

Формирование основ культуры питания у детей начальной ступени образования через взаимодействие с родителями.

© 2022

Егоренкова Н.Н., учитель начальной школы

Россия, Самарская область, Кинель-Черкасский район
ГБОУ СОШ «ОЦ» с Тимашево

Аннотация: Понимание здорового образа жизни человека несёт в себе самый широкий контекст. Базовое понятие здесь – здоровье. И всё больше нас, учителей начальных классов, волнует состояние здоровья детей. Сложность младшего возрастного периода связана с тем, что в это время растёт умственное напряжение учащихся, существенно возросшее за последние годы в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ. В статье рассматриваются методы работы по формированию основ правильного питания через работу с родителями.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; младший школьный возраст; сохранение здоровья ребенка; взаимодействие с родителями; здоровьесбережение; формирование полезных привычек.

Проблема оздоровления детей стоит сейчас достаточно остро. Её пытаются решить на разных уровнях государственной власти, общественных организаций и общеобразовательных учреждений. Школьные программы стремятся дать максимум для развития интеллекта ребёнка, а цель сохранения здоровья ребёнка отходит на второй план. Перед учителями нашей школы встала проблема по поиску наиболее эффективных методов и форм «оздоровления» учебно-воспитательного процесса в начальных классах. Как сохранить и укрепить здоровье детей в период интенсивного роста, серьезной перестройки функциональных систем организма, в условиях интенсивного обучения? Как помочь заболевшим детям справиться с недугом? Известно, что нарушения питания в этом возрасте могут привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма: к расстройствам функции органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, нервной деятельности. Поэтому вооружение школьников, родителей информацией о правильном питании является одним из ведущих условий гармоничного развития.

Одним из возможных путей для решения заявленных выше проблем, мы считаем взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся. Действительно, семья была и остается одним из главных субъектов воспитания, особенно

в младшем школьном возрасте. Однако анализ результатов одной соответствующей диагностики показал, что большинство родителей обладают невысокой степенью готовности к воспитанию детей, поскольку:

- не уверены в себе как в воспитателях;
- не знают особенностей психического развития детей, особенностей их эмоционального самочувствия в семье;
- не умеют выбирать соответствующие особенностям детей способы влияния на ребенка
- не имеют достаточных знаний в области здорового образа жизни [1].

Несмотря на информированность родителей, навыки здорового образа жизни и у них не сформированы. Не все родители ведут здоровый образ жизни, не понимая, что тем самым наносят вред своему ребёнку, его здоровью (пассивное курение, не соблюдение режима дня и др.) и этим формируют у детей отрицательный стереотип поведения.

Данную информацию для размышления мы тоже довели до родителей, ведь всё начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смысленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем. Вряд ли найдутся такие родители, которых не интересует здоровье своего ребенка. Мы поняли, что работу по культуре питания надо начинать со взрослых. Ни одна, даже самая лучшая, здоровьесберегающая технология не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьей.

Наше взаимодействие с родителями можно представить в виде трёхуровневой модели. Положенные в основу модели уровни взаимодействия характеризуют степень вовлеченности родителей в совместную со школой работу по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Данный подход обеспечивает концепцию социального партнерства в образовании в отношении родителей. Трёхуровневая модель взаимодействия с родителями обучающихся:

1-й уровень – информационно-аналитический. Данный уровень характеризуется не только просвещением родителей в области здоровьесбережения, информированием о жизнедеятельности образовательного учреждения, но и диагностической работой в отношении состава семей, обработкой и анализом имеющейся информации. Результат – информационная открытость общего школьного пространства.

2-й уровень – организационный. Данный уровень предполагает участие родителей в организации и проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса (включая урочную и внеурочную деятельность), а также, с другой стороны, участие образовательного учреждения, его отдельных педагогических работников (педагога-

психолога, социального педагога, учителей, выполняющих функции классного руководителя и др.) в решении проблем семейного воспитания. Результат – объединение возможностей и ресурсов школы и родительской общественности для решения обоюдно значимых задач.

3-й уровень – управленческий. Данный уровень предполагает участие родителей обучающихся в процессе выработки и принятия стратегических для образовательного учреждения решений, в формировании уклада школьной жизни, а также участие в управлении общественными объединениями, работу в качестве участников общественных советов по реализации социальных проектов и т.д. Результат – обоюдное признание значимости профессионализма участников образовательного процесса (родительской общественности и работников образовательного учреждения) для процесса принятия решений в рамках среднесрочной и (или) долгосрочной перспектив, взаимное выполнение экспертных функций.

Каждый из представленных выше уровней взаимодействия реализован в рамках текущих и перспективных планов реализации программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, отражающих ее непосредственное содержание.

Как уже было сказано ранее, категория здоровья имеет более глубокий смысл.

Здоровье – это состояние гармонии с самим собой и окружающим миром, оно включает в себя следующие составляющие:

- нравственное здоровье;
- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- социальное здоровье [3; с.4-7].

В работе с детьми и родителями по каждому из этих компонентов мы выделяем две части:

1.Обучающий компонент — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни.

2.Воспитывающий компонент — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Программа работы с учащимися состоит из ряда направлений, каждый из которых включает комплекс тем. Безусловно, то, чему мы учим в школе, должно находить подкрепление и дома, поэтому родителям мы рассказываем, как, в каких формах строить работу с детьми в семье по данным разделам [2; с.57-59]. В рамках внеурочной деятельности «Здоровей-ка» учащиеся с 1 по 4 класс изучают следующие темы:

Самопознание

- Мой организм.
- Гигиена тела. Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.
- Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами.
- Гигиена деятельности и двигательной активности.
- Профилактика инфекционных заболеваний.

Питание и здоровье

- Питание — основа жизни.
- Гигиена питания.

Основы личной безопасности и профилактики травматизма

- Безопасное поведение на дорогах.
- Бытовой и уличный травматизм.
- Поведение в экстремальных ситуациях.

Культура потребления медицинских услуг

- Обращение с лекарственными препаратами.

Правильно воспитывать здорового ребёнка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования школы и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур и прочее. Наш коллектив постоянно находится в поиске эффективных форм работы с родителями с целью вовлечения их в совместную работу. Во время информационных технологий, когда мы получаем любую информацию из различных источников, это становится все сложнее. Информация для родителей должна быть интересной и используемой в повседневной жизни [1]. В 2012 году наш коллектив решил провести на базе нашей школы конференцию «Правильное питание - залог здоровья и успешного обучения ребенка». Итоги оказались плодотворными и уже на следующий год школа вышли на окружной уровень. В этом году прошла XI окружная конференция научно-практических работ дошкольников и учащихся 1-6 классов «Правильное питание - залог здоровья и успешного обучения ребенка». Участниками конференции стали 147 человек, представивших 79 работ, из 20 общеобразовательных учреждений Отраденского образовательного округа. Защита исследовательских работ проходила в 7 секциях по номинациям: «Правильное питание – залог здоровья и хорошей учебы», «Коллективное творчество», «Лично я - выбираю ЗОЖ!», «Здоровая семья – здоровая Россия»;

По итогам работы конференции победителями стали 8 человек, призёрами – 25 человек.

На конференции работало жюри, в состав которого были включены опытные и компетентные преподаватели образовательных учреждений Отградненского образовательного округа, что позволило провести высококачественную оценку работ участников.

Работы, занявшие призовые места, отличались научно-исследовательским подходом к решению проблемы, логикой изложения, оригинальностью и вместе с тем практической направленностью работы.

Учителя, дети и родители с удовольствием принимают участие в нашей конференции, так как она:

- позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью,
- осваивать навыки правильного питания,
- формировать представления о правилах этикета,
- пробуждать интерес к народным традициям.

Опыт работы показал, что программа конференции эффективна, актуальна, её создание вызвано временем, благодаря ей не только дети, но и взрослые сумели освоить основы здорового образа жизни.

Формирование полезных привычек - длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребенком. Родители являются главным образцом поведения для младших школьников. Даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правил здорового питания, заботиться о своем здоровье [5; с.88-91].

Список используемой литературы:

1. Справочник школьника. 1-4 «О здоровом питании» – М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.
2. Макеева А. Как научить ребенка правильному питанию // Основы безопасности жизни. – 2000. - N 6. - С. 57-59.
3. Маталыгина О. А. Как сформировать у ребенка навыки здорового питания //Дошкольная педагогика. - 2009. - N 4. - С. 4-7.
4. Российская Федерация, О реализации программы "Разговор о правильном питании": приложение к письму Минобрнауки России от 02. 10. 2007, N 06-1581. 06-1581 // Официальные документы в образовании. - 2007. - N 32. - С. 83-87.
5. Шумилова С. Л. Надо воспитывать культуру питания // Директор школы. – 2002. - N 10. - С. 88-91.
6. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.