

Повжик В.А., Анисько А.И.

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОЗНАНИЙ В ВОПРОСАХ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
ГИМНАЗИИ №3 ИМЕНИ О.И.СОЛОМОВОЙ Г. ГРОДНО**

Научный руководитель: ст. преп. Синкевич Е.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

Актуальность. Формирование у школьников бережного отношения к здоровью – одна из важнейших задач современной педагогики и санитарно-просветительной деятельности. Важнейшую роль в сохранении здоровья школьников играет рациональное питание. Как точно подметил академик Н.М. Амосов: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия и значительные. Заменить их нельзя ничем. Необходимо научить человека учиться строительству своего здоровья».

В период интенсивного роста и развития, совпадающий с годами школьного обучения, правильное питание является не просто желательным, а абсолютно необходимым условием для нормального функционирования организма. Несбалансированное питание чревато множеством негативных последствий. Поэтому пропаганда здорового питания должна начинаться с младшего школьного возраста, когда формируются основные пищевые привычки. В рамках образовательной программы необходимо проводить специальные занятия, включающие практические задания, кулинарные мастер-классы, экскурсии на пищевые предприятия и прочее. Школьные столовые должны предлагать сбалансированное меню, соответствующее возрастным потребностям детей. Родители также должны играть активную роль в формировании здоровых пищевых привычек у своих детей, создавая в семье атмосферу заботы о здоровье и показывая личный пример.

Цель: провести оценку характера питания школьников младших классов, исследовать степень понимания школьниками содержания рациона питания, характерного для их возраста и дать рекомендации по коррекции рациона.

Материалы и методы. Проведена гигиеническая оценка фактического питания учащихся 3 классов Государственного учреждения образования «Гимназия №3 имени О.И.Соломовой г. Гродно» с помощью разработанной валеолого-гигиенической анкеты. Первичные результаты были проанализированы. В течение трех месяцев был проведен курс факультативных занятий на тему: «Скажи мне что ты ешь, и я скажу кто ты», рассчитанный на 5 часов. По окончании курса факультативных занятий было произведено повторное анкетирование обучающихся.

Результаты и их обсуждение. Согласно результатам первого анкетирования было выявлено, что 15,4% опрошенных дали до 20% правильных ответов, 7,7% респондентов дали до 40% правильных ответов, 34,6% - до 60% правильных ответов, и 23,1% - до 80% правильных ответов. И лишь 19,2% участников ответили правильно на все поставленные вопросы. После проведения курса факультативных занятий 38,5% участников анкетирования ответили на вопросы с результатом 100% правильных ответов.

Выводы. По результатам проведенной работы следует, что среди младших школьников необходимо проводить факультативные занятия по формированию навыков рационального питания, так как это ведет с детства к правильному отношению к своему рациону, улучшению здоровья и повышению качества жизни.