

Литература

1. Безменова, Л. А. Использование теории текстовых ассоциаций в обучении школьников текстообразованию / Л. А. Безменова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 7 (85). – С. 24 – 30.
2. Болотова, Н. С. Textoобразующие возможности слова и их отражение в ассоциативном поле поэтического текста / Н. С. Болотова // Русская языковая ситуация в синхронии и диахронии: Сб. науч. трудов. – СПб., 2005. – С. 89 – 95.
3. Валгина, Н. С. Теория текста: Учеб. пособие / Н. С. Валгина. – М.: Логос, 2003. – 280 с.
4. Гальперин, П. Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка / П. Я. Гальперин. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 45 с.
5. Куманяева, А. Е. Изучение текстообразующей функции лексических средств как путь совершенствования речи учащихся: Автореф. дисс ... каед. филологич. наук / А. Е. Куманяева. – М., 2006. – 24 с.
6. Леонтьев, А. Н. Основы теории речевой деятельности / А. Н. Леонтьев. – М.: Наука, 1974. – 368 с.
7. Мещеряков, В. Н., Федорова, Е. В. Вузовский формат речевых умений. Textoобразующий потенциал рефлексии / В. Н. Мещеряков, Е. В. Федорова. – М.: Университетская книга, 2008. – 164 с.
8. Мурзин, Л. Н. Текст и его восприятие / Л. Н. Мурзин. – Свердловск: Изд-во УрГУ, 1991. – 171 с.
9. Талызина, Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний / Н. Ф. Талызина. – М.: Изд-во МГУ, 1975. – 343 с.
10. Таяновская, И. В. Состав и последовательность формирования общеучебных текстообразующих умений на уроках русского языка / И. В. Таяновская. – Адрес доступа: <http://www.pws-conf.ru/nauchnaya/lss-2006/373-psihologiya-literatury/8218>.
11. Фридман, Л. М., Кулагина, И. Ю. Формирование у учащихся общеучебных умений [Текст]: метод. рекомендации / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. – Минск, 1995. – 30 с.

ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК ЭЛЕМЕНТ АДАПТАЦИИ

Т.А. Зерщикова

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»,
г. Белгород, Россия

Проблема адаптации школьников является одной из важнейших теоретических проблем в настоящее время, поскольку с ней связано сохранение здоровья и успеваемости в процессе обучения. Это энергоемкий процесс, требующий значительной мобилизации резервных возможностей организма. Создание и пополнение соответствующих резервов обеспечивается питанием ребенка, а сохранение здоровья школьника во многом определяется

экологически верной организацией поступления пищевых веществ. Правильное питание рассматривается как один из компонентов здорового образа жизни, и способствует нормальному течению адаптации в процессе обучения [3, 5, 7], несмотря на напряжение, связанное с условиями новой учебной деятельности и высокими школьными требованиями. При повышении нагрузки на психоэмоциональную сферу вследствие интенсивного роста, питание является важнейшим фактором предотвращения социально-психологической дезадаптации, психосоматических заболеваний, дидактогений (как показали З.Н. Литвинова, В.Ф. Базарный, Г.З. Зайцев, В.П. Казначеев и проч.). Но, несмотря на активизацию работы по формированию основ правильного питания и определенные успехи, достигнутые в некоторых регионах [8], оно все-таки оставляет желать лучшего, как в начальной школе [1, 9, 10], так и на последующих этапах обучения [4, 5], вплоть до постдипломного образования. Поэтому изучение основ организации питания школьников в нашей области остается по-прежнему актуальной.

Настоящее исследование посвящено выявлению особенностей питания и его соответствия гигиеническим нормам у школьников, обучающихся в начальной школе.

Использовались методы анкетирования, тестирования, беседы и математической статистики. Анкетировались школьники с 1 по 4 классы, обучающиеся в нескольких школах и гимназиях, всего 75 человек. В обследовании принимали участие студенты педагогического факультета (Ванина М., Комарова М., Авраменко Ю., Сорока В.), выполняющие анкетирование школьников в рамках исследовательского проекта.

Использовались два варианта анкет. Одна из них способствовала выяснению особенностей питания и знаний его гигиенических основ младшими школьниками. Она включала вопросы, касающиеся частоты приема пищи, потребления овощей, фруктов, рыбных и мясных продуктов, хлебобулочных изделий, сладостей; регулярности и качества завтрака, особенностей приготовления мяса, любимых напитков, регулярности употребления кофе или чая, и проч. Результаты этой анкеты подсчитывались по бальной системе, по сумме ответов предполагалось выделить четыре категории. Первая категория: 19 - 22 балла указывают на отличный стол и отсутствие причин для беспокойства; вторая категория: 16 - 18 баллов подтверждают хорошее питание и умение избирать золотую середину при выборе блюд; третья категория: 12 - 15 баллов – требуют пересмотреть отношение к питанию. И, наконец, четвертая категория: от 0 до 11 баллов – свидетельствуют об очень плохом питании.

Вторая анкета преимущественно концентрировалась на понимании школьниками полезности или вредности для организма предпочитаемых продуктов и уточнении режима питания.

Анализируя результаты анкетирования, можно утверждать, что питание младших школьников все еще оставляет желать много лучшего. Например, школьники, обучающиеся во втором классе, набрали в среднем 11,95 баллов, причем из 21 человека ни первая, ни вторая категория не была присвоена ни одному ребенку, а вот 4 категория присвоена 9 детям.

При анализе данных видно, что понимают важность завтрака и регулярно завтракают почти все дети: в разных школах этот процент составляет от 83,3 до 95 %. В меню преобладают чай с печеньем, бутерброд, булочка с маслом, а также, у 24% человек – каша. В утреннем меню остальных школьников присутствуют жареные блюда (9 человек), сырники, вафли и суп. К сожалению, 9,3% (7 человек) завтракают конфетами, встречается также завтрак в виде одного напитка, а также его полное отсутствие. 27,8% признаются в чрезмерном употреблении сахара.

Из самых нелюбимых овощей, наиболее часто упоминается капуста (20,4%), огурцы (5,6%), морковь (3,7%), лук, свекла, тыква и даже баклажаны. При этом сырые овощи или фрукты потребляются 2-3 раза в день от 42,9 до 57,1% школьников. Используются и готовые овощи (77,18 - 22,7%). Однако, судя по ответам школьников, ни один первоклассник не употребляет сырые овощи. Возможно, у них недостаточно сформировано четкое понятие «сырые овощи» и может отсутствовать понимание экологических норм питания. Причем в гимназиях в старших классах начальной школы овощи, по словам школьников, потребляются чаще.

Фрукты любят практически все дети, в их рационе они встречаются часто, и потребляются в перерывах между приемами пищи (64,8%), на завтрак (74,1%). Причем, 48,1% учащихся едят фрукты чаще, чем три раза в день, 11,1% – дважды, и 24% (первоклассники и второклассники) – один раз в день.

К любимым фруктам относятся бананы, яблоки, груши; у городских жителей, учащихся лицей – апельсины, мандарины, киви. Используются соки (48,1% детей), чай (31,5%) и кофе, причем даже первоклассники и второклассники употребляют их в количестве от 1-2 чашек (38,1%) до 3-5 чашек (61,9%) в день.

Хлеб и хлебные изделия регулярно присутствуют в питании: белый хлеб у 53,7%, черный – у 22,2%, а остальные потребляют и тот и другой. Гимназисты 3-4 классов кроме того употребляют в пищу хлеб грубого помола в 27,8%.

Молоко 70,4% школьников применяют довольно часто, причем 20,4% пьют его не реже, чем трижды в сутки. У многих детей этот продукт выпивается на завтрак; в одной из гимназий он выступает существенным компонентом второго завтрака. Только 27,8% учащихся по разным причинам (от заболевания до неспособности оплатить питание) молоко не употребляют.

Отмечается и нерегулярность питания, частично компенсированная перекусами. Причем 7,4% признают: используемые ими продукты не всегда полезны. В перерывах между основными приемами пищи съедаются конфеты, шоколад и мороженое (по 3,7% каждого наименования), булочки и кондитерские изделия, приобретаемые в буфете, но последние к бесполезным продуктам школьники обычно не относят.

Избыточное потребление соли считают вредным 83,3% младших школьников, но при этом дополнительно подсаливают пищу 72,2% детей.

Большинство школьников (81,5%) полагают, что полезные продукты и привычки сохраняют здоровье человеку, и 87,0% считают, что в основном

придерживаются правильного питания. Практически все из них имеют нормальный вес, но в каждом классе есть 3-4 ребенка с переизбытком массы.

Таким образом, из анализа анкет видно, что ученики 3 - 4 классов уже имеют представления, хоть и неполные, о правильном питании, и в целом знают о пользе тех или иных продуктов. Однако, пищевые привычки или предпочтения, и экологически верное пищевое поведение у них сформированы недостаточно. У первоклассников соответственно, вышеупомянутые представления еще не сформированы.

Режим питания не соответствует гигиеническим нормам у значительной части школьников, у которых нарушено распределение продуктов в течение суток. Отмечена необходимость активизировать работу по формированию понятия о здоровом питании и его режиме.

Набор продуктов, потребляемых школьниками, не полностью соответствует санитарно-гигиеническим правилам питания учащихся. Нельзя не отметить, что оно все еще зависит от сформированности представлений о правильном рационе у самих родителей и от их финансовой обеспеченности (школьники, обучающиеся в гимназии, имеют больше возможностей питаться нормально и более разнообразно).

Вместе с тем, известно, что при некачественном питании и недостатке двигательной активности, дети слабее, чаще болеют и хуже переносят болезни. Они склонны к полноте, респираторным, аллергическим заболеваниям и атеросклерозу в старшем возрасте. Отсюда – необходимость сочетать разнообразие рациона, включающего целесообразную долю свежих овощей или фруктов, мясных блюд, с корректной физической нагрузкой. Важно также учитывать биоритмические особенности детей, корректируя соответственно с ними и учебной сменой энергетическую ценность завтрака [2].

В связи с тем, что организм ребенка активно развивается, желательно обеспечить нормализацию питания малообеспеченных школьников, возможно, посредством привлечения спонсорской помощи и средств попечительского совета.

И последнее. Недостаточное внимание к вопросам питания руководителей образовательного учреждения рикошетом отражается на здоровье школьников и педагогов, на отсутствии мотивации к здоровьесберегающей деятельности учащихся. Следовательно, неудовлетворительное состояние культуры здоровья, отмечаемое многими исследователями и собственными данными [6], требует пристального внимания с позиций усиления мотивации к экологически грамотному подходу учителей и родителей в области организации питания детей, тщательного контроля ассортимента буфетов в школе. Необходимо также предусмотреть мероприятия, направленные на повышение и коррекцию пищевого поведения не только школьников, но и их родителей, а также самих учителей. Сосредоточивание усилий руководителей и сотрудников образовательного учреждения на организации питания позволит улучшить адаптацию школьников и поспособствует сохранению их здоровья в процессе учебы.

Литература

1. Батчаев, Х.Х. Гигиеническая оценка организации питания школьников в Карачаево-Черкесской республике //Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки. – 2007. – № 3. – С. 103.
2. Дроздова, Т.М. Физиология питания: учебник для вузов / Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В.М. Позняковский. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – С. 213-227.
3. Елисеев, Ю.Ю., Клещин,а Ю.В. Перспективы укрепления здоровья школьников на основе оптимизации питания //Вопросы детской диетологии. – 2009. – Т. 7. – № 1. – С. 46-48.
4. Зерщикова, Т.А. Исследование субъективных отношений первокурсников к своему организму в рамках проблемы экологических отношений личности //Известия УрГУ. – 2010. – № 4 (81). – С. 37-43.
5. Зерщикова, Т.А., Флоринская, Л.П. Трофологический статус как фактор адаптированности первокурсников университета //Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2010. – № 3. – С. 31-36.
6. Зерщикова, Т.А. Экологические и гигиенические аспекты питания студентов // <http://elibrary.ru/item.asp?id=10434993> Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11. – С. 64-67.
7. Кокаева, И.Ю. Развитие регионального образовательного пространства как фактор сохранения и укрепления здоровья младших школьников (на примере Республики Северная Осетия – Алания). Автореф. дисс. док. пед. наук, Владикавказ, 2011. – С. 5.
8. Малолетко, Л.М. Результаты реализации экспериментального проекта по совершенствованию организации питания школьников на территории Тамбовской области //Здоровье населения и среда обитания. – 2010. – № 8. – С. 20-22.
9. Перевалов, А.Я., Лир, Д.Н., Чижевский, Г.Б. Режим питания как показатель пищевого поведения школьников Пермского края //Здоровье семьи – 21 век. – 2010. – № 2. – С. 10.
10. Соловьев, М.Ю., Стасенко, Л.И., Письменская, Е.А. Колесник О.Ю. Состояние здоровья обучающихся в условиях модернизации системы школьного питания в городе Таганроге Ростовской области //Здоровье населения и среда обитания. – 2010. – № 8. – С. 33-36.

АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ

Т.В. Иванова

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»,
г. Белгород, Россия

Для скорейшей социальной адаптации ребенок должен положительно относиться не только к себе, но и к другим людям.