

РЕФЕРАТ

Отчет включает 86 стр. текста, 4 таблицы, 18 источников. Отчет состоит из 4 частей, введения, заключения, списка использованных источников.

Ключевые слова: образовательные приоритеты школьного образования, рациональное питание, правильное питание в детском и подростковом возрасте, особенности питания школьников, полезные и вредные продукты.

Объектом исследования является методическое обеспечение обучающихся по вопросам здорового питания.

Цель - выполнение научно-исследовательских работ по подготовке методических рекомендаций по разработке и внедрению программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания,воспитании культуры здорового питания у участников образовательного процесса.

В результате проведенной НИР разработаны следующие программы обучения школьников по вопросам здорового питания на этапе начального общего образования.

«Питание - для здоровья» - программа предполагает формирование у младших школьников представлений об основах правильного питания, основных правилах здоровьесберегающего пищевого поведения, активной позиции по отношению к собственному режиму и рациону питания.

«Веселая, вкусная и полезная кухня»- программа предполагает сформировать основы представлений о различных способах приготовления продуктов, которые позволяют максимально сохранить их вкус и пользу, освоение в игровых и деятельностных формах элементарных представлений и навыков определения качества, свежести, полезных и вредных свойств продуктов и готовых блюд, а так же выработать основные критерии для оценки продуктов и блюд, полезных для здоровья.

В результате проведенной НИР разработаны следующие программы обучения школьников по вопросам здорового питания на этапе основного общего и среднего общего образования.

«Меню для красоты» - программа предполагает формирование представления о пище как одном из важных источников здоровья и красоты, представлений о наиболее полезных продуктах для сохранения молодости и красоты. Наряду с отказом от вредных привычек и предпочтением спортивного стиля жизни, правильный выбор и способы приготовления продуктов являются гарантией сохранения и поддержания хорошего самочувствия и физической формы.

В программе «Еда как лекарство» рассмотрены вопросы, относящиеся к роли питания и его составляющих в укреплении и сохранении здоровья человека. Также предполагается сформировать представления о лечебных и профилактических свойствах продуктов, о правилах составления рациона питания с учетом рисков - нагрузок, режима работы и жизни, климатических, сезонных и иных условий, ослабляющих здоровье.

В соответствии со сроками проведены экспертно-консультационные семинары: **«Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста» и «Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов». В семинарах приняло участие 77 руководителей и заместителей руководителей общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей Московской области. Представленные программы обучения обучающихся по вопросам здорового питания получили одобрение и удовлетворительную оценку педагогической общественности.**

По результатам реализации НИР можно говорить о том, что поставленные задачи полностью решены. Разработанные программы**обучения обучающихся по вопросам здорового питания могут быть рекомендованы для реализации в общеобразовательных школах Московской области.**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……………………………………………………………………8

Основная часть……………………………………………………..…......15

1. Программы обучения обучающихся по вопросам здоровогопитания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста………………………………………...… ………………………15

* 1. Программа «Питание – для здоровья»………………………..…..15
	2. Программа «Веселая, вкусная и полезная кухня»……………….26

2. Отчет о проведении экспертно-консультационного семинара по внедрению программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и **психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста………………….………36**

3. Программы обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов…………………………………………………………………..46

3.1. Программа «Меню для красоты»…………………………….……..46

3.2. Программа «Еда как лекарство»…………………………………....58

4. Отчет о проведении экспертно-консультационного семинара по внедрению программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и **психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов …………………….....71**

Заключение………………………………………………………………..83

Список использованных источников………………………………........85

Определения

В настоящем отчете о НИР применяются следующие термины с соответствующими определениями:

рациональное питание, правильное питание в детском и подростковом возрасте, особенности питания школьников, свойства продуктов.

Обозначения и сокращения:

ЗОЖ – здоровый образ жизни,

НИР – научно-исследовательская работа,

СанПиН – санитарные правила и нормы,

ФГОС НОО – федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,

ФГОС ООО – федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Введение

Актуальность. Известно, что еще в конце 70-х годов ХХ столетия Всемирной организацией здравоохранения было дано определение здоровья как состояния полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Каждый период времени отражает суть определения по-разному, соответственно развитию общества в тот или иной период, согласно раскрытию потенциала мышления человека. Понятие «здоровый образ жизни» ассоциируется у большинства людей с весьма ограниченным перечнем обязательных признаков. По мнению ряда авторов к ним можно отнести следующее: дозированная физическая нагрузка и спорт, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание и другие гигиенические процедуры, активный отдых и занятия спортом [2, 4, 9, 11].

Понятие «здоровый образ жизни» целесообразно отделить от понятия «здоровье» и рассматривать как социальный и культурный феномен государственной значимости, что не снимает важности изучения медико-биологических подходов к профилактике заболеваний. С этой точки зрения значимым становится влияние образования в целом и школы в частности на сформированность навыков здорового образа жизни у детей, подростков и юношества [5, 14].

Здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса должен стать важной частью уклада новой школы. В процессе обучения в такой школе к каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения, и где одним из значимых результатов воспитания станет здоровый образ жизни.

Одним из важнейших факторов сохранения здоровья детей, улучшения демографической ситуации является совершенствование системы питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Так М.М. Безруких утверждает, что полноценное и сбалансированное питание в детском и подростковом возрасте способствует профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, создает условия для физического и интеллектуального развития обучающихся, увеличивает адаптационные возможности организма, оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни [3].

Приобщение к ценностям здорового образа жизни рассматривается как составляющая решения задачи повышения уровня и качества жизни населения в Стратегии социально-экономического развития Московской области до 2020 года, одобренной постановлением Правительства Московской области от 15.12.2006 № 1164/49, а соответствующие приоритеты в отношении здоровья детей закреплены на 2013 год в долгосрочной целевой программы Московской области «Развитие образования в Московской области на 2013 – 2015 годы», в том числе внедрение современных технологий организации питания школьников, развитие материально-технической базы, подготовка управленческих и профессиональных кадров.

Однако организация питания является необходимым, но недостаточным условием для формирования поведения соответствующего понятию «здоровый образ жизни», поэтому необходимо в**недрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего, подросткового и юношеского школьного возраста [17, 18].**

Результаты проведенного динамического изучения заболеваемости детей за несколько лет позволили сделать вывод, что для дальнейшего снижения заболеваемости по ведущим классам болезней недостаточно развития только лечебно-диагностической базы в регионе. Необходимо целенаправленное влияние на факторы среды образовательного учреждения, способствующие ухудшению заболеваемости учащихся.

Данные динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся в ряде общеобразовательных учреждений подтвердили, что уровень заболеваемости в общеобразовательных учреждениях, выполняющих все требования к условиям обучения детей и внедряющих современные оздоровительные технологии, ниже в 1,5 раза, доля здоровых детей – выше в 1,5 раза, а доля детей с хроническими заболеваниями - ниже в 3 раза, чем в тех общеобразовательных учреждениях, где эти условия не соблюдаются.

Современное школьное образование большое внимание уделяет проблемам правильного питания школьников. Несмотря на то, что благосостояние граждан растет, культура потребления продуктов питания пропагандируется достаточно широко в средствах массовой информации и популярной литературе, тем не менее, остаётся ряд вопросов, связанных с отрицательной динамикой состояния здоровья школьников. Одной из причин ухудшения здоровья является неправильный, несбалансированный по своему витаминному и питательному составу рацион питания обучающихся. Эти вопросы могут решаться только во взаимодействии с семьей обучающегося, что особенно важно в период обучения в начальной школе.

В связи с введением обязательных часов внеурочной деятельности в рамках исполнения новых ФГОС НОО и ФГОС ООО увеличилась продолжительность пребывания детей в школе [1]. Несоблюдение элементарных правил рационального питания, соответствующего возрастным и физиологическим потребностям организма, а так же режиму дня (отдыха и нагрузок), может негативно сказаться на здоровье и самочувствии школьников.

Обоснование необходимости проведения НИР.

Данная НИР проводилась с учетом существующей достаточно обширной и успешной практики реализации здоровьесберегающих технологий в школах Московской области, в том числе в области организации здорового питания школьников и обучения обучающихся по вопросам здорового питания. Тем не менее, спектр предлагаемых педагогам программ обучения основам здорового питания не всегда учитывает особенности современной образовательной ситуации и приоритеты, реализуемые школой в рамках федеральной инициативы «Наша новая школа», а также вводимые в практику общеобразовательных школ ФГОС НОО и ФГОС ООО.

Новые стандарты требуют от образовательного учреждения уделять особое внимание сохранению и укреплению здоровья школьников, в том числе в вопросах культуры правильного, сбалансированного питания.

Цель НИР: выполнение научно-исследовательских работ по созданию методических рекомендаций по внедрению программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания и воспитанию культуры здорового питания у участников образовательного процесса.

Задачи НИР:

разработка программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного, подросткового и юношеского возрастов;

проведение экспертно-консультационных семинаров по внедрению программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного, подросткового и юношеского возрастов в общеобразовательных учреждениях в Московской области.

В процессе работы применялись следующие методы:

1) метод моделирования. Данный метод предусматривает использование моделей для определения или уточнения способов построения вновь создаваемых объектов.

2) метод системного анализа. Данный метод позволил обеспечить учет взаимосвязей и взаимодействий между элементами сложных систем, каковыми являются анализируемые в рамках проекта объекты.

3) метод индукции (индуктивного анализа). Данный метод использовался для формулирования обобщенных заключений и выводов на основе перехода от конкретного к общему.

4) каузальный (причинно-следственный) анализ.

5) метод проблемно-ориентированного анализа.

6) экспертно-аналитический метод.

7) метод экспертных оценок. Предложенный метод применялся для выполнения предусмотренных конкурсной документацией видов работ, предусматривающих разработку (подготовку) креативных продуктов (решений): концепции, рекомендации, модели, программы работ и мероприятий; для формулировки выводов и заключений по результатам проведенного анализа. Данный метод основан на выявлении, активизации и обобщении знаний и мнений опытных специалистов-экспертов и выработки на этом основании оптимальных решений.

8) метод ситуационного анализа. Данный метод использовался для подготовки, принятия и реализации решений, в основе которых лежит всесторонний анализ ситуации.

9) метод календарного планирования. Данный метод применялся при планировании видов работ с распределенной системой ответственности: проведение анализа, разработки рекомендаций, а также использовался для составления календарного плана выполнения отдельных видов работ, включая определение перечня работ, их логические взаимосвязи, исполнителей и продолжительность; ресурсные, временные и внешние ограничения и, на их основе, сроки выполнения отдельных видов работ.

10) матрица распределения ответственности. Данный метод применялся при планировании видов работ с распределенной системой ответственности: проведение анализа, разработки рекомендаций и др. Метод позволил обеспечить структурную декомпозицию работ для назначения ответственных лиц за каждую работу и части проекта.

11) метод контент-анализа. Данный метод применялся при анализе источников, документов.

12) метод факторного анализа. Данный метод использовался для изучения взаимосвязей между значениями переменных и соответствует требованиям конкурсной документации к задачам, составу и результатам анализа данных мониторинга и социологического исследования.

13) метод исследования конкретных случаев. Данный метод позволил осуществить качественный анализ нестандартных, неформализованных ситуаций.

14) метод изучения, интерпретации и использования лучшей практики.

15) классификация.

16) кодификация.

17) метод консультирования.

18) методы поиска информации в сети Интернет.

19) метод информационного поиска по библиографическим ссылкам.

20) сплошной метод.

21) выборочный метод.

22) интервью.

23) опрос.

24) метод управленческого контроля.

Предложенные методы обеспечили качество работ за счет:

- соответствия области применения, предмету (назначению) работ, видам, конкретным действиям по выполнению работ и их последовательности (алгоритму),

- эффективного использования экспертного потенциала,

- соответствие предложенных методов международным и отечественным стандартам и лучшим практикам выполнения данных видов работ,

- апробированности предложенных методов при выполнении видов работ (действий), предусмотренных конкурсной документацией в т.ч. в рамках проектов РКПМО и ДЦПРО МО 2007 – 2012 гг., выполненных Участником,

- подтвержденных в результате использования предложенных методов в аналогичных проектах, конкурентных преимуществ в сравнении с имеющимися аналогичными,

- доказанная результативность и эффективность использования предложенных методов (снижение риска и издержек, соотношение затрат и выгод, удовлетворенность запросов потребителей (заказчиков) и др.), в т.ч. в сравнении с имеющимися аналогичными,

- наличие у Исполнителя высококвалифицированных и компетентных специалистов, владеющих указанными методами.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Программы обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста

В рамках данной научно-исследовательской работы подготовлены программы для обучающихся младшего школьного возраста: «Питание – для здоровья», «Веселая, вкусная и полезная кухня».

Программа «Питание для здоровья» рассчитана на реализацию в течение 10 учебных часов, программа «Веселая, вкусная и полезная кухня» - в течение 8 учебных часов.

* 1. Программа «Питание – для здоровья»

Актуальность программы. Рациональное, правильное с точки зрения гигиенических требований питание – это забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия. А это значит, что формирование привычки здорового питания и правильных представлений о значении разных продуктов питания и их составляющих для самочувствия и активности необходимо начинать с раннего возраста.

Программа нацелена на выработку представлений у младших школьников о полезных и вредных свойствах продуктов, значении рационального режима и организации питания.

Данная программа может быть включена как часть в раздел образовательной программы по организации здоровьесберегающей деятельности школы в рамках реализации ФГОС НОО. Программа реализуется посредством организации игр и квазипроектирования за счет классных часов и внеурочной деятельности.

Программа ориентирована на формирование в игровом и проектном режиме представлений о полезных и вредных для умственной и физической активности школьника свойствах продуктов.

Цель: формирование у младших школьников начальной школы представлений о зависимости состояния здоровья от пищевых привычек, полезных и вредных свойствах продуктов, правильном режиме питания и его значении, культуре пищевого поведения, рациональной организации питания.

Задачи:

* ознакомить с основными правилами здорового питания и пищевого поведения;
* сформировать представление о зависимости самочувствия, активности и поведения от рациона и режима питания;
* ознакомить с составом привычных продуктов и блюд.

Ожидаемые результаты:

* сформированные представления о взаимосвязи правильного питания и образа жизни здоровья и самочувствия;
* готовность младших школьников анализировать свой рацион питания с точки зрения его пользы для здоровья;
* готовность младших школьников к осознанному выбору продуктов питания, отказ от вредных продуктов.

Формы реализации программы:

* творческие и квазиисследовательские проекты по проблемам здорового питания школьников;
* организация партнерской работы с семьей по реализации программы.

Методы реализации программы:

**Основным методом реализации программы является метод проектов.** Метод проектов рассматривается как дидактическая категория, обозначающая систему приемов и способов овладения определенными практическими или теоретическими знаниями, той или иной деятельностью. Поэтому, если мы говорим о методе проектов, то подразумеваем именно способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, практическим результатом, оформленным тем или иным образом. Метод проектов позволяет спланировать исследование, инновационную разработку, управление процессом деятельности и т.д. для достижения результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, поскольку предполагает достижение результата и работу по организации и планированию движения к нему.

Проектная деятельность – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность обучающихся, имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных и согласованных участниками проекта представлений о конечном продукте деятельности, этапах проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание подробного пошагового плана реализации проекта) и реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Метод проектов нацелен на всестороннее и систематическое исследование проблемы и разработку конкретного варианта (модели) образовательного продукта. Если для учебно-исследовательской деятельности главным итогом является достижение истины, то работа над проектом предполагает получение прежде всего практического результата, понятного и значимого для обучающихся. Кроме того, проект, являясь результатом коллективных усилий исполнителей, на завершающем этапе деятельности предполагает рефлексию совместной работы, анализ полноты, глубины, информационного обеспечения, творческого вклада каждого.

Начиная работу над проектом, обучающиеся отвечают на вопросы: что я хочу сделать; чему я хочу научиться; кому я хочу помочь; как будет называться мой проект; какие шаги я должен предпринять для достижения цели своего проекта?

На основе своих ответов они составляют план учебного проекта по следующей схеме:

название проекта, проблема проекта (почему это важно для меня лично?);

цель проекта (зачем мы делаем проект, какой практический результат хотим получить?);

задачи проекта (что мы должны сделать для получения результата?);

сроки исполнения и «дорожная карта» проекта (какие конкретные шаги и в какой последовательности необходимо осуществить для реализации цели и задач проекта?);

ресурсное обеспечение проекта (какие средства понадобятся для реализации проекта, в том числе консультации и помощь взрослых, информационные источники, материальное обеспечение, каков состав обучающихся, задействованных в проекте, кто будет руководителем проекта, в какой форме будет предъявляться результат проектной деятельности (форма презентации)?);

риски реализации проекта и меры по их снижению (что может вызвать сложности и помешать в реализации всех шагов проекта и получении результата, как уменьшить возможные помехи, что необходимо предусмотреть при реализации проекта, какая помощь может понадобиться?).

Поскольку работа над проектом имеет коллективный характер, критерии оценки проектной деятельности предполагают акцентирование внимания на таких аспектах, как качество организации коллективной деятельности и взаимодействия обучающихся во время выполнения проекта. Наиболее объективной методикой оценки качества проектной работы является метод экспертных оценок.

Учебно-тематический план

Категория обучающихся: учащиеся 1–4 классов.

Объем программы: 10 ч.

| №п/п | Тема | Кол-во часов | Формаконтроля |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теоретическиезанятия | Практическиезанятия |
| 1 | Режим и календарь нашего питания | 1 | 1 | – | – |
| 2 | Какая пища на самом деле нужна нашему организму и почему | 2 | 1 | 1 | – |
| 3 | Как зависит самочувствие человека от его питания | 2 | – | 2 | – |
| 4 | Наше питание и поведение | 1 | 1 | – | – |
| 5 | Всегда ли взрослые правильно питаются и кормят детей | 2 | 1 | 1 | – |
| 6 | Представление результатов творческих и квазиисследовательских проектов | 2 | – | 2 | Защита проектов |
|  | Итого:  | 10 | 4 | 6 |  |

Содержание программы

Тема 1. Режим и календарь нашего питания

Значение режима питания для пищеварения. Суточный рацион. Примерное меню на неделю для младшего школьника Что такое режим питания. Сколько раз в день необходимо есть и почему. Сезонное питание. Составляем календарь питания: овощи и фрукты наиболее полезные каждый сезон. Питание в течение дня: лучший завтрак, обед и ужин.

Методические рекомендации. Организация проектной деятельности обучающихся по теме «Календарь питания для школьника» и практической работы по составлению меню младшего школьника для разных сезонов.

Тема 2. Какая пища на самом деле нужна нашему организму и почему.

Основные элементы питания: белки, жиры, углеводы. Витамины и микроэлементы. **Продукты, богатые витамином А: морковь**, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи. **Продукты – источники витамина С: зелень петрушки и укропа, томаты, черная и красная смородина,** сладкий перец, цитрусовые, картофель. **Продукты, богатые витамином Е: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы, овсяная и гречневые крупы.**

**Продукты, содержащие витамины группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, томаты, бобовые.**

Продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь**и др.

Методические рекомендации. Организация игр «Конструктор рациона правильного питания», «Составь полезное и вкусное меню для себя и родителей».

Тема 3. Как зависит самочувствие человека от его питания.

Как нужно питаться, если заболел. Почему важно правильно питаться во время болезни. Пища как лекарство.

Может ли пища быть причиной плохого самочувствия. Источники и признаки отравлений. Первая помощь при отравлении. Основные правила гигиены питания: как правильно мыть и готовить к приготовлению продукты. Инфекционные заболевания. Что такое иммунитет. Здоровое питание и иммунитет. Самые полезные продукты для укрепления иммунитета: где «живут» витамины, полезные бактерии и другие важные для иммунитета вещества.

Методические рекомендации. Организация обсуждения полезных и вредных свойств продуктов и способов их приготовления. Практическое занятие по выбору безопасных продуктов. Проектные работы: составление правил питания (буклеты, книги, презентации, театрализация по вопросам гигиены питания, влияния витаминов и других полезных элементов пищи на состояние здоровья).

Тема 4. Наше питание и поведение

Что есть, если нужно сосредоточиться. Продукты, повышающие активность и работоспособность. Источники витамина С: **зелень петрушки и укропа, томаты, черная и красная смородина,** сладкий перец, цитрусовые, картофель. Ежедневное правило: 5 фруктов, ягод и (или) овощей. Полезное меню для сладкоежек: орехи и различные сухофрукты (изюм, курага, чернослив).

О вреде и пользе сладких газированных напитков, конфет, пирожных, печенья и других сладких и жирных продуктов. Улучшение памяти. Продукты питания, способствующие улучшению памяти: картофель (особенно запеченный), кефиры и йогурты, содержащие полезные бактерии (источники кальция, калия, фосфора, йода), шпинат (содержит железо и витамин С), зеленый горошек (богат фолиевой кислотой), рыба и морепродукты (содержат витамин В12), сыр (источник белка и кальция). Как питаться, если рассеян и невнимателен. Ежедневный рацион для улучшения концентрации и повышения работоспособности (орехи, бананы, яйца, рис, хлеб из муки грубого помола). Можно ли поднять настроение при помощи продуктов питания? Витамин хорошего настроения – В6 (содержится в мясе, сыре, паприке, молоке, фасоли). Продукты хорошего настроения – шоколад (чем больший процент содержание какао, тем лучше), овсяная каша, бананы, инжир, финики и помидоры.

Методические рекомендации. Проведение ситуационной игры, в ходе которой ученики должны распределить «предложенные» продукты по трем цветным «столам», в зависимости от их влияния на самочувствие, настроение и работоспособность человека.

Тема 5.Всегда ли взрослые правильно питаются и кормят детей

Методические рекомендации. Демонстрация и обсуждение фильма или фрагментов фильма «Осмозис Джонс» (2001).

Вопросы для обсуждения

1. От чего зависят пищевые привычки человека?
2. Могут ли пищевые привычки нанести вред здоровью?
3. Какие механизмы использует организм человека для защиты от болезней?
4. Как можно помочь своему организму оставаться здоровым и полным сил?
5. Чему дети могут научить родителей? (Правила питания и здорового образа жизни для всей семьи.)

Тема 6. Представление результатов творческих и квазиисследовательских проектов

Методические рекомендации. Практические занятия направлены на оказание помощи в оформлении проектов и подготовке их к презентации.

При подготовке проектных работ следует предоставлять школьникам свободу в выборе проекта, подборе творческой группы и др. Кроме того, желательно, чтобы у каждого учащегося перед началом работы был своеобразный путеводитель, алгоритм последовательных действий. Предлагаемые ниже вопросы и последовательность действий помогут обучающимся и педагогу организовать работу над творческим проектом.

1. Осознание нужд или проблем.

Где бы ни появились люди, появляются проблемы, требующие решения. Проблема, которую будет решать ваша творческая группа, должна быть оформлена в виде краткого описания, в котором четко необходимо формулировать то, что вы собираетесь делать.

1. Исследование и развитие идей.

Следующий шаг – найти как можно больше информации по выбранной вами проблеме. Необходимо записывать, все, что, на ваш взгляд, может помочь найти наилучшее решение.

Подумайте:

о времени – как долго вы будете решать эту проблему?

о материалах – какие материалы имеются в вашем распоряжении?

о стоимости – сколько это будет стоить (если это необходимо)?

о функциях – для чего будет нужен результат вашего проекта, кому и для чего он может понадобиться?

о внешнем виде – как будет выглядеть результат вашего творческого проекта (презентация, памятка для родителей и детей, мультфильм или что-то другое).

Развивая свои идеи – помни, что простые идеи – часто лучшие идеи.

1. Планирование и изготовление.

Сейчас вашей творческой группе необходимо составить план, как вы собираетесь решить выбранную вами проблему. Запишите порядок своей работы. Как будут распределяться задания между ребятами вашей творческой группы. Тщательно продумайте, сколько времени необходимо вам для выполнения каждого действия, что для этого понадобится (например, продукты или помощь взрослых).

1. Испытание и оценка.

Решили ли вы проблему, получили ли тот результат, который планировали? Подумайте об этом и спросите других людей (учителя, родителей). Может, вам необходимо произвести изменения в вашем проекте или, может быть, начать все заново? Всегда есть путь для улучшения!

Данные вопросы – ориентир для учащихся. Каждый из этапов проекта можно снабдить иллюстрацией или символическим знаком. Кроме того, педагог должен быть готов предоставить обучающимся необходимую информацию и помощь для выполнения их проекта, согласовать возможности такой помощи с работниками школьной библиотеки, учителями предметниками (например, учителем музыки или учителем технологии), родителями.

Весьма полезным является ведение учащимися тетрадей, где записываются результаты анализа, поиска вариантов и т.д. Можно предлагать школьникам тренировочные проектные задачи – они воспитывают привычку обдумывать свой выбор.

Организация защиты проектов предполагает предоставление возможности получения экспертной оценки разработанных проектов и рекомендаций по их реализации.

В качестве экспертов могут привлекаться специалисты по тематике проектов (врач, психолог и др.), педагоги школы, родители, обучающиеся.

Они заполняют экспертные листы, в которых оценивают каждый проект по заданным критериям:

осознанность в определении проблемы, выборе темы проекта, практической направленности, значимости выполняемой работы;

 аргументированность предлагаемых решений, подходов и выводов;

 выполнение принятых этапов проектирования, самостоятельность, законченность;

 уровень творчества, оригинальность материального воплощения и представления проекта;

 качество оформления;

 качество доклада (полнота представления работы, аргументированность и убежденность);

 объем и глубина знаний по теме, эрудиция;

 полнота, аргументированность ответов на вопросы при обсуждении проекта;

 деловые и волевые качества (ответственное отношение, доброжелательность, контактность).

Перечень приведенных критериев может быть изменен и дополнен педагогами, реализующими программу. Оценки экспертов сопоставляются между собой, после чего выносится окончательное мнение о проекте.

Литература

Для педагогов

Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: учебно-методический комплект для учащихся 3–4 классов / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2006.

Вайнер, Э. Н. Основы рационального питания / Э. Н. Вайнер. – Липецк, 1999.

Вайнер, Э. Н. Программа обучения здоровому образу жизни / Э. Н. Вайнер // Здоровье детей. – 2005. – № 15.

Гладышева, О. С. Уроки здоровья: метод.рекомендации для учителя к интегрированному курсу / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, С. К. Тивикова, Г.А. Игнатьева // Здоровье детей. – 2006. – № 15.

Зайцева, В. Болезни цивилизации / В. Зайцева // Здоровье детей. – 2007. – № 12.

Здоровье: учеб.-метод. пособие для учителей 1–11 классов / под ред. В. Н. Касаткина, Л. А. Щеплягиной. – 2-е изд. доп. испр. – Ярославль: Аверс Пресс, 2003.

Новожилова, Ю. В. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы / Ю. В. Новожилова, И. А. Паршутин, Ю. Л. Балабан // Школа здоровья. – 2003. – № 2.

Мирская, Н. Как кормить детей / Н. Мирская // Здоровье детей. – 2004. – № 1.

Хрипкова, А. Г. Гигиена и здоровье школьника / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988.

Для обучающихся

Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.

Лопатина, А. Сказочный справочник здоровья: в 3 т. / А. Лопатина, М. Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2008.

Электронные ресурсы

<http://www.ivfrao.ru/publications/programms/pitanie.php>

* 1. Программа «Веселая, вкусная и полезная кухня»

Программа обучения обучающихся младшей школы «Веселая, вкусная и полезная кухня» рассчитана на 8 часов и позволяет рассмотреть отдельные вопросы истории, традиций и культуры питания разных народов мира; истоки кулинарного мастерства, проанализировать происхождение наших самых любимых праздничных и повседневных блюд в режиме игровой и проектной деятельности.

Актуальность программы. Пищевые привычки современного ребенка, сформированные под влиянием семьи, массовой рекламы, сетей общественного питания, часто далеки от правил здорового питания. Педагоги и медицинские работники дошкольных образовательных учреждений оказывают положительное влияние только на тех детей, которые посещают детский сад. Таким образом, задача формирования основ культуры правильного питания у младших школьников во многом ложится на педагогов начальной школы. В программе рассматриваются вопросы истории, традиций и культуры питания разных народов мира, истории кулинарного мастерства, зависимость состояния здоровья от пищевых привычек и предпочтений на примере разных национальных кухонь. Данная программа может быть включена как часть в раздел образовательной программы по организации здоровьесберегающей деятельности школы в рамках реализации ФГОС НОО. Она реализуется посредством проведения увлекательных познавательных игр во время внеурочной деятельности, классных праздниках и родительских собраниях, проводимых совместно с детьми.

Программа ориентирована на формирование в игровом и познавательном режиме представлений о причинно-следственных связях и исторических истоках здорового питания в различных национальных кухнях.

Цель: формирование у младших школьников представления об истории национальных кулинарных традиций, о полезных свойствах продуктов и способах их приготовления в различных культурах, представления о вкусном и полезном питании с точки зрения истории кулинарии и современной культуры питания.

Задачи:

ознакомить с мировой культурой кулинарного мастерства;

сформировать представление о зависимости здоровья и продолжительности жизни от питания;

ознакомить с особенностями некоторых национальных кулинарных традиций и современной культуры питания.

Ожидаемые результаты:

сформированные представления о взаимосвязи правильного питания и образа жизни здоровья и самочувствия;

готовность младших школьников анализировать рацион питания с точки зрения его пользы для здоровья,

сформированные представления о кулинарныхтрадициях современной культуры питания в семье.

Формы реализации программы:

демонстрация видеофрагментов, иллюстрирующих историю и традиции культуры питания народов разных стран;

игры-путешествия, создание кулинарных книг, составление рациона питания на основе знания основных источников продуктов питания, климата и традиций страны, игры-театрализации;

подготовка и проведение праздников;

организация партнерской работы с семьей по реализации программы.

Методы реализации программы.

**Основным методом реализации программы является метод проектов.** Метод проектов рассматривается как дидактическая категория, обозначающая систему приемов и способов овладения определенными практическими или теоретическими знаниями, той или иной деятельностью. Поэтому, если мы говорим о методе проектов, то имеем в виду именно способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, практическим результатом, оформленным тем или иным образом. Метод проектов позволяет спланировать исследование, инновационную разработку, управление процессом деятельности и т.д. с тем, чтобы достичь результата оптимальным способом.

В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, поскольку предполагает достижение результата и работу по организации и планированию движения к нему.

Проектная деятельность – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность обучающихся, имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных и согласованных участниками проекта представлений о конечном продукте деятельности, этапах проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание подробного пошагового плана реализации проекта) и реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Метод проектов нацелен на всестороннее и систематическое исследование проблемы и разработку конкретного варианта (модели) образовательного продукта. Если для учебно-исследовательской деятельности главным итогом является достижение истины, то работа над проектом предполагает получение прежде всего практического результата, понятного и значимого для обучающихся. Кроме того, проект, являясь результатом коллективных усилий исполнителей, на завершающем этапе деятельности предполагает рефлексию совместной работы, анализ полноты, глубины, информационного обеспечения, творческого вклада каждого.

Начиная работу над проектом, обучающиеся отвечают на вопросы: что я хочу сделать? чему я хочу научиться? кому я хочу помочь? как будет называться мой проект? какие шаги я должен предпринять для достижения цели своего проекта?

На основе своих ответов они составляют план учебного проекта по следующей схеме:

название проекта, проблема проекта (почему это важно для меня лично?);

цель проекта (зачем мы делаем проект? какой практический результат хотим получить?);

задачи проекта (что мы должны сделать для получения результата?);

сроки исполнения и «дорожная карта» проекта (какие конкретные шаги и в какой последовательности необходимо осуществить для реализации цели и задач проекта?);

ресурсное обеспечение проекта (какие средства понадобятся для реализации проекта, в том числе консультации и помощь взрослых, информационные источники, материальное обеспечение, каков состав обучающихся, задействованных в проекте, кто будет руководителем проекта, в какой форме будет предъявляться результат проектной деятельности (форма презентации)?);

риски реализации проекта и меры по их снижению (что может вызвать сложности и помешать в реализации всех шагов проекта и получении результата, как уменьшить возможные помехи, что необходимо предусмотреть при реализации проекта, какая помощь может понадобиться?).

**Поскольку работа над проектом имеет коллективный характер, критерии оценки проектной деятельности предполагают акцентирование внимания на таких аспектах, как качество организации коллективной деятельности и взаимодействия обучающихся во время выполнения проекта.**

Учебно-тематический план

Категория обучающихся: учащиеся 1–4 классов.

Объем программы: 8 ч.

| №п/п | Тема | Кол-во часов | Формаконтроля |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теоретическиезанятия | Практическиезанятия |
| 1 | История кулинарии с древних времен | 2 | 1 | 1 | – |
| 2 | Кухни мира самые вкусные и знаменитые: праздники и будни | 2 | 1 | 1 | – |
| 3 | Культурное кулинарное наследие на нашей кухне | 2 | 1 | 1 | – |
| 4 | Подготовка и защита творческих и исследовательских проектов обучающихся | 2 | 0 | 2 | Презентация и защита проекта |
|  | Итого:  | 8 | 3 | 5 |  |

Содержание программы

Тема 1. История кулинарии с древних времен

Что ели наши предки? Какой могла бы быть кулинарная книга неандертальца. Причины изменения меню наших предков: от охотников и собирателей к земледельцам и скотоводам. Как, когда и почему наши предки научились готовить. Основные продукты питания с древнейших времен.

Методические рекомендации. Характер программы предполагает организацию занятий в форме игр: игра-театрализация «Как готовили в древнем мире», создание кулинарных книг древних народов, живших в разных местах нашей планеты (Древняя Греция и Древний Рим, Месопотамия, Египет и др.), рассмотрение примеров дошедших до наших дней древних кулинарных традиций (народов Севера, Центральной Африки, Австралии и Новой Зеландии и др.).

Тема 2. Кухни мира самые вкусные и знаменитые: праздники и будни

Отличительные особенности традиционных блюд и напитков в разных странах Европы, Азии, Африки, Америки. Специфика питания народов в зависимости от мест проживания и основных источников пищевых продуктов. Разнообразные традиции приготовления продуктов в разных кухнях мира. Почему у разных народов разные вкусовые пристрастия и разный рацион питания. Какие традиционные продукты, блюда и приемы приготовления пищи использует современный человек каждый день.

Методические рекомендации. Организация игры-путешествия, позволяющей диагностировать представления младших школьников о кулинарных мировых традициях. Привлечение родителей для проведения игры-путешествия по странам (с дегустацией традиционных блюд в кабинете домоводства или в столовой). Как одна из форм изучения данной темы по программе может быть использована организация совместных с родителями классных праздников, пикников и др.

Тема 3. Культурное кулинарное наследие на нашей кухне

Специфика питания народов в зависимости от мест проживания и основных источников пищевых продуктов. Основные продукты традиционных кухонь. Культура выращивания и приготовления риса в восточной традиции. Какие продукты питания восточной кухни использует современный человек в своем ежедневном рационе? Кулинарные традиции Франции. Любимые блюда итальянцев. Особенности и культура здорового питания в Англии. Традиции английского чаепития. Похлебки и каши – основа славянской кухни. Особенности русской кухни и культура здорового питания. Постное и праздничное меню русской кухни. Любимые русские праздники и любимые праздничные блюда.

Методические рекомендации. Демонстрация видеоматериалов, иллюстрирующих особенности разных кухонь, обсуждение полезных свойств продуктов и способов их приготовления. Практическое занятие по приготовлению простых блюд и их дегустация (в кабинете домоводства или в столовой).

Тема 4. Подготовка и защита творческихи исследовательских проектов обучающихся

При подготовке проектных работ следует предоставлять школьникам свободу в выборе проекта, подборе творческой группы и других моментах выполнения проектов. Кроме того, желательно, чтобы у каждого перед началом работы был своеобразный путеводитель, алгоритм последовательных действий. Предлагаемые ниже вопросы и последовательность действий помогут обучающимся и педагогу организовать работу над творческим проектом.

1. Осознание нужд или проблем.

Где бы ни появились люди, появляются проблемы, требующие решения. Проблема, которую будет решать ваша творческая группа, должна быть оформлена в виде краткого описания. Оно должно четко формулировать то, что вы собираетесь делать.

1. Исследование и развитие идей.

Следующий шаг – найти как можно больше информации по проблеме. Необходимо записывать все, что, на твой взгляд, может помочь тебе,включая эскизы, диаграммы, пометки.

Подумай:

о времени – как долго ты будешь решать эту проблему?;

о материалах – какие материалы (информационные ресурсы) имеются в твоем распоряжении;

о стоимости – сколько это будет стоить;

о функциях – для чего нужен данный результат;

о презентации результата – как он будет выглядеть.

1. Планирование и изготовление.

При составлении плана учитывай, как ты собираешься решить выбранную проблему. Запиши порядок своей работы. Тщательно продумай, сколько времени необходимо тебе, какое оборудование, источники информации, консультации могут понадобится.

1. Испытание и оценка.

Удалось ли тебе решить проблему и достичь задуманного результата? Подумай об этом и спроси учителей, специалистов, родителей. Может, тебе необходимо произвести изменения в твоем проекте или начать все заново? Очень небольшое количество решений безупречно, всегда есть путь для улучшения!

Каждый из этапов проекта можно снабдить иллюстрацией или символическим знаком. Если проект требует затрат, образцы экономических расчетов должны быть предоставлены обучающимся.

Весьма полезным является ведение тетрадей, где записываются результаты анализа, поиска вариантов и т.д. Можно предлагать школьникам тренировочные проектные задачи – они воспитывают привычку обдумывать свой выбор.

Примеры форм творческих проектов обучающихся по программе:

1) мини-спектакли по тематике национальных кулинарных традиций;

2) исследование народного фольклора разных стран с точки зрения описания кулинарных традиций и т.д.;

3) сочинение сказок, рассказов, стихотворений, загадок с опорой на знания о кулинарных традициях разных народов и стран;

4) создание книг рецептов и приготовление национальных блюд по ним.

Презентация проектов обучающихся может проходить в форме фестиваля, праздника иного внеурочного события.

Литература

Для педагогов

Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: учебно-методический комплект для учащихся 3–4 классов / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2006.

Вайнер, Э. Н. Основы рационального питания / Э. Н. Вайнер. – Липецк, 1999.

Вайнер, Э. Н. Программа обучения здоровому образу жизни / Э. Н. Вайнер // Здоровье детей. – 2005. – № 15.

Гладышева, О. С. Уроки здоровья: метод.рекомендации для учителя к интегрированному курсу / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, С. К. Тивикова, Г.А. Игнатьева // Здоровье детей. – 2006. – № 15.

Зайцева, В. Болезни цивилизации / В. Зайцева // Здоровье детей. – 2007. – № 12.

Здоровье: учеб.-метод. пособие для учителей 1–11 классов / под ред. В. Н. Касаткина, Л. А.Щеплягиной. – 2-е изд. доп. испр. – Ярославль: Аверс Пресс, 2003.

Мирская Н. Как кормить детей / Н. Мирская // Здоровье детей. – 2004. – № 1.

Новожилова, Ю. В. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы / Ю. В. Новожилова, И. А. Паршутин, Ю. Л. Балабан // Школа здоровья. – 2003. – № 2.

Пахомова, Н. Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: пособие для учителей и студентов пед. вузов / Н. Ю. Пахомова. – М.: АРКТИ, 2003.

Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров. – М.: Академия, 1999.

Хрипкова, А. Г. Гигиена и здоровье школьника / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988.

Для обучающихся

Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов / В. В. Похлебкин. – М.: Центрполиграф, 2000.

Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры / В. В. Похлебкин. – М.: Центрполиграф, 2004.

Похлебкин В. В. Кухни славянских народов / В. В. Похлебкин. – М.: Центрполиграф, 2004.

Электронные ресурсы

http://www.ivfrao.ru/publications/programms/pitanie.php

http://kuking.net

http://cookery.liferus.ru

http://www.millionmenu.ru

http://www.gotovim.net/

<http://www.gotovim.ru>

2. Отчет о проведении экспертно-консультационного семинара по внедрению программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и **психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста**

По результатам внедрения обучающих программ «Питание - для здоровья» и «Веселая, вкусная и полезная кухня» в практику общеобразовательных школ Московской области 2 сентября 2013 года на базе ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», г. Москва, ул. Шоссейная, д. 68, к. 301 проведён экспертно-консультационный семинар по теме «**Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста» (Таблица 1). На семинаре присутствовали директора и заместители директоров общеобразовательных школ Московской области.**

**Таблица 1**

## Программа экспертно-консультационного семинара **«Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста»**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Время,****место** | **Содержание мероприятия, тема выступления** |
| **10.00 – 11.00**к. 301 | **Регистрация участников.** **Знакомство с материалами семинара.****Ответственный: Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования**  |
| **11.00 - 12.30**к. 301 | Презентация программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и возрастных психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста: «Питание - для здоровья», «Веселая, вкусная и полезная кухня»Выступающий:**Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования** |
| **12.30 – 13.40****к. 301** | Обсуждение возможностей реализации представленных программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и возрастных психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста: «Питание - для здоровья», «Веселая, вкусная и полезная кухня» в общеобразовательных учреждениях Московской области в условиях реализации ФГОС НООСвободный микрофон. **Ведущий: Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования** |
| **13.40 – 14.00****к. 301** | Подведение итогов консультационно-экспертного семинара**Ведущий: Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования** |

В семинаре приняло участие 36 человек директоров и заместителей директоров общеобразовательных учреждений Московской области (Таблица 2).

Таблица 2.Список участников семинара «**Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Должность | Место работы | Район |
|  | Айгунова Баху Камильевна | Директор | МОУ СОШ №2 | Красноармейск |
|  | Андреева Маргарита Алексеевна | Заместитель директора | МОУ "Губинская СОШ" | Орехово-Зуевский |
|  | Артамонова Наталья Геннадьевна | Директор | МОУ ДОД ДЮЦ | Красноармейск |
|  | Барышев Павел Александрович | Директор | Компьютерный Центр информационных технологий | Солнечногорск |
|  | Барышева Жанна Евгеньевна | Заместитель директора | МОУ "Павловская СОШ" | Истринский |
|  | Белова Наталья Анатольевна | Директор | Одинцовская СОШ №5 | Одинцово |
|  | Белоусов Дмитрий Вячеславович | Директор | МОУ "Лицей" | Балашиха |
|  | Бородина Татьяна Юрьевна | Директор | МОУ ДОД "Центр детского творчества" | Зарайский |
|  | Вершинин Антон Васильевич | Начальник отдела безопасности и антитеррор.защищенности | Комитет по народному образовании Адм. Солнечногорск.муницип. р-на | Солнечногорск |
|  | Ветров Александр Анатольевич | Директор | МОУ ОШ-интернат среднего(полного) общего образования | Каширский |
|  | Ветрова Анастасия Николаевна | Заместитель директора по УВР | МОУ ОШ-интернат среднего(полного общего образования) | Каширский |
|  | ВолчановскаяОльга Игоревна | Директор | МОУ СОШ № 2 | Балашиха |
|  | Воробьев Николай Иванович | Директор | МОУ "Кокинская ООШ" | Каширский |
|  | Гордеева Мария Андреевна | Заместитель директора | Вечерняя сменная школа | Подольск |
|  | Гоц Надежда Анатольевна | Заместитель директора по УВР | МОУ СОШ №1 | Красноармейск |
|  | Григорьева Светлана Петровна | Директор | МОУ "Дорская СОШ" | Шаховской |
|  | Груздева Любовь Марковна | Заместитель директора по УВР | МОУ СОШ №1 | Клинский |
|  | Губаревич Александр Анатольевич | Директор | МОУ ДРД ДЮСШ | Красноармейск |
|  | Гурьева Ольга Станиславовна | Заместитель директора по УВР | Апрелевская СОШ №2 | Наро-Фоминск |
|  | Дорофеев Александр Евгеньевич | Директор | МОУ Рождественская СОШ | Истринский |
|  | Дятлова Елена Викторовна | Заместитель директора по ВР | МОУ Гимназия №; п.Нахабино | Красногорский |
|  | Егорова Анна Юрьевна | Директор | МОУ СОШ № 22 | Балашиха |
|  | Ефремова Татьяна Владимировна | Директор | "Оболенская СОШ" | Серпуховский |
|  | Зимаков Александр Евгеньевич | Директор | МОУ ДОД "Центр детско-юнош." | Ногинск |
|  | Зинкевич Людмила Владимировна | Консультант | Комитет по образованию | Звенигород |
|  | Ильичева Елена Алексеевна | Директор | МОУ СОШ №4 | Фрязино |
|  | Калиновская Светлана Вячеславовна | Директор | МОУ СОШ №9 | Каширский |
|  | Каргина Ольга Анатольевна | Директор | МОУ вечерняя (сменная) ОШ №1 | Наро-Фоминск |
|  | Клехо Марина Анатольевна | Директор | МУ "Информационный центр системы образованияя" | Мытищинский |
|  | Коломийчук Татьяна Владимировна | Директор | МОУ СОШ №3 | Балашиха |
|  | Корнюшко Елена Владимировна | Директор | МОУ ООШ мкр.КервагШатура | Шатурский |
|  | Кубырикова Оксана Александровна | Директор | Рахмановская СОШ | Павлово-Посадский |
|  | Кузнецова Елена Валентиновна | Директор | МОУ СОШ "Солнечная" | Солнечногорск |
|  | Лазута Наталья Николаевна | Заместитель директора | Управление образования, культуры и спорта | Шаховской |
|  | Леденева Ольга Юрьевна | Директор | МОУ Одинцовская СОШ №16 | Одинцово |
|  | Леонова Валентина Егоровна | Директор | УМЦ | Наро-Фоминск |

На семинаре говорилось, что одна из важных задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребенка и подростка основ рационального питания. В основе «культурного» питания лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие [3, 8, 10].

Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания - не прихоть гигиенистов и диетологов, а одна из важнейших закономерностей, связанных с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность - непременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы.

Режим питания должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня, вот почему он должен включать в себя как минимум 3-4 приема пищи. Надо сказать, что еда «по часам» важна в любом возрасте, но значение ее особенно велико для детей и подростков, когда в организме активно происходят рост и созревание функций. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих «вольный график» приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества - все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки - основной «строительный» материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении жизнедеятельности систем и органов, витамины - важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т. д. Так что, перефразируя известную строчку, можно сказать - «вещества всякие нужны, вещества всякие важны!» Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма.

Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор», так, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий - залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свой рацион. В основе такого воспитания - разнообразие питания в семье. В рацион питания ребенка необходимо включать все группы продуктов - мясные, молочные, рыбные, растительные, содержащие различные виды питательных веществ.

Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма. А они немалые - ведь ребенок, подросток растет, в его организме происходят сложнейшие функциональные перестройки. В среднем энерготраты ребенка 12-13 лет составляют 2600-2900 ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Известно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни - от питания в обычное время, а «летний» стол от «зимнего» и т. д.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают несколько условий - прежде всего, использование в пищу качественных продуктов, соблюдение правил личной гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой - известно даже самому маленькому. Но, к сожалению, это «знаемое» далеко не всегда превращается в «выполняемое». В последние годы все чаще отмечаются вспышки многих инфекционных заболеваний среди подростков. Основная причина этих болезней - несоблюдение элементарных гигиенических правил.

Осторожное отношение должно быть сформировано к незнакомым продуктам. Сегодня, когда от ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В этом желании нет ничего плохого. Но новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, которые могут стать аллергенами. Поэтому важно, чтобы подросток советовался со взрослыми, прежде чем пробовать новый незнакомый продукт.

Удовольствие. Когда пишут о роли и значении питания, часто забывают о весьма важной функции еды - доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл — являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус - изначально воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги — это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, чем лучше человек способен вычленять вкусовые «полутона», тем выше и уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия от еды - это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного (скорее здесь обратная зависимость - переедание «убивает» приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т. д. Формирование умения оценивать вкус еды, ее эстетических характеристик, определять гармоничность вкусовых сочетаний в блюде - одна из важных задач воспитания культуры питания и культуры в целом. Ведь еще А. Дюма, сам являвшийся прекрасным знатоком кулинарии, утверждал, что «нельзя считать культурным человеком того, кто не понимает толка в еде».

Представленные программы обучения обучающихся начальной школы по вопросам здорового питания по мнению участников экспертно-консультационного семинара отвечают основным требованиям к формированию культуры здорового питания и возрастным и психофизиологическим особенностям младших школьников.

Кроме того, на семинаре отмечались особенности работы педагогов с младшими школьниками по формированию знаний и ценностного отношения к здоровому питанию и ЗОЖ. Особое мнение высказала завуч МОУ СОШ №1 г. Клин Л.М. Груздева о том, что питание является лишь частью, хотя и значимой, в системе здоровьесберегающей работы школы и учителя начальных классов. Ведь на данный момент в соответствии с требованиями ФГОС НОО учащиеся начальной школы больше времени проводят в стенах образовательного учреждения, а значит повышаются требования к обеспечению их безопасности. Данная задача, по мнению Л.М. Груздевой, должна решаться в том числе за счет правильно организованного обучения основам ЗОЖ и правильного питания.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей. Одним из важных приемов формирования знаний о здоровом образе жизни мы считаем практические занятия.

Рассмотрим самый эффективный метод деятельности – игра. Игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, раскрывается огромный потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Во-первых, это подвижные игры. Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

Так, директор Романовской СОШ Кубырикова О.А. отметила, что в упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности, формируются такие качества, как личность, целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность, развитие фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Младший школьник приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо в его, будущей деятельности, что и предусмотрено предложенными вниманию педагогов на семинаре программами «Питание – для здоровья» и «Веселая, вкусная и полезная кухня».

В целом участники семинара положительно оценили разработанные программы и отметили их адекватность ФГОС НОО и современным требованиям к организации образовательного процесса в начальной школе.

3. Программы обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста

В рамках данной научно-исследовательской работы подготовлены программы для обучающихся подросткового и юношеского возраста: «Меню для красоты», «Еда как лекарство».

3.1. Программа «Меню для красоты»

Актуальность программы. Рассмотрение образования как эффективных государственных инвестиций в здравоохранение и социальные нужды предполагает предоставление девочкам более широких образовательных возможностей в вопросах сохранения здоровья и правильного питания. Это залог здоровья их детей и семей, поскольку именно женщина чаще всего готовит пищу для членов семьи. Исследования показали, что самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери.

Базовым для реализации программы курса «Меню для красоты», поддерживающим компетентностно-ориентированный подход в образовании, является метод проектов. Проектная деятельность школьников представляет собой особую форму учебно-познавательной активности, психологический смысл которой заключается в обеспечении единства и преемственности различных сторон процесса обучения, что позволяет рассматривать ее как значимое средство развития личности.

Данная программа может быть включена как часть в раздел образовательной программы школы по организации здоровьесберегающей деятельности в рамках реализации ФГОС ООО. Программа реализуется через элективные курсы, классные часы и внеурочную деятельность в форме исследовательской и проектной работы.

Программа предполагает формирование представления о пище как одном из важных источников здоровья и красоты, представлений о наиболее полезных продуктах для сохранения молодости и красоты. Наряду с отказом от вредных привычек и предпочтением спортивного стиля жизни, правильный выбор и способы приготовления продуктов является гарантией сохранения и поддержания хорошего самочувствия и физической формы.

Цель: формирование у обучающихся представлений об основных принципах здорового питания, правильном режиме и рациональной организации питания для сохранения и укрепления здоровья и привлекательности.

Задачи:

ознакомить с основными правилами здорового питания и пищевого поведения (в том числе с основами диетического питания и диетологии);

сформировать представление о способах и условиях выбора продуктов питания, методах обработки пищевых продуктов и безопасного хранения пищевых продуктов;

сформировать системное представление о здоровом рационе и режиме питания и физических нагрузках как важных составляющих здорового образа жизни;

познакомить с принципами перехода к здоровому питанию.

Ожидаемые результаты:

сформированные представления о взаимосвязи правильного питания, образа жизни, здоровья, самочувствия и внешнего вида (состояние кожи, волос, костей, внутренних органов и др.);

готовность подросткованализировать свой рацион питания с точки зрения его пользы для здоровья, сбалансированности пищевой ценности продуктов рациона и проектировать здоровый рацион и режим питания в зависимости от индивидуальных потребностей организма;

осуществление самостоятельного поиска, системного анализа, обобщение и критическое осмысление научной информации, обработка эмпирических данных, полученных в процессе учебного исследования, определения наиболее значимых результатов.

Формы реализации программы:

дискуссии;

демонстрация видеофрагментов;

консультации специалистов (гигиенист, диетолог, технологи предприятий питания, экономисты и др.);

участие в исследовательских проектах.

Методы реализации программы.

**Основным методом реализации программы является метод проектов.** Метод проектов рассматривается как дидактическая категория, обозначающая систему приемов и способов овладения определенными практическими или теоретическими знаниями, той или иной деятельностью. Поэтому, если мы говорим о методе проектов, то имеем в виду именно способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, практическим результатом, оформленным тем или иным образом. Метод проектов позволяет спланировать исследование, инновационную разработку, управление процессом деятельности и т.д. с тем, чтобы достичь результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, поскольку предполагает достижение результата и работу по организации и планированию движения к нему.

Проектная деятельность – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность обучающихся, имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных и согласованных участниками проекта представлений о конечном продукте деятельности, этапах проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание подробного пошагового плана реализации проекта) и реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Метод проектов нацелен на всестороннее и систематическое исследование проблемы и разработку конкретного варианта (модели) образовательного продукта. Если для учебно-исследовательской деятельности главным итогом является достижение истины, то работа над проектом предполагает получение прежде всего практического результата, понятного и значимого для обучающихся. Кроме того, проект, являясь результатом коллективных усилий исполнителей, на завершающем этапе деятельности предполагает рефлексию совместной работы, анализ полноты, глубины, информационного обеспечения, творческого вклада каждого.

Начиная работу над проектом, обучающиеся отвечают на вопросы: что я хочу сделать? чему я хочу научиться? кому я хочу помочь? как будет называться мой проект? какие шаги я должен предпринять для достижения цели своего проекта?

На основе своих ответов они составляют план учебного проекта по следующей схеме:

название проекта, проблема проекта (почему это важно для меня лично?);

цель проекта (зачем мы делаем проект? какой практический результат хотим получить?);

задачи проекта (что мы должны сделать для получения результата?);

сроки исполнения и «дорожная карта» проекта (какие конкретные шаги и в какой последовательности необходимо осуществить для реализации цели и задач проекта?);

ресурсное обеспечение проекта (какие средства понадобятся для реализации проекта, в том числе консультации и помощь взрослых, информационные источники, материальное обеспечение; каков состав обучающихся, задействованных в проекте; кто будет руководителем проекта; в какой форме будет предъявляться результат проектной деятельности (форма презентации);

риски реализации проекта и меры по их снижению (что может вызвать сложности и помешать в реализации всех шагов проекта и получении результата, как уменьшить возможные помехи, что необходимо предусмотреть при реализации проекта, какая помощь может понадобиться?).

**Поскольку работа над проектом имеет коллективный характер, критерии оценки проектной деятельности предполагают акцентирование внимания на таких аспектах, как качество организации коллективной деятельности и взаимодействия обучающихся во время выполнения проекта. Наиболее объективной методикой оценки качества проектной работы является метод экспертных оценок.**

Учебно-тематический план

Категория обучающихся: учащиеся 7–11 классов.

Объем программы: 12 ч.

| №п/п | Тема | Кол-во часов | Формаконтроля |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теоретическиезанятия | Практическиезанятия |
| 1 | Значение рационального и здорового питания | 3 | 2 | 1 | – |
| 2 | Гигиена питания. Основные правила покупки, приготовления и хранения пищевых продуктов | 3 | 2 | 1 | – |
| 3 | Диеты – что это такое. Правильное питание и физические нагрузки для поддержания и сохранения красоты | 3 | 2 | 1 | – |
| 4 | Разработка, оформление и защита проектной работы | 3 | – | 3 | Презентация проекта |
|  | Итого:  | 12 | 6 | 6 |  |

Содержание программы

Тема 1. Значение рационального и здорового питания

Основные понятия гигиены питания. Роль питания в обеспечении процессов жизнедеятельности. Рациональный режим питания. Основные принципы здорового питания. Понятие о физиологической норме питания. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям. Физиологические нормы питания подростков и девушек/юношей в возрасте от 11 до 16 лет. Энергетическая ценность основных пищевых продуктов. Рекомендуемый рацион питания в подростковом возрасте. Расчет индивидуального рациона и режима питания с учетом индивидуальных особенностей организма и нагрузок.

Пищевая пирамида. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам. Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма. Признаки гипо- и гипервитаминозов. Сезонное питание.

Методические рекомендации. Теоретическое занятие предполагает использование программного обеспечения для расчета калорийности дневного рациона питания с учетом возраста, физической и умственной активности, состояния здоровья.

Практические занятия направлены на выбор темы и проблемы проекта или исследовательской разработки по рациональному и правильному питанию.

Тема 2. Гигиена питания. Основные правила покупки, приготовления и хранения пищевых продуктов

На что обращать внимание при выборе и покупке продуктов: цена, внешний вид, запах, качество упаковки, дата выработки, срок хранения, состав, реквизиты производителя и магазинов, реализующих данный товар, соблюдение правил хранения продуктов в магазине или на рынке. Как и когда стоит экономить при покупке продуктов питания.

Основные характеристики качества продуктов питания по группам. Выбор и покупка продуктов питания основных групп: крупы, хлеб и хлебобулочные изделия, молочные продукты, мясо, рыба и т.д. Овощи и фрукты – источник витаминов, пищевых волокон и других жизненно важных веществ. Молочные продукты. Меры предосторожности при выборе, хранении и приготовлении блюд из молочных продуктов.

Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. Ценность пищевых продуктов в зависимости от степени их обработки и сроков хранения. Как меняется качество пищи при обработке высокой температурой. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. Нитраты, нитриты и нитрозамины в овощах и фруктах. Уменьшение опасности их попадания в организм при употреблении овощей и фруктов за счет правильной обработки. Влияние поваренной соли и сахара на организм. Синтетическая пища, пищевые добавки – «за и против». Как пользоваться информацией на упаковке продуктов. Надежные и безопасные способы консервации пищи.

Гигиенические навыки и культура приема пищи. Источники отравлений. Признаки интоксикации. Первая помощь при отравлении. Инфекционные заболевания. Правила предупреждения инфекционных заболеваний.

Методические рекомендации. На теоретическом занятии используются информационные ресурсы (например, при покупке продуктов питания через интернет-магазин), демонстрируются фрагменты научно-популярного фильма «Формула еды» (ВВС) (для составления представления о пищевых добавках в современных продуктах питания), анализируется состав часто покупаемых продуктов питания по информации на упаковках.

На практическом занятии определяются цели и задачи проекта или исследовательской разработки по рациональному и правильному питанию.

Тема 3. Диеты – что это такое. Правильное питание и физические нагрузкидля поддержания и сохранения красоты

Созревание и развитие организма как постепенное раскрытие физических, физиологических, конституциональных признаков человека как биологического существа, заложенных еще до рождения. Биологическая зрелость. Процессы созревания и развития различных систем организма и необходимые для этого вещества. Влияние наследственной программы, питания, режима, двигательной активности, внешних условий и пр. на созревание и развитие организма. Баланс рационального питания и программы физических нагрузок в режиме дня современной девушки для достижения наилучшего самочувствия и внешнего вида (кожа, волосы, ногти и т.д.).

Понятие диеты как свода правил употребления пищи. Анорексия и булимия как крайние проявления пищевых расстройств. Нездоровое похудение: химические средства, голодание. Основы спортивных диет и правила спортивного питания.

Методические рекомендации. Теоретическое занятие может включать в себя консультации врачей-специалистов (диетолога, гинеколога и др.) и психолога, также в ходе занятий предполагается анализ пищевой ценности различных продуктов, которые необходимы для включения в рацион девушки в возрасте 11–15 лет, анализ наиболее популярных диет с точки зрения их энергетической (калорийности) и питательной ценности.

Практическое занятие посвящено определению ресурсного обеспечения, дорожной карты реализации проекта, рисков реализации проекта и возможностей их уменьшения. По желанию обучающихся могут проводиться консультации врачей-специалистов (диетолога, спортивного врача и др.) по вопросам обеспечения конкретного проекта.

Тема 4. Разработка, оформление и защита проектной работы

Методические рекомендации. Практические занятия направлены на оказание помощи в оформлении индивидуальных и(или) коллективных проектов обучающихся и подготовке их к презентации.

Следует предоставлять школьникам свободу в выборе темы и содержания проекта, подборе творческой группы и др. Кроме того, желательно, чтобы у каждого обучающегося перед началом работы была памятка – своеобразный путеводитель, алгоритм последовательных действий.

Памятка для обучающегося

При проектировании необходимо придерживаться определенной последовательности действий.

1. Осознание нужд или проблем.

Нужды начинаются там, где ты стоишь. Где бы ни появились люди, появляются проблемы, требующие решения. Твоя проблема должна быть оформлена в виде краткого описания, в котором четко сформулировано то, что ты собираешься делать.

1. Исследование и развитие идей.

Следующий шаг – найти как можно больше информации по проблеме. Необходимо записывать все, что, на твой взгляд, может помочь тебе,включая эскизы, диаграммы, пометки.

Подумай:

о времени – как долго ты будешь решать эту проблему;

о материалах – какие материалы (информационные ресурсы) имеются в твоем распоряжении;

о стоимости – сколько это будет стоить;

о функциях – для чего нужен данный результат;

о презентации результата – как он будет выглядеть.

1. Планирование и изготовление.

При составлении плана учитывай, как ты собираешься решить выбранную проблему. Запиши порядок своей работы. Тщательно продумай, сколько времени необходимо тебе, какое оборудование, источники информации, консультации могут понадобиться.

1. Испытание и оценка.

Удалось ли тебе решить проблему и достичь задуманного результата? Подумай об этом и спроси учителей, специалистов, родителей. Может, тебе необходимо произвести изменения в твоем проекте или начать все заново? Очень небольшое количество решений безупречно, всегда есть путь для улучшения!

Каждый из этапов проекта можно снабдить иллюстрацией или символическим знаком. Если проект требует затрат, образцы экономических расчетов должны быть предоставлены обучающимся.

Наряду с предложенной выше памяткой можно предложить тест-алгоритм самоанализа проектной деятельности.

1. Какие ресурсы необходимы для осуществления работы?
2. Идеи и решения. Опиши все возможные идеи и решения проблемы.

3. Планирование и изготовление. Тщательно продумай, что ты собираешься делать. Попытайся разбить свою деятельность на этапы: запиши их по порядку; опиши, что ты будешь делать на каждом этапе.

4. Проверка и оценка. Позволяет ли предложенное тобой проектное решение устранить обозначенную проблему?

Организация защиты проектов обучающихся предполагает предоставление возможности получения экспертной оценки разработанных проектов и рекомендаций по их реализации.

В качестве экспертов могут привлекаться специалисты по тематике проектов (врач, психолог и др.), педагоги школы, родители, обучающиеся.

Они заполняют экспертные листы, в которых оценивают каждый проект по заданным критериям:

осознанность в определении проблемы, выборе темы проекта, практической направленности, значимости выполняемой работы;

 аргументированность предлагаемых решений, подходов и выводов;

 выполнение принятых этапов проектирования, самостоятельность, законченность;

 уровень творчества, оригинальность материального воплощения и представления проекта;

 качество оформления;

 качество доклада: полнота представления работы, аргументированность и убежденность;

 объем и глубина знаний по теме, эрудиция;

 полнота, аргументированность ответов на вопросы при обсуждении проекта;

 деловые и волевые качества: ответственное отношение, доброжелательность, контактность.

Перечень приведенных критериев может быть изменен и дополнен педагогами, реализующими программу. Оценки экспертов сопоставляются между собой, после чего выносится окончательное мнение о проекте.

Рекомендуемая литература

Для педагогов

Вайнер, Э. Н. Основы рационального питания / Э. Н. Вайнер. – Липецк, 1999.

Вайнер, Э. Н. Программа обучения здоровому образу жизни / Э. Н. Вайнер // Здоровье детей. – 2005. – № 15.

Гладышева, О. С. Уроки здоровья: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, С. К. Тивикова, Г.А. Игнатьева // Здоровье детей. – 2006. – № 15.

Зайцева, В. Болезни цивилизации / В. Зайцева // Здоровье детей. – 2007. – № 12.

Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1–11 классов / под ред. В. Н. Касаткина, Л. А. Щеплягиной. – 2-е изд. доп. испр. – Ярославль: Аверс Пресс, 2003.

Новожилова, Ю. В. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы /
Ю. В. Новожилова, И. А. Паршутин, Ю. Л. Балабан // Школа здоровья. – 2003. – № 2.

Пахомова, Н. Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: пособие для учителей и студентов педагогических вузов / Н. Ю. Пахомова. – М.: АРКТИ, 2003.

Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров. – М.: Академия, 1999.

Хрипкова, А. Г. Гигиена и здоровье школьника / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988.

Для обучающихся

Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: Формула правильного питания: рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.

Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / А. Н. Мартинчик. А. А. Королев, Л. С. Трофименко. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004.

Мирская, Н. Как кормить детей / Н. Мирская // Здоровье детей. – 2004. – № 1.

Электронные ресурсы

Для обучающихся и педагогов

http://edimka.ru/cgi-bin/gen.pl

http://m-ns.org/society/sedobnaya-pravda-uchenye-razvenchivayut-mify-o-pravilnom-pitanii-006247

http://www.badshops.ru/art\_product/product8.shtml

Видеоматериалы (фильмы)

Документальный фильм «Формула еды» ENambers: AnEdibleAdventure (2010).

3.2. Программа «Еда как лекарство»

Актуальность программы. Рациональное, правильное с точки зрения гигиенических требований питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к обучению. Здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, подростки, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки, независимо от материального положения семей и уровня школы. Наоборот, недостаточность питательных веществ, витаминов и микроэлементов негативно сказывается на способности к учению, умении концентрироваться, быть внимательным и сосредоточенным в учебном процессе. Базовым для реализации программы «Еда как лекарство», поддерживающим компетентностно-ориентированный подход в образовании является метод проектов. Проектная деятельность школьников представляет собой особую форму учебно-познавательной активности, психологический смысл которой заключается в обеспечении единства и преемственности различных сторон процесса обучения, что позволяет рассматривать ее как значимое средство развития личности.

Данная программа может быть включена как часть в раздел образовательной программы по организации здоровьесберегающей деятельности школы в рамках реализации ФГОС ООО. Программа реализуется посредством организации исследовательской и проектной работы как в школе (элективные курсы, классные часы), так и во внеурочной деятельности.

Программа ориентирована на рассмотрение вопросов сбалансированного и полноценного питания в подростковом возрасте с учетом физиологических особенностей и повышенных умственных и физических нагрузок.

Цель: формирование у обучающихся представлений об основных принципах здорового питания, структуре потребления, свойствах, составе и вкусе пищевых продуктов, правильном режиме питания, рациональной организации питания.

Задачи:

ознакомить с основными правилами здорового питания и пищевого поведения в условиях высоких требований к умственной и физической активности школьника-подростка;

сформировать представление о способах и условиях употребления пищи;

ознакомить с принципами перехода к здоровому питанию.

Ожидаемые результаты:

сформированные представления о взаимосвязи правильного питания и образа жизни, здоровья и самочувствия;

готовность подростков анализировать свой рацион питания с точки зрения его пользы для здоровья, сбалансированности пищевой ценности продуктов рациона, режима приема пищи, длительности и интенсивности нагрузок, которые характерны для конкретного подростка;

готовность школьников к конструированию своего рациона, готовность к выбору здорового питания, отказу от вредных продуктов.

осуществление самостоятельного поиска, системного анализа, обобщение и критическое осмысление научной информации, обработки эмпирических данных, полученных в процессе учебного исследования, определение наиболее значимых результатов.

Формы реализации программы:

дискуссии;

демонстрация видеофрагментов;

участие в исследовательских проектах.

Методы реализации программы:

**Основным методом реализации программы является метод проектов.** Метод проектов рассматривается как дидактическая категория, обозначающая систему приемов и способов овладения определенными практическими или теоретическими знаниями, той или иной деятельностью. Поэтому, если мы говорим о методе проектов, то имеем в виду именно способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, практическим результатом, оформленным тем или иным образом. Метод проектов позволяет спланировать исследование, инновационную разработку, управление процессом деятельности и т.д. с тем, чтобы достичь результата оптимальным способом.

В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, поскольку предполагает достижение результата и работу по организации и планированию движения к нему.

Проектная деятельность – это совместная учебно-позна­вательная, творческая или игровая деятельность обучающихся, имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных и согласованных участниками проекта представлений о конечном продукте деятельности, этапах проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание подробного пошагового плана реализации проекта) и реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Метод проектов нацелен на всестороннее и систематическое исследование проблемы и разработку конкретного варианта (модели) образовательного продукта. Если для учебно-исследовательской деятельности главным итогом является достижение истины, то работа над проектом предполагает получение прежде всего практического результата, понятного и значимого для обучающихся. Кроме того, проект, являясь результатом коллективных усилий исполнителей, на завершающем этапе деятельности предполагает рефлексию совместной работы, анализ полноты, глубины, информационного обеспечения, творческого вклада каждого.

Начиная работу над проектом, обучающиеся отвечают на вопросы: что я хочу сделать? чему я хочу научиться? кому я хочу помочь? как будет называться мой проект? какие шаги я должен предпринять для достижения цели своего проекта?

На основании своих ответов они составляют план учебного проекта по следующей схеме:

название проекта, проблема проекта (почему это важно для меня лично?);

цель проекта (зачем мы делаем проект? какой практический результат хотим получить?);

задачи проекта (что мы должны сделать для получения результата?);

сроки исполнения и «дорожная карта» проекта (какие конкретные шаги и в какой последовательности необходимо осуществить для реализации цели и задач проекта?);

ресурсное обеспечение проекта (какие средства понадобятся для реализации проекта, в том числе консультации и помощь взрослых, информационные источники, материальное обеспечение? каков состав обучающихся, задействованных в проекте? кто будет руководителем проекта? в какой форме будет предъявляться результат проектной деятельности (форма презентации)?);

риски реализации проекта и меры по их снижению (что может вызвать сложности и помешать в реализации всех шагов проекта и получении результата? как уменьшить возможные помехи? что необходимо предусмотреть при реализации проекта? какая помощь может понадобиться?).

Поскольку работа над проектом имеет коллективный характер, критерии оценки проектной деятельности предполагают акцентирование внимания на таких аспектах, как качество организации коллективной деятельности и взаимодействия обучающихся во время выполнения проекта. Наиболее объективной методикой оценки качества проектной работы является метод экспертных оценок.

Учебно-тематический план

Категория обучающихся: учащиеся 7–11 классов.

Объем программы: 12 ч.

| №п/п | Тема | Кол-во часов | Формаконтроля |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теоретическиезанятия | Практическиезанятия |
| 1 | Понятие рационального и здорового питания в подростковом возрасте | 2 | 1 | 1 | – |
| 2 | Гигиена питания. Оценка продуктов и блюд с точки зрения их пищевой ценности и пользы для здоровья | 2 | 1 | 1 | – |
| 3 | Формирование культуры питания школьника | 4 | 1 | 3 | – |
| 4 | Исследовательские и творческие проекты по теме «Еда как лекарство» | 4 | – | 4 | Презентация проекта |
|  | Итого:  | 12 | 3 | 9 |  |

Содержание программы

Тема 1. Понятие рационального и здорового питания

Роль питания в обеспечении процессов жизнедеятельности. Рациональный режим питания. Физиологические особенности желудочно-кишечного тракта и потребности в продуктах питания детей и подростков. Основные принципы здорового питания. Понятие о физиологической норме питания. Энергетическая ценность основных пищевых веществ. Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. Рекомендуемый рацион питания в подростковом возрасте. Диетическое питание. Профилактика гиповитаминозов у школьников. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. Соблюдение оптимального режима питания.

Роль витаминов в жизнедеятельности организма. Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма. Признаки гиповитаминозов. Как бороться с «сезонной усталостью».

Методические рекомендации. На теоретическом занятии используются информационные ресурсы (для определения физиологических норм питания при различных умственных и физических нагрузках).

На практическом занятии выбирается тема и определяются проблемы проекта или исследовательской разработки по рациональному и правильному питанию подростка в разных ситуациях.

 Тема 2. Гигиена питания. Оценка продуктов и блюд с точки зрения их пищевой ценности и пользы для здоровья

Физиологические процессы, происходящие в организме подростка при увеличении различных нагрузок. Особенности питания школьников-спортсменов. Особенности питания школьников во время экзаменов и других повышенных умственных нагрузках.

Распределение ценности пищевых продуктов в зависимости от степени их обработки и сроков хранения. Как меняется качество пищи при обработке высокой температурой. Влияние поваренной соли и сахара на организм. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. Синтетическая пища, пищевые добавки – «за и против». Как пользоваться информацией на упаковке продуктов. Надежные и безопасные способы консервации пищи. Вредны ли «фаст-фуды»? Источники отравлений. Признаки интоксикации. Первая помощь при отравлении. Инфекционные заболевания. Правила предупреждения инфекционных заболеваний, гигиена приобретения, приготовления и хранения пищевых продуктов.

Методические рекомендации. На теоретическом занятии необходимо использовать информационные ресурсы (например, для расчета дневного рациона с учетом баланса энергетической ценности различных продуктов и блюд и энергетических затрат школьника, активно занимающегося спортом, готовящегося к экзаменам и т.п.), демонстрируются фрагменты научно-популярного фильма «Формула еды» (ВВС), «Еда как лекарство» (ВВС) для составления представления о пищевых добавках в современных продуктах питания, проводится тренинг по оказанию первой помощи при отравлениях.

На практическом занятии определяются цели и задачи проекта или исследовательской разработки по рациональному и правильному питанию.

Тема 3. Формирование культуры питания школьника

Культура приема пищи. Сервировка стола. Этикет. Стоит ли спешить во время еды? Правила поведения в заведениях общественного питания: буфете, кафе, ресторане.

Что есть, если нужно сосредоточиться. Какие продукты повышают активность и работоспособность. Источники витамина С (черная смородина и облепиха, листовые и кочанные салаты, сладкий перец). Ежедневное правило: 5 фруктов, ягод и (или) овощей. Полезное меню для сладкоежек: орехи и различные сухофрукты (изюм, курага, чернослив). О вреде и пользе сладких газированных напитков, конфет, пирожных, печенья и других сладких и жирных продуктов. Продукты питания, способствующие улучшению памяти: картофель (особенно запеченный), кефиры и йогурты, содержащие полезные бактерии (источник кальция, калия, фосфора, йода), шпинат (обязательный продукт питания детей), зеленый горошек (богат фолиевой кислотой), рыба и морепродукты (содержат витамин В12), сыр (источник белка и кальция). Помощь при рассеянности и невнимательности: различные орехи и бананы в ежедневном рационе подростка. Продукты, помогающие концентрироваться на занятиях: яйца, рис, хлеб из муки грубого помола.

Улучшение настроения – продукты, в состав которых входит витамин В6 (мясо, сыр, паприка, молоко, фасоль). Продукты хорошего настроения: шоколад (чем больший процент содержания какао, тем лучше), овсяная каша, бананы, инжир, финики и помидоры. Эти продукты содержат серотонин – «гормон счастья».

Учет повышенных потребностей в витаминах у подростков. Ниацин (витамин РР), фолиевая кислота (витамин В9). Продукты, богатые ниацином: почки, белое мясо птицы, свежая рыба, финики, инжир, чернослив. Продукты, содержащие фолиевую кислоту: сельдерей, морковь, курага, отварное яйцо, блюда из печени (1–2 раза в неделю), зерновой хлеб.

Пищевые зависимости и диеты.

Методические рекомендации. На теоретическом занятии используются информационные ресурсы (для анализа пищевой ценности различных продуктов необходимых для включения в рацион подростка).

На практическом занятии определяется ресурсное обеспечение, дорожная карта реализации проекта, риск реализации проекта и пути их уменьшения, а также при необходимости проводятся консультации врачей-специалистов (диетолога, гинеколога и др.) по вопросам обеспечения конкретного проекта.

Тема 4. Исследовательские и творческие проекты по теме

«Еда как лекарство»

Методические рекомендации. Практические занятия направлены на оказание помощи в оформлении проектов и подготовки их к презентации. Следует предоставлять школьникам свободу в выборе темы и содержания проекта, подборе творческой группы и других моментах выполнения проектов. Кроме того, желательно, чтобы у каждого обучающегося перед началом работы была памятка – своеобразный путеводитель, алгоритм последовательных действий.

Памятка для обучающегося

При проектировании необходимо придерживаться определенной последовательности действий.

1. Осознание нужд или проблем.

Нужды начинаются там, где ты стоишь. Где бы ни появились люди, появляются проблемы, требующие решения. Твоя проблема должна быть оформлена в виде краткого описания, в котором четко сформулировано то, что ты собираешься делать.

1. Исследование и развитие идей.

Следующий шаг – найти как можно больше информации по проблеме. Необходимо записывать все, что, на твой взгляд, может помочь тебе,включая эскизы, диаграммы, пометки.

Подумай:

о времени – как долго ты будешь решать эту проблему;

о материалах – какие материалы (информационные ресурсы) имеются в твоем распоряжении;

о стоимости – сколько это будет стоить;

о функциях – для чего нужен данный результат;

о презентации результата – как он будет выглядеть;

1. Планирование и изготовление.

При составлении плана учитывай, как ты собираешься решить выбранную проблему. Запиши порядок своей работы. Тщательно продумай, сколько времени необходимо тебе, какое оборудование, источники информации, консультации могут понадобится.

1. Испытание и оценка.

Удалось ли тебе решить проблему и достичь задуманного результата? Подумай об этом и спроси учителей, специалистов, родителей. Может, тебе необходимо произвести изменения в твоем проекте или начать все заново? Очень небольшое количество решений безупречно, всегда есть путь для улучшения!

Каждый из этапов проекта можно снабдить иллюстрацией или символическим знаком. Если проект требует затрат, образцы экономических расчетов должны быть предоставлены обучающимся.

Наряду с предложенной выше памяткой можно предложить тест-алгоритм самоанализа проектной деятельности.

1. Какие ресурсы необходимы для осуществления работы?
2. Идеи и решения. Опиши все возможные идеи и решения проблемы.
3. Планирование и изготовление. Тщательно продумай, что ты собираешься делать. Попытайся разбить свою деятельность на этапы: запиши их по порядку; опиши, что ты будешь делать на каждом этапе.
4. Проверка и оценка. Позволяет ли предложенное тобой проектное решение устранить обозначенную проблему?

Организация защиты проектов обучающихся предполагает предоставление возможности получения экспертной оценки разработанных проектов и рекомендаций по их реализации.

В качестве экспертов могут привлекаться специалисты по тематике проектов (врач, психолог и др.), педагоги школы, родители, обучающиеся.

Они заполняют экспертные листы, в которых оценивают каждый проект по заданным критериям:

осознанность в определении проблемы, выборе темы проекта, практической направленности, значимости выполняемой работы;

аргументированность предлагаемых решений, подходов и выводов;

выполнение принятых этапов проектирования, самостоятельность, законченность;

уровень творчества, оригинальность материального воплощения и представления проекта;

качество оформления;

качество доклада: полнота представления работы, аргументированность и убежденность;

 объем и глубина знаний по теме, эрудиция;

 полнота, аргументированность ответов на вопросы при обсуждении проекта;

 деловые и волевые качества: ответственное отношение, доброжелательность, контактность.

Перечень приведенных критериев может быть изменен и дополнен педагогами, реализующими программу. Оценки экспертов сопоставляются между собой, после чего выносится окончательное мнение о проекте.

Рекомендуемая литература

Для педагогов

Вайнер, Э. Н. Основы рационального питания / Э. Н. Вайнер. – Липецк, 1999.

Вайнер, Э. Н. Программа обучения здоровому образу жизни / Э. Н. Вайнер // Здоровье детей. – 2005. – № 15.

Гладышева, О. С. Уроки здоровья: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, С. К. Тивикова, Г.А. Игнатьева // Здоровье детей. – 2006. – № 15.

Зайцева, В. Болезни цивилизации / В. Зайцева // Здоровье детей. – 2007. – № 12.

Здоровье: учеб.-метод. пособие для учителей 1–11 классов / под ред. В. Н. Касаткина, Л. А. Щеплягиной. 2-е изд. доп. испр. – Ярославль: Аверс Пресс, 2003.

Мирская, Н. Как кормить детей / Н. Мирская // Здоровье детей. – 2004. – № 1.

Новожилова, Ю. В. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы. /
Ю. В. Новожилова, И. А. Паршутин, Ю. Л. Балабан // Школа здоровья. – 2003. – № 2.

Пахомова, Н. Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: пособие для учителей и студентов педагогических вузов / Н. Ю. Пахомова. – М.: АРКТИ, 2003.

Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. /
Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров. – М.: Академия, 1999.

Хрипкова, А. Г. Гигиена и здоровье школьника / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988.

Для обучающихся

Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: Формула правильного питания: рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.

Электронные ресурсы

Для педагогов

http://do.gendocs.ru/docs/index-783.html

http://www.centersot.net/main.html

http://www.prav-pit.ru/about/training\_kits/6\_8\_years/default.aspx

Для обучающихся

http://m-ns.org/society/sedobnaya-pravda-uchenye-razvenchivayut-mify-o-pravilnom-pitanii-006247

http://edimka.ru/cgi-bin/gen.pl

http://www.kulina.ru/articles/41081/

Видеоматериалы (фильмы)

Документальный фильм «Формула еды» ENambers: AnEdibleAdventure (2010).

4. Отчет о проведении экспертно-консультационного семинара по теме «**Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов»**

По результатам внедрения обучающих программ «Меню для красоты»» и «Еда как лекарство» в практику общеобразовательных школ Московской области 30 сентября 2013года на базе ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», г. Москва, ул. Шоссейная, д. 68, каб. 215 был проведён экспертно-консультационный семинар по теме «**Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов» (Таблица 3). На семинаре присутствовали директора и заместители директоров общеобразовательных школ Московской области.**

**Таблица 3**

## Программа экспертно-консультационного семинара

**«Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время, место** | **Содержание мероприятия, тема выступления** |
| **10.00 – 11.00**к.215 | **Регистрация участников.** **Знакомство с материалами семинара.****Ответственный: Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования** |
| **11.00 - 12.30**к.215  | Презентация программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и возрастных психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов:«Еда как лекарство», «Меню для красоты»Выступающий: **Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования** |
| **12.30 – 13.40****к. 215** | Обсуждение возможностей реализации представленных программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и возрастных психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов: «Еда как лекарство», «Меню для красоты» в общеобразовательных учреждениях Московской области в условиях реализации ФГОС ООООценка содержания и возможности реализации программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и возрастных психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов: «Еда как лекарство», «Меню для красоты» в общеобразовательных учреждениях Московской области в условиях реализации ФГОС ОООВедущий: **Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования** |
| **13.40 – 14.00****к. 215** | Подведение итогов консультационно-экспертного семинараВедущий: **Шелкунова Т.В., начальник центра дополнительного профессионального образования** |

В семинаре приняли участие директора общеобразовательных учреждений Московской области (Таблица 4)

Таблица 4

Список участников семинара «**Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия Имя Отчество | Должность | Место работы | Район |
| 1 | Бакимова Валентина Владимировна | Директор | МОУ ООШ п.Мишеронский | Шатурский |
| 2 | Березин Виктор Вниаминович | Директор | МОУ Гимназия №7 | Химки |
| 3 | Буцких Надежда Александровна | Директор | МОУ Бирёвская ООШ | Клинский |
| 4 | Видяев Николай Иванович | Директор | МОУ "Каменская ООШ" | Каширский |
| 5 | Воробьева Екатерина Геннадьевна | Директор | СОШ №4 | Павлово-Посадский |
| 6 | Воронцова Юлия Геннадьевна | Директор | МОУ ООШ с.Середниково | Шатурский |
| 7 | Гравшина Ольга Николаевна | Директор | СОШ№2 | Павлово-Посадский |
| 8 | Ефимова Ольга Геннадьевна | Директор | МОУ СОШ № 3 им.Красовского. п Монино | Щелковский |
| 9 | Жадова Валентина Михайловна | Директор | МОУ СОШ №3 | Фрязино |
| 10 | Зайцева Оксана Анатольевна | Директор | МОУ "Румянцевская СОШ" | Истринский |
| 11 | Захаров Александр Михайлович | Директор | ДетгородковскаяСОШ | Волоколамский |
| 12 | Иванова Марина Анатольевна | Директор | МОУ Гимназия №7 | Красногорск |
| 13 | Карепина Ольга Сергеевна | Директор | МОУ "Шувойская СОШ" | Егорьевский |
| 14 | Коновалова Ирина Николаевна | Директор | МОУ Лицей | Фрязино |
| 15 | Корнеева Татьяна Александровна | Директор | МОУ Решоткинская СОШ | Клинский |
| 16 | Костамарова Оксана Николаевна | Директор | МОУ Сычевская СОШ | Волоколамский |
| 17 | Кузнецова Ирина Николаевна | Директор | Одинцовская гимназия №4 | Одинцово |
| 18 | Курасов Станислав Иванович | Директор | МОУ лицей № 1 им. А.Блока | Солнечногорск |
| 19 | Ларина Наталья Николаевна | Директор | МОУ СОШ №3 | Красноармейск |
| 20 | Лосева Нина Николаевна | Директор | МОУ ООШ п.Туголесский бор | Шатурский |
| 21 | Медведева Елена Витальевна | Директор | МОУ Апрелевская СОШ №4 | Наро-Фоминск |
| 22 | Мельникова Галина Алдександровна | Заместитель директора по УВР | МОУ Пушкинская СОШ №6 | Пушкино |
| 23 | Меркулова Наталья Ивановна | Директор | МОУ Лицей №6 | Химки |
| 24 | Миронова Ольга Александровна | Директор | МОУ Наро-Фоминская СОШ №7 | Наро-Фоминск |
| 25 | Пескова Ирина Анатольевна | Директор | МОУ Слободская СОШ | Клинский |
| 26 | Петрова Анна Владимировна | Директор | МОУ Большевяземская гимназия | Одинцово |
| 27 | Пономарева Ирина Михайловна | Директор | МСКОУ для обучающ. Воспитанников с огранич возможностями здоровья СКОШ №5 8 вида | Щелковский |
| 28 | Рощина Тамара Васильевна | Директор | МОУ "Давыдовский лицей" | Орехово-Зуевский |
| 29 | Селиванова Лидия Александровна | Директор | МОУ Апрелевская СОШ №5 | Наро-Фоминск |
| 30 | Семенюченко Наталья Алексеевна | Директор | Лицей №1 | Краснознаменск |
| 31 | Стрижак Ирина Георгиевна | Директор | МОУ Одинцовский лицей №6 им. А.С.Пушкина | Одинцово |
| 32 | Таранец Ирина Александровна | Директор | МОУ СОШ №3 | Каширский |
| 33 | Терентьева Анжела Николаевна | Директор | МОУ СОШ №3 | Щелковский |
| 34 | Хавренкова Татьяна Михайловна | Директор | МОУ Гимназия №2 | Краснознаменск |
| 35 | Хотеева Лариса Вячеславовна | Директор | ЦРТДиЮ "Ровесник" | Истринский |
| 36 | Чичкина Ольга Александровна | Директор | МОУ СОШ им.50-летия ВЛКСМ | Клинский |
| 37 | Шевченко Светлана Вячеславовна | Директор | МОУ Биокомбинатовская СОШ п.Биокомбинат | Щелковский |
| 38 | Шрейбер Светлана Анатольевна | Директор | МОУ ОСОШ | Фрязино |
| 39 | Щепилова Елена Евгеньевна | Директор | МОУ СОШ №7 с УИОП | Каширский |
| 40 | Якунина Ольга Владимировна | Директор | МОУ Кубинская СОШ №1 | Одинцово |

На семинаре было подчеркнуто, что питание является важной физиологической потребностью организма, от которой в значительной мере зависит состояние здоровья человека. Оно необходимо для построения и обновления клеток, тканей, пополнения энергозатрат, синтеза гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов [7, 11].

В условиях экологической (чужеродной) нагрузки питание, кроме традиционных функций, должно также обеспечить: снижение усвоения ксенобиотиков в желудочно-кишечном тракте, ослабление неблагоприятного действия чужеродных веществ и факторов на клеточном и органном уровне; уменьшение уровня депонирования ксенобиотиков и их метаболитов в тропных тканях с ускоренным выводом их из организма.

Для ускорения процессов биотрансформации ксенобиотиков необходимо обеспечить организм нутриентами, входящими в состав ферментов-кофакторов или субстратов, которые регулируют защитные метаболические процессы. Это витамины и микроэлементы (МЕ) (железо, селен, медь, цинк, кобальт, йод и т. п.). Дефицит даже одного из них способен запустить каскад нарушений обмена веществ. Для протекания обменных процессов и метаболизма имеет значение не отдельно взятый микроэлемент, а комплекс микроэлементов и их сбалансированность, поскольку в организме между ними существует взаимодействие. Микроэлементы вместе с витаминами принимают участие в метаболических процессах путем активации ферментов, гормонов, витаминов и ряда белков.

Особенно эта проблема актуальна для населения многих стран в связи с загрязнением окружающей среды промышленными, транспортными выбросами, сельскохозяйственными ядами (пестицидами, нитритами и нитратами, солями тяжелых металлов) и радионуклидами, распространяющимися в результате радиационных аварий. Недостаточность микронутриентов особо опасна тем, что продолжительное время не проявляется клинически. Это так называемый «скрытый голод». Возросла значимость обеспечения витаминами, макро- и микроэлементами, особенно йодом, селеном, железом, кобальтом для полноценной функции щитовидной железы.

Изучение пищевого статуса населения России свидетельствует о тенденции его ухудшения. За последние годы постепенно снизилось потребление продуктов животного происхождения, овощей и фруктов, и, напротив, повысилось потребление хлеба, круп, макаронных, кондитерских изделий, сахара. Многие растения исчезли из нашего рациона. В основном, это дикоросы, имеющие очень высокое содержание витаминов, микроэлементов и других БАВ: календула, крапива, лист березы, спорыш, дягиль, одуванчик, девясил, душица, мелисса, ромашка, тысячелетник, борщевик, лебеда, лопух, мать-и-мачеха, зверобой, шалфей и др. Все это привело к снижению обеспеченности белками, витаминами, макро- и микроэлементами, и, как следствие, большинство населения имеет отклонения в состоянии здоровья и нуждается в обеспечении полноценным рациональным, а иногда и диетическим, лечебно-профилактическим питанием [16, 17].

Анализ суточных рационов питания подростков Московской области показал, что средние значения содержания исследуемых макроэлементов значительно ниже соответствующих рекомендованных величин. Так, количество калия находится в пределах 50-70 %, кальция – 60-65 %, магния - 50–55 % от рекомендуемого.

Средние значения содержания всех исследуемых микроэлементов ниже соответствующих рекомендованных значений. Особенно низкое поступление таких микроэлементов, как йод, хром, кобальт, медь, селен: содержание йода в рационах составляет 26-64 мкг при суточной норме 150 мкг, кобальта - 14 мкг (при норме 50-100 мкг), селена –20-26 мкг (при норме 60-70 мкг).

Средние значения содержания этих микроэлементов в несколько раз ниже минимальных рекомендованных величин поступления. Даже максимальные определенные значения их содержания не достигают рекомендованных величин. Нужно отметить, что это именно те микроэлементы, которые принимают участие в процессах кровеобразования и метаболизме гормонов щитовидной железы.

С учетом мирового опыта и наших многолетних наблюдений формула пищи ХХІ века должна рассматриваться как сумма трех слагаемых [2, 15]:

1. Использование в достаточном количестве традиционных натуральных высококачественных продуктов питания (молока, мяса, рыбы, овощей, фруктов, хлеба из муки грубого помола и др.).

2. Употребление натуральных продуктов модифицированного (заданного) состава (обогащение пищевого сырья и продуктов дефицитными для населения макро- и микронутриентами, то есть создание функциональных пищевых продуктов).

3. Внедрение биологически активных добавок (БАД) к пище - носители микронутриентов, про- и пребиотиков и других биологически активных веществ природного происхождения.

Игнорирование каждого из составляющих влечет негативные последствия.

Так, снижение потребления молока и молочных продуктов (простокваши, кефира, ряженки, творога) приводит к обеднению рациона полноценными белками и солями кальция. Недостаток белка в питании (особенно детей) ведет к ухудшению функций пищеварительной (печени и поджелудочной железы), эндокринной, кроветворной и других систем организма. Снижается работоспособность (в первую очередь умственная), сопротивляемость организма к инфекциям, токсическим веществам, ионизирующему излучению, приводит к повышенному (на 40–60 %) накоплению радионуклидов цезия и стронция в организме, замедляется выздоровление при различных заболеваниях.

Молоко и молочные продукты являются основными поставщиками в организм солей кальция. В молоке кальций связан с белком казеином и легко усваивается. При недостатке кальция в рационе повышается всасывание (с 20-30 % до 60-70 %) радиоактивного аналога кальция - стронция-90. Поскольку стронций откладывается в костной ткани и облучает костный мозг, то следует всячески ограничивать его всасывание в желудочно-кишечном тракте, одним из методов которого является обеспечение организма полноценным белком и кальцием, хорошо представленным в молоке и молокопродуктах. Недостаток овощей и фруктов в питании ведет к нарушению обмена витаминов, минеральных солей (в том числе калия), нарушается выведение продуктов обмена с конечными продуктами метаболизма. Длительный недостаток в питании пищевых волокон ведет к запорам, способствует возникновению дивертикулов, полипов и рака толстой и прямой кишки, геморроя, является одним из факторов риска в развитии атеросклероза, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, в конечном итоге - к ухудшению здоровья, преждевременному старению и смерти. Кроме того, овощи и фрукты - важные поставщики калия и многих микроэлементов. При недостатке калия в рационе происходит повышенное накопление в организме его аналога - радиоактивного цезия. В связи с вышеизложенным, в современных условиях как с чисто биологической, так и с радиобиологической точек зрения овощи и фрукты должны быть достаточно представлены в рационе человека - как в виде закусок (капуста, огурцы, помидоры, огородная зелень, свекла, редис и т. п.), так и в виде гарниров вторых блюд и овощных супов.

К сожалению, с каждым годом снижается потребление населениемв том числе детьми и подростками хлеба из муки грубого помола и значительно увеличивается из муки высших сортов. Действительно, хлеб из муки высшего и первого сорта - булочки, паляницы, рогалики, бублики - гораздо вкуснее, ароматнее, имеют более привлекательный вид в основном из-за внесения в тесто сахара, жиров, вкусовых и ароматических веществ. Такой хлеб гораздо калорийнее черного, однако значительно уступает ему в биологической ценности. Дело в том, что при грубом помоле почти все зерно измельчается в муку, которая состоит из крупных частиц, содержащей оболочки клеток, отруби.

В традиционном питании школьников мало морепродуктов - рыбы, моллюсков и почти отсутствуют водоросли. В то же время эти продукты - источник микроэлементов - йода, селена, железа, кобальта, меди, цинка и т. п. В нынешней экологической ситуации необходимо использовать их в пищу для профилактики микроэлементозов, в первую очередь так называемых йоддефицитных заболеваний [6].

Мировой и отечественный опыт показывают, что наиболее эффективным и целесообразным с экономической, социальной, гигиеничной и технологической точки зрения мероприятием кардинального решения проблемы является разработка и производство разнообразных специальных продуктов питания, дополнительно обогащенных дефицитными нутриентами до уровня, отвечающего физиологическим потребностям человека. При этом нецелесообразно обогащать продукт лишь одним, наиболее дефицитным нутриентом [18].

Обогащение пищевых продуктов - это серьезное вмешательство в традиционно составленную структуру питания человека, необходимость которого продиктована объективными изменениями образа жизни, набора и пищевой ценности используемых пищевых продуктов. Поэтому обогащение должно быть только на основе четко сформулированных, научно обоснованных и проверенных практикой медико-биологических и технологических принципов.

Концепция функционального питания родилась в начале 80-х годов прошлого столетия в Японии. С тех пор предложено сотни тысяч продуктов функционального назначения.

1. Калорийность пищи должна отвечать энерготратам. Желательно ограничить употребление всех жиров — как животных, так и растительных. Из животных жиров, которых в рационе должно быть не больше 60-70 г в день, преимущество нужно отдать свиному (салу), потом коровьему маслу. Израстительных не столько имеет значение происхождение масла (подсолнечное, оливковое, льняное и т. д.), сколько степень рафинирования. В салатах, закусках следует использовать нерафинированные масла, в которых больше биологически активных веществ.

2. Источником белка в традиционном питании наших народов является мясо, молочные продукты, яйца, в меньшей степени - рыба. Достаточное употребление их крайне необходимо в нынешних условиях. Если есть возможность, преимущество отдавать нежирному мясу (куры, телятина, крольчатина, небольшое количество свинины), морской рыбе (лучше соленой), куриным яйцам. Не пренебрегать молоком и молочными продуктами. Только с ними может поступить необходимое количество кальция, витамин А, значительное количество полноценного белка. Суточное потребление молока (кефира, ряженки и т. д.) должно быть не меньше 0,5 л всутки. Их можно заменить мягким или твердым сыром. Для людей преклонного возраста преимущество нужно отдавать кисломолочным продуктам.

3. В качестве источника углеводов желательно употреблять хлеб из муки грубого помола (ржаной), хлеб из плющеного зерна, хлеб с отрубями; из круп -гречневую, пшенную, перловую и овсяную. Не пренебрегать бобовыми (фасоль, горох, бобы).

4. Свежие овощи, фрукты и ягоды - источники витаминов, минеральных веществ (калий, кальций, железо, магний, микроэлементы). Чтобы обеспечить поступление всех важных пищевых веществ в организм, питание должно быть разнообразным с обязательным включением фруктов, овощей (их можно до некоторой степени заменить соками, особенно с мякотью или пюре); молочных, мясных и рыбных блюд.

При подведении итогов семинара участниками было отмечено, что на сегодняшний день уже сложилась практика гигиенического обучения и воспитания школьников, в том числе обучающихся основной школы [12, 13].

Так, об успешном опыте реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе гимназии говорила участница семинара Иванова М.А., директор МОУ «Гимназия №7» г. Красногорск.

Директор Апрелевской СОШ №5 Л.А. Селиванова отметила, что в подростковом и юношеском возрасте школьники наиболее уязвимы за счет увеличивающихся физических и умственных нагрузок. Решение задачи нивелирования негативного влияния высоких нагрузок на организм подростков возможно, в том числе, за счет сбалансированного и регулярного питания, с правилами которого школьников необходимо знакомить в формах проектной и исследовательской деятельности.

Участники семинара положительно оценили программы обучения «Меню для красоты» и «Еда как лекарство», отметили их адекватность требованиям ФГОС ООО и возрастным особенностям школьников основной и средней ступеней общего образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенной НИР разработаны программы обучения школьников по вопросам здорового питания на этапе начального общего образования.

В программе «Веселая, вкусная и полезная кухня» предполагается развитие представлений у младших школьников о полезных и вредных свойствах продуктов, значении режима питания, культуре пищевого поведения, рациональной организации питания. Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет вам на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия. Кроме того программа предполагает рассмотреть, какая пища считается вредной для детей и почему. «Питание - для здоровья». В программе планируется рассмотреть вопросы истории, традиций и культуры питания разных народов мира; истоки кулинарного мастерства; зависимость состояния здоровья от пищевых привычек и предпочтений на примере разных национальных кухонь.

В результате проведенной НИР разработаны программы обучения школьников по вопросам здорового питания на этапе основного общего и среднего общего образования:

Программа «Меню для красоты», в которой речь идет о формировании у подростков и девушек/юношей представления о пище как одном из важных источников здоровья и красоты, представлений о наиболее полезных продуктах для сохранения молодости и красоты. Наряду с отказом от вредных привычек и предпочтением спортивного стиля жизни, правильный выбор и способы приготовления продуктов являются гарантией сохранения и поддержания хорошего самочувствия и физической формы.

Программа «Еда как лекарство» формирует представления о роли питания и его составляющих в укреплении и сохранении здоровья человека: о лечебных и профилактических свойствах продуктов, о правилах составления рациона питания с учетом рисков - нагрузок, режима работы и жизни, климатических, сезонных и иных условий, ослабляющих здоровье.

В соответствии со сроками проведены экспертно-консультационные семинары **«Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста» и «Внедрение программ обучения обучающихся по вопросам здорового питания с учетом интересов и психофизиологических особенностей обучающихся подросткового и юношеского возрастов». В семинарах приняло участие 76 руководителей и заместителей руководителей общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей Московской области. Представленные программы обучения обучающихся по вопросам здорового питания получили одобрение и удовлетворительную оценку педагогической общественности.**

По результатам реализации НИР можно говорить о том, что поставленные задачи полностью решены. Разработанные программы **обучения обучающихся по вопросам здорового питания могут быть рекомендованы для реализации в общеобразовательных школах Московской области.**

Список использованных источНИКОВ

1 Федеральный закон от 29декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2 Батурин, А.К. Питание и здоровье: проблемы XXI века / А.К. Батурин, Г.И. Мендельсон // Пищевая промышленность. - 2008. - № 5. - С.10 - 11.

3 Безруких, М.М. Формула правильного питания: метод.пособие для учителя / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. - 79 с.

4 Боровик, Т.Э. Сбалансированное питание детей – основа здорового образа жизни / Т.Э. Боровик, Н.Н. Семенова, Т.Н. Степанова // Педиатрическая фармакология. - 2010. - № 3. - С.82 - 87.

5 Бурханов, А.И. Состояние здоровья учащихся школ различного профиля / А.И. Бурханов, Т.А. Хорошева // Гигиена и санитария. - 2006. - № 3. - С.58- 60.

6 Ворличек, М. Выбор продуктов: справ. покупателя: ваш надежный консультант по выбору продуктов, обеспечивающих кислот.-щелоч. баланс и здоровье организма / М. Ворличек, П. Майер. - М.: АСТ: Астрель, 2008. - 123 с.

7 Гогулан, М.Ф. Законы полноценного питания: энцикл. здоровья / М.Ф. Гогулан. - М.: АСТ, 2008. - 475 с.

8 Касаткин, В.Н. Психология пищевого поведения / В.Н. Касаткин, Е. Савчук // Школа здоровья. - 2007. - № 4. - С.42 - 48.

9 Ковриго, Н.М. Педагогика здоровья: учеб. пособие / Н.М. Ковриго.—Ижевск: Изд-во ИПКИПРО УР, 2005. - 89 с.

10 Ладодо, К.С. Здоровье ребенка. Азбука питания / К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 433 с.

11 Методология основ здорового питания / А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко, Ю.Е. Маляренко [и др.] // Валеология. - 2008. - № 1. - С.27 - 38.

12 Митина, Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. - 2006. - № 6. - С.56 - 57.

13 Полесский, В.А. Гигиеническое обучение и воспитание - инструмент реализации государственной политики в области здорового питания / В.А. Полесский, М.И. Красильщиков // Вопросы питания. - 2008. - № 5. - С.49 - 53.

14 Рациональное питание российских школьников: проблемы и пути их преодоления / И.Я. Конь, В.А. Тутельян, А.К. Углицких, Л.Ю. Волкова // Здоровье населения и среда обитания. - 2008. - № 7. - С.4 - 5.

15 Сергеев, В.Н. Оптимальное питание и здоровье / В.Н. Сергеев // Терапевт.—2009. - № 5. - С.46 - 54.

16 Тутельян, В.А. Предпосылки и факторы формирования региональной политики в области здорового питания в России / В.А. Тутельян, Б.П. Суханов, М.Г. Керимова // Вопросы питания. - 2007. - № 6. - С.39 - 43.

17 Шевченко, И.Ю. Гигиеническая оценка питания детей школьного возраста в малом городе с развитой промышленностью / И.Ю. Шевченко, Л.Г. Климацкая // Вопросы детской диетологии. - 2008. - № 3. - С.9 - 13.

18 Юшкина, О.В. Анализ характера питания современной семьи / О.В. Юшкина, О.О. Симонова // Медсестра. - 2009. - № 2. - С.33 – 35

Электронные ресурсы

1 <http://standart.edu.ru/>

2 <http://www.profiz.ru/sec/5_2012/shkolnoe_pitanie/>

3 <http://www.medinform.su/healthy_feed/others/s027/>

4 [http://дсош2.рф/index.php?option=com\_content&view=article&id=143: program-pitanie&catid=50:pitanie&Itemid=76](http://дсош2.рф/index.php?option=com_content&view=article&id=143:%20program-pitanie&catid=50:pitanie&Itemid=76)

5 <http://bydbzdorov.ru/novosti/pitanie-dlya-zdorovya-cheloveka-obzor>