

Программа опытно - экспериментальной работы МБОУ гимназии «Перспектива» г.о. Самара

Тема экспериментальной работы	«Формирование культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации»
Краткое обоснование актуальности, новизны эксперимента	<p>Востребованность результатов экспериментальной работы обусловлена концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, национальным проектом «Образование», экспериментальным проектом «Школьное питание», ФГОС, питанием как одним из школьных факторов риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, некомпетентностью педагогических работников, обучающихся, воспитанников и их родителей в области здорового питания, отсутствием образовательных программ по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении. И не смотря на большое количество материала по культуре питания, эта информация не структурирована в должной мере. Ведь питание напрямую никогда не являлось предметом обучения. Урочные, внеурочные и внеклассные формы работы по теме питания в научных разработках в настоящее время представлены недостаточно. К тому же опора в изданных материалах, как правило, делается на медицинский аспект (количество белков, углеводов, жиров и т.п.), а философские, педагогические и психологические аспекты представлены достаточно фрагментарно. Поэтому необходимо создание комплексных программ, направленных на формирование культуры питания как составляющей ЗОЖ, пособий и рекомендаций по обозначенной проблеме.</p> <p><i>Новизна.</i></p> <p><i>Теоретический контекст.</i> Формирование культуры здорового питания предполагает формирование компонентов культуры питания: когнитивный (знаниевый), социальный (поведенческий) и психологический (ценностный).</p> <p><i>Практический контекст.</i> Включая в образовательный процесс технологию формирования культуры здоровья, необходимо использовать комплексное воздействие. При этом обязательным является</p>

	<p>соблюдение следующих принципиальных моментов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реализация воздействия в направлении трех составляющих: формирование культуры здорового питания, культуры двигательной активности и осуществление профилактической деятельности. (здоровое питание + физическая активность + профилактика, например, микронутриентной (микро-макроэлементной) недостаточности). 2. Комплексность реализации идеи в рамках учебной и внеучебной деятельности, в проектной и социальной практике. 3. Комплексное воздействие на целевую группу детей педагогов-предметников, классных руководителей, родителей. Кроме того комплексность предполагает включение в процесс реализации идеи специалистов различных уровней (медиков, психологов, социальных работников, специалистов организации школьного питания и т.п.) 4. Использование комплексных образовательных программ в рамках реализации основной цели эксперимента.
Проблема, на решение которой направлен эксперимент	<p>Несмотря на то, что в рамках новых ФГОС образовательные учреждения должны реализовывать на практике процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, формировать в представлениях детей понимание здоровья как ценности, теряется важная составляющая – культура здорового питания и чаще всего выделяется только физкультурно-оздоровительный контекст. Кроме того, если в регламентирующих деятельность ОУ документах такая деятельность предусматривается, то она, чаще всего, предполагает реализацию в формах разовых акций продолжительностью 1 день или максимум неделю.</p> <p>Таким образом, необходима технология, предусматривающая комплексность педагогического воздействия как на группы (классы) детей и подростков, так и на каждого в отдельности.</p>
Объект эксперимента	Педагогический процесс формирования культуры здорового питания и сохранения здоровья у обучающихся, воспитанников в образовательной организации
Предмет эксперимента	Комплексная программа как средство формирования культуры питания и сохранения здоровья у обучающихся, воспитанников в образовательной организации

Цель эксперимента	Разработать программу, которая обеспечит формирование культуры здорового образа жизни и питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации
Задачи эксперимента — это круг проблем, решаемых в ходе эксперимента	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести анализ библиографических источников по проблеме исследования, проанализировать программно-методический комплекс, регламентирующий деятельность образовательных организаций в области здоровьесбережения, включая образовательные программы по формированию культуры здоровья, здорового питания 2. Разработать критерии, показатели и диагностические средства оценки уровня сформированности культуры питания и навыков здорового образа жизни у обучающихся, воспитанников. 3. Апробировать программу по формированию культуры питания и здорового образа жизни у обучающихся, воспитанников в образовательных организациях г.о.Самары и составить методические рекомендации по ее реализации
Гипотеза эксперимента	<p>Программа, направленная на формирование культуры здорового образа жизни и питания у обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении, позволит эффективно формировать КЗП если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будет осуществлен комплексный подход, предполагающий организацию целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций и определённой организации среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и поведенческие навыки будут востребованы; - условия; - содержание; - методы и приемы.
Методы исследования	<p>Анкета для детей (<i>Сформированность у детей когнитивного (знаниевого) компонента культуры питания у обучающихся и воспитанников</i>)</p> <p>Анкета для родителей (<i>Сформированность у детей социального (поведенческого) компонента культуры питания у обучающихся и воспитанников</i>)</p>

Диагностические средства, инструментарий экспериментальной работы по проблеме «Формирование культуры питания у обучающихся, воспитанников»

Сформированность когнитивного (знаниевого) компонента в контексте формирования культуры питания у обучающихся и воспитанников

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты _____ Орехи _____ Бутерброды _____ Чипсы _____

Шоколад/конфеты _____ Булочки/пирожки _____

Печенье/сушки/пряники/вафли _____

Другие сладости _____ Другое _____

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать _____ Поиграть в подвижные игры _____

Поиграть в спокойные игры _____ Почитать _____ Порисовать _____

Позаниматься спортом _____ Потанцевать _____

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода _____

Молоко _____ Кефир _____ Какао _____

Сок _____

Кисель _____ Сладкая газированная вода _____

Морс _____ Минеральная вода _____

Сформированность у детей социального (поведенческого) компонента в контексте формирования культуры питания у обучающихся и воспитанников

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)

- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

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

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка

- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

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

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

		Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
	Продукты				
1	Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2	Супы (любые)				
3	Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4	Творог/творожки, блюда из творога				
5	Свежие фрукты				
6	Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7	Хлеб, булка				
8	Мясные блюда				
9	Рыбные блюда				
10	Яйца и блюда из яиц				
11	Колбаса/сосиски				
12	Чипсы				
13	Сухарики в пакетиках				
14	Чизбургеры/бутерброды				
15	Леденцы				
16	Шоколад, конфеты				
17	Пирожные/торты				
	Напитки				

18	Молоко				
19	Какао				
20	Сок/морс				
21	Компот/кисель				
22	Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23	Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее нужно

- Это скорее не нужно, чем нужно

- Это не нужно

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

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.

- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Список педагогов-экспериментаторов МБОУ гимназии «Перспектива»:

Основная школа

1. Соколова Елена Игоревна – классный руководитель, учитель биологии
2. Павлова Ольга Юрьевна – классный руководитель, учитель истории и обществознания
3. Степанян Карине Санасаровна – классный руководитель, учитель математики
4. Семикина Евгения Владимировна – классный руководитель, учитель русского языка и литературы