

RU

Организация кружка кулинарного искусства как эффективная форма повышения уровня культуры питания младших школьников

Волкова О. С., Панкова Е. С., Казакова Г. Н., Шакирова Е. А., Шведчикова З. К.

Аннотация. Цель исследования - на основе теоретического анализа литературы по проблеме исследования разработать и реализовать в опытно-экспериментальной работе занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге», способствующие повышению уровня культуры питания младших школьников. В статье актуализируется проблема низкого уровня культуры питания младших школьников, проводится анализ результатов первого и второго констатирующих срезов и их обсуждение, предлагается программа кулинарного искусства (объем, содержание, учебно-тематический план 1-го и 2-го лет обучения, условия реализации программы, основные виды и формы проверки результатов ее освоения, формы работы с родителями). В качестве научной новизны предложены эффективные формы реализации программы занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средства повышения уровня кулинарных знаний младших школьников в области культуры питания. В результате проанализирована психолого-педагогическая, методическая и лингвистическая литература по теме исследования; выявлен актуальный уровень сформированности культуры питания младших школьников до и после проведения формирующего эксперимента.

EN

Culinary Club as an Efficient Means to Raise Junior Pupils' Food Culture

Volkova O. S., Pankova E. S., Kazakova G. N., Shakirova E. A., Shvedchikova Z. K.

Abstract. The research objective includes development and approbation of an additional educational program “Culinary Art” realized in the form of a Culinary Club “Guests are At the Door” and aimed to raise junior pupils’ food culture. The research methodology includes theoretical analysis of psychological and pedagogical, methodical and linguistic literature on the issue. The article actualizes the problem of low food culture among junior pupils, analyzes the results of the first and second diagnostic tests, proposes a model of an additional educational program “Culinary Art” (load, content, calendar thematic plan for first and second grade, conditions of realization, types and forms of assessment, forms of work with parents). Scientific originality of the study lies in the fact that the authors present a model of an additional educational program “Culinary Art” aimed to broaden junior pupils’ culinary knowledge, to improve their food culture. The research findings are as follows: the authors identify the level of junior pupils’ food culture before and after educational experiment.

Введение

Актуальность исследования. Культура питания является одной из главных составляющих здорового образа жизни каждого человека (Сухарев, 2000). Культура питания – это знания о принципах правильного питания, свойствах различных продуктов и их воздействии на организм, умение правильно составлять собственный рацион (Ахутина, 2000). В целом понятие «культура питания» очень обширно и включает в себя такие компоненты, как понятие правильного питания; знание особых свойств различных продуктов и их влияние на организм; умение выбирать и правильно готовить продукты, стараясь сохранить в них максимум полезных веществ, правильно подавать и употреблять готовые блюда. Воспитательная работа в этом направлении должна строиться с учетом возраста и в соответствии с актуальными задачами развития ребенка (О мерах по улучшению..., 2002; Попов, 1997).

Сегодня легко обеспечить себя уже готовыми блюдами, продаваемыми в кулинарии, супермаркете. Такие привычки зачастую формируют у своих детей родители, в результате чего желание что-либо готовить

самостоятельно у школьников может постепенно исчезнуть. Более того, полный переход на питание готовыми блюдами из супермаркетов и полуфабрикатами увеличивает риск пищевого дисбаланса и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Формирование культуры питания с детства, закрепление правильных пищевых привычек поможет в будущем избежать нарушений пищевого поведения (Дзапарова, 2007).

Причины нетерпимости к одним продуктам и избирательности по отношению к другим у детей до конца не исследованы. В семьях, где растет ребенок с крайне избирательными пищевыми привычками, за обеденным столом часто возникают споры и ссоры между детьми, родственниками, людьми, осуществляющими уход за ребенком. Также неясно, каким образом можно вмешаться в этот процесс, чтобы расширить перечень потребляемых ребенком продуктов (Шорыгина, 2005).

Можно подойти к данной проблеме творчески и попытаться выяснить возможные причины, стоящие за неприятием ребенком отдельных, специфических продуктов питания, с помощью веселых игр расположить ребенка к приему «новых» продуктов, проявить избирательность и смекалку при сенсорных трудностях в питании. Необходимо предоставлять ребенку как можно больше вариантов для выбора блюд, в результате чего он сможет контролировать свой рацион питания в соответствии со своими предпочтениями (Щелчкова, 2000).

Достижению поставленной цели способствовало решение ряда задач исследования:

- определить компоненты культуры питания младших школьников, выделить критерии для оценки ее уровня;
- выявить актуальный уровень сформированности культуры питания младших школьников на основе констатирующего эксперимента;
- разработать программу занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге»;
- представить организацию учебного процесса в рамках реализации авторской программы занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге».

Методы исследования: теоретические – анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы для обобщения отечественного педагогического опыта; анализ нормативно-правовых документов по оздоровлению обучаемых средствами образования; эмпирические – педагогический эксперимент: методы констатирующего эксперимента – анализ результатов деятельности; письменных работ учащихся и протоколов беседы с ними, математические (количественная обработка) и статистические (метод Манна-Уитни) методы, качественный анализ результатов исследования.

Теоретической базой исследования послужили работы по формированию культуры питания у детей младшего школьного возраста, рассмотренные в исследованиях Т. В. Ахутиной, М. М. Безруких, Г. К. Зайцева, Т. А. Филипповой, Н. Н. Куинджи, Н. И. Лебедевой, А. Г. Макеевой, С. В. Попова (Ахутина, 2000; Безруких, Макеева, Филиппова, 2014; Куинджи, 2001; Лебедева, 2005; Макеева, 2013), а также исследование о компонентах и критериях ценностного отношения школьников к здоровью Э. А. Малолетко (Малолетко, 2008).

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования в практике начальной школы разработанных и апробированных нами занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средства повышения уровня кулинарных знаний младших школьников в области культуры питания.

Критерии оценки уровня культуры питания младших школьников

Развитие теоретико-методологических подходов к исследованию еды как культурного явления относится к 1960-1970-м годам прошлого столетия, научной деятельности структуралистов. К. Леви-Стросс, Р. Барт и М. Дуглас осуществили разработку представлений о пище как своеобразном культурном коде (Коноплева, Винокурова, 2019). При этом возникает вопрос: «Возможно ли пищу как элемент повседневности считать культурным фактором»? Культура – это совокупность вещественных и духовных ценностей, актуальных представлений, образцов поведения, общепризнанных норм, методик и способов человеческой реальности, поэтому и обыденные действия, его повседневность являются частью общей культуры. Организацию человеческого питания можно рассматривать как элемент культуры повседневности.

Согласно Т. В. Ахутиной, культурой питания называют знания о принципах правильного питания, свойствах различных продуктов и их воздействии на организм, умение правильно составлять собственный рацион (Ахутина, 2000).

В целом понятие «культура питания» очень обширно и включает в себя такие компоненты, как знание основ правильного питания, свойств различных продуктов и их влияние на организм, правил экономии в питании семьи; умение выбирать, правильно готовить продукты (стараясь сохранить в них максимум полезных веществ), правильно подавать и употреблять готовые блюда (Ахутина, 2000; Безруких, Макеева, Филиппова, 2014). Компоненты культуры питания в настоящем исследовании есть критерии для оценки уровня ее сформированности.

Когнитивный компонент культуры питания младших школьников характеризуется объемом знаний: о здоровье, здоровом образе жизни, в том числе – правильном питании; разнообразии продуктов питания, их качестве и составе, полезных свойствах; значении для здоровья вкусной и полезной пищи; правил личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; способов приготовления различных блюд (когнитивный критерий).

Эмоция – это «психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненно-го смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта»

(Малолетко, 2008, с. 68). Поэтому эмоциональный компонент культуры питания школьников характеризуется внешним, эмоциональным проявлением его чувств в отношении питания; наличием интереса к кулинарии, различным рецептам, кулинарному искусству в целом; критического отношения к готовым блюдам (кулинарии или супермаркета), к «вредным» продуктам и напиткам, ведь эмоция – это явное проявление сложившегося отношения человека к здоровью (эмоциональный критерий).

Поведенческий компонент культуры питания проявляется в деятельности, в поведении школьников в отношении соблюдения ими правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; умения готовить вкусные и полезные блюда (владение техникой безопасности, технологией и последовательностью обработки продуктов в процессе приготовления и придания блюдам эстетического вида), самообслуживания (Копоплёва, Винокурова, 2019) (деятельностный критерий).

Таким образом, актуальный уровень сформированности культуры питания младших школьников определяется в соответствии с диагностической программой исследования (Табл. 1).

Таблица 1. Критерии и уровни сформированности культуры питания (диагностическая программа исследования)

Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Когнитивный Методика № 1 (Тест «Культура питания в жизни человека»): разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании» / под ред. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева	Владеет специальной терминологией, много знает об истории кулинарии, национальных кухнях, о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Отвечает правильно на более 11 вопросов теста (32-22).	Недостаточно владеет специальной терминологией; недостаточно знает об истории кулинарии, национальных кухнях; о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Отвечает правильно на более 5 вопросов теста (21-11).	Не владеет специальной терминологией; мало знает об истории кулинарии, национальных кухнях; о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Отвечает правильно на менее 5 вопросов теста (10-0).
Эмоциональный Методика № 2 (Беседа «Для меня...»): методическое пособие для педагогов «Разговор о правильном питании» / под ред. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева	В высокой степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи. Отвечает правильно на более 7 вопросов беседы (20-14).	В средней степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи. Отвечает правильно на более 4 вопросов беседы (13-7).	В малой степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи. Отвечает правильно на менее 4 вопросов беседы (6-0).
Деятельностный Методика № 3 (Наблюдение «Дети на кухне»): рекомендации психологов (общий практикум по психологии «Метод наблюдения» / под ред. М. Б. Михалевской, Т. В. Корниловой)	Соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Постоянно проявляет активность и самостоятельность в работе. Выполняет более 5 действий (14-10).	Не всегда соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет активность и самостоятельность в работе на ситуативном уровне. Выполняет более 3 действий (9-5).	Редко соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет слабую активность, самостоятельность, не справляется самостоятельно с выполнением заданий. Выполняет менее 3 действий (4-0).
Сформированность культуры питания	(66-46)	(45-23)	(22-0)

Определение актуального уровня сформированности культуры питания младших школьников на основе констатирующего эксперимента

С целью изучения актуального уровня сформированности культуры питания младших школьников был проведен констатирующий эксперимент, который проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – Центра дополнительного образования «Радуга» (МБОУД ЦДО «Радуга») г. Тайшета. Исследование проводилось в 4 «А» и 4 «Б» классах, где в каждой группе количество учащихся составило 13 человек, из них: 6 девочек и 7 мальчиков. В качестве экспериментальной группы был выбран 4 «А», в качестве контрольного – 4 «Б».

Опытно-экспериментальная работа состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Целью констатирующего этапа явилось выявление актуального уровня сформированности культуры питания младших школьников.

Для эксперимента были подобраны и актуализированы 3 методики:

1. Методика № 1: тест-опросник «Культура питания в жизни человека» – направлена на изучение объема знаний о процессе питания (Безруких, Макеева, Филиппова, 2014).

2. Методика № 2: тематическая беседа «Для меня» – направлена на изучение эмоционального состояния и отношения ребенка к качеству питания, его эмоций при обсуждении различных блюд, их рецептов, личных предпочтений (Безруких, Макеева, Филиппова, 2014).

3. Методика № 3: наблюдение за детьми «Дети на кухне» – направлена на изучение поведения детей на кухне (Общий практикум..., 1985).

Все методики были отобраны с учетом выделенных нами критериев. За каждый выполненный показатель ребёнку начислялись 2 балла, за неполный или не до конца раскрытый – 1 балл. За отсутствие какого-либо показателя баллы не начислялись. Задания выполнялись каждым учеником индивидуально.

Как видно из Рисунка № 1, актуальными являются низкий и средний уровни сформированности культуры питания в контрольном и экспериментальном классах. На низком уровне оказались 46% учащихся в 4 «А» и 36% в 4 «Б» классах, на среднем – 46% учащихся в 4 «А» классе и 49% в 4 «Б» классе. На высоком уровне – только 8% учащихся 4 «А» класса и 15% 4 «Б» класса. При этом учащиеся с низким уровнем знаний по критерию «когнитивный» оказалось подавляющее большинство.

Актуальное состояние сформированности культуры питания младших школьников

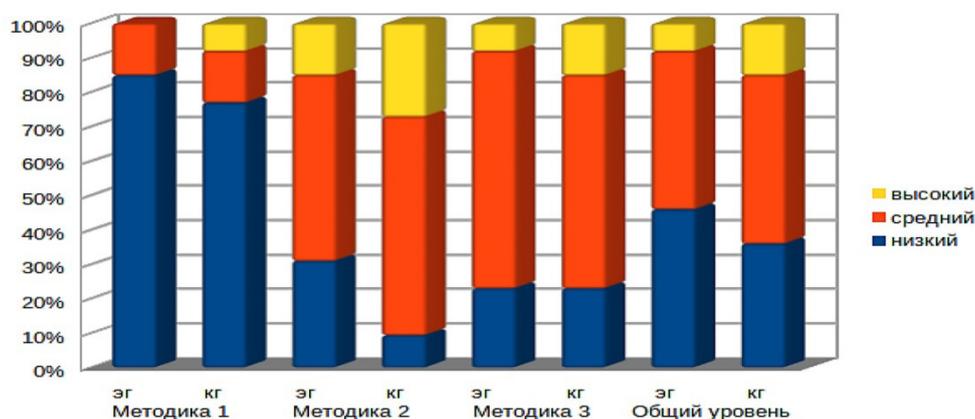


Рисунок 1. Распределение учащихся по уровням сформированности культуры питания

Анализ полученных результатов показал, что уровень культуры питания учащихся составил: по уровню знаний о культуре питания в экспериментальном классе: 85% – низкий уровень; 15% – средний уровень; 0% – высокий уровень (в контрольном классе: 77% – низкий уровень; 15% – средний уровень; 8% – высокий уровень); по уровню эмоционального состояния и отношения ребенка к культуре питания в экспериментальном классе: 31% – низкий уровень; 54% – средний уровень; 23% – высокий уровень (в контрольном классе: 38% – низкий уровень; 38% – средний уровень; 15% – высокий уровень); по уровню поведения детей на кухне в экспериментальном классе: 23% – низкий уровень; 69% – средний уровень; 15% – высокий уровень (в контрольном классе: 23% – низкий уровень; 62% – средний уровень; 23% – высокий уровень).

Программа занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге»

Для повышения уровня культуры питания младших школьников (в соответствии с социальным заказом) было принято решение пригласить учащихся экспериментального класса в детское творческое объединение (ДТО)

«Гости на пороге» для работы по программе «Кулинарное искусство». Последняя была разработана с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Занятия кружка были направлены на расширение знаний школьников о культуре питания; формирование позитивного отношения к ней; учитель стремился развить творческие способности и познавательный интерес к современным рецептам приготовления, правилам сервировки стола, этикету, к умению готовить и подавать вкусные и полезные блюда. По каждой теме, входящей в программу, был подготовлен необходимый объем теоретического материала и перечень практических работ, основная часть времени каждой темы была практикоориентирована (Педагогика здоровья, 1998; Рабочая программа..., 2019).

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 288 часов. Формой подведения итогов освоения программы является итоговое занятие, где учащиеся демонстрируют свои достижения в области культуры питания: итоговое тестирование, защита кулинарного изделия.

1-й год обучения – 144 учебных часа, 17 разделов (см. Таблица 2).

Таблица 2. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Кухня. Оборудование кухни	2		2
3.	Этикет. Правила поведения за столом	0,4	3,6	4
4.	Первичная обработка овощей и фруктов	0,4	3,6	4
5.	Основы рационального питания как здорового образа жизни	0,4	3,6	4
6.	Основы экономической грамотности	0,4	3,6	4
7.	Заготовка продуктов для длительного хранения	0,4	3,6	4
8.	Холодные блюда и закуски	0,8	7,2	8
9.	Салаты. Заправки для салатов	0,8	7,2	8
10.	Приготовление пищи на пару и в микроволновой печи	0,6	5,4	6
11.	Первые и вторые блюда	2	18	20
12.	Молочные и кисломолочные продукты и напитки	0,6	5,4	6
13.	Сладкие блюда и напитки	1	9	10
14.	Особенности кухни разных народов	2,4	21,6	24
15.	Кондитерские изделия и выпечка	1,6	14,4	16
16.	Блюда для праздничного стола	2	18	20
17.	Итоговое занятие. Тестирование, беседа, наблюдение		2	2
	Итого			144

2-й год обучения: 144 учебных часа, 17 разделов (см. Таблица 3).

Таблица 3. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Основные правила питания	2		2
3.	Еда живая и мертвая	2		2
4.	Наш огород	2		2
5.	Овощные блюда и гарниры	0,6	5,4	6
6.	Полуфабрикаты	0,4	3,6	4
7.	Изделия из круп	0,4	3,6	4
8.	Приготовление пищи в мультиварке и скороварке	0,4	3,6	4
9.	Горячие напитки	0,4	3,6	4
10.	Блюда русской кухни	1,6	14,4	16
11.	Особенности славянской кухни	1,6	14,4	16
12.	Особенности восточной кухни	1,6	14,4	16
13.	Особенности азиатской кухни	1,6	14,4	16
14.	Национальные кухни народов мира	1,6	14,4	16
15.	Изделия из теста	1,6	14,4	16
16.	Кондитерские изделия и выпечка	1,6	14,4	16
17.	Итоговое занятие. Тестирование, беседа, наблюдение. Защита кулинарного изделия, мастер-класс, тематическая викторина		2	2
	Итого			144

В представленную программу допустимо включение в перечень дополнительных рецептурных блюд, не предусмотренных данной программой, но соответствующих той или иной ее теме. В процессе реализации указанной программы предусмотрено использование следующих методов: наглядные, практические, словесные,

тестирование (с целью выявления актуального уровня культуры питания), беседа (с целью выявления эмоционального отношения к культуре питания), метод наблюдения (с целью наблюдения за поведением на кухне).

Организация учебного процесса в рамках реализации авторской программы «Кулинарное искусство»

Основные виды и формы проверки результатов освоения программы включали в себя:

- входной контроль (собеседование, анкетирование);
- текущий (педагогическое наблюдение, беседа, тестирование);
- итоговый (выставки, конкурсы, творческие защиты, мастер-классы) (Синягина, Кузнецова, 2004).

С целью успешной реализации программы нами проводилась и работа с родителями, которая включала: выступление на родительских собраниях, проведение мастер-классов, посещение родителями выставок детского творчества, индивидуальные беседы, консультации, рекомендации (папки-раскладки, информационные стенды), привлечение родителей для организации воспитательных мероприятий внутри творческого объединения.

В процессе обучения школьники познакомились с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, организацией труда при приготовлении пищи; изучали специальную терминологию, значение и полезные свойства продуктов питания, их классификацию; правила личной гигиены и технику безопасности при работе на кухне; способы обработки и приготовления блюд, состав продуктов; сам процесс приготовления и его результат, и эстетический вид готового блюда; основы экономической грамотности через экскурсии в продуктовый магазин и знакомство с ценами на продукты; правила расчёта калькуляции блюд. У учащихся формировались навыки работы с инструментами, приборами, современной бытовой техникой (Щелчкова, 2000).

В процессе обучения нами были апробированы на практике интересные рецепты различных блюд, использованы телепередачи о кулинарии. У младших школьников изменилось отношение к готовым блюдам, купленным в кулинарии или супермаркете, к употреблению «вредных» продуктов и напитков. Учащиеся научились соблюдать правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида.

Для расширения знаний о культуре питания были разработаны и применены различные тренировочные тесты и задания, проводились занятия согласно тематическому плану. Использовались тематические игры, видеуроки, проводились различные викторины, что в дальнейшем побудило школьников к созданию кулинарной книги класса. Кроме того, необходимостью стало включение в процесс обучения мастер-классов, групповой и индивидуальной работы. Это дало возможность учащимся самостоятельно создавать технологические карты и работать по ним, научиться экономической грамотности и составлению меню с расчетом калорий белков, жиров и углеводов продуктов для приготовления блюд. Кроме того, каждое занятие начиналось с повторения правил личной гигиены и техники безопасности, велся контроль за выполнением каждого действия. В этом педагогу помогали дежурные по группе (сидели за тем, чтобы каждый учащийся после приготовления и приема пищи убрал свое рабочее место и помыл за собой посуду). Ребятам предлагалось не только вкусно приготовить, но и красиво оформить свое блюдо, дать ему авторское название. Это побуждало учащихся стремиться к идеалу (ведь самое эстетически правильно оформленное и оригинально названное блюдо могло попасть на страницу авторской кулинарной книги, которую школьники планируют создать по окончании обучения всего курса). Оформлением готового блюда и сервировкой стола каждый занимался индивидуально.

На каждом занятии теоретические знания закреплялись и проверялись на практике с последующим анализом и коррекцией. Для закрепления навыков, полученных на занятиях, обязательным условием являлось выполнение домашнего задания: дома, под наблюдением взрослых, необходимо было самостоятельно приготовить блюда, которые готовили на занятиях. Каждому ребенку по окончании занятия выдавался рецепт или технологическая карта, которой он будет пользоваться в дальнейшем. На каждом следующем занятии уделялось время для обсуждения домашнего задания. Решалось, какие возникли трудности и какие появились вопросы у ребенка во время выполнения его дома.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом в 10 минут. Нами были определены наиболее эффективные формы организации деятельности обучающихся на занятиях: групповая, индивидуальная, коллективная. Методами проведения занятий были: словесный, наглядный, практический. Методами обучения были: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский.

Предметом отслеживания образовательных результатов или оценивания в ходе формирующего эксперимента стали результаты освоения программы «Кулинарное искусство» в течение учебного года. Оценка качества реализации программы включала в себя текущий контроль результатов освоения программы, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости нами использовались устные опросы, письменные работы, беседа, наблюдение, тестирование, мастер-классы. Текущий контроль проводился в рамках учебных занятий. Требования к содержанию промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определялись на основании рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности учреждения.

Сравнительный анализ результатов по всем трем методикам показал, что после проведения формирующего эксперимента произошло достоверное повышение уровня культуры питания младших школьников (Рис. 2).

Расчет статистических показателей до и после эксперимента в обоих классах в целом и по каждому критерию в отдельности был проведен по U-критерию Манна-Уитни.

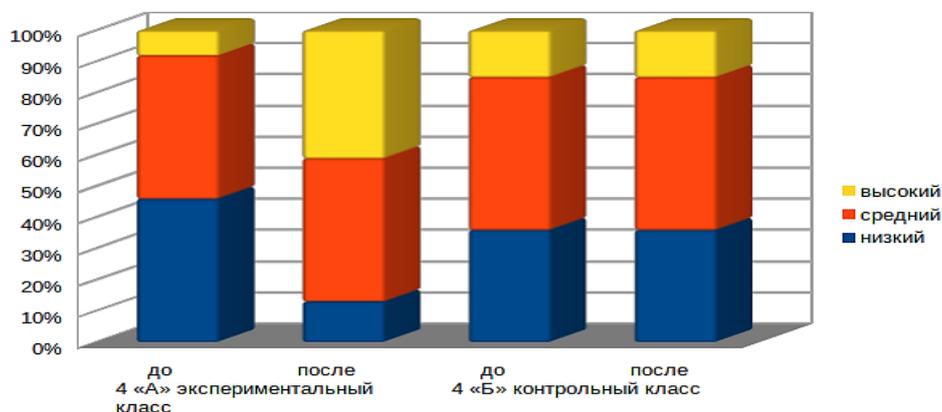


Рисунок 2. Динамика общего уровня сформированности культуры питания младших школьников до и после формирующего эксперимента

Таким образом, реализация программы в рамках работы кружка привела к повышению уровня культуры питания младших школьников: количество учащихся экспериментального класса, выполнивших работу на высоком уровне, возросло с 8% до 41%. Количество учащихся, выполнивших работу на низком уровне, снизилось с 46% до 13% (Рис. 2). По окончании эксперимента учащиеся стали владеть специальной терминологией, много знать об истории кулинарии, национальных блюдах, о значимости и полезных свойствах продуктов питания, о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Появилось позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, полезным блюдам, умению их готовить; интерес к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; сформировалось критичное отношение к вредным продуктам и напиткам; тогда как в контрольном классе уровень сформированности культуры питания достоверно не изменился. Установлено, что разработанная и апробированная программа занятий кружка кулинарного искусства может быть использована для расширения кулинарных знаний младших школьников в области культуры питания. Кружковые занятия по данной программе можно проводить в различных учреждениях дополнительного образования (центрах развития творчества детей и юношества, творческого развития и гуманитарного образования); детских оздоровительно-образовательных (профильных) центрах, а также в практике начальной школы (в рамках внеурочной деятельности в специально оборудованном кабинете, а в случае его отсутствия – на базе столовой).

Заключение

По итогам решения задач исследования можно сделать следующие выводы: в результате проведения занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге», направленных на повышение уровня культуры питания младших школьников, выделены критерии культуры питания: когнитивный, эмоциональный и деятельностный; уровни культуры питания: низкий, средний и высокий; подобраны методики для проведения констатирующего эксперимента. По итогам его проведения в 4 «А» и 4 «Б» классах на базе МБУДО ЦДО «Радуга» г. Тайшета установлено преобладание у большинства учащихся низкого и среднего уровней культуры питания; наименее сформирован критерий – «когнитивный».

По окончании формирующего эксперимента, при проведении второго контрольного анализа по методикам, аналогичным констатирующему этапу исследования, выявлено, что в обоих классах вновь преобладал средний уровень культуры питания, но в экспериментальном классе количество детей с высоким уровнем культуры питания увеличилось на треть, на столько же снизилось и количество детей с низким уровнем культуры питания. Наибольшие изменения произошли по такому критерию, как «когнитивный».

Результаты экспериментальной работы подтвердили высказанную в начале исследования гипотезу: процесс повышения уровня культуры питания младших школьников будет более результативным, если занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направит на расширение знаний о разнообразии продуктов питания и их свойствах, значении; формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству; соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности, сервировки стола, этикета; умении готовить вкусные и полезные блюда.

Перспективы исследования проблемы формирования культуры питания младших школьников мы видим в возможностях межпредметного медико-педагогического подхода, в будущем целесообразным представляется индивидуальный подбор диет с учетом состояния ЖКТ каждого ребенка (медицина: едим то, что надо) и изучение мнения обучающихся об изменениях в их мировоззрении (в отношении вопросов питания) под влиянием процесса обучения в учреждениях дополнительного образования (педагогика: едим то, что хочется).

Источники | References

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. № 2.
2. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
3. Дзапарова Н. К. Педагогические особенности формирования культуры здоровья младших школьников (в условиях РСО-АЛАНИЯ): автореф. дисс. ... к. пед. н. Владикавказ, 2007.
4. Коноплёва Н. А., Винокурова М. А. К вопросу определения существенных характеристик и факторов формирования повседневной культуры питания и гастрономической культуры // Culture and Society Humanitarian Vector. 2019. Vol. 14. № 4.
5. Куинджи Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников: методическое пособие. М.: Аспект Пресс, 2001.
6. Лебедева Н. И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. М.: ИВЦ Минфина, 2005.
7. Макеева А. Г. Формирование основ культуры питания у детей и подростков - методические аспекты // Вопросы детской диетологии. 2013. № 2.
8. Малолетко Э. А. Компоненты и критерии ценностного отношения подростка к здоровью // Вестник Южно-Уральского государственного университета. 2008. № 29.
9. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации: Приказ МЗ и МО // Официальные документы в образовании. 2002. № 20.
10. Общий практикум по психологии: метод наблюдения / под ред. М. Б. Михалевской. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985.
11. Педагогика здоровья: программа и методическое руководство для учителей начальных классов / под ред. В. Н. Касаткиной. М.: Линка-Пресс, 1998.
12. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). СПб.: Союз, 1997.
13. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания». 5-9 класс. 2019. URL: http://school31.tgl.net.ru/images/2016/Vneurochka/KZP_5-9.pdf
14. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. М.: ВЛАДОС, 2004.
15. Смирнова Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.
16. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. № 2.
17. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. М.: Сфера, 2005.
18. Щелчкова Л. А. Наша программа здоровья // Начальная школа. 2000. № 10.

Информация об авторах | Author information**RU****Волкова Ольга Сергеевна¹****Панкова Елена Степановна²**, к. биол. н., доц.**Казакова Галина Николаевна³**, к. мед. н., доц.**Шакирова Екатерина Андреевна⁴****Шведчикова Зулейха Керималиевна⁵**^{1, 2, 3, 4} Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева^{3, 5} Красноярский государственный медицинский университет имени В. Ф. Войно-Ясенецкого**EN****Volkova Olga Sergeevna¹****Pankova Elena Stepanovna²**, PhD**Kazakova Galina Nikolaevna³**, PhD**Shakirova Ekaterina Andreevna⁴****Shvedchikova Zuleikha Kerimalievna⁵**^{1, 2, 3, 4} Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev^{3, 5} Krasnoyarsk State Medical University named after V. F. Voyno-Yasenetsky¹ docent936936@yandex.ru, ² pankova1@kspu.ru, ³ kazakova_gn@kspu.ru, ⁴ kafetka89@inbox.ru,⁵ shvedchikova.69@mail.ru**Информация о статье | About this article**

Дата поступления рукописи (received): 10.05.2021; опубликовано (published): 29.10.2021.

Ключевые слова (keywords): организация кружка; кулинарное искусство; уровень культуры питания; младшие школьники; club organization; culinary art; food culture level; junior pupils.