

## Формирование у учащихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни

*Примак Светлана Николаевна,  
учитель английского языка  
ГУО «Средняя школа № 9  
г. Лиды имени А.В. Ничипорчика»*

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное **питание**, являющееся залогом его здоровья.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы помогает создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Здоровье - сложный, многомерный феномен, отражающий различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязи и взаимодействие с окружающим миром. Формирование ценностного отношения к здоровью оказывается важнейшей социокультурной задачей для общества, определяющей его дальнейшее развитие. Эта задача объективно важна для всех групп общества, однако особую значимость она приобретает в воспитании подрастающего поколения. Одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Пропаганда здорового питания важна потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются до старости. Школе

принадлежит ведущая роль в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого учащиеся должны узнать, и главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьёзной кропотливой работы педагогов, родителей и самого ребёнка.

Работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, выстраивается на основе взаимодействия с учреждениями здравоохранения и другими заинтересованными организациями.

Работа по формированию культуры здорового питания содержит:

- принципы здорового питания, структурный состав пищи: белки, жиры, углеводы, микроэлементы;
- свойства и влияние на здоровье человека продуктов питания и их компонентов;
- способы приготовления пищи с учётом сохранения полезных свойств продуктов питания;
- необходимость соблюдения санитарных и гигиенических требований, связанных с приемом и приготовлением пищи;
- негативные факторы, риски для здоровья (сниженная двигательная активность, переедание, недоедание, употребление высокожировых рафинированных продуктов, газированных напитков, инфекционные заболевания);
- ценность здорового образа жизни, в том числе правильного питания;
- национальные традиции и социокультурные аспекты здорового питания.

С первых дней обучения детей в школе учителя готовят их к ответу на вопрос «Почему надо беречь здоровье с детства».

Воспитательная работа по формированию культуры здорового питания строится с применением максимально широкого набора форм работы: беседы, предметные декады, экскурсии на предприятия (в пекарню), конференции, Дни здоровья. «Методические копилки» для учителей и классных руководителей пополняются наработанными педагогами материалами по данной проблематике: разработки классных часов, конспекты лекций, сценарии мероприятий, информация для проведения индивидуального консультирования учащихся.

На классных часах дети рассказывают о том, как организуется завтрак у них дома, какие традиции в сфере питания имеются в семье. Мы ведём пропаганду здорового питания на основе развития практических навыков у учащихся и родителей. Проводится анкетирование родителей и учащихся по вопросам организации школьного питания. Проводятся беседы с учащимися на темы:

-«Здоровье, красота и правильное питание»

-«Режим дня и основы здорового питания школьников»

-«Питание и здоровье»

- «Витамины – источник здоровья»,

В начальной школе проходят КТД на темы:

«Чистота - залог здоровья»

«Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая правильный режим»

«Хлеб - драгоценность, его береги, хлеба к обеду в меру бери!»

Организуются встречи учащихся с медработником по теме «Правильное питание – залог сохранения здоровья» .

В просветительской работе не обходимся мы и без помощи родителей учащихся, приглашая их на классные часы, встречи. Классные руководители и медицинский работник школы проводят индивидуальные собеседования с родителями по итогам медосмотра, консультации для родителей по вопросам физического воспитания учащихся в семье, режима дня и правил личной гигиены ребенка, закаливания детей.

В течение учебного года проходят Дни здоровья (игры на свежем воздухе, соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»).

Конечно, работа по воспитанию культуры питания среди школьников, формированию навыков правильного здорового питания трудная и долгая, требует ежедневного внимания, контроля. Но мы уверены, что эта работа нужна нашим школам, так как на современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение.