
В статье представлен опыт работы педагогического коллектива ФГБОУ Всероссийский детский центр «Орлёнок» в рамках обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания для детей — участников смен «Основы здорового питания».

• здоровье • здоровый образ жизни • здоровое питание ребёнка • воспитание • образовательная система • образовательный результат • образовательная стажировка

Опыт реализации программы «Основы здорового питания» для детей — участников смен во Всероссийском детском центре «Орлёнок»

Лариса Рафиковна Сайфутдинова,

начальник отдела образовательных программ

Ольга Евгеньевна Волкова,

методист учебно-методического центра

Оксана Александровна Винокурова,

методист учебно-методического центра ФГБОУ Всероссийский детский центр «Орлёнок»
umc@orlyonok.ru

Детский возраст и особенно его подростковый период — важный этап становления личности ребёнка, когда осуществляется выбор стратегии дальнейшей жизнедеятельности. Здоровьесохранные установки, заложенные в детстве, определяют поведение человека в дальнейшей жизни.

В настоящее время у значительной части детей уже к началу обучения в школе формируются патологические пищевые привычки: избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и лёгких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара в виде кондитерских изделий, сладкой выпечки и напитков), жира (колбасные изделия, фаст-фуд). Отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приёмами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования различных заболеваний, способствует появлению избыточной массы тела.

В этой связи особую актуальность приобретают вопросы организации работы с детьми по популяризации знаний о здоровом образе жизни, здоровом питании, здоровом пищевом поведении.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации определяет как одну из основных задач обновления воспитательного процесса задачу формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирования в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания¹.

¹ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. // Правительство РФ: официальный сайт. — URL: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры питания является одной из важных задач деятельности Всероссийского детского центра «Орлёнок».

В 2012 году «Орлёнку» был присвоен статус «Ассоциированная школа ЮНЕСКО». Он является членом Международного содружества лагерей (International Camping Fellowship) и Национальной ассоциации детских лагерей.

Центр находится в Краснодарском крае, в 45 километрах от города Туапсе, на берегу Чёрного моря. Общая территория «Орлёнка» занимает 253 га, а протяжённость его песчаных пляжей — 3,7 км.

В «Орлёнке» работают десять базовых детских лагерей: «Солнечный», «Звёздный», «Стремительный», «Штормовой» — круглогодично, «Дозорный», Комсомольский», «Олимпийский», «Юнармеец», «Олимпийская деревня» и «Солнышко» — в летний период. Одновременно зимой в них могут находиться 1500 ребят, а летом — больше 3500.

За год в «Орлёнке» проводится 13 смен, каждая из которых длится 21 день. Их участниками становятся свыше 20 тысяч ребят из России, стран дальнего и ближнего зарубежья в возрасте от 11 до 16 лет.

«Орлёнок» — это центр гражданского воспитания и социального лидерства молодого поколения России. Здесь реализуются около 100 образовательных программ, 16 международных, федеральных, региональных фестивалей и конкурсов детского художественного творчества, организуются встречи со звёздами кино, театра, телевидения, олимпийскими чемпионами, космонавтами, деятелями искусств, политиками, писателями и художниками.

«Орлёнок» — центр здорового образа жизни, всероссийский лидер в проведении федеральных и международных соревнований, знаковая площадка для проведения мастер-классов известных российских спортсменов.

«Орлёнок» — крупнейший научно-методический и исследовательский центр, где осуществляется подготовка специалистов по ра-

боте с детьми и молодёжью. Ежегодно на базе «Орлёнка» проходят подготовку и педагогическую практику более 300 студентов из 39 учебных заведений России, стажировются специалисты по работе с молодёжью из стран, входящих в Международное содружество лагерей.

В соответствии с решением Правительства Российской Федерации ВДЦ «Орлёнок» включён в государственный реестр особо охраняемых объектов.

В основе образовательной и воспитательной систем Всероссийского детского центра «Орлёнок» лежат научные подходы и методические наработки ведущих отечественных научных школ, научно-исследовательских организаций России. Современный «Орлёнок» рассматривается как целостный специально созданный социум с особым стилем гуманитарных, творческих отношений, поведения, образа жизни, деятельности и общения.

Условия Центра способствуют формированию у детей ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры питания: рациональное пятиразовое питание, система мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, квалифицированный педагогический коллектив, имеющий активную жизненную позицию по соблюдению норм и правил здорового питания и образа жизни, опыт реализации различных проектов по популяризации правильного питания в детской среде.

Обучающая (просветительская) программа ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок» (далее — Центр) по вопросам здорового питания направлена на формирование у подростков культуры здорового питания, создания в Центре образовательной среды, способствующей повышению информированности детей об основных принципах здорового питания, формированию устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни.

Программа разработана в целях реализации Национального проекта «Демография», частью которого является федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)», принятый в целях создания в нашей стране среды, способствующей

ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание².

В Программе представлена образовательная система Центра с рекомендациями, механизмами, а также описанием методов работы с детьми, направленных на формирование у подростков здоровых стереотипов питания, здорового пищевого поведения как основы здоровой и активной жизни.

Программа разработана в соответствии с основными положениями Концепции создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания (утв. Приказом Роспотребнадзора от 24.03.2020 г.) и является эффективным инструментом, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своём здоровье.

Подготовка программы к запуску осуществлялась при помощи сотрудников кафедры поликлинической педиатрии имени академика А.Ф. Тура ФГБОУ ВО СПбГПМУ (заведующая кафедрой профессор М.О. Ревнова). Весной 2021 года для специалистов ВДЦ «Орлёнок» были прочитаны дистанционные лекции по вопросам рационального питания, физического развития и медицинским аспектам двигательного режима школьников.

Реализация Программы в Центре построена на основе целенаправленности и системности, что позволяет подросткам расширять представление о здоровье как одной из важнейших ценностей, получать знания о правильном питании, учиться ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Программа адресована детям и подросткам (11 – 16 лет) и отвечает следующим принципам:

1. *Возрастная адекватность* — соответствие используемых форм и методов обу-

чения психологическим особенностям подросткового возраста;

2. *Научная обоснованность* — базирование на данных отечественных исследований в области питания детей и подростков;

3. *Практическая целесообразность* — учёт актуальности проблем, связанных с организацией питания подростков;

4. *Модульность структуры* — учебно-методический компонент Программы может использоваться на базе образовательных учреждений различного типа (в общеобразовательных школах, в системе дополнительного образования, в сфере детского отдыха детей и их оздоровления), рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Ежегодно в мероприятиях Программы будут принимать участие более 16 тысяч детей из всех субъектов Российской Федерации.

Цель программы: формирование у подростков знаний, умений и навыков в сфере здорового и безопасного питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.

2. Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

3. Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием; осознанности того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

4. Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

5. Обучение различным способам двигательной активности как ключевого элемента культуры здорового образа жизни.

² Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» // Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации: официальный сайт. — URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programs/demography/4>.

6. Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Реализация программы направлена на достижение следующих результатов:

- 1) полученные знания позволяют подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- 2) подростки могут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания в соответствии с требованиями здорового образа жизни;
- 3) подростки самостоятельно оценивают свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- 4) подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их общего кругозора;
- 5) подростки овладевают различными формами двигательной активности в соответствии с возможными для себя нагрузками;
- 6) подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что влияет на успешность их социальной адаптации.

Программа реализуется в формате факультативного практико-ориентированного курса в течение 10 – 12 дней, реализация определяется его модульным характером.

Используемые формы и методы реализации Программы носят интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в познавательную деятельность, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. К ним относятся эвристические занятия, интеллектуальные и творческие игры, кулинарные мастер-классы, конкурсные программы, онлайн презентации, конкурсы, дискуссии, занятия двигательной активностью, театрализованные представления и т.д. В программе предусмотрены средства и формы, позволяющие подросткам демонстрировать в практической деятельности результаты её освоения. Она предполагает коллективную и самостоятельную работу подростков.

Разработку и реализацию Программы осуществляют воспитатели детских лагерей, учителя средней общеобразовательной школы ВДЦ «Орлёнок», инструкторы по физической культуре, спорту и туризму, методисты, сотрудники отдела питания и управления охраны здоровья при поддержке и консультативно-методической помощи Роспотребнадзора.

Амбассадорами программы «Основы здорового питания» являются известные в нашей стране общественные деятели, спортсмены, актёры, политики, блогеры: Екатерина Головкина, помощник руководителя в Роспотребнадзоре, известные актрисы театра и кино Анна Ардова, Елизавета Арзамасова, Эвелина Блёданс, заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион по прыжкам на батуте Дмитрий Ушаков, телеведущий и шеф-повар Василий Емельяненко, деятель культуры, актриса, продюсер Лариса Преториус. Самым первым амбассадором программы «Основы здорового питания» стал директор ВДЦ «Орлёнок» А.В. Джеус.

Содержательно Программа состоит из трёх модулей, охватывающих тематику принципов здорового образа жизни и безопасного питания.

Первый модуль «Разговор о здоровье и правильном питании» состоит из серии игровых и интерактивных занятий, часов двигательной активности по восьми темам.

1. *«Быть здоровым — здорово!»*: изучение значения здорового образа жизни и его элементов. Задача занятия — познакомить подростков с основными составляющими здорового образа жизни.
2. *«Здоровое питание — основа жизни»*: культура питания как составляющая культуры здоровья.
3. *«Продукты разные нужны, продукты важные нужны»*: значение разнообразия рациона, пищевых веществ, необходимых для питания человека, их роль для организма.
4. *«Режим дня и режим питания»*: регулярность как одно из условий рационального питания. Ребята узнают различные варианты организации режима питания, о том, как чередовать труд и отдых, какой продолжительности должен быть сон и когда лучше готовить домашнее задание.

5. *«Жизненная энергия продуктов»*: пища как источник энергии для организма, адекватность рациона питания образу жизни человека. Основная задача — поговорить с подростками о том, что продукты питания — это главный источник энергии для организма, а также познакомить с полезными способами траты энергии, получаемой с пищей.

6. *«Где и как мы едим»*: риски употребления еды вне дома, преимущества приготовления пищи в домашних условиях. Когда ребёнок находится в «Орлёнке», ему не приходится задумываться о месте приёма пищи. Регулярное питание в столовой заведомо уберегает подростков от вредных продуктов, фастфуда, еды на бегу. Но дома, когда ребёнок после школы принадлежит себе и своим пищевым привычкам, уберечь его от вредной еды становится сложнее.

7. *«Твоя продуктовая корзина»*: что такое потребительская культура и пирамида питания, состав продуктов на упаковках, выбор среди них нужных и полезных для здоровья.

8. *«Движение — жизнь!»*: освоение различных способов двигательной активности через участие в серии часов двигательной активности.

Второй модуль «Образовательная стажировка на базе столовой детского лагеря». Стажировку проходит каждый отряд во время дежурства по столовой.

Стажировка включает в себя знакомство с работой сотрудников столовой, этапами приготовления блюд, изучение меню конкретного дня, представление его для всех отрядов через творческие формы: радио-выпуски, информационные плакаты, оформленное меню дня, дегустацию красnodарского чая, рассказы о его свойствах, приготовлении, территории произрастания, мастер-класс по сервировке стола.

Третий модуль Программы носит название «Фестиваль-конкурс "Национальная кухня России"», который реализуется специалистами отдела питания, школы, мастерской прикладного и художественного творчества, детского инновационного центра авиации и космонавтики, управлением морских, туристских и физкультурно-спортивных программ.

Фестиваль состоит из конкурсной программы, просветительских площадок по направлениям «Культура и традиции питания народов России» и «Технологии и еда» и конкурса кулинарных команд. Состав кулинарных команд включает десять детей, двух воспитателей и сотрудника столовой. На каждую смену определяется региональная кухня. Выбор конкурсного блюда осуществляется посредством голосования детей в детском лагере. Команде-победительнице конкурса вручается переходящий кубок.

В рамках освоения Программы используются различные источники информации, учебная литература, электронные ресурсы, размещённые на сайте **школа.здоровоепитание.рф**, направленные на пропаганду здорового образа жизни, физической культуры, спорта и здорового питания.

Технологическое обеспечение Программы подразумевает вариативность площадок при проведении занятий с привлечением видео и онлайн ресурсов.

Реализация Программы на основе целенаправленности и системности расширяет представление подростков о здоровье как одной из важнейших ценностей, учит ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Таким образом, участие в Программе позволяет создать у подростков целостное представление о содержании и принципах ведения здорового образа жизни.

Программа реализуется ежемесячно и ежегодно, начиная с 2021 года. Мероприятия Программы включены как факультативный компонент в дополнительные общеразвивающие программы детских лагерей. За период март — октябрь 2021 года в мероприятиях Программы приняли участие более 15 тысяч детей из всех субъектов Российской Федерации.

По итогам реализации Программы все дети — участники смены проходят анкетирование, цель которого — выявление мнения подростков об их участии в программе «Основы здорового питания», степени их осведомлённости в вопросах, связанных со здоровым питанием, изменение цен-

ностного отношения к вопросам здорового питания и выяснение намерений подростков поддерживать свой рацион и режим питания в контексте здорового образа жизни после смены в «Орлёнке».

С третьей по десятую смены 2021 года (с 1 марта по 27 сентября) в анкетировании приняли участие 14 851 человек, из них — 8341 девочек (56,2%) и 6510 мальчиков (43,8%). Возраст участников опроса: 10 — 11 лет — 2030 человек (13,7%), 12 — 13 лет — 5048 человек (34%), 14 — 15 — 5702 человека (38,4%), 16 — 17 лет — 2071 человек (13,9%).

Анкетирование состоит из восьми вопросов:

1. На вопрос «Приходилось ли тебе участвовать в мероприятиях, связанных с правильным питанием, до того, как ты приехал в «Орлёнок»?» 7725 респондентов ответили, что в школе регулярно участвуют в классных часах, уроках, интерактивных занятиях по правильному питанию.

2. На вопрос «Как ты думаешь, в твоём лагере много внимания уделялось программе «Основы здорового питания»?» 7156 респондентов дали ответ «Да, очень много».

3. На вопрос «Можно ли сказать, что твоё участие в Программе позволило повысить твою осведомлённость в вопросах здорового питания?» 7955 респондентов сказали, что узнали много нового и многому научились.

4. Из списка утверждений относительно участия в программе «Основы здорового питания» респонденты обозначили своё отношение к предложенным утверждениям: 12 323 человека осознанно выбирают наиболее полезные продукты, ориентируясь в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, 13 277 человек оценивают и могут проконтролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового питания, 13 353 человека могут объяснить взаимосвязь двигательной активности и питания, 9964 человека узнали новые для себя и интересные формы двигательной активности, 12 532 подростка могут правильно сервировать стол, 13 298 человек могут самостоятельно найти нужную информацию о каком-либо национальном блюде, 12 109 способны рассказать об особенностях Краснодарского чая.

5. Из списка утверждений, связанных с правильным питанием, при условии, что респонденты выбирали только один вариант ответа на вопрос «Какое из утверждений, на твой взгляд, самое важное?», 8655 детей считают, что правильное питание направлено на сохранение и укрепление здоровья, профилактику различных заболеваний.

6. На вопрос «С кем в течение смены ты обсуждал вопросы, связанные со здоровым питанием?» респонденты дали следующие ответы: с вожатыми, сверстниками в отряде, работниками столовой, инструкторами по физической культуре, спорту и туризму, учителями в школе и многими другими людьми в Центре, а также со своими родителями.

7. На вопрос «В каких делах программы «Основы здорового питания» ты принимал участие в течение смены?» респонденты назвали все площадки, задействованные в различных модулях Программы.

8. На вопрос «Можно ли сказать, что твоё отношение к здоровому питанию после смены в «Орлёнке» изменилось?» 8971 респондент сказал, что многому научился за смену в «Орлёнке» и планирует поддерживать и развивать навыки правильного питания.

В Центре создаются эталонные модели культуры здорового образа жизни: гигиенически и педагогически грамотно распланированный режим дня ребёнка, пятиразовое питание в столовых Центра, сбалансированное, рациональное и безопасное меню, соответствующее возрастным потребностям растущего организма ребёнка, комплекс рекреационных условий, способствующих оздоровлению и поддержанию здоровья и нормального функционирования организма, постоянное чередование активных и интеллектуальных форм и видов деятельности и большое количество оздоравливающих процедур (занятия в бассейне, купание в море, солнечные ванны, утренняя гигиеническая гимнастика, занятия физкультурой и спортом, прогулки на свежем воздухе в уникальном дендропарке), многообразие предлагаемых форм досуга и активного отдыха. Всё это даёт возможность ребёнку получать новые знания, осваивать нормы и правила культуры быта, питания, как важных составляющих будущего профессионального и жизненного успеха современного человека.

Список использованных источников:

1. Ахмадуллина, Х.М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов вузов / Х.М. Ахмадуллина, У.З. Ахмадуллин; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). Уфа: Акад. ВЭГУ, 2017. — 299 с.: ил., цв. ил.; ISBN 978-5-87865-643-6. — Текст: непосредственный.
2. Королёв, А.А. Гигиена питания: учебник для студ. учреждений высш. образования / А.А. Королёв. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Спирина, Л.В. Дети, здравствуйте всегда! Ч. 3. ВДЦ «Орлёнок», 2002.
4. Сайт национального проекта России «Демография» «Здоровое питание». <https://здоровое-питание.рф> // Проект Роспотребнадзора «Школа здорового питания» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». <https://школа.здоровое-питание.рф>
5. Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора. <http://cgon.rosпотребнадзора.ru>