

Питание - основа здоровья школьников. Система работы учителя ОБЖ Кривчука С.В.

Я являюсь соавтором проекта «Здоровьесберегающие технологии образовательной среды школы», данный проект реализуется с 2012 года и в него включена подпрограмма «Питание - основа здоровья школьников». Система работы по популяризации питания основана на главных его принципах:

- Умеренность
- Разнообразие
- Режим
- Здоровьесбережение

Министерством образования и науки Российской Федерации подготовлено информационное письмо, рекомендующее использовать программу «Разговор о правильном питании» в работе образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья.

Эта программа и легла в основу моей системы работы по популяризации питания.

Главной целью преподавания предмета ОБЖ является подготовка школьника к успешным действиям по обеспечению безопасности личности, общества, государства. Здоровый образ жизни, правильное сбалансированное питание отвечает главной цели обучению предмета.

К сожалению, не все родители, да и учащиеся понимают всю значимость правильно организованного питания школьника.

Ребенок, видя яркие этикетки продуктов в магазине, красиво оформленные витрины, рекламные призывы, поддается соблазну и предпочитает горячему завтраку, в котором свежий хлеб, только что привезенный с хлебозавода, ароматный горячий чай, овсяная каша с котлетой из натуральной говядины пирожок с витрины, сосиску в тесте и т.д. Неизвестно, сколько этот продукт пролежал на прилавке, можно ли его употреблять в пищу. Ребенок не потребует от продавца документы на продукты, он просто быстро съест, не думая о последствиях. Отсюда колики в желудке, далее гастрит и другие последствия. Тут то и нужно подключить систему мер, чтобы не допустить последствий для здоровья от неразумного питания. Бывает, что родители становятся на защиту ребенка: нравится – пусть кушает, что хочет: чипсы, жареные пирожки, пиццу. Так меньше проблем, не нужно прилагать усилий и что-то объяснять. И в этих ситуациях учитель, классный руководитель должен быть рядом. Учитель не должен быть равнодушным, если он действительно любит детей – без этого в нашу профессию идти нельзя.

Работу с данной категорией родителей веду точно, индивидуально используя только доверительную беседу, основанную на том, что самое дорогое – это здоровье ребенка и его ни за какие деньги не купишь. Спокойные, аргументированные беседы, как с родителями, так и с учениками всегда достигали результата. Очень многое зависит от педагогического такта учителя, умения спокойно выслушать собеседника. Родителей, которых нужно правильно и долго убеждать в необходимости сбалансированного питания, немного. Устав от учебного труда ребенок хочет кушать, и родители это понимают.

Эстетика оформления столовой, одежда поваров, красочное меню, посуда, правильно сервированный стол, несомненно, способствуют повышению аппетита и желанию питаться в школьной столовой. Я, как классный руководитель, всегда во время приема пищи сижу рядом с классом.

Дети бывают разные – кто-то подшутил, у кого-то испортился аппетит, кто застенялся и т. д., если об этом узнают родители, то может возникнуть конфликт и ребенок может отказаться от питания. Нужно постараться такого не допускать.

Все вышеизложенное – это повседневная работа, пренебрегать ею нельзя. А что же на уроках, во внеурочное время, на родительских собраниях?

Немного о подпрограмме по привитию навыков правильного питания.

Методический паспорт

Тема:	«Питание основа здоровья»
Автор:	Кривчук Сергей Владимирович
Год разработки	2012 год
Использование	Урочная и внеурочная деятельность учащихся школы или класса. Организация горячего питания. Просветительская работа с родителями
Участники	Учащиеся Родители Классный руководитель Учителя-предметники Сопредельные структуры
Сроки :	2012 – 2017г.г.
Цель:	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся
Формы :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классные родительские собрания 2. Исследовательская деятельность 3. Ролевые игры 4. Тематические классные часы 5. Работа с сопредельными структурами 6. Анкетирование родителей и учащихся 7. Разработка школьной программы 8. Проведение круглых столов 9. Работа через сайт школы 10. Анализ охвата горячим питанием органом общественного контроля 11. Составление проектов