

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дехтярьова Олена Олександрівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри природничих дисциплін  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

Калашник Дмитро Сергійович

Студент 311Ф ГРУППИ кафедра теорії та методики фізичного виховання, Комунальний  
заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

**Анотація.** Рациональне харчування тих, хто навчається - одна з умов створення здоров'язберігаючого середовища в ЗЗСО. Шкільне середовище є одним з формоутворюючих факторів культури харчування у дітей молодшого шкільного віку. У статті висвітлюється проблема формування культури харчування у молодших школярів, результати проведеного анкетування, що стосувалося наявного рівня культури харчування дітей, та корекція харчових звичок з допомогою системи заходів «Поговоримо про правильне харчування».

**Ключові слова:** молодші школярі, здорове харчування, культура харчування, рациональне харчування, культура, здоровий спосіб життя

**Введення.** Надзвичайно важливою проблемою, яка привертає особливу увагу батьків, учителів, директорів освітніх закладів є здорове харчування школярів. Під час великої активності і розумової напруги учнів відбуваються великі енерговитрати. Актуальна проблема сучасної освіти та виховання - навчання молодших школярів дбайливого ставлення до свого здоров'я, починаючи з раннього дитинства, зокрема до харчування.

**Мета статті** - теоретично проаналізувати і практично дослідити формування культури харчування у молодших школярів.

**Результати та обговорення.** Одним із найважливіших факторів, який визначає здоров'я людини, її фізичний, психологічно-емоційний стан і підтримує життєдіяльність її організму є харчування.

Сучасні фахівці, вважають, що рівень здоров'я людини залежить від спадкових чинників (16-18 %), рівня медичного обслуговування (10-15 %) і на 70 % від способу життя, найважливішим чинником якого є харчування [1, с. 32].

Важливими факторами життєдіяльності людини стали вміння здійснювати вибір харчових продуктів і способів їхньої кулінарної обробки, організувати споживання їжі. Розуміння поведінки людини як сукупності способів і прийомів організації її життєдіяльності логічно підпорядковується тому визначенню поняття культури особистості, яке подається в контексті соціально-психологічного (особистісного) напрямку визначення терміну «культура» і розуміється як творча діяльність людини, яка базується на певному ступені досконалості в оволодінні тією чи іншою галуззю знань [2, с. 287].

Людина повинна вміти визначати харчові фактори (відомі або приховані), які впливають на виникнення і розвиток певних хвороб, та знати основні принципи здорового харчування, знати та вміти використовувати етичні та естетичні прийоми споживання їжі, тому саме культура харчування багато в чому визначає стан здоров'я людини на багато років [3].

У фаховій літературі з питань фізіології і організації харчування для визначення «культури харчування» наводять наступні визначення:

- знання властивостей впливу продуктів на організм, знання біологічної функції харчування, уміння правильно їх вибрати і приготувати, максимально використовуючи корисні якості [4];
- свідоме і правильне використання в повсякденному житті принципів раціонального харчування [4];
- комплекс знань, поведінкова орієнтація людини, спрямовані на раціональне задоволення однієї з основних потреб – в їжі.

Як видно, у запропонованій літературі немає визначення, яке б вичерпно описувало поняття «культура харчування».

Культуру харчування людини пов'язують в основному з зовнішніми, естетичними аспектами споживання їжі: оформленням страв, сервіруванням столу, застільним етикетом, національними традиціями харчування.

У той же час культура харчування покликана сприяти збереженню і зміцненню здоров'я людини в процесі споживання їжі, тому базою її формування повинні стати вчення, що пов'язані з тими чи іншими проблемами харчування: фізіологічними процесами засвоєння харчових речовин і обміну речовин, кулінарною переробкою харчових продуктів та організацією харчування. Всі вони мають багато спільного, а саме вивчення впливу зовнішнього середовища через харчові продукти на стан людського організму [5, с. 170].

Окрім того, аналіз літературних джерел засвідчив, що визначення поняття «культура харчування» потребує уточнення, більш чіткого формулювання. Перед нами постає проблема: з одного боку необхідно формувати культуру харчування, починаючи зі школи для того, щоб через усвідомлення людиною значення харчування удосконалити її ставлення до вибору харчових продуктів, способів їхньої кулінарної обробки з огляду на потреби організму. З іншого боку – немає чіткого теоретичного підґрунтя самого поняття «культура харчування», отже відсутня психолого-педагогічна база щодо формування цієї складової загальної культури людини.

Культура особистості ґрунтується на певних внутрішніх переконаннях, а зовнішньо проявляється як поведінка, тобто певна діяльність. Логічно припустити, що методологічною основою для формалізації поняття «культура харчування» буде теорія діяльності, згідно якої культура людини визначається як сума знань та особливості людської свідомості, поведінки, втілюваної в конкретних сферах буття та фахового визначення культури харчування як обізнаності у наукових основах харчування [6, с. 196].

Не претендуючи на повноту і остаточність визначення, ми розуміємо культуру харчування як свідому орієнтацію поведінки особистості у харчуванні, що ґрунтується на певному рівні освіченості її в галузі науки про харчування і оволодінні способами організації харчування, яке б забезпечувало задоволення фізіологічних та естетичних потреб разом із збереженням і зміцненням здоров'я.

Орієнтуючись на це визначення поняття культури харчування, можна стверджувати, що підґрунтям формування цієї частини культури особистості

будуть компетенції, які базуватимуться на знаннях та вміннях, виділених із наук і дисциплін, пов'язаних із харчуванням [7, с. 89].

Отже, культура харчування є складовою загальної культури особистості, як рівень оволодіння досягненнями в організації харчування, рівень освіченості в галузі відповідних наук, а також певної свідомої орієнтації поведінки у харчуванні.

Як показав проведений аналіз літератури, процес виховання культури харчування є складною психолого-педагогічною проблемою. Основна суть її полягає в тому, щоб сформуванню науково-логічне ставлення до харчування, вказавши на роль знань із проблем харчування у збереженні здоров'я.

Дослідження умов формування культури харчування у дітей молодшого шкільного віку проходило на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів № 30, м. Чернігів, 26 учнів I класу.

Дослідження складалося з 3-х етапів: констатувального, формувального, контрольного. Метою першого етапу експерименту було виявлення сформованості основ культури харчування учнів I класу, визначення їх рівнів.

Під час дослідження в експериментальному класі проводилася педагогічна діагностика шляхом проведення анкетування. За допомогою анкетування було виявлено, що більшість дітей мають слабка уявлення про культуру харчування: не знають про наслідки, які тягне за собою недотримання режиму харчування, нехтування правилами раціонального харчування, вживання низькоякісних продуктів. Також було з'ясовано, що учні не розуміють, як правильно обрати корисні продукти, яку харчову цінність вони в собі мають, мало приділяють уваги правилам гігієни.

За результатами анкетування можна зробити висновок, що діти рідко вживають кашу, віддають перевагу другим стравам, супи їдять зрідка, хліб їдять лише 5 дітей з 26 опитаних, не люблять ячміню. З напоїв вибирають звичайну негазовану воду або морс, кефір, какао, кисіль практично не використовують у своєму раціоні.

Таким чином, у результаті констатувального етапу експерименту, ми виявили, що в учнів слабо сформовані основи культури харчування. Багато школярів відчувають труднощі у виборі корисних продуктів, значна кількість дітей забувають про дотримання особистої гігієни. Результативність формування основ культури харчування може бути підвищена за допомогою організації позаурочної діяльності молодших школярів, яка буде спрямована на стимулювання мотивації здорового способу життя, оволодіння знаннями в області здорового харчування, розвиток валеологічних умінь і навичок.

Відповідно до мети і завдань дослідження і результатів констатувального етапу експерименту нами було розроблено систему заходів позаурочної діяльності «Поговоримо про правильне харчування», метою якої є виховання у дітей культури харчування, усвідомлення ними здоров'я як головної людської цінності. Важливість цих заходів для молодших школярів підкреслюється тим, що вони здійснюються в процесі формування культури і безпечного способу життя.

У процесі реалізації програми використовуються різноманітні форми і методи, що носять переважно інтерактивний характер, що забезпечує безпосередню участь дітей в роботі у заходах, що стимулює їхній інтерес до досліджуваного матеріалу, дає можливість проявити свої творчі здібності.

На контрольному етапі дослідження, метою якого було перевірити результативність проведеної нами роботи з формування основ культури харчування молодших школярів у позаурочній діяльності, була проведена вторинна діагностика, яка використовувалася на початку експерименту. Метою контрольного експерименту було простежити якісні і кількісні зміни сформованості основ культури харчування дітей молодшого шкільного віку у позаурочній діяльності, обґрунтувати вплив формуючого експерименту на кінцевий результат.

Аналіз результатів методом анкетування, дозволяє зробити висновок про позитивну динаміку в рівнях сформованості основ культури харчування в учнів. Показники зросли відповідно на 10-30 %.

Показники відповідей на перше питання змінилися: горіхи вибрало на 8 осіб більше, ніж на констатувальному етапі (з 12 % на 42 %), фрукти (31 % дітей), знизився відсоток відповідей на користь бутербродів і шоколаду практично на 50 % (з 46 % на 23,1 %) (рис. 1).

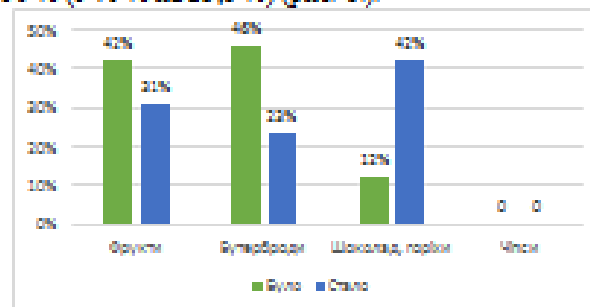


Рис. 1. Порівняльні показники обраних продуктів для перекусу на перерві

Відповіді школярів на друге питання також змінилися: кашу тепер обрали 31 %, какао 50 %, тобто на 10-12 дітей більше, ніж в експериментальному опитуванні.

З відповідей учнів на третє питання, ми бачимо, що діти стали віддавати перевагу хлібу – 45 %, каші – 31 %, м'ясу – 23 %, рибі – 61,54 % цукерки вибирають – 3,85 %.

Для утамування спраги також змінилися показники школярів. Тепер какао обрали 23 %, сік – 54 %, звичайну негазовану воду – 8 %, а пепсі і мінеральну воду не вибрала жодна дитина (рис. 2.).

PEDAGOGICAL SCIENCES  
TRENDS OF MODERN SCIENCE AND PRACTICE

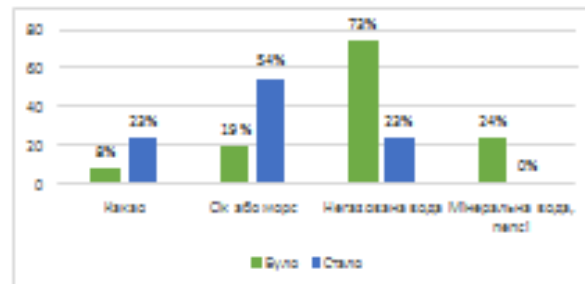


Рис. 2. Результати зміни показників обраного продукту для вгамування спраги

Відповіді дітей про правила гігієни набагато покращилися, що видно з відповідей на питання про миття рук перед їжею: один учень іноді забуває мити руки перед їжею, 2 учнів часто забувають про правила гігієни, 23 дитини завжди мивуть руки перед їжею.

Таким чином, був проведений контрольний етап педагогічного експерименту, щодо виявлення ефективності впливу розробленої системи заходів «Поговоримо про правильне харчування» на формування основ культури харчування молодших школярів.

Слід зауважити, що проведена робота з формування основ культури харчування молодших школярів, шляхом проведення систематичних заходів «Поговоримо про правильне харчування», підвищила її рівень, що дозволяє говорити про ефективність даної програми, що сприяє формуванню культури харчування учнів першого класу, про що свідчать результати дослідно-експериментальної роботи.

**Висновки.** Підсумувавши результати експериментального дослідження можна зробити висновок, що у молодшому шкільному віці діти переживають чутливий віковий період у житті, за доцільного використання методів, формуються уявлення про культуру харчування, так як в цей час на основі емоційно-чуттєвого способу освоєння навколишнього світу інтенсивно формуються властивості і якості особистості, які визначають її сутність в майбутньому. Нами було розроблено та реалізовано систему заходів «Поговоримо про правильне харчування», яка несе в собі великий виховний потенціал та позитивно впливає на формування культури харчування, установок на здоровий спосіб життя, дотримання правил гігієни молодших школярів.

**Список використаних джерел**

1. Фаєнко Т. Ю. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів. Початкове навчання та виховання. 2009. № 32 (листопад). С. 32 - 41.
2. Психологія здоров'я: учебник для вузов. Под ред. Г. С. Низифоров. СПб.: Питер, 2003. 305 с.

3. Особливості виховання культурно-гігієнічних навичок у дітей раннього та молодшого дошкільного віку. URL: [http://protoporivka-balaki.edu.kh.ua/doshkijnij\\_pidrozdil/poradi\\_dlya\\_batkiv/osoblivosti\\_vihovannya\\_kulturno-gigiyenichnih\\_navichok/](http://protoporivka-balaki.edu.kh.ua/doshkijnij_pidrozdil/poradi_dlya_batkiv/osoblivosti_vihovannya_kulturno-gigiyenichnih_navichok/)
4. Впровадження в учнів початкових класів цінностей здорового способу життя. URL: <https://vseosvita.ua/library/vprovadzenna>
5. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 170-173.
6. Стельмахівська В.П. Гігієнічне виховання і формування здорового способу життя дітей та підлітків. Загальна патологія та патологічна фізіологія. 2012. Т. 7. №4. С. 122-127.
7. Бондар Т. С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. Харків: Веста, 2009. 192 с.