

Гражданское общество рассматривается как результат рационального выбора людей, их групп, результат формирования опыта сознательных, целенаправленных действий в ориентации на ценности демократии. Частные инициативы в области неформального образования обладают высоким потенциалом для строительства консолидированного общества. Освоение опыта самоорганизующихся практик формальными структурами – значимый шаг к реализации личностно ориентированного образования не в теории, а на практике. Социальный заказ на построение непрерывного, человекоцентрированного образования, представленного в ярком многообразии форм, обуславливает задачу изучения опыта образовательной самоорганизации, его использования в процессе моделирования индивидуальных образовательных маршрутов длиной в жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хакен Г. Тайны природы. Синергетика: наука о вза-

имодействии. М., Ижевск, 2003. 130 с.

2. Справится ли государство в одиночку? О роли НКО в решении социальных проблем: доклад. - докл. к XII Междунар. науч. конф. Нац. исслед. ун-та «Высшая школа экономики» по проблемам развития экономики и общества, Москва, 5–7 апреля 2011 г. / рук. проекта Л. И. Якобсон; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2011. 56 с.

3. Драйден Г. Революция в обучении. Научить мир учиться по-новому. М.: Им-пресс. 2001. 320 с.

4. Днепров Э.Д. Образование и политика. Новейшая политическая история российского образования. Том 1. М., 2006. 338 с.

5. Дьяков А. А. Социально-философский анализ коммуникативных оснований социальной практики: автореф. дис. ... к. филос. наук. Саратов, 2012. 27 с.

6. Тренер – группа – семинар: другой путь образования молодежи. Берлин, 2009. 140 с.

PRACTICE SELF-ORGANIZATION OF NON-FORMAL EDUCATION AS A SPACE EXPLORATION DEMOCRATIC VALUES

© 2014

M.R. Ilkavichus, candidate of pedagogical sciences, senior researcher

Institute of Pedagogical and Adult Education of Russian Academy of Education, St. Petersburg (Russia)

Annotation: Article is devoted to an emerging in the last decade in the Russian non-formal education. Its development is activated primarily private initiatives. Subject areas related to the development of socially significant problems, one of which - the interruption of cultural continuity during the socio-historical transformations. Participation in such practices is seen as a method of forming general civil competencies, development of democratic values.

Keywords: civil society, social self-organization, lifelong education, non-formal education, diversification of education.

УДК 373. 371.217.2

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ИХ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ

© 2014

О.В. Кадацкая, магистрант кафедры дошкольного образования

А.Р. Георгян, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования Северо-Осетинский государственный педагогический институт, Владикавказ, (Россия)

Аннотация: В статье раскрывается сущность рационального питания. Проанализирована и определена роль режима сбалансированного питания младших школьников в условиях общеобразовательной школы. Раскрыты активные методы обучения по просветительской деятельности работы с родителями.

Ключевые слова: режим питания, рациональное питание, сбалансированное питание, завтрак, обед, ужин, белки, жиры, углеводы, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте. Подростки испытывают повышенные потребности в энергии, нуждаются в большем количестве пластического материала, которые организм получает из разнообразных продуктов питания. Несбалансированный, недостаточный рацион может стать серьезной причиной возникновения функциональных нарушений организма. Питание как один из факторов окружающей среды, формирующий здоровье детей и подростков, должно быть предметом особого внимания, как со стороны самих детей, так и со стороны взрослых, их окружающих. Любые ограничения, связанные с питанием, должны обязательно обсуждаться с врачом.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. По мнению некоторых ученых (А.М. Лакшин, В.А. Катаева, В.Р. Кучма), родители не всегда следят за питанием своих детей, тогда как рациональное питание оказывает существенное влияние на развитие мозга, интеллекта, функциональное состояние центральной нервной системы, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям [3, с. 232]. В.Р. Кучма, в частности, указывает, что в организации питания большое значение имеет режим или ритм

питания, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи [2, с. 325]. Все исследователи в данной области едины во мнении, что организация правильного питания младшего школьника должна отвечать пяти основным принципам – оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энерготратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции [4, с. 228-230].

Формирование целей статьи (постановка задания). Целесообразность проведения образовательных программ по формированию навыков и принципов здорового питания в комплексе становления здорового образа жизни, начиная с детского и подросткового возраста, не вызывает сомнения. Большинство учащихся и родителей, как правило, осознают важную роль питания для сохранения здоровья, но недостаточно информированы о том, какие факторы питания являются наиболее важными [4, с. 145].

В рамках данной статьи автор попытался доказать, что полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных результатов. Воспитывать культуру еды нужно еще в раннем детстве, потому что уже дошкольнику вполне доступно представление о том, что в течение дня бывает завтрак, обед, полдник и ужин. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки [2, с. 263].

Питание детей и подростков может считаться рациональным только в том случае, если оно составлено с учетом следующих морфофункциональных особенностей растущего организма:

- более интенсивный обмен веществ;
- относительно высокий расход энергии;
- несовершенство регуляторных механизмов со стороны как нервной, так и гуморальной систем;
- недостаточные адаптационные возможности всех систем организма, в том числе и пищеварительной [3, с. 233].

Для учащихся общеобразовательных школ режим питания должен учитывать сменность учебных занятий. При занятиях в первую смену рекомендуется первый завтрак, который составляет 25 % энергетической ценности суточного рациона, в 7 ч 30 мин перед уходом в школу, второй (в школе) – 15-20 % рациона – в 11-12 ч, обед (35-40 % рациона) по возвращении из школы в 13-14 ч и ужин (около 20 % рациона) в 20 ч. При занятиях во вторую смену первый завтрак организуется в 9 ч, обед – перед уходом в школу в 12-13 ч, горячий чай в школе – в 16 ч и ужин в 19-20 ч.

В исследовании, проводимого на базе двух общеобразовательных школ г. Владикавказа, приняли участие 7 классов начального звена в количестве 214 учеников. В процессе анкетирования, в начале 2013 г. было выявлено, что 5 раз в день принимают пищу 13% школьников, 4 раза в день – 28%, 3 раза в день питаются 57% школьников, а 2% учеников принимают пищу 2 раза в день и реже. Тогда как для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям и подросткам необходимо соблюдение режима питания. Изменение интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита у детей и подростков. Прием пищи без аппетита вызывает расстройство органов пищеварения, способствует развитию хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Детям младшего школьного возраста требуется 4-5-разовый прием пищи в течение дня. В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные продукты [4, с. 145].

Следующим вопросом в нашей анкете был: «Сколько раз в день Вы принимаете горячую пищу (не считая чай, кофе, какао и другие горячие напитки)?» результаты анкетирования демонстрируют следующие показатели: «горячую пищу 4 и 5 раз в день не принимает никто, 68% школьников принимают горячую пищу 3 раза в день, 22% - 2 раза в день и 10% школьников 1 раз в день употребляют горячую пищу. Перерывы между приемом пищи 5-6 и более часов делают 2% учеников. Свежие фрукты, овощи, соки несколько раз в день употребляет 1% детей, 5% - 1 раз в день, через день – 10%, тогда как 80% школьников употребляют их 2-3 раза в неделю, а 4% - 1 раз в неделю и реже. Молочные продукты (молоко, творог, кефир, йогурт, ряженка, сметана, сыр и т.д.) 1 раз в день употребляют 4% школьников, 1 раз в неделю и реже – 11%, через день – 29%, а 2-3 раза в неделю – 56% детей. На вопрос: «Когда ты ужинаешь?» 63% респондентов ответили «за 1 час до сна», за два часа до сна ужинают 13%, а перед тем как пойти спать - 24% школьников.

Более того, в ходе личных бесед со школьниками и их родителями, мы выяснили, что многие родители от-

правляют своих детей в школу без завтрака, отговариваясь тем, что «Он не хочет кушать по утрам»; «Он не успевает, потому что встает за 15 мин перед выходом из дома»; «Я даю ему деньги, в школе покушает». Многие школьники утром не завтракают. В то время как завтрак не просто должен быть, а составлять четвертую часть от потребностей школьника в еде за день. Заболевания желудочно-кишечного тракта на сегодняшний день занимают не последнее место в списке заболеваний среди школьников. Ими страдает каждый второй школьник. Причины, которые приводят к таким плачевным результатам, как указывают медики, являются, прежде всего, неправильное питание, еда «всухомятку», отсутствие в рационе горячих блюд, перекусы «вредными» продуктами: чипсами, шоколадными батончиками, гамбургерами. Профилактикой здесь является соблюдение режима питания. В младшем школьном возрасте перерывы между приемом пищи не должны составлять более 4 часов. Завтракать школьник должен теплой пищей – каша, омлет. Обязательно должен быть второй завтрак в школе, который может состоять из фруктов, печенья, или еще лучше горячего школьного обеда. Дома после школы необходимо покормить ребенка горячим комплексным обедом, который должен включать мясной или овощной бульон. Обязательно необходимо дать ребенку полдник, состоящий из молока, печенья, фруктов или овощей. А последний прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа до сна.

По результатам проводимого тестирования и личных бесед с детьми и родителями была организована методическая работа, которая включала в себя деятельность специалиста по нескольким направлениям: работа как с детьми, так и с их родителями.

Психолого-педагогическая работа с детьми 2-4 классов проводится в форме классных и внеклассных часов, уроков по предмету «Окружающий мир», личных бесед со школьниками. Классные часы проводятся с применением разнообразных форм и активных методов обучения, которые включают в себя демонстрацию презентаций, фильмов и мультфильмов на такие темы как: «Что мы едим?», «Витамины в нашей жизни», «О пользе молока», «Я – горячий обед! Съешь меня!», «Гамбургер или салат: за и против!» и т.д. На уроках по «Окружающему миру» дается информация о рациональном питании школьника, насколько важно принимать пищу во время, сколько раз в день нужно питаться, какие продукты важны для растущего организма. Уроки проходят как в игровой форме, так и в виде мини-лекций с использованием мультимедийных технологий, которые несут в себе информационный и познавательный материал. Игры проводятся в форме соревнований между двумя командами в классе, в виде викторин «Что? Где? Когда?», «Вопрос-ответ» и многое другое. На уроках рисования детьми оформляются стенды по теме «Питание и здоровье». Во время внеклассных часов преподаватели вместе с родителями водят детей на просмотры мультфильмов в кинотеатры по тематике «Питание», в школе для детей младших классов уже были поставлены спектакли под названиями «Что мы едим?», «Завтрак, обед и ужин», организованы такие праздники как «Осенний урожай», «Витамин С», «Белки – кирпичики моего организма».

Социально-педагогическая работа с родителями, проводимая нами, носит просветительский характер и направлена на разный экономический статус семей. Проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы с родителями, подготовлены стенды, которые несут информационный материал для мам, пап и бабушек о правильно организованном питании младшего школьника. Тематика родительских собраний очень разнообразна и подобрана в соответствии с теми вопросами, которые больше всего интересуют родителей. Даны рекомендации родителям в форме памяток о необходимости завтрака для ребенка, о необходимости горячего обеда, употребления достаточного количества фруктов

и овощей ребенком, о необходимости соблюдения режима питания. В индивидуальных беседах родителям более подробно разъяснялось о сбалансированном, рациональном питании школьника в зависимости от пола, возраста, физической активности ребенка. Разработанные нами памятки для родителей несут информацию ведущих специалистов в области гигиены детей и подростков.

Немаловажное значение отводится и кулинарной работе. Родителям необходимо знать, что условно все продукты можно разделить на два больших класса:

I класс – продукты и блюда, являющиеся источниками основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), а также витаминов, минеральных солей и микроэлементов;

II класс – продукты и блюда, являющиеся носителями энергии, но не содержащие или содержащие минимальное количество пластического материала (белка, ПНЖК, витаминов и микроэлементов).

Вследствие этого пищевая ценность продуктов II класса существенно уступает пищевой ценности продуктов I класса.

К I классу относят:

1. Мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, рыба, рыбо- и морепродукты – основные источники полноценного белка.

2. Пищевые жиры (масло сливочное, растительные масла и жиры, сметана, высококачественные маргарины и др.) – основные источники жиров и жирных кислот.

3. Овощи, картофель, фрукты, соки и нектары – носители углеводов, витаминов С, Р, бета-каротина, органических кислот, пищевых волокон, калия и некоторых других минеральных веществ.

4. Хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, крупяные изделия, макаронные изделия – источники белка, углеводов, энергии, пищевых волокон, витаминов В₁, В₂, РР.

5. Напитки и кондитерские изделия, обогащенные микронутриентами (витаминами, макро- и микроэлементами и другими незаменимыми пищевыми веществами до уровня не ниже 20% от рекомендуемой нормы потребления).

Ко II классу относят:

1. Кондитерские изделия.

2. Напитки.

3. Колбасные изделия, чипсы, хрустящий картофель и другие немолочные продукты с содержанием жира более 30% [2, с. 264].

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Несовершенство регуляторных механизмов у детей и чрезвычайно высокие информационные нагрузки на организм подрастающего поколения приводят к повышенной эмоциональной возбудимости, что влечет торможение пищевого центра и как следствие – снижение секреции пищеварительных соков и аппетита, нарушение режима питания.

Таким образом, возникает необходимость в дифференцированном подходе к питанию детей в зависимости от возрастной периодизации; подборе продуктов рационального состава; правильном сочетании продуктов для дополнения недостающих нутриентов; реализации щадящих методов кулинарной обработки пищевых продуктов; стром соблюдении режим питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровый ребенок. Пособие для родителей / Ю.С. Акоев., Т.Э. Боровик, Н.Н. Ваганов и др.; Под ред. А.А. Баранова, Б.С. Каганова. – М.: МФОЗМиР, 2002. – 320с.

2. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей: руководство для медицинских и педагогических работников образовательных и лечебно-профилактических учреждений, санитарно-эпидемиологической службы. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 528с.

3. Лакшин А.М., Катаева В.А. Общая гигиена с основами экологии человека: Учебник. – М.: Медицина, 2004. – 464с.

4. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 462с.

5. <http://www.sweli.ru/deti/starshe-7/pitanie-rebenka-starshe-7-let/rejim-pitaniya-mladshego-shkolnika-chem-kormit-shkolnika.html>

RATIONAL POWER FACTOR YOUNGER SCHOOLBOYS AS THEIR FULL DEVELOPMENT

© 2014

O.V. Kadatskaya, graduate chair of preschool education

A.R Georgyan, candidate of pedagogical sciences, associate professor of preschool education

North Ossetian State Pedagogical Institute, Vladikavkaz (Russia)

Annotation: In this article the essence of good nutrition. Analyzed and defined the role of a balanced diet regime younger students in terms of secondary school. Active learning methods are disclosed for outreach work with parents.

Keywords: diet, good nutrition, a balanced diet, breakfast, lunch, dinner, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, polyunsaturated fatty acids.