

Закалина Ольга Леонидовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 25»

города Калуги

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни, прежде всего в правильном питании. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь. В этом главная роль семьи.

По мнению большинства ученых, физическое здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от экологических факторов, еще на 20% от генетических особенностей и на 8- 10% - от развития медицины.

Следовательно, наше здоровье - это и здоровый образ жизни, и благоприятная среда обитания, рациональное питание с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и воды.

Семейные отношения имеют большое значение для здоровья людей. Благоприятный морально-психологический климат семьи положительно сказывается на здоровье ее членов.



Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье. Это соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек. Это главная задача семьи!

Питание многих школьников далеки от идеального и только родители могут изменить отношение ребенка к правильному питанию. С детства надо выработать у детей привычку питаться пять раз в день, из них три - горячими блюдами. Дети должны соблюдать следующий режим питания: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку. Очень важно, чтобы школьник научился самостоятельно соблюдать режим питания и выработал привычку правильно питаться. От того, как питается ребенок в школе и дома зависит его здоровье.

Слова о здоровом и правильном питании, стали восприниматься как давно надоевшая истина, о которой все знают, но никто не углубляется в суть.

А, между тем, от хорошо подобранных продуктов, зависит наше состояние, как физическое, так и моральное. Принято считать, что хорошее питание, подразумевает приготовление пищи из дорогих продуктов. Однако, в основе сбалансированного питания, зачастую, лежит не только качество блюд, но и их разнообразие. Питание должно

учитывать генетические особенности человека, его возраст, уровень физической нагрузки, климатические и сезонные особенности окружающей природной среды.



Факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организационной форме, следующие:

- состав продуктов питания,
- их качество и количество,
- режим и организации.

Относиться к пище надо с уважением и ответственностью, во время еды получать удовольствие. Поэтому, принимая пищу, не следует решать дела и проблемы.

Многочисленные исследования показали, что лишь один раз в день можно кушать плотно, а два раза следует лишь слегка перекусить. Наиболее подходящее время для «основательной» еды – вечер. Утром, как правило, есть некогда, а в обед – негде. Вечером же все дела закончены, есть возможность уделить необходимое внимание и время для приема пищи, но не позднее, чем за 2–3 часа до сна. Утренний прием пищи может быть самым легким и состоять из хорошо и быстро усваиваемых организмом продуктов: фруктов, овощей, соков. Дневное питание также должно быть достаточно умеренным. Семья должна быть в этом направлении эталоном!

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и серьезной педагогической проблемой. Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя. Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогли нам понять, как они видят мир.

Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего – семья, родители, затем – школа, учителя. А из учителей в первую очередь тот, кто больше всего общается с детьми, причем не формально, но близко на



протяжении многих лет, проходя с ними по непростому пути школьного бытия его радостями и тревогами. Речь идет, конечно же, о классном руководителе.

Я считаю: рациональное питание детей, как состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства, питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

Что могут родители и классный руководитель?

Обязанности родителей:

- прививать навыки культуры питания в семье;
- выполнять рекомендации классного руководителя и медработника по питанию в семье.

Обязанности классных руководителей:

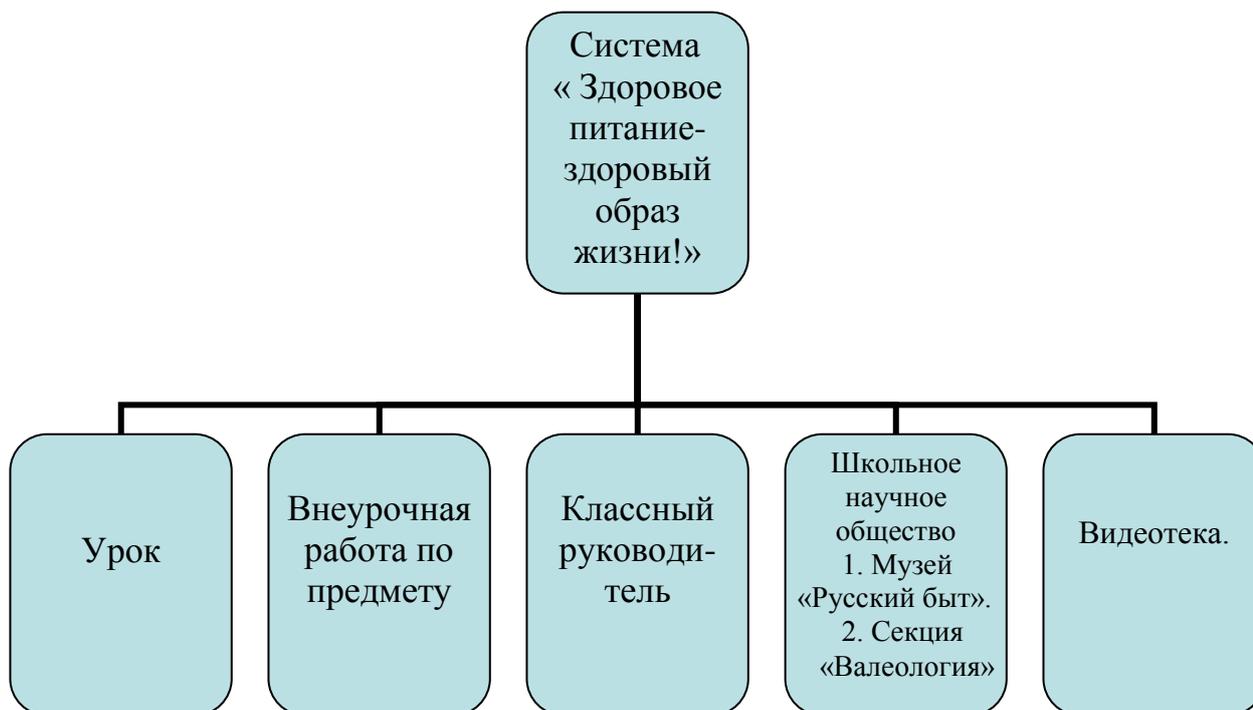
- проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

Обязанности обучающихся:

- соблюдать правила культуры приема пищи;
- дежурить по столовой;
- принимать участие в выпуске тематических газет;
- в школьной газете «Зеркало» открыть рубрику «Питаемся правильно».

Мне как классному руководителю учителю технологии и родителям помогает мною разработанная педагогическая система:





Цель:

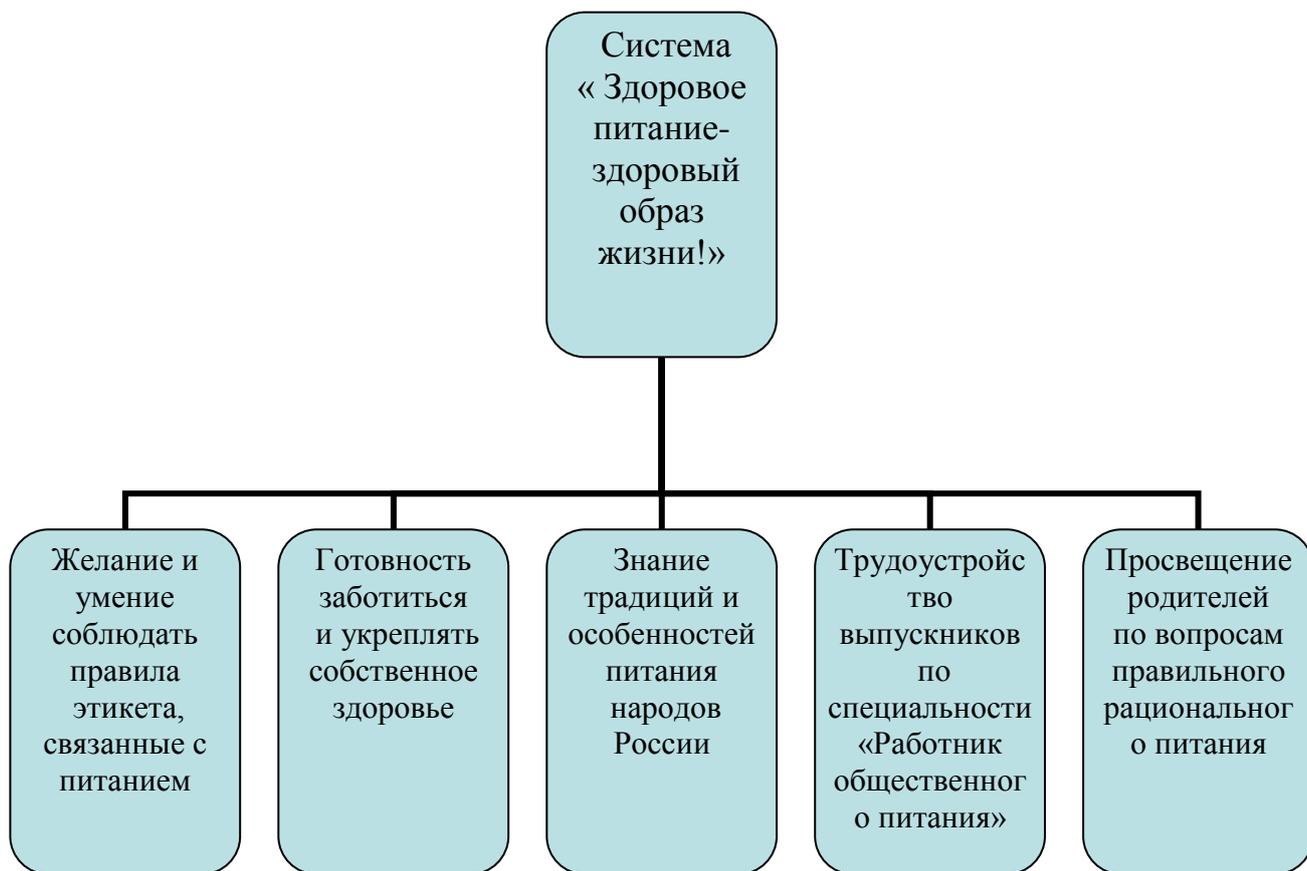
создать условия для формирования у учащихся знаний о правильном питании и об истории кулинарии как части культуры человечества.

Моя задача – донести до молодого поколения, что соблюдать режим питания, употреблять в пищу полезные продукты надо уже с детства. Только тогда во взрослой жизни будешь иметь хорошее здоровье.

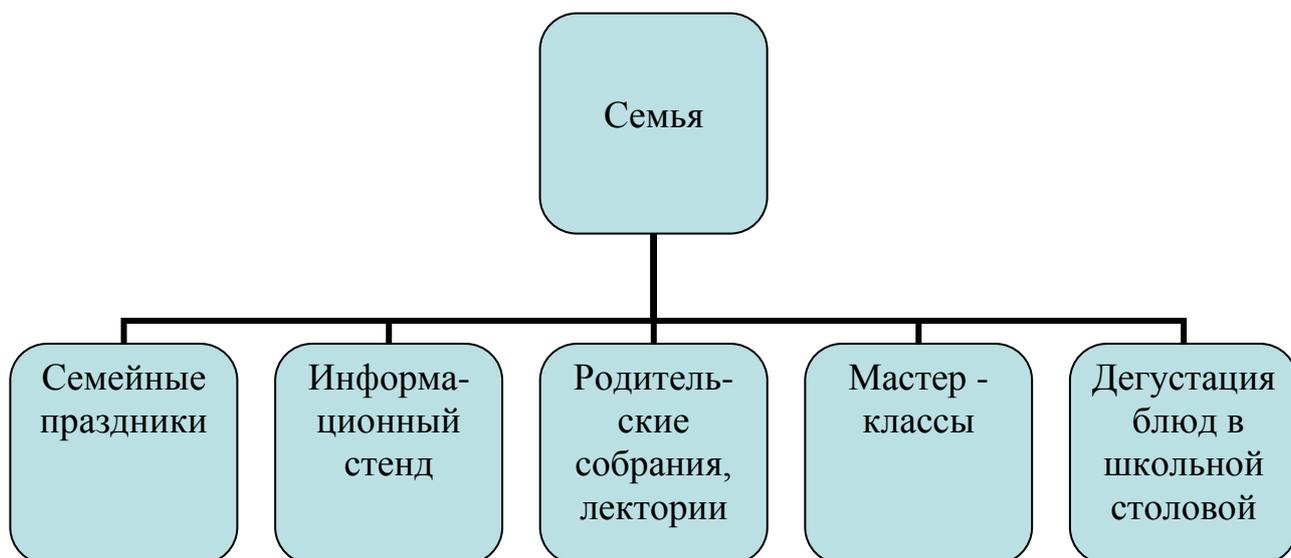
Могу с уверенностью утверждать: если ребёнок с детства будет знать, как надо правильно питаться – он и, будучи взрослым человеком, будет придерживаться здорового питания. А это значит – он будет полноценным гражданином своей страны.

Ожидаемые результаты моей системы «Здоровое питание - здоровый образ жизни»





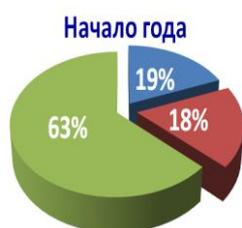
Работа с родителями.



Как повлияло на вашу семью
участие в программе
«Формула правильного питания»

8 «В» класс 2012-13 учебный год (классный руководитель Закалина О.Л.)

- снизилось употребление фаст-фуда
- снизилась утомляемость
- ввели семейные праздники



Проблема укрепления и сохранения здоровья очень актуальна для наших детей и родителей. Каждому человеку очень важно найти те способы поддержания здоровья, которые для него приемлемы.

