

## **ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРИНЦИПАМ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Чистова Олеся Николаевна, студентка 1 курса института  
экономики и управления АПК, ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К. А.  
Тимирязева, olesya.chistova.05@mail.ru*

*Научный руководитель – Назарова Людмила Ивановна, к.п.н.,  
доцент, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального  
образования, ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К. А. Тимирязева,  
nazarova@rgau-msha.ru*

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы формирования  
мотивационно-ценностного отношения к правильному питанию у  
студентов – будущих педагогов профессионального обучения.  
Сформулированы принципы здорового питания и способы влияния на  
их формирование у студентов.*

***Ключевые слова:** правильное питание, здоровый образ жизни, педагог  
профессионального обучения, здоровьесберегающие технологии.*

Приверженность здоровому образу жизни важна для поддержания высокого уровня работоспособности, необходимого для успешного решения человеком различных задач как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Осознанное, ответственное отношение к собственному здоровью должно закладываться с детства – в семье, детском саду, школе – и продолжать формироваться в процессе профессионального образования. В этой связи необходима разработка и реализация организационно-педагогических условий для сохранения здоровья всех участников образовательного процесса, создания в вузе благоприятной среды для учёбы, труда, быта [2].

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является правильное питание, которое даёт человеку энергию для продуктивной работы и учёбы, при этом положительно влияет на общее функционирование организма. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к правильному питанию начинается с осознания его основных принципов:

1. Полноценный и разнообразный рацион (включение в рацион продуктов, содержащих разные группы пищевых веществ, необходимых для поддержания здоровья, – углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества, вода).

2. Регулярность приёма пищи (3–5 основных приёмов пищи и не более двух полезных перекусов в течение дня).

3. Сбалансированность (в основе рациона должны быть цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, ягоды, зелень, молочные и кисломолочные продукты, нежирные мясо и птица, жирная рыба, яйца, бобовые, орехи, семечки, растительное масло; в среднем физиологически оптимальное соотношение белков / жиров / углеводов – 15–20% / 30% / 55–60%).

4. Питьевой режим (в зависимости от веса и возраста человеку требуется от 1,5 до 2–2,5 литров питьевой воды в сутки).

5. Умеренность (не допускать переедания, для здорового перекуса отдавать предпочтение свежим фруктам, овощам, орехам и сухофруктам вместо высококалорийных, жирных и солёных продуктов).

6. Предпочтение натуральных продуктов (избегать употребления вредных для здоровья продуктов, особенно фастфуда, полуфабрикатов, сладких газировок, пакетированных соков, снизить количество сахара, соли и кондитерских изделий в рационе).

7. Гармоничное сочетание с физической активностью (понимать взаимосвязь между регулярной физической активностью и правильным питанием).

Среди разнообразных способов влияния на формирование у студентов ценностей здорового образа жизни, в том числе правильного питания, можно выделить основные:

– личный пример педагогов (популяризация здорового образа жизни среди педагогов как примера для подражания студентам; стимулирование участия педагогов в реализации здоровьесберегающих образовательных технологий);

– образовательные программы (включение в содержание образования дисциплин, модулей, разделов, тем по отдельным аспектам здорового образа жизни, в том числе правильного питания; разработка дополнительных образовательных программ здоровьесберегающей направленности);

– информационные материалы (издание и тиражирование информационных материалов – брошюр, плакатов, статей, видеороликов, публикаций в социальных сетях) о здоровом образе жизни;

– проведение мероприятий и акций (организация тематических мероприятий, спортивных соревнований, праздников здоровья и акций, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди студентов и преподавателей);

– сопровождение и поддержка (консультации экспертов по вопросам здоровьесбережения; создание клубов и групп по интересам, где можно обмениваться опытом, получать советы и поддерживать друг друга на пути к здоровому образу жизни).

Для исследования приверженности студентов к здоровому образу жизни и правильному питанию был проведён опрос среди 75 студентов 1-го курса РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева, обучающихся по

направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Опрос показал, что лишь 43 % обучающихся в целом соблюдают режим питания и питьевой режим, из них 72 % выбирают на обед как первое, так и второе блюда; в дополнение к этому приёму пищи 56 % добавляют в свой рацион салат. Никто из опрошенных студентов не рассчитывает калорийность пищи и состав белков, жиров и углеводов. Свою компетентность в вопросах правильного питания студенты оценили по 10-балльной шкале: при этом девушки в среднем оценивают её на 4,8 балла, а юноши – на 3,1 балла. Это подтверждает необходимость проведения целенаправленной, регулярной, систематической работы по просвещению молодёжи в вопросах правильного питания, создания организационно-педагогических условий для приобщения студентов к здоровому образу жизни в комфортном, эргономичном пространстве университетского кампуса.

Таким образом, приобщение студентов к здоровому образу жизни, в том числе принятие ими принципов правильного питания, должно стать одним из приоритетных направлений воспитательной работы в вузе. Каждому студенту важно осознать влияние правильного питания на здоровье человека, но для будущих педагогов профессионального обучения это важно вдвойне, так как они будут осуществлять учебно-воспитательную работу, и эффект от неё будет более убедительным, если сам педагог олицетворяет собой достойный образец для подражания [1]. Изучение будущими педагогами профессионального обучения таких дисциплин, как «Возрастная физиология и психофизиология», «Общая и социальная психология», «Методика воспитательной работы», участие в воспитательных мероприятиях (спортивной, психологической, культурной, эргономической направленности и пр.) способствуют формированию у них теоретической базы в сфере здоровьесбережения, мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни [3].

Регулярный мониторинг сформированности здоровьесберегающих компетенций как у студентов, так и преподавателей позволит получать объективную картину об их физическом и психическом благополучии, на основании чего оперативно вносить коррективы (проводить тренинги для групп риска нарушений здоровья, оздоровительные и медико-реабилитационные мероприятия, курсы повышения квалификации для педагогов в вопросах применения здоровьесберегающих образовательных технологий и др.) [4]. Необходимыми организационными условиями для практического воплощения здоровьесберегающих технологий являются: создание на территории университетского кампуса (в учебных корпусах и общежитиях, на культурных объектах и пр.) комфортного для учения, работы и отдыха пространства; обеспечение физического, психического и социального благополучия всех участников образовательного процесса.

### **Библиографический список**

1. Козленкова Е. Н., Ягупова Т. В. Совершенствование подготовки педагогов профессионального обучения к воспитательной деятельности // Вестник ФГОУ ВПО «Московский государственный агроинженерный университет имени В. П. Горячкина». 2008. № 6–1 (31). С. 72–74.

2. Макарова Л. П., Буйнов Л. Г. Здоровый образ жизни как модель первичной профилактики заболеваний у студентов педагогического вуз // Молодой учёный. 2015. № 2 (82). С. 533–536.

3. Третьякова Н. В. Модель управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // Вестник Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2013. № 1 (23). С. 115–119.

4. Фёдоров В. А., Третьякова Н. В. Профессиональное образование: основные проблемы и направления здоровьесберегающей деятельности // Вестник ФГОУ ВПО «Московский государственный агроинженерный университет имени В. П. Горячкина». 2014. № 4. С. 39–42.