

## ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ НА УРОКАХ ОСЖ

Не новость, что остро стоит проблема социализации обучающихся с нарушением интеллекта. Социализация — это процесс усвоения и активного воспроизводства индивидами социального и культурного опыта. Стадии социализации меняются с возрастом и важную роль играет учитель и его предмет.

Остановлюсь на вопросе преодоления данной проблемы на уроках основы социальной жизни (далее—ОСЖ).

Под основами социальной жизни подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своём общем смысле предмет предполагает умение самостоятельно строить своё поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности. По мнению учёных питание населения давно стало важнейшей социальной проблемой, из-за невежества в самом широком смысле слова. Поэтому конкретно остановлюсь на формировании культуры питания на уроках ОСЖ.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни в условиях недостаточной гигиенической просвещённости родителей учащихся нашей школы, которые не уделяют необходимого внимания организации и культуре питания своих детей. Поэтому в этом вопросе ответственную роль должен взять на себя каждый педагог.

Как организовать процесс формирования навыков правильного питания?

Программный курс предмета «Основы социальной жизни» в 5 по 9 классах включает раздел «Питание», и при правильной организации вызывает непроизвольный интерес у учеников.

Среди задач предмета при изучении темы по питанию:

- обучение детей знаниям об основах здорового питания;
- формирование у школьников основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- ликвидация информационного дефицита в вопросах культуры питания, обеспечение учащихся и их родителей исчерпывающей информацией об организации правильного питания;
- формирование представления о традиционной кулинарии, её роли и значении для сохранения здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровью детей, связанных с нерациональным питанием.

Для решения поставленных задач определены основные направления:

- проведения уроков, на которых школьники получают ЗНАНИЯ о питании и способах приготовления отдельных полезных блюд;

- массовые мероприятия в ходе предметной недели (конкурсы, кулинарные соревнования, игры), закрепляющие знания обучающихся в вопросах грамотного потребительского выбора.

Опыт показывает, что среди общепедагогических методов формирования культуры питания, преимущество у практических методов: практикумы, агитационная работа, включая стенды о полезных продуктах, творческие проекты, разработка рекомендаций по формированию культуры питания.

В 5 классе дети делают первые попытки создания проектов: самый простой проект «Что помогает нам расти». При изучении тем «Влияние режима питания на здоровье», «Значение питания» школьники получают представление о значении продуктов питания для здоровья человека, о витаминах.

В 6 классе расширяют свои знания о гигиене приготовления пищи, правилах хранения продуктов и готовой пищи при создании проекта «Гигиена питания» и «Каша-важная еда наша». Узнают о разнообразии круп и полезных свойствах данного продукта. В форме реферата или буклета готовят сообщение о пользе данного блюда для растущего организма и участвуют в игре в рамках предметной недели.

Для школьника с нарушением интеллекта игра наиболее действенный способ познания и взаимодействия с окружающим миром. В раздел «Питание» программы 7 класса включила дидактические интерактивные игры «Какие овощи выросли в огороде», «Витаминная радуга». В игре «В гостях у здоровой пищи» правила особенные, связанные с выполнением учеником тех или иных правил здорового питания: кто быстрее соберёт овощи для салата, выберет блюдо для завтрака и т.д. Стал традиционным урок «Мой полезный рецепт», который проходит в рамках проекта «Пища на любой вкус» в 8 и 9 классах.

Обучающиеся 8 классов изучают особенности составления меню на каждый день. Вряд ли можно и стоит препятствовать процессу взаимопроникновения различных кулинарных «заморских» блюд чизбургеры и гамбургеры, чипсы, суши, пицца. Проект «Меню на каждый день» убеждает, что «заморские» блюда часто бывают бесполезными. Чтобы организовать такой вид деятельности с обучающимися, необходима большая подготовительная работа: подготовить для каждого материал, для эстетичного оформления – напечатать шаблоны, подобрать вырезки из журналов, рекламных проспектов, подходящие к теме, с помощью наводящих вопросов помочь последовательно изложить материал и защитить проект или оформить различные агитки.

На уроках в 9 классе формирование основ культуры питания предполагает знакомство школьника с народными традициями и обычаями, народной кухней и рассматривается и используется как элемент патриотического воспитания.

При изучении темы «Хакасская кухня» ребятам особенно понятным становится, что блюда народной кухни обычно оптимально соответствуют условиям жизни народа и структуре пищевых ресурсов территории, на которой он проживает.

Для выпускников разработала дидактическую интеллектуальную игру «Гигиена питания», которая направлена на проверку знаний учащихся по теме основ культуры питания, охватывает различные аспекты правильного питания и состоит из рубрик: «Азбука кулинарии»; «Правила хранения продуктов и блюд»; «Полезные продукты»; «Питание и болезни».

Конкурс рисунков и плакатов на тему правильного питания, полезных продуктов и здорового образа жизни охватывает ребят и родителей с 5 по 9 классы и служит пропагандой принципов правильного питания: питание должно быть регулярным, разнообразным, безопасным и приносить удовольствие –это девизы всех конкурсных работ.

В заключении хочу сказать, что ежегодные диагностические данные Карт наблюдения сформированности знаний у обучающихся 5-9 классов по разделу «Питание» указывают на то, что на уроках ОСЖ успешно решается важнейшая социальная проблема-культуры питания: школьники умеют различить полезные и вредные продукты, на оптимальном уровне осуществляют грамотный потребительский выбор.

Ресурсы:

[https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1715399913&tld=ru&lang=ru&name=Kyityra\\_pitania.pdf&text=формирование%20культуры%20пи](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1715399913&tld=ru&lang=ru&name=Kyityra_pitania.pdf&text=формирование%20культуры%20пи)

[https://урок.рф/library/formirovanie\\_kulturi\\_zdorovogo\\_pitaniya\\_obuchayushihs\\_121534.html](https://урок.рф/library/formirovanie_kulturi_zdorovogo_pitaniya_obuchayushihs_121534.html)