 2: «Здоровье и факторы, его определяющие»

На каждый вопрос найдите правильный ответ и выпишите его.

1. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как:

а) способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

б) сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Под культурой здоровья следует понимать:

а) последовательную и непрерывную систему обучения человека здоровью;

б) осознание человеком ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов и определяющее его бережное отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих людей;

в) результат личностного развития, показывающий степень освоения культурного опыта человечества отдельной личностью.

3. Какой из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья:

а) качество медицинского обслуживания;

б) экологическая обстановка;

в) образ жизни.

4. В понятии «здоровье» выделяют следующие компоненты:

а) соматическое здоровье;

б) психическое здоровье;

в) индивидуальное здоровье.

5. К традиционным методам оздоровления относится:

а) купание в проруби;

б) закаливание водой, солнцем;

в) голодание.

6. К школьным формам патологии относятся:

а) острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ);

б) неврозы;

в) кишечные инфекции.

7. Первичная профилактика заболеваний – это:

а) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний;

б) комплекс мероприятий, направленных на предупреждение прогрессирования имеющегося заболевания;

в) система политических, социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью обеспечения всестороннего развития физических и духовных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения.

Подготовка рефератов.

Методические рекомендации: Реферат, как форма самостоятельной научной работы обучающихся, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Демо-версия тематики рефератов:

Красота – признак здоровья.

Кожа, волосы и ногти - локаторы здоровья.

Здоровый человек в русском фольклоре.

Алкоголь: проблемы зависимости.

Модные диеты, голодание и здоровье.

Питание и физическая красота.

Питание и духовная красота.

Модная фигура и будущие мамы.

Питание для красоты женщины.

Питание для красоты мужчины.

Красота сказочных персонажей.

Составление игр по темам курса.

Демо-версия игры.

«Витамины и их натуральные источники»

Выбирается ведущий. Он берет мяч, остальные заключают его в круг. Ведущий бросает мяч кому-то из игроков и называет любой витамин. Игрок, получивший мяч, должен быстро назвать какой-либо фрукт или овощ, в котором содержится названный витамин, и отдать мяч обратно ведущему. Если игрок не сумел вовремя сориентироваться и назвать фрукт или овощ, он выходит из игры. То же самое происходит, если игрок назвал фрукт или овощ, но не успел вовремя отдать мяч.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний игрок – победитель.

Играть можно и по-другому. Например, ведущий называет продукт питания, а игрок – вредные вещества, которые в нем содержатся. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний игрок – победитель.

Выполнение презентаций по темам курса

Демо-версия презентаций по теме 6.: «Влияние пищевых продуктов на красоту кожи и волос». Пример представлен на рисунке 25 и в таблице 7.

**Проблема:**

**УГРИ**

**причины**

*Избыток* : простых углеводов (конфет, пирожных, сладких булочек), жирной и жареной пищи.

*Недостаток*: витаминов В6, В12, цинка, а также витаминов А и С.

**решение**

Рисунок 25 – Влияние пищевых продуктов на красоту кожи и волос

Таблица 7 – Красота кожи и пища

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Проблемы кожи | Причины | Как исправить |
| 1. | Угри | Избыток: простых углеводов (конфет, пирожных, сладких булочек), жирной и жареной пищи.  Недостаток: витаминов В6, В12, цинка, а также витаминов А и С. | Необходимы продукты, содержащие бета-каротин и витамины С, В6, В12, цинк.  Бета-каротин (витамин А). Сладкий картофель, морковь, шпинат, спаржевая капуста, зелень, корнеплоды, сладкий красный перец, мускусная дыня, папайя, абрикосы.  Витамин С. Цитрусовые, мускусная дыня, томаты, картофель, спаржевая капуста, брюссельская капуста, белокочанная капуста, цветная капуста, листовая капуста, сладкие перцы.  Витамин В6. Бананы, бобы, дрожжи, зародыши пшеницы, капуста, картофель, коричневый рис, креветки, лосось, мясо, орехи, отруби, печень, проращенные зерна пшеницы, птица, рыба, семена подсолнечника, соя, субпродукты, сыр, тунец, чечевица, шпинат, яйца  Витамин В12. Молочные продукты, мясо, печень, рыба, сердце, яйца.  Цинк. Бобы, говядина, дрожжи, пшеница, имбирь, индейка, отруби пшеницы, печень, рыба, семена кунжута, цельнозерновые продукты, семечки |
| 2. | Сухость, шелушение кожи | Недостаток витаминов А, Е и F. | Необходимы продукты, содержащие большое количество витаминов А, Е, F и витаминов В6, В9,Н.  Витамин А (список продуктов см.п.1).  Витамин Е. Недробленое зерно, зелень, проросшее пшеничное зерно, пшеничное масло, семечки подсолнечника, миндаль, растительное масло (только полученное методом холодного прессования).  Витамин F (ненасыщенные жирные кислоты – линолевая, линоленовая и арахидоновая, объединённые под одним наименованием – от английского «fat», что означает – «жир») Растительные масла: соевое, подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, арахисовое, а также животный жир. |
| 3. | Бледность кожи | Низкий уровень гемоглобина в крови. | Необходимы продукты, содержащие железо.  Продукты животного происхождения: мясо, печень, яйца перепелки, куриный желток. Овощи и фрукты (красная капуста, свекла, редис, яблоки, груши, помидоры, тыква, гранат, инжир, хурма, айва, рябина, дыня, земляника, черная смородина, шиповник, сливовый сок, абрикос, курага, изюм), грибы, бобы, лесные орехи, тыквенные и подсолнечные семечки, крупы (овсяная, гречневая, толокно). |
| 4. | Желтизна кожи | Избыток витамина А. | Уменьшить употребление салатов из моркови со сметаной, морковного сока. |
| 5. | Бледность кожи с легкой желтизной | Недостаток витамина В12 | Необходимы продукты, содержащие большое количество витамина В12 (список продуктов см.п.1). |
| 6. | Трещины в углах рта. | Недостаток витамина В2. | Необходимы продукты, содержащие большое количество витамина В2.  Витамин В2  Кислое молока, творог, сыр, листовые зеленые овощи, неочищенное зерно или хлеб из него, печень, почки и мясо. |
| 7. | Мозоли на подошвах ног, которые никак не поддаются удалению или после удаления быстро появляются вновь. | Недостаток витаминов А и В6 | Необходимы продукты, содержащие большое количество витаминов А и В6.  Витамин А (список продуктов см.п.1).  Витамин В6  (список продуктов см.п.1). |
| 8. | Краснота кожи, красные пятна, появившиеся после приема пищи. | Наличие пищевой аллергии на тот или иной продукт. | Исключить аллерген. Часто пищевую аллергию вызывают ненатуральные продукты, экзотические фрукты и овощи, а также клубника, цитрусовые, шоколад, свинина и пшеница. |
| 9. | Темные круги под глазами | Недостаток железа и калия.  Употребление в большом количестве солёной, жирной, острой пищи | Отказаться от солёной, жирной, острой пищи;  Необходимы продукты с высоким содержанием железа и калия.  Железо (список продуктов см.п.3).  Калий  Курага, фасоль, морская капуста, горох, чернослив, изюм, миндаль, арахис, картофель, грецкий орех. |
| 10. | Целлюлит | Ожирение.  Употребление заменителей сахара, растворимого кофе и сладких газированных напитков | Исключить из рациона пищу с искусственными добавками, заменителями сахара, растворимый кофе и любые сладкие газированные напитки |

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

а) основная литература:

Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни [Текст]: учебное пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина, С.А. Игнатькова. – 2-е изд., перераб. – М.: Академический Проект, 2004. – 560с

Возрастная анатомия и физиология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / авт.-сост. Г. С. Котова, О. В. Бессчетнова, 2006. - 220 с. Эл.опт. диск (CD-ROM)

Жилов, Ю.Д., Куценко, Г.И., Назарова, Е.Н. Основы медико-биологических знаний [Текст] / Под ред. Ю.Д.Жилова. Учебник. – М.: Высшая школа, 2001. – 256 с.

б) дополнительная литература

Бароненко, В.А., Рапопорт, Л.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / Под ред.В.А.Бароненко: Учеб.пособие. М.: Альфа-М, 2003. –352 с.

Зайцев, А.Г. Педагогика счастья [Текст] / Г.К. Зайцев, А.Г Зайцев.- СПб.: Издательство «Союз», 2002.-320 с.

Зайцев, Г. К. Валеология. Культура здоровья [Текст]: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. - 272с.

Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы [Текст]: учебное пособие / В.С. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

Кольгуненко, И.И. Тайны шарма и красоты. М.: Современник, 1998. – 238 с.

Лищук, В.А. Технология повышения личного здоровья [Текст] / Под.ред. В. И. Покровского.- М.: Медицина. - 1999.- 320 с.

Питание для красоты [Электронный ресурс]. Режим доступа : http://www.medn.ru/semiy/krasota-zhenschinyi/pitanie-dlya-krasotyi.html

Пища для красоты [Электронный ресурс]. Режим доступа : http://wominfo.ru/index/pishha-dlja-krasoty.html

в) программное и коммуникационное обеспечение

Курс должен быть обеспечен учебно-методической документацией и материалами. Его содержание должно быть представлено в сети Интернет. Для обучающихся должна быть обеспечена возможность, доступа к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Материально-техническое обеспечение курса.

Компьютерный класс, оргтехника, теле - и аудиоаппаратура; доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки), видеофильмы «Очищение организма», «Наркозависимость», диски «Медицинская энциклопедия», «Совершенствование человеческого тела».

4 Отчет об апробации методических рекомендаций по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области.

Апробация методических рекомендаций по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области проходила в разных формах – в рамках семинара «Формирование у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания», а также на базе общеобразовательных учреждений Московской области».

13 сентября 2013 года методические рекомендации были представлены участникам семинара «Формирование у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области». В процессе семинара участникам были представлены основные тезисные моменты методических рекомендаций по формированию в процессе обучения и воспитания сознательного отношения обучающихся к своему здоровью и питанию.

Было подчеркнуто, что для обучающихся важными мотивационными темами формирования сознательного отношения к питанию могут стать темы «красоты» и «внешнего вида» человека. Тема красоты, навязываемая телевизионной рекламой, многочисленными печатными изданиями, необычайно привлекательна для обучающихся. Рассмотрение модных тенденций в самых различных ракурсах дает возможность выйти на множество проблем и явлений, связанных с духовным и физическим здоровьем, а также чрезвычайно важных для гармоничного развития личности.

Понятие «красота» рассматривается в человеческой культуре с различных точек зрения. Учитывая то, что у подростков выражена потребность нравиться противоположному полу и физическая красота играет в этом главную роль предложено использовать это для формирования мотивации здорового питания.

Забота о физической внешности особенно характерна для подросткового и юношеского возраста. Физическая красота несет в себе потенциал формирования духовной сферы личности человека. Она развивает его эстетический и художественный вкус, прививает чувство гармонии, меры, такта, учит критически оценивать себя и стремиться к самосовершенствованию.

Красота неотделима от физического здоровья, на состояние которого большое влияние оказывает правильное питание. От характера питания человека зависит состояние его осанки, телосложения, кожи, волос, ногтей, глаз. Однако анализ тенденций пищевого поведения современных школьников свидетельствует о том, что у учащихся старших классов сформирован неправильный стереотип пищевого поведения, который отрицательно сказывается как на здоровье, так и красоте внешности.

Пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека. Внешними проявлениями пищевого поведения становятся вкусовые предпочтения человека, диета, режим питания, зависящие от культурных, социальных, семейных, биологических составляющих.

Нехватка времени, быстрый темп жизни формируют у школьников вредные пищевые привычки, такие как быстрая еда, употребление пищи богатой простыми углеводами, употребление полуфабрикатов, еда перед сном, ведущие к избыточной массе тела, нездоровому цвету кожи, тусклости и ломкости волос. Склонность к перекусам и длительные перерывы между приемами пищи, пристрастие к пище быстрого приготовления, газированным напиткам, поздний последний прием пищи, привычки полежать после приема пищи, сидеть перед телевизором и есть бутерброды – характеризуют неправильный стереотип пищевого поведения, обусловливающий появление симптомов нарушения функционирования пищеварительного тракта у подростков. Особую тревогу вызывают имеющиеся нарушения пищевого поведения детей и подростков – редкие и неритмичные приемы пищи, несформированность культуры питания у школьников. Исходя из этого, участникам семинара был представлен перечень утверждений, которые могут служить мотивационным инструментом для формирования культуры здорового питания для обучающихся.

1. «Ученые утверждают, что пища, содержащая большое количество консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов негативно сказывается на внешнем виде человека. Рекомендуется ограничить употребление продуктов с искусственными добавками и есть больше натуральных продуктов».

2. «Косметологи утверждают, что ежедневное потребление с пищей одной столовой ложки растительного масла делает кожу упругой и эластичной».

3. «Диетологи утверждают, что 4-5-разовое питание небольшими порциями помогает сохранить стройную фигуру и хороший внешний вид».

4. «Диетологи утверждают, что при недостаточном поступлении белка в организм волосы плохо растут, редеют, выпадают, и рекомендуют употреблять продукты, являющиеся источниками полноценного белка (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба и др.)».

5. «Ученые называют витамин Н (биотин) кожным фактором. При его недостатке страдает кожа, при этом усиливающееся потоотделение сопровождается выпадением волос, себорейным дерматитом, анемией. Диетологи рекомендуют употреблять продукты, содержащие много биотина (арахис, соевые бобы, сухой зелёный горох, белокочанная капуста, говяжья и свиная печень, дрожжи, томаты, яичной желток)».

6. «Ученые утверждают, что для естественной белизны зубов полезны продукты питания, укрепляющие эмаль зуба. Рекомендуется есть семена кунжута, грецкие орехи, фисташки, миндаль, твердые сыры».

7. «Ученые утверждают, что такие продукты питания, как кофе, леденцы, газированные напитки с красителями, особенно пепси-кола, ухудшают естественную окраску зубов. Рекомендуется ограничить их прием или вообще от них отказаться».

8. «Диетологи рекомендуют, что при склонности к ожирению следует ограничить употребление сладостей, чипсов, бутербродов, сметаны, хлебобулочных изделий».

9. «Ученые утверждают, что недостаток витамина А (ретинола) в организме ведет к нарушению зрения, выпадению волос и потере их блеска, появлению перхоти, сухости и шелушению кожи. Для профилактики рекомендуется употреблять сливочное масло, яичные желтки, сливки, цельное молоко, печень».

10. «Ученые говорят, что темные круги под глазами могут быть сигналом проблем с кишечником, и рекомендуют есть продукты питания богатые клетчаткой, такие как яблоки, морковь, свекла».

11. «Косметологи советуют, что при угревой сыпи из пищевого рациона рекомендуется исключить жирные, мучные, сладкие и острые блюда, пряности, газированные напитки».

12. «Ученые утверждают, что при недостатке витамина РР (никотиновой кислоты) нарушается рост волос, и они начинают рано седеть. Рекомендуется в день употреблять 50-100 мг витамина РР, который содержится в цельных зернах, пивных дрожжах, арахисе, рыбе, печени, говядине».

13. «Диетологи советуют, что ежедневно для прекрасного самочувствия, настроения, гладкости кожи и блеска волос нужно съедать по одному красному, желтому, зеленому и оранжевому фрукту и немного орехов».

По данным утверждениям был проведен опрос 510 школьников, результаты которого показали тенденцию того, что тема красоты действительно может служить мотивационным инструментом в работе с обучающимися в процессе обучения и воспитания.

В этой связи предлагается ввести в учебный процесс элективный курс «Здоровое питание – основа красоты», который позволит использовать мотивацию к красоте и модному образу жизни у старшеклассников для формирования интереса к здоровому питанию.

В методических рекомендациях по элективному курсу «Здоровое питание – основа красоты» представлены цели курса, результаты обучения на различных уровнях – личностные, предметные и метапредметные, что согласуется с требованиями современных ФГОС. Описано место курса в учебно-воспитательном процессе, даны рекомендации по его внедрения в образовательные предметы «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Биология».

Представлены в полном объеме знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения курса, среди которых:

- определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;

- факторы риска и основные методы профилактики в различные периоды жизни человека;

- принципы рационального питания;

- влияние питательных веществ на красоту кожи, глаз, волос, ногтей, осанки;

- потенциальные опасности для здоровья, возникающие при употреблении некачественных продуктов питания;

- традиционные и нетрадиционные методы оздоровления; методы профилактики и коррекции вредных привычек;

- использование продуктов питания в косметике.

Кроме знаний и умений представлены компетенции по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни. Компетенции для обеспечения здоровья, физической красоты в различных жизненных ситуациях, для использования принципов рационального питания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и совершенствования физической красоты, для критического анализа модных тенденций в питании, для формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Как видно из перечня, в предлагаемом курсе представлены многие аспекты формирования у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Особую ценность представляет практическая часть рекомендаций по изучению курса «Здоровое питание – основа красоты». В ней представлены структура и содержание курса, состоящие из тематического плана, содержание занятий, а также предложены конкретные формы работы и образовательные технологии по каждой теме, оценочные средства для текущего контроля успеваемости и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, тестовые задания, темы презентаций по изучаемым проблемам, учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение курса.

Рекомендации были с интересом восприняты участниками семинара. Они отметили, что содержащийся в них материал, может быть использован каждым образовательным учреждением при организации работы среди обучающихся по формированию сознательного отношения к своему здоровью и питанию. Особенно ценно, что в качестве мотивирующего аргумента выбрано понятие «красота и здоровое питание». Педагоги, организующие и проводящие работу в данном направлении, часто испытывают дефицит методических материалов и разработанные рекомендации частично решают эту проблему.

Помимо обсуждения на семинаре, методические рекомендации по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области прошли апробацию в десяти общеобразовательных учреждениях Московской области:

1. Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №14» г.о. Долгопрудный;
2. Муниципальное образовательное учреждение «Лотошинская средняя общеобразовательная школа №2» Лотошинского м.р.;
3. Муниципальное образовательное учреждение «Кадетская школа» Люберецкий м.р.;
4. Муниципальное автономное образовательное учреждение «Одинцовский лицей №6 им. А.С.Пушкина» Одинцовского м.р.;
5. Муниципальное образовательное учреждение «Речицкая средняя общеобразовательная школа» Раменского м.р.;
6. Муниципальное образовательное учреждение «Чулковская средняя общеобразовательная школа №20» Раменского м.р.;
7. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №18 с углубленным изучением отдельных предметов» Сергиево-Посадского м.р.;
8. Муниципальное образовательное учреждение «Дашковская средняя общеобразовательная школа» Серпуховского м.р.;
9. Муниципальное автономное образовательное учреждение «Лицей №17» г.о. Химки;
10. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия №2» Чеховского м.р.

Отзывы на методические рекомендации по формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания в общеобразовательных учреждениях в Московской области содержали описание проделанной работы по апробации рекомендаций.

Методические рекомендации проходили апробацию в рамках заседаний педагогических советов, заседаний методических объединений. Отдельные темы обсуждались и на родительских собраниях. Во многих ОУ в планы работы классных руководителей включены мероприятия по вопросам формирования сознательного и грамотного отношения к своему здоровью у обучающихся процессе обучения и воспитания.

Значительное место в отзывах занимала актуальность проблемы формирования сознательного отношения к своему здоровью и питанию. На сегодняшний день вопросы о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья являются актуальными. Укрепление здоровья – процесс, предоставляющий возможность осуществлять контроль за состоянием своего здоровья и факторами, влияющими на него.

В рекомендациях предложен целый комплекс мероприятий по формированию представлений о необходимости сознательного отношения к своему здоровью. Интерес представляет идея организации работы, изложенная в логике влияния здорового питания на внешность человека, что особенно значимо для обучающихся старшей ступени обучения. Грамотно и содержательно подобран весь материал рекомендаций, направленный на:

* формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и питанию;
* расширение знаний учащихся по проблемам красоты и здоровья, ознакомление с компонентами пищи, обеспечивающими физическую красоту в соответствии с индивидуальными особенностями человека;
* снижение отрицательного влияния нарушений режима питания и характера питания обучающихся на их здоровье и внешность;
* обеспечение профилактики заболеваний, обусловленных неправильным питанием;
* формирование правильного типа пищевого поведения.

Общеобразовательные учреждения подчеркивали, что в тематическое планирование включены вопросы отношения обучающихся к своему здоровью, культуре питания и взаимосвязи здорового образа жизни, культуры питания с внешностью подростка.

Таким образом, апробация показала, что методические рекомендации содержат актуальные материалы, которые станут подспорьем в организации работы по данному направлению на уровне образовательных учреждений Московской области и могут быть внедрены для использования в образовательные учреждения различного типа для проведения работы по формированию сознательного отношения к своему здоровью и питанию в процессе обучения и воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках проекта была поставлена задача разработки методических рекомендаций по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области, а также задача выявления отношения учащихся к научным рекомендациям по культуре здорового питания в контексте связи питания и красоты внешности человека.

Поставленные задачи решены в полном объёме.

Основными продуктами проекта стали данные социологического опроса и подготовленные на их основе методические рекомендации по формированию у обучающихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях в Московской области.

Результаты НИР могут быть рекомендованы к использованию в системе работы по совершенствованию организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Московской области и адресованы таким целевым группам, как педагогические и руководящие работники общеобразовательных школ, родители обучающихся.

Технико-экономическая эффективность внедрения предложенных в результатах НИР подходов может быть оценена после выполнения внедренческих работ, которые в рамках данной НИР специально не предусматривались.

Гипотетически можно утверждать, что такая эффективность окажется высокой, так как для практики работы по совершенствованию организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Московской области предложены качественные и доступные по исполнению материалы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Профильное обучение: программы элективных курсов здоровьесберегающей направленности: учебно-метод. пособие / Под ред. Т.В. Черниковой. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – С.38-46.
2. Питание для красоты [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.medn.ru/semiy/krasota-zhenschinyi/pitanie-dlya-krasotyi.html
3. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения [Текст]: учеб.пособие / В.Д. Менделевич. — СПб.: Речь, 2005. — 445 с.
4. Шейдер Р. Психиатрия [Текст]/Р.Шейдер. — М.: Практика, 1999.— 485 с.
5. Вишнева Е.А. Пищевое поведение и фармакоэпидемиология болезней желудочно-кишечного тракта у подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medical-diss.com/medicina/>
6. Чикунов В.В. Пищевое поведение подростков г. Красноярска с заболеваниями органов пищеварения / В.В. Чикунов, Н.А. Ильенкова [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sibmedport.ru/blogs.php>
7. Формирование правильного пищевого поведения [Текст] / К.С. Ладодо, Т.Э. Боровик, Н.Н. Семенова [и др.] // Лечащий врач. — 2009. — № 1. — С. 54—57.