

5. Чулюков, В. А. Искусственный интеллект и будущее образования / В. А. Чулюков, В. М. Дубов // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 3. – С. 27–31.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ОЦЕНКА ИХ ПОЗНАНИЙ В ВОПРОСАХ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Повжик В.А., Анисько А.И.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Актуальность. Как точно подметил академик Н.М.Амосов: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия и значительные. Заменить их нельзя ничем. Необходимо научить человека учиться строительству своего здоровья». В период интенсивного роста и развития, совпадающий с годами школьного обучения, правильное питание является не просто желательным, а абсолютно необходимым условием для нормального функционирования организма. Несбалансированное питание чревато множеством негативных последствий. Поэтому пропаганда здорового питания должна начинаться с младшего школьного возраста, когда формируются основные пищевые привычки. В рамках образовательной программы необходимо проводить специальные занятия, включающие практические задания, кулинарные мастер-классы, экскурсии на пищевые предприятия и прочее. Школьные столовые должны предлагать сбалансированное меню, соответствующее возрастным потребностям детей. Родители также должны играть активную роль в формировании здоровых пищевых привычек у своих детей, создавая в семье атмосферу заботы о здоровье и показывая личный пример [1, 2, 3, 4].

Организация питания школьников – задача, требующая комплексного подхода, учитывающего множество факторов, выходящих далеко за рамки простого «накормить ребенка». Необходимо соблюдать два основных принципа рационального питания: принцип разнообразия пищевых рационов и щадящую тепловую обработку блюд. Принцип разнообразия предполагает включение в меню широкого спектра продуктов, обеспечивающих поступление всех необходимых витаминов, минералов, макро- и микроэлементов. Это не только фрукты, овощи, мясо, рыба, крупы, но и молочные продукты, бобовые, орехи. Важно составлять меню так, чтобы обеспечить баланс питательных веществ и исключить монотонность, что может привести к снижению аппетита и дефициту отдельных компонентов. Следует учитывать предпочтения детей, но при этом необходимо вводить новые продукты постепенно, формируя у них правильные пищевые привычки [2, 6].

Щадящая тепловая обработка подразумевает минимизацию потерь витаминов и минералов в процессе приготовления пищи. Это достигается путем применения методов варки на пару, тушения, запекания, а также кратковременной обработки продуктов. Приготовление блюд способом жарки следует минимизировать из-за образования канцерогенных веществ. Для улучшения усвоения питательных веществ рекомендуется использовать различные методы измельчения продуктов, например, приготовление пюре из овощей или мясных рулетов, что особенно важно для младших школьников [2, 4].

В соответствии с главой 10 постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 № 206 «Об утверждении санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», учащиеся учреждений образования должны получать пищу каждые 3,5-4 часа.

Организация горячего питания школьников – сложный процесс, требующий строгого соблюдения санитарных норм и баланса питательных веществ. В большинстве случаев, питание основано на примерных двухнедельных меню. Примерные двухнедельные рационы разрабатываются с учетом возраста учащихся (6-10 лет; 11-13 лет; 14-17 лет) на основании норм потребления пищевых веществ и энергии для детей согласно санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к питанию населения. При разработке двухнедельных рационов питания, необходимо рационально распределять общую калорийность суточного по приемам пищи. С учетом этого в учреждениях образования с 2-3-х разовым питанием завтрак должен составлять 20-25%, обед 30-35%, полдник 10% от калорийности суточного рациона [5, 6].

Контроль за качеством продуктов, соблюдение санитарно-гигиенических норм на всех этапах приготовления и хранения являются неотъемлемой частью обеспечения безопасности и полезности школьного питания.

Цель. Провести оценку характера питания школьников младших классов, исследовать степень понимания школьниками содержания рациона питания, характерного для их возраста и дать рекомендации по коррекции рациона.

Материалы и методы исследования. Проведена гигиеническая оценка фактического питания учащихся 3 классов государственного учреждения образования «Гимназия № 3 имени О.И.Соломовой г. Гродно» с помощью разработанной валеолого-гигиенической анкеты. Первичные результаты были проанализированы. В течение трех месяцев был проведен курс факультативных занятий на тему: «Скажи мне что ты ешь, и я скажу кто ты», рассчитанный на 5 часов. По окончании курса факультативных занятий было произведено повторное анкетирование обучающихся.

Результаты и их обсуждение. Факультативный курс, проведенный нами для учащихся 3 класса был рассчитан на 5 часов с применением учебно-методического комплекса, который включает в себя пособие для курирующих лиц и рабочую тетрадь для учащихся. Занятия проводились для обучающихся 3 класса и представляли собой беседу с элементами игры, в которой дети решали ситуационные задачи на тему гигиены питания. Каждое занятие

предусматривало открытие новых знаний (знакомство с крупами, значение воды, «пирамида» питания, традиции кухни, как правильно сходить в магазин и т.д.), овладение определенными практическими навыками (организация чайной церемонии, составление меню, сервировка стола, чтение этикеток на продуктах). Решая ситуационные задачи, школьники приобретали базовые знания о полноценном и разнообразном рационе и режиме питания, правилах личной гигиены при употреблении пищи, приоритетности одних блюд над другими [5].

По окончании курса факультативных занятий было произведено повторное анкетирование с целью выявления пользы просветительной работы. Образец анкеты остался прежним. Школьники быстро справились с поставленной задачей, при этом, исходя из отзывов, вопросы в анкете не вызвали у детей определенных трудностей.

Согласно результатам первого анкетирования было выявлено, что 15,4% опрошенных дали до 20% правильных ответов, 7,7% респондентов дали до 40% правильных ответов, 34,6% – до 60% правильных ответов, и 23,1% – до 80% правильных ответов. И лишь 19,2% участников ответили правильно на все поставленные вопросы (рисунок 1).

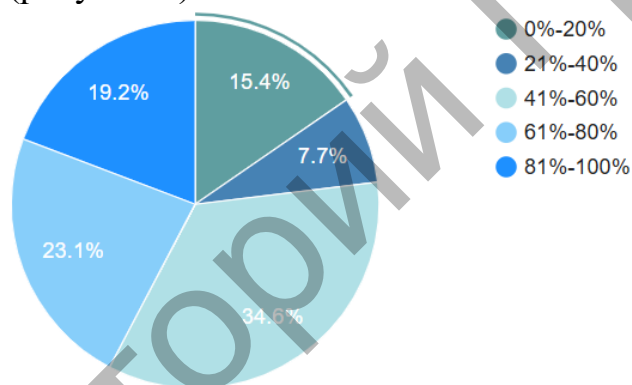


Рисунок 1. - Результаты первичного анкетирования

После проведения курса факультативных занятий 38,5% участников анкетирования ответили на вопросы с результатом 100% правильных ответов (рисунок 2).

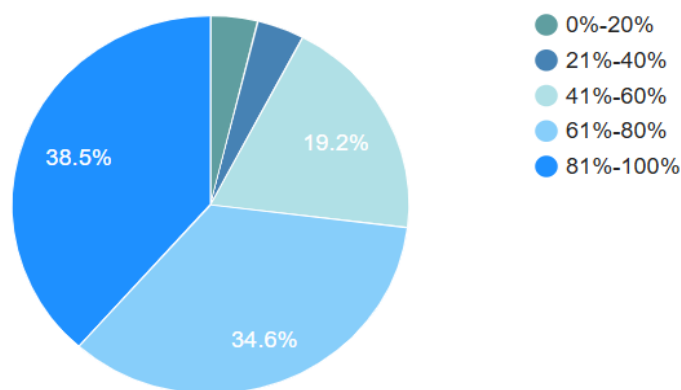


Рисунок 2. - Результаты повторного анкетирования

Выводы. По результатам проведенной работы следует, что среди младших школьников необходимо проводить факультативные занятия по формированию навыков рационального питания, так как это ведет с детства к правильному отношению к своему рациону, улучшению здоровья и повышению качества жизни.

Литература:

1. Думачева, Е. В. Физиология питания : учеб. пособие / Е. В. Думачева. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 309 с.
2. Кадацкая, О. В. Рациональное питание младших школьников как фактор их полноценного развития // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 11–16.
3. Мельникова, Л. А. Детское питание – залог здоровья нации / Л. А. Мельникова // Наука и инновации. – 2011. – № 1. – С. 25–26.
4. Моцев, А. Н. Социально-гигиенические аспекты фактического питания школьников / А. Н. Моцев // Материалы X Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. – М., 2007. – Кн. 1. – С. 945–948.
5. Грабчикова, Е. С. Рабочая тетрадь «По ступенькам правил здорового питания. Факультативные занятия : учеб. пособие / Е. С. Грабчикова. – Минск : Начальная школа, 2016. – 40 с.
6. Сохиев, А. В. Гигиеническая оценка питания школьников в общеобразовательных учреждениях г. Ставрополя с учетом технологий приготовления пищи / А. В. Сохиев // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2014. – № 1. – С. 41–42.

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СНА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Помозова А.В.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Сон – состояние, влияющее на все стороны повседневной жизни. От него зависят здоровье, настроение, поведение, эмоции, профессиональная деятельность человека. Во время сна большинство систем организма находятся в анаболическом состоянии, что помогает восстановить иммунную, нервную, скелетную и мышечную системы. В последнее время большое внимание уделяется проблеме нарушения сна в молодом возрасте.