

## «Вкусные» уроки — путь к здоровому образу жизни

Марьяна БЕЗРУКИХ, директор Института возрастной физиологии РАО  
Александра МАКЕЕВА, Татьяна ФИЛИПОВА, старшие научные сотрудники

**В каком страшном сне могло нам присниться, что диагноз «здоров» может быть поставлен лишь 12% учеников начальных классов, а к моменту окончания школы и этот ничтожный «процент» снижается в два с лишним раза — до 5%?! К сожалению, это факт: о нём свидетельствуют данные Министерства здравоохранения РФ.**

Причин такой тревожной ситуации множество. Здесь и неблагоприятная экологическая обстановка, и распространение наркомании, алкоголизма. Конечно, немалую роль играет и снижение уровня жизни, когда взрослые оказываются не в состоянии обеспечить ребёнка самым необходимым... Однако мы нередко забываем ещё об одном, весьма существенном и важном факторе — несформированности у детей и подростков основ культуры здоровья. Опасность подобного воспитательного «пробела» очевидна: не сумев освоить законы здоровой жизни в детстве, школьник, став взрослым, не раз столкнётся с проблемами, обусловленными его «безграмотностью».

Традиционно воспитание основ здорового образа жизни сводится к тому, что ребёнок учится ухаживать за собственным телом. Обычный же педагогический приём взрослых, который используется для «подкрепления» желательного поведения малыша, — это разговоры о пользе тех или иных действий для здоровья, а также о возможной болезни, если эти действия не выполняются.

Но для ребёнка подобные резоны, увы, абстрактны. Дело в том, что ничем не беспокоящее состояние здоровья естественно для большинства детей. А зачем заботиться, зачем укреплять то, что и так имеется? Раз это есть от самого рождения, то ребёнок и не осознаёт, что здоровье — величайшая ценность.

У детей 6–8 лет только формируется способность прогнозировать результаты своей деятельности во времени. Что обычно говорят взрослые: «Если не будешь чистить зубки, они заболят и выпадут», «Не будешь есть кашу, в школу не примут», «Станешь каждый день делать зарядку, быстрее вырастешь» и т.п. Но для младших школьников будущее заключено в границах проживаемого дня. Поэтому традиционные аргументы взрослых «за» соблюдение правил здорового образа жизни не убедительны для малыша, ведь они базируются на отсроченном наказании или поощрении его действий (зубы нужно чистить сейчас, а заболят они (если заболят), спустя какой-то срок; есть кашу заставляют в настоящий момент, а в школу будут принимать ещё через год; зарядку приходится делать каждый день, а высоким и сильным станешь лишь спустя годы и т.д.). Приходится признать, что подобные воспитательные приёмы крайне малоэффективны.

По-видимому, самый адекватный способ формирования основ культуры здоровья — игра. Ведь именно игра — один из ведущих видов деятельности и ведущей потребности в жизни дошкольника и младшего школьника. Правила этой игры должны основываться на выполнении малышом тех или иных навыков здорового образа жизни. В процессе игры ребёнок «незаметно» для себя осваивает полезные действия, не потому, что это — «полезно», а потому, что это — «интересно». Так, постепенно, шаг за шагом, правила игры превращаются в полезные привычки ребёнка, помогающие ему сохранять и укреплять своё здоровье. Такой подход воспитания культуры здоровья соответствует возможностям детей этого возраста, возрастным особенностям их развития. Этот подход был принят при разработке программы «Разговор о правильном питании». Основная цель программы — воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание — один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Разработка и внедрение курса в работу школ осуще-

ствлялось по инициативе и при спонсорской поддержке компании «Nestle».

Программа ориентирована на детей 5–8 лет (дошкольников, младших школьников) и включает в себя 15 тем, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Курс снабжён специальными учебно-методическими комплектами: красочными рабочими тетрадями для малышей, методическими пособиями для учителей, брошюрами для родителей, плакатами. Как показывает практика, программа может быть интегрирована в базовые школьные курсы «Окружающий мир», «Естествознание», «Природоведение», «ОБЖ» или при проведении внеклассной работы, во время классных часов или в группах продлённого дня, а также использоваться в работе детских садов и прогимназий.

Герои программы — участники известной телепередачи «Улица Сезам» и сказочные персонажи Зелибоба, Кубик, Бусинка, которые предлагают ребёнку множество интересных игр. В этих играх ребёнок не только учится сам, но и учит других — своих друзей, родителей. Кстати, взрослые члены семьи отмечают, что о многих секретах правильного питания они узнали от своих детей, работали вместе с ними. Апробация программы проходила в 160 московских школах, в ней приняли участие более 10 тыс. детей и родителей, педагогов и воспитателей. Уже первый год работы по программе показал её высокую эффективность. Положительную оценку программе дали более 95% педагогов и родителей. В настоящее время по программе работают в 17 регионах России (в 2000–2001 уч. году по ней работают 120 000 детей).

Немаловажно и то, что содержание курса построено с учётом наших весьма непростых экономических условий. «Разговор о правильном питании» опровергает весьма распространённое мнение: «Здоровое питание — дорогое питание». Малыши в игре узнают о полезных и недорогих блюдах, доступных любой семье. Для примера рассмотрим некоторые из тем курса «Разговор о правильном питании». Так, тема «Самые полезные продукты» призвана формировать у детей представления о значении различных продуктов питания для здоровья. В содержании курса нет деления на полезные и вредные продукты (что нередко можно встретить в других обучающих курсах). Мы намеренно избегаем такого «резкого» деления, поскольку безоглядно неосторожные оценки, которые ребёнок услышит на занятии, могут противоречить традициям питания, уже сложившимся в семье. Можно ли, например, говорить школьнику о «вреде» бутербродов с колбасой, если дома он обычно получает их на завтрак и ужин? Это может спровоцировать конфликт между ребёнком и родителями. Поэтому предлагается оценивать продукты как очень полезные (те, которые нужно есть ежедневно), полезные, но употребляемые не каждый день, и те, которые есть можно, но нечасто.

Увы, полезность того или иного продукта, блюда далеко не всегда определяет его популярность среди детей. Какой малыш добровольно откажется от шоколадки в пользу овсяной каши, даже если он знает, что каша поможет ему стать сильным и крепким? Но если ребёнок сам контролирует свой рацион, если будет сам выбирать для себя «самые полезные» продукты и блюда, то ситуация меняется. Дети не только с удовольствием делают это для себя, но и готовы учить своих родителей.

Одно из заданий включает заполнение специального дневника, где напротив граф с днями недели нужно записывать или наклеивать изображения самых полезных продуктов и блюд, которые малыш съел в течение дня. Никто не запрещает ребёнку есть любые блюда, но в дневнике должны быть отмечены только «самые-самые» полезные. Так, незаметно для себя, ребёнок привыкает оценивать «полезность» своего ежедневного рациона. В конце недели подводятся итоги — кто в классе или группе набрал больше всего очков. Ну а кому из малышей не хочется победить в соревновании!

При изучении этой темы дети «приглашаются» в «магазин» одного из героев курса — дяди Саши. Ребята получают задание: собрать для себя корзину самых полезных продуктов. Тут могут быть использованы рисунки и наклейки из тетради, муляжи, имитирующие продукты. Однако наиболее эффективная форма организации такого занятия, надо признать, — экскурсия в настоящий продуктовый магазин. В этом случае у ребят не только вырабатыва-

ются навыки выбора продуктов, не менее важно, что они осваивают правила общения (здесь — с продавцом, кассиром и т.д.).

Тема «Как правильно есть»: у ребят вырабатываются представления о гигиене и режиме питания. Здесь также для закрепления изученного материала используется дневник. На занятии дети выделяют для себя 5 основных правил («заповедей») гигиены питания: «Мою руки перед едой с мылом», «Мою фрукты и овощи перед едой», «Ем небольшими кусочками, не тороплюсь», «Не разговариваю во время еды», «Ем в меру». Затем ребята фиксируют в дневнике, как выполняются эти правила: если оно соблюдается в течение всего дня — в специальной графе ребёнок приклеивает большую «улыбку», если малыш в какой-то момент забыл выполнить правило — «улыбка» поменьше, ну а если правило выполнялось только один раз в течение дня (каждый из нас имеет право на ошибку) — «улыбка» не приклеивается. Таким образом, у малышей вырабатываются полезные навыки самоконтроля и самооценки. Дело в том, что традиционно с самого раннего возраста ребёнок привыкает к внешней оценке (со стороны родителей, воспитателей в детском саду, учителей). Между тем трудно добиться, чтобы дети вели здоровый образ жизни, если они не умеют оценивать предполагаемые результаты собственного поведения.

Тема «Из чего варят каши...» Дети узнают о полезных свойствах этого блюда — прекрасного варианта завтрака (очень полезно, недорого, легко приготовить). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети её не любят. Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? В программе «Разговор о правильном питании» ребята узнают о том, как можно сделать малопривлекательную для них кашу необычной, вкусной. Взрослые рассказывают о том, какие добавки существуют для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети с помощью рисунков в тетради «готовят» для себя каши (в нарисованные тарелки ученики «помещают» наклейки с изображением добавок или рисуют эти добавки) и придумывают «приготовленной» каше название. Большой интерес детей и не меньший энтузиазм взрослых вызывают «конкурсы самых полезных и самых вкусных каш». За время работы по программе мы получили десятки разных вариантов подобных конкурсов и несчётное количество рецептов полезных каш.

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и вообще завтраку у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребёнка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые отмечают: «Мы сами многое узнали для себя», «Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем её вместе с сыном».

Тема «Плох обед, если хлеба нет». Рассказывается об основных «составляющих» ежедневного обеда, при этом предпочтение отдаётся полезным и недорогим блюдам, доступным каждой семье. Дети узнают о том, как самые привычные и «не очень любимые» продукты могут помочь им стать красивыми и здоровыми. Выполняя одно из заданий темы, дети должны составить свой вариант обеда из полезных блюд. Вот как оценила эффективность занятий сотрудница школьной столовой: «Гушёная рыба — полезное, но непопулярное блюдо у младших школьников. Однако после вашего занятия произошло просто чудо — я боялась, что они у меня эту рыбу вместе с костями съедят».

Темы «Где найти витамины весной», «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты», «Каждому овощу своё время». Дети узнают о роли витаминов для здоровья, о тех продуктах, где этих витаминов больше всего, какие продукты сохраняют витамины всю зиму. Сами занятия строятся в виде игры-соревнования: дети отгадывают кроссворды и загадки об овощах, фруктах, ягодах.

Выполняя одно из заданий, дети самостоятельно выращивают лук на подоконнике — в цветной баночке из-под йогурта. На луковичку ребята прикрепляют «глазки» и «улыбку», а на выросший зелёный «хвостик» — бантик или шляпку. Такая весёлая луковичка может стать украшением стола. В завершение данного блока тем проводится конкурс на самый оригинальный салат, который дети должны приготовить вместе с родителями.

Детей надо научить не только правильно есть, но и правильно пить: большинство из них в

течение дня выпивают недостаточно жидкости, из напитков предпочитают газированные и ароматизированные (а они вымывают кальций, вызывают аллергию). Поэтому в теме «Как утолить жажду» малышам рассказывают о значении воды для здоровья человека, полезности различных напитков. Отдельно обсуждается вопрос о том, как и что нужно пить при большой физической нагрузке, во время болезни. Для того чтобы проверить детей, им предлагается заполнить небольшой тест. Нужно ответить — «Да» или «Нет»:

- Можно ли пить сырую воду?
- Можно ли утолить жажду молоком?
- Нужно ли пить соки и воду в течение дня?
- Хочется ли больше пить во время жары?
- Надо ли пить больше жидкости во время болезни?

Программа «Разговор о правильном питании» получила высокую оценку учителей, родителей, школьников и рекомендована Министерством образования РФ для использования в школах. И если правильно утверждение: «Мы есть то, что мы едим», то у сегодняшних школьников, познакомившихся с курсом, есть все шансы сохранить и укрепить своё здоровье для будущего.