

Формирование навыков здорового питания на уроках биологии.

Учитель Новикова Елена Николаевна.

Обучение биологии в школе предусматривает усвоение элементарных естественнонаучных понятий и формирование умений оперировать ими в повседневной деятельности. Кроме знакомства с живой и неживой природой в программе предусматривается сообщение элементарных сведений о строении и жизнедеятельности основных органов и в целом всего организма человека. Учащиеся знакомятся и с теми условиями, которые благоприятствуют или вредят здоровью человека. Детям сообщаются сведения о том, какой вред здоровью человека наносят курение, употребление спиртных напитков. Особое значение уделяется сохранению и укреплению здоровья, необходимости занятия трудом, физкультурой и спортом. Формирование здорового образа жизни осуществляется как на уроках, так и внеклассных мероприятиях в 5-9 классах.

Все обучающие мероприятия подчеркивают привлекательные черты здорового питания, соответствуют возрасту и развитию школьников, интересны и увлекательны.

Привлекаются к участию не только все обучающиеся, но и их семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей. Ведь здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Большинство заболеваний появляются в связи с незнанием или слабым владением родителями вопросами сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья своих детей. Опасность усиливается накопительным действием вредных привычек в течение ряда лет.

Темы обучения правильному питанию интегрирую в последовательную, общеобразовательную программу обучения. Так в 6 классе при изучении тем «Растения сада, огорода», дети знакомятся со значением овощей и фруктов для здоровья человека. Предлагаются обучающимся уроки: «Полезно и вкусно», «Витаминная ярмарка», «Грязные руки грозят бедой» и др.

5 класс - при изучении неживой природы вводятся темы: «Минеральная вода и её значение», «Какую воду мы пьем».

7 класс - при изучении растений разработаны уроки: «Значение овощей в питании человека», «Хлеб – всему голова», «Пряности и кофе – вред или польза?», «Польза и вред грибов».

В 9 классе с детьми обсуждаются более серьезные темы:

«Значение витаминов и минеральных солей», «Кулинарная обработка пищи», «Режим питания», «Нормы питания», «Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний», «Гигиена питания», «Не всё вкусное полезно!», «Влияние алкоголя и никотина на здоровье человека».

Большое значение имеет комплексная работа всех подразделений школы: помощь библиотеки, мед. работников, психолога. Параллельно с урочной деятельностью проводится большая работа с родителями. Собрания и беседы на темы: «Режим дня и питания старшеклассников»; «Роль и место растительных продуктов в питании подростков»; «Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием» и т.д. Использование современных интерактивных технологий и игровые формы для учащихся различных возрастных групп, основанных на деятельностном подходе, обеспечивают реализацию компетентностных установок в обучении.

Обучение правильному питанию содействует учащимся в усвоении:

- знаний о питании, включая, но не ограничиваясь преимуществами здорового питания, сведений о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ, принципах управления весом для здоровья, безопасном приготовлении, обработке и хранении пищи;
- умений, связанных с питанием, включая, но не ограничиваясь планирования здоровых завтраков, обедов и ужинов, понимание и использование ярлыков на продуктах, критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

Только хорошо спланированная последовательная работа обеспечивает знания и формирует навыки, которые помогут учащимся в принятии и поддержании здорового режима питания на протяжении всей жизни.