

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №93 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**ИСТОРИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В  
РОССИЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕ**

автор: Ирина Викторовна Свистунова,  
учитель истории  
МАОУ лицей №93 города Тюмени  
город Тюмень

Тюмень, 2018 год

## Введение

С биологических позиций здоровье более правильно определить, как целостное динамическое взаимодействие органов и систем, позволяющее человеку осуществлять его биологические и социальные функции в условиях конкретной средовой и социально-экономической обстановки. Здоровье является результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом.

Последние десятилетия характеризуются значительным возрастанием интереса к проблеме питания человека и это не удивительно, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а так же сохранение здоровья. В то же время ответ на вопрос «Что же значит правильно питаться?» остается спорным.

Подростковый возраст – самый благоприятный для формирования здорового образа жизни. Подростки весьма чувствительны к новым идеям. Они только что получили права на самостоятельность и уже начинают понимать ценность здоровья. В молодежной среде отмечается всплеск внимания к вопросам здоровья, и сам факт осознания подростками состояния своего здоровья как особой жизненной ценности – новое явление российской действительности, прежде не свойственное молодежи.

По данным государственного доклада «Молодежь Российской Федерации: положение, выбор пути» (2000), 36% молодых россиян серьезно обеспокоены своим здоровьем. В среднем лишь 40% подростков 16–18 лет определяют свое здоровье как хорошее, плохим свое здоровье считают 5% молодых людей[3.]. Практически большинство школьников считают, что быть здоровым важно для карьеры человека.

Муниципальное автономное общеобразовательное лицей №93 города Тюмен был образован в 1993 году как монопрофильное общеобразовательное учреждение третьей ступени обучения с целью выполнения социального заказа родителей (врачей, учителей, сотрудников академии) для получения их детьми качественного образования и дальнейшего поступления в медицинские университеты Российской Федерации. Ежегодно более 95-97 % выпускников лицея поступают в высшие учебные заведения по химико-биологическому профилю. Работа педагогического коллектива направлена на формирование у лицеистов теоретических знаний, практических умений, навыков по химии и биологии, обеспечивающих их успешное поступление в учреждения высшего и среднего профессионального образования, умение адаптироваться в современных условиях, социализацию учащихся.

Целью внеурочного мероприятия является расширение знаний по культуре здорового питания, которые формировались на протяжении нескольких столетий. Данное мероприятие особенно актуально для будущих абитуриентов медицинских Вузов и колледжей, которые должны обладать знаниями по культуре питания и формированию умений здорового образа жизни.

Основными задачами внеурочного мероприятия являются:

1. использование ресурсов Исторического парка для осуществления поисковой деятельности;
2. привлечение учащихся к сохранению исторических традиций;
3. приобщение детей к здоровому образу жизни;
4. профилактика здоровья старшеклассников;
5. улучшение эмоционально-психического состояния учащихся через организацию командообразования в ходе проведения конкурса.

**Нами выдвинута гипотеза:** историческое просвещение культуры питания в России будет ли способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью как для отдельного человека, так и в интересах здоровья нации?

**Ожидаемые результаты:** высокая активность и результативность участия в исследовательской, проектной деятельности; повышение уровня обученности, высокая степень удовлетворенности субъектов деятельности; ценность творческого открытия, понимания личностных смыслов и целей своей учебной, социально-проектной, учебно-профессиональной деятельности.

**Методы обучения:** игровые.

**Материально-техническое обеспечение мероприятия:** презентация PowerPointProject; листы бумаги, фломастеры, стикеры, ватман.

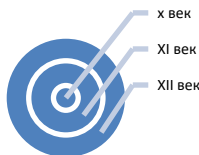
**Предварительная работа:** организовать пространство в классе (расставить столы для трех команд).

**Межпредметные и внутрипредметные связи:** биология, обществознание, история, ОБЖ.

**Ключевые понятия:** рациональное питание, здоровье, традиции.

**Технологическая карта внеурочного мероприятия**  
**«История здорового питания в Российском государстве»**

Этапы	Методы и приемы	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Формируемые УУД
Организация класса (5 минут)		Приветствует учащихся. Стимулирование мотивации на занятие. Включение песни «.....». Раздаются карточки с номерами групп № 1,2,3.	Приветствуют учителя. Осознают важность и интерес выполнения задания и активно включаются в процесс. Учащиеся занимают места согласно карточкам.	<u>Коммуникативные:</u> управление поведением партнера и себя, планирование сотрудничества со сверстниками. <u>Личностные:</u> развитие эмоционально-нравственной доброжелательности. <u>Регулятивные:</u> целеполагание, планирование и регуляция своей деятельности; прогнозирование.
Основная часть (7 минут)	Прием «Коллекционер»	Учащимся предлагаются карточки с изображением продуктов, которые использовали православные в постные дни в разные исторические периоды (X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII века) (примечание 1)	Учащиеся раскладывают карточки по историческим периодам, каждый исторический период отмечают цветом.	<u>Коммуникативные:</u> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. <u>Личностные:</u> учет разных мнений, координирование в сотрудничестве разных позиций. <u>Регулятивные:</u> проявление познавательной инициативы в сотрудничестве. <u>Познавательные:</u> формирование умения самостоятельно формулировать и выделять цель всего



				мероприятия.
Основная часть (10 минут)	Прием «Осколки»	Учитель предлагает каждой группе разрезанные на отдельные слова, пословицы о культуре питания (примечание 2)	Учащиеся работают в группах, каждая группа работает со своими пословицами. После завершения задания, каждая группа делится своими результатами. Ребята делают вывод о необходимости здорового питания.	<u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения, оформлять свои мысли в устной речи, участвовать в работе группы. <u>Регулятивные:</u> выдвигать версии, выбирать средства для достижения цели. <u>Личностные:</u> Осознавать свои эмоции, адекватно выражать и контролировать эмоции окружающих. <u>Познавательные:</u> сосредоточивание, рассмотрение, создание обобщений, самостоятельный выбор критериев, установление аналогий, определение понятий, структурирование знаний.
Основная часть (7 минут)	«Яркое пятно»	На презентации появляется текст из первоисточника (примечание 3). Командам предлагается назвать произведение, откуда взят	Участники команд выдвигают свои версии, приходят к окончательному решению.	<u>Коммуникативные:</u> формирование умения слушать и слышать, ясно и четко излагать свое мнение, выстраивать речевые конструкции <u>Личностные:</u> формирование положительной

		<p>данный фрагмент. В качестве дополнительного задания необходимо указать время написания исторического произведения, назвать имя правителя России, при котором было создано данное произведение.</p>		<p>мотивации, самооценки, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости. <u>Познавательные:</u> построение логической цепи рассуждений. <u>Регулятивные:</u> постановка и формулирование проблемы, умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, контроль в сотрудничестве с учителем и сверстниками, готовность к преодолению трудностей, формирование установки на поиск способов разрешения трудностей, волевая саморегуляция.</p>
Основная часть (7 минут)	Прием «Интеллектуальный ринг»	Учитель раздает командам опросный лист, где размещена историческая информация. (примечание 4)	Учащиеся за 5 минут отвечают на задания опросного листа, записывают ответы «ДА»-«НЕТ». Производится подсчет правильных ответов.	<u>Коммуникативные:</u> участвовать в работе группы. <u>Личностные:</u> учет разных мнений, координирование в сотрудничестве разных позиций.
Рефлексия (9 минут)	синквейн	Учитель предлагает командам	Ребята в командах принимают	<u>Коммуникативные:</u> формирование коммуникативных

		составить синквейн по теме внеурочного занятия. (примечание 5)	активное участие в написании синквейна.	действий, ведение диалога. <u>Регулятивные:</u> умение планировать свои действия в соответствии с задачей. <u>Познавательные:</u> сосредоточивание, рассмотрение, создание обобщений, самостоятельный выбор критериев, установление аналогий, определение понятий, структурирование знаний.
--	--	--	---	---

## Итог мероприятия

Жюри подводит итоги. Команды-победительницы награждаются призами и грамотами. Отмечаются лучшие игроки.

Критерии оценивания:

- **1 задание**- «Коллекционер»-мах-7 баллов(за правильный вариант ответа по каждому веку-1 балл)
- **2 задание**- «Осколки»-мах-2 балла(пословица составлена верно); 1 балла- допущена неточность, 0 баллов- пословица составлена неверно.
- **3 задание** – «Яркое пятно»-мах- 3 балла(указано произведение, время написания, правитель ), 2 балла- допущена 1 ошибка в ответе, 1 балл- допущено 2 ошибки в ответе, 0 баллов- ответ неверный.
- **4 задание**-«Интеллектуальный ринг»-мах- 9 баллов, за каждый правильный ответ- 1 балл.

**Итого – мах- 21 балл.**

Затруднения возможны в создании эмоционального фона, а также в распределении времени для проведения конкурсных заданий. Причинами затруднений можно назвать следующие обстоятельства: в настоящее время изменилось соотношение деятельности учителя и учащихся, что требует поиска новых взаимоотношений в системе «учитель-ученик», на данном мероприятии

значительно увеличилась доля самостоятельной познавательной деятельности ученика, в каждом классе были учащиеся, которые не успели справиться с заданиями.

Выводы: данная технология проведения внеурочного мероприятия подтверждает наличие положительной тенденции в освоении и реализации учителями школы идей метапредметного обучения школьников, однако есть серьезные проблемы в построении и проведении таких мероприятий.

## **Заключение**

Мы пришли к следующему пониманию о том, что же это такое: обучение тому, как сберечь здоровье - одна из важнейших потребностей современного подрастающего поколения. Единая программа просвещения по вопросам здоровьесберегающих технологий имеет крайне важное значение как для подрастающего поколения так и для родительской общественности.

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности и для её реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста. Очень важно учитывать мнение и активное участие самих подростков в формировании культуры здорового питания.

В связи с особой значимостью данного внеурочного мероприятия вносим следующие практические рекомендации:

- предлагаем дальнейшее совершенствование содержания ресурсов Исторического парка в разделах «Интересные факты»;
- считаем необходимым добавить в раздел «Открытия и изобретения» информацию о российских медицинских достижениях;
- предлагаем распространять среди молодежи памятки по основам здорового питания;

Таким образом, гипотеза нашла подтверждение: просвещение в вопросах здоровьесберегающего поведения молодежи будет способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью, как для отдельного человека, так и в интересах здоровья нации.

## **Литература**

1. Ефимович Я. А. Технологическая карта внеурочного мероприятия по ФГОС // Молодой ученый. — 2015. — №24. — С. 945-948. — URL <https://moluch.ru/archive/104/24596/> (дата обращения: 23.07.2018).
2. Медик В. А., Токмачев М. С. Руководство по статистике здоровья и здравоохранения. М.: Медицина, - 2013.- 296 с.
3. <http://www.gks.ru> [электронный ресурс] Росстат



## Примечание 1

X век	гречка, капуста(свежая и квашеная), огурцы(свежие и соленые)
XI век	свекла, морковь (белая), чечевица, крыжовник, дыни, хрен
XII век	черный хлеб из ржаной муки
XIII век	пряности(гвоздика, перец, мускат)
XIV век	рис
XV век	сахар, лимоны
XVI век	тыква

Источник: ресурсы Исторического парка

## Примечание 2

1. Хрен да редька, лук да капуста – лихого не попустят(русская народная пословица).
2. Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).
3. Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).
4. Кисель зубов не портит(русская народная пословица).
5. Без соли — что без воли: жизнь не проживёшь(русская народная пословица).
6. Покуда есть хлеб да вода — все не беда(русская народная пословица).
7. Чистая вода для хвори беда(русская народная пословица).
8. Ель, сосна — те же дрова; оладьи, блины — та же еда(русская народная пословица).
9. Каковы еда да питье, таково и житье(русская народная пословица).

## Примечание 3.

Правило о всех овощах различных, как обрабатывать и готовить

О редьке. Как готовить редьку: истолочь или натереть на терке, обвялить да замочить на три дня, отжимая в трех водах, да положить в нее патоки с пряностями.

Об арбузах. Как арбузы хранить: просеять известь через мелкое сито, приготовив щелок, а потом не сразу варить, чтобы очистился полностью. Взяв арбуз, нарезать его на доли, а семечки с мякотью вырезать, оставить с два пальца от кожуры да чуть-чуть зеленого, немного толще бумаги, срезать. И положи это в щелок. Так держать до тех пор, пока не настанет время щелок менять и положить в другой; и опять держать столько же. Потом же, взяв патоки, варить на тихом огне и пену чисто-начисто ситом снимать. Когда не останется пены - значит поспела патока, но еще в горячую нужно добавить пряностей: перец, инбирь, гвоздику, корицу, цвет мускатный или мускат,- и доварить. Чтобы патоку не пережечь и если нужно добавить арбузов - клади их в патоку, а не патокой их заливай.

Иные же советуют варить арбузы в известковом щелоке и, остудив, положить в вареную с пряностью патоку. О дынях. А дыни, разрезав дольками, очистить тонко же, и мякоть вырезать вполовину да подержать в щелоку день и ночь. Да клади ж в такую патоку, какая с пряностями, постоянно их добавляя, поворачивай дольки внутренней частью вверх.

А иные говорят: когда патока с дынями станет жидкой, нужно ее отливать да добавлять другой,- может быть, через неделю. Когда же патока станет густеть и будет почти готова, добавить в патоку пряности: перец, инбирь, гвоздику.

О яблоках кузьминских. А яблоки кузьминские, целые и не битые, без червоточины, в бочки класть ,ю одному, да хвостиком вверх, а хвостики отрезать, да заливать бочку сытой паточной, взяв ее втрое больше, чем яблок.

О наливных яблоках и простых. А налив и простые, какие сами чисты и не побиты, класть в небольшие бочки ведер по пять, каждое яблоко брать руками: потом залей сытою паточной, взяв ее вчетверо больше; а у бочки отверстие раскрыть бы пошире, чтобы кислый выходил запах.

Источник: «Домострой».



## Примечание 4.

1.«Хлебушек ржаной-отец наш родной»-говорили русские крестьяне. Хлеб, который весь мир считает любимой едой наших предков, появился в период правления Ивана III.	2. Сиротские сады и поля – одна из традиций феодальной раздробленности. Урожай с сиротских полей и садов предназначался для семей погибших воинов.	3.При Екатерине II ананасы шинковали и квасили в бочках как капусту.
Нет. Ржаной хлеб на Руси появился в XI веке.	Нет. Сиротски сады появились еще при правлении первых Рюриковичей.	Да.
4. Картофельные бунты в России появились при Петре I.	5.В годы правления Петра I тульский помещик В. А. Левшин попытался составить первую русскую поваренную книгу.	6.«Хлебово»- это жидкое горячее блюдо, которое можно было хлебать ложкой, - уху, затируху, болтушку.
Нет. Картофельные бунты появились при Николае I (185-1855 гг)	Нет. Первая русская поваренная книга была составлена в 1816 году.	Да.
7.Чечевица на Руси считалась дешевым продуктом, ее выращивали и бедные и богатые русичи.	8.«Репные плевальщики»- это профессиональные специалисты, которые сеяли корнеплоды репы.	9. К древнейшим кушаньям нужно отнести и русские овсяные, ржаные, пшеничные напитки--цежи. Им не менее 1000 лет. История о том, как кисель спас город, занесена в летопись, известную под названием «Повесть временных лет».
Нет. Чечевица – очень дорогой продукт, который могли выращивать только богатые русичи.	Да.	Да.

Источник: таблица составлена автором по ресурсам Исторического парка.

### Примечание 5.

Синквейн — это методический прием, который представляет собой составление стихотворения, состоящего из 5 строк. При этом написание каждой из них подчинено определенным принципам, правилам. Таким образом, происходит краткое резюмирование, подведение итогов по изученному учебному материалу.

Синквейн является одной из технологий критического мышления, которая активизирует умственную деятельность школьников, через чтение и письмо. Написание синквейна — это свободное творчество, которое требует от учащегося найти и выделить в изучаемой теме наиболее существенные элементы, проанализировать их, сделать выводы и кратко сформулировать, основываясь на основных принципах написания стихотворения.

Первая строчка стихотворения — это его тема. Представлена она всего одним словом и обязательно существительным.

Вторая строка состоит из двух слов, раскрывающих основную тему, описывающих ее. Это должны быть прилагательные. Допускается использование причастий.

В третьей строчке, посредством использования глаголов или деепричастий, описываются действия, относящиеся к слову, являющемуся темой синквейна. В третьей строке три слова.

Четвертая строка — это уже не набор слов, а целая фраза, при помощи которой составляющий высказывает свое отношение к теме. В данном случае это может быть как предложение, составленное учеником самостоятельно, так и крылатое выражение, пословица, поговорка, цитата, афоризм, обязательно в контексте раскрываемой темы.

Пятая строчка — всего одно слово, которое представляет собой некий итог, резюме. Чаще всего это просто синоним к теме стихотворения.