

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Оно помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Это главная ценность жизни. Здоровье надо сохранять, беречь и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Доказано, что дети, получающие правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко. Воспитание у детей культуры питания - задача сложная.

Мы поняли, что работу по культуре питания надо начинать со взрослых. В рамках реализации республиканского проекта «Родительский университет» была организована система работы с семьями по формированию культуры здорового питания учащихся. Ведь семья для ребёнка – это источник общественного опыта.

Объединить стремления педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о культуре здорового питания и потребности в здоровом образе жизни помогла интеграция мероприятий проекта «Родительский университет» в сложившуюся систему работы на школьном учебно-опытном участке.

Школьный учебно-опытный участок в государственном учреждении образования «Осташковичская базовая школа Светлогорского района» организуется в целях воспитания у учащихся интереса и любви к природе и сельскому хозяйству; обеспечения связи изучения основ наук с сельскохозяйственным трудом учащихся; успешного освоения знаний по культуре здорового питания.

Работа на пришкольном учебно-опытном участке не только формирует у учащихся интерес к сельскохозяйственной деятельности, но и развивает желание более подробно познакомиться с выращенными овощными культурами: со значением овощей, фруктов и ягод в питании человека, правилами сохранения витаминов и минеральных солей в овощах, фруктах и

ягодах, правилами приготовления полезных блюд из овощей, историческими сведениям о некоторых овощах.

На участке организуются общественно-полезный труд, летняя трудовая практика школьников, опытническая работа, что помогает педагогам учреждения образования активно взаимодействовать с семьей учащегося.

В ходе проведения мероприятий «Родительского университета» важным условием успешной работы с семьей по вопросу формирования культуры здорового питания стало выдвижение первоочередных целей:

формирование и развитие у обучающихся, их родителей знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

информирование детей, подростков и их родителей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и традициях других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков;

активизировать познавательную активность учащихся, родителей в вопросах здоровья;

создать условия для развития творческой активности учащихся;

вовлекать родителей в педагогический процесс для приобретения ими навыков сотрудничества, как со своим ребенком, так и с педагогами.

В государственном учреждении образования «Осташковичская базовая школа Светлогорского района» педагоги используют разнообразные формы взаимодействия с семьей (Приложение 1).

Так, на протяжении 7 лет в учреждении проходят фестивали здорового питания, в которых участвуют учащиеся, педагоги и родители. Особенность таких мероприятий в том, что участники узнают кулинарные традиции белорусской кухни, которыми охотно делятся местные жители. Как приготовить лакомства из капусты, моркови, лука, которые станут любимым блюдом даже малышей, мы узнали у наших бабушек. На самом деле блюда, о которых они нам рассказывают, очень простые и незамысловатые в приготовлении. Традиция, в том числе традиционное питание, — это одна из сторон культуры белорусского народа, которая передается из поколения в поколение. А значит, существует очень давно: не 100 и не 200 лет, а целые тысячелетия. Эти традиции были рассчитаны на сохранение здоровья у людей.

В 2018/2019 учебном году прошел первый фестиваль здорового питания «Каша – мать наша». Педагоги рассказали учащимся, как каши влияют на процесс пищеварения человека и способствуют здоровому образу жизни. А родители показали процесс приготовления полезной и вкусной каши по старинным рецептам наших бабушек (гороховая, морковная, репьяная, свекольная каши). Ребята и родители принимали активное участие в подготовке и проведении мероприятия.



В 2019/2020 учебном году был проведен фестиваль здорового питания «Свята бульбы». Ребята были удивлены, что декоративный цветок, лекарство от всех болезней, яд, истребляющий насекомых, средство для выведения пятен,

универсальное удобрение, наконец, пищевое сырье, из которого можно приготовить хлеб, крахмал, пудру, масло, кофе, дрожжи, шоколад— не правда ли, заманчиво обладать таким универсальным продуктом? Оказывается, нет ничего проще - ведь речь идет о самом обыкновенном картофеле. Из картофеля можно приготовить различные блюда и гарниры. Его варят, жарят, тушат, фаршируют. И действительно, картофель – вкусный в любом виде.

Участники фестиваля услышали историю возникновения картофеля, узнали много интересных фактов о нем, а так же много играли и веселились. Рецепты блюд, подготовленные родителями, поражали, своей оригинальностью и самобытностью. Фестиваль «Свята бульбы» прошёл интересно и захватывающе.



В 2020/2021 учебном году королевой фестиваля здорового питания была выбрана капуста, выращенная на пришкольном участке. С давних пор капуста – народная любимица. В старину люди почти круглый год питались капустой, которую можно засолить, заквасить, запастись впрок. Полезные качества капусты сохраняются около 11 месяцев, поэтому есть ее можно почти весь год! Капуста обладает еще и лечебными свойствами. В меню белорусов капуста всегда стояла на одном из первых мест среди других овощей. Её широко использовали и используют для приготовления разнообразных закусок, первых и вторых блюд. Очень полезен и капустный сок. В качестве самостоятельного блюда капусту тушат, жарят, запекают, фаршируют различными начинками. Ребята и родители с удовольствием участвовали в игровых конкурсах на мероприятии: собирали урожай, составляли пословицы, мерились силой, угадывали овощи, водили «капустный хоровод».



Капуста стала, так же и объектом исследовательской работы учащейся IV класса. Совместно с родителями был проведен опыт по выращиванию различных сортов капусты, для того чтобы подобрать наилучшие, для наших климатических условий, виды и сорта, которые вошли бы в коллекцию школьного участка (Приложение 2).

В 2021/2022 учебном году прошел фестиваль здорового питания «Свекла-шоу», в 2022/2023 учебном году – фестиваль «Любовь-морковь», благодаря, которым удалось наладить эффективную работу педагогов и семьи в вопросе формирования культуры здорового питания детей. Инициаторами в выборе овоща для проведения мероприятия всегда выступают сами родители, что дает толчок к новым разработкам, объединяет и сплачивает родителей, учителей в заботе о сохранении и укрепления здоровья детей.

В прошлом учебном году (2023/2024) всем запомнился фестиваль «Лук от семи недугов» (в этом же на пришкольном участке было выращено 220 кг лука). Этот богатый витаминами и минеральными солями овощ, который благодаря своим характерным свойствам используется в лечебных целях и в приготовлении пищи. Вот такие интересные факты обсуждали ребята на фестивале. А начался он с весёлых конкурсов: «Собери урожай», «Весёлый огородник», «Стрельба из лука», «Сплети косу из лука», в которых приняли участие команды: «Луковки», «Цыбулькины» и «Луковые перья». Завершился праздник кулинарным батлом. Родители и дети заранее придумали и приготовили полезные блюда из лука. На столах были: «Луковые хризантемы», «Луковый пирог», «Оладьи из лука», «Луковые чашечки», «Луковые колечки», «Закуска из репчатого лука по-французски», «Луковая запеканка»,

«Маринованный лук». Все «кулинарные работы» соответствовали принципам здорового питания – это оценили сами участники фестиваля. Они и делились своими рецептами. Вкусный и здоровый праздник прошёл, а у участников остались приятные впечатления и много практических советов по использованию лука (Приложение 3).



В этом учебном году был подготовлен и проведен фестиваль здорового питания «В гостях у тетушки Тыквы». Оранжевый, желтый, белый, зеленый, самые немыслимые сочетания — вот палитра фестиваля тыквы. Изюминкой праздника стала заранее подготовленная выставка поделок учащихся и родителей из тыквы. Персонажами, которой стали: тыквенные смешарики, забавные поросята, мышата, причудливые тыквенные вазы, украшенные осенними цветами, и даже «летающие тарелки». В игровой программе были загадки, конкурсы. В ходе праздника дети полакомились тыквенной кашей и соком, которые приготовили родителями по рецептам бабушек, блеснули своим умом и фантазией, собирая пазлы, играя в крестики нолики с тыквой и рисуя на воздушных шариках. Кульминацией фестиваля стало совместное чаепитие учителей, родителей и детей с вкусными и полезными блюдами из тыквы.

Фестиваль здорового питания стал доброй традицией нашего учреждения. Ведь сейчас очень важно не забывать опыт наших предков по приготовлению пищи и правильному питанию. Когда-то они заложили правильную, рациональную систему питания, которая обеспечивала человека здоровьем, силами, энергией, бодростью на долгие годы. Все прекрасно знают, что наибольшая кладезь витаминов находится в овощах. Учитывая выше

изложенное, мы стараемся на пришкольном участке вырастить овощи и зелень экологически чистыми и в большом объёме, а поэтому трудимся круглый год. Даже зимой проводим традиционный обряд для хорошего урожая «Тянуть Коляду на дуб». Празднуется он 21 января. В этот день наши предки таким образом задабривали высшие силы, ратуя за хороший урожай, благополучие в семьях, так же этот обряд завершает период Колядных праздников.

Обряд "Тянуть Коляду на дуб" является нематериальной историко-культурной ценностью Беларуси и внесен в Государственный список историко-культурных ценностей. У местных жителей есть поверье, если в этот день прошлогодней бороной пройтись по огороду, то в будущем году непременно будет хороший урожай. Вот и мы верим. И действительно, урожай в нашей школе самый богатый (Приложение 4).

В рамках подготовки и проведения этих праздников родители являются главным образцом поведения для своих детей по формированию здорового питания.

Благодаря реализации проекта «Родительский университет» в учреждении образования, а также готовности родителей участвовать в процессе формирования культуры здорового питания учащихся удалось добиться следующих результатов:

формирование положительной мотивации здорового образа жизни, активное включение родителей в оздоровление детей;

повышение культуры питания у всех участников образовательного процесса.

Мы планируем продолжать своё сотрудничество с семьями по вопросам здорового питания учащихся.

Фестивали здорового питания имеют большое практическое значение, они дают возможность проследить широкую область использования здорового и правильного питания в целях сохранения здоровья школьников, а в некоторых случаях и улучшения его показателей.

Наш опыт работы по данной теме показывает, что решение проблем и достижение планируемых целей – это забота всех участников образовательного процесса: администрации и педагогов школы, обучающихся и их родителей. От того, как мы работаем сейчас, зависит здоровье и жизнь наших детей. Мудрость гласит: здоровое питание школьника – залог успешной учебы.