

# **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭВРИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ**

**Т. П. ДЮБКОВА-ЖЕРНОСЕК**

*Белорусский государственный университет*

**Аннотация.** С целью развития компетентности в вопросах здорового питания проведен интенсив-практикум средствами учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в рамках образовательного процесса с применением технологии эвристического обучения. Результатом творческой самореализации обучающегося является личностное образовательное приращение в виде эволюции знаний, умений, освоенных способов деятельности, ценностно-смысловых установок и других личностных качеств (когнитивных, креативных, коммуникативных, организационно-деятельностных и др.), необходимых для самореализации в области здорового питания. Взаимосвязь обоих компонентов образовательной продукции, а именно, материализованного продукта и эволюции личностных качеств лежит в основе формирования культуры здорового питания.

Питание является одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на здоровье человека и препятствующих (или способствующих) развитию и прогрессированию алиментарно-зависимых патологических состояний и заболеваний, таких, как нарушения липидного баланса, избыточная масса тела и ожирение, артериальная гипертензия, сахарный диабет и др. Они являются, в свою очередь, факторами риска болезней системы кровообращения, ассоциированных с атеросклерозом и занимающих лидирующие позиции среди причин преждевременной смертности населения развитых стран мира. Основные принципы здорового питания разработаны Всемирной организацией здравоохранения и опубликованы в ряде международных и национальных документов [1, с. 13; 2, с. 47; 3, с. 29]. Сбалансированное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни человека любого возраста. Формирование культуры безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни признается в настоящее время одним из основных направлений воспитания обучающихся учреждений образования [4, с. 3]. Концепция развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года (2021) предусматривает при организации воспитательной работы с обучающимися «максимальное использование воспитательного потенциала учебных предметов и дисциплин» [5, с. 31]. Воспитательная работа, реализуемая средствами учебной дисциплины в рамках образовательного процесса, отличается многообразием методов и форм её организации, обладающих своими доминантами по воспитанию тех или иных качеств личности обучающегося. Формирование культуры здорового питания студентов является частью цикла мероприятий, приуроченных ко Всемирному дню здоровья (отмечается ежегодно 7 апреля) и реализуемых автором статьи в составе проекта «Здоровье-2025».

Приоритетное место среди современных образовательных технологий в Белорусском государственном университете (БГУ) в последние годы занимает

эвристическое обучение. Эвристический подход к обучению предполагает творческую самореализацию обучающегося в процессе создания образовательных продуктов в изучаемых областях знаний и выстраивание им индивидуальной образовательной траектории в каждой из образовательных областей с опорой на личностные качества [6, с. 504]. Основным содержательным элементом эвристического обучения – эвристическое (открытое) задание. Образовательная продукция, созданная обучающимся в результате творческой самореализации, включает материализованный (внешний) продукт, одновременно с которым развиваются или проявляются внутренние изменения в виде эволюции личностных качеств.

Цель работы – обосновать роль эвристического обучения как инструмента формирования культуры здорового питания студентов средствами учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в рамках образовательного процесса, организованного в Белорусском государственном университете.

Образовательное мероприятие, преследующее одновременное достижение целей обучения и воспитания, представляет собой интенсив-практикум по дисциплине. Он проводился со студентами первого курса ( $n = 28$ ), обучающимися по специальности «международное право» на факультете международных отношений БГУ. Первая часть практикума включает публичную презентацию обзорного доклада, подготовленного одним из студентов и посвященного вопросам организации здорового питания. Презентация осуществляется с использованием современных информационных технологий. Актуальность проблемы и содержательный характер доклада служат побудительным мотивом для активной групповой дискуссии. Вторая часть интенсив-практикума включает организацию эвристического занятия, которое также подразделяется на две составляющих. Вначале каждый студент заполняет специально разработанную анкету, содержание которой отражает состав суточного рациона по основным группам продуктов животного и растительного происхождения с указанием кратности их употребления в течение последней недели. Затем происходит обмен заполненными анкетами (работа в парах), тщательный анализ рациона однокурсника и выполнение открытого задания, предусматривающего разработку рекомендаций по модификации рациона в аспекте профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и сокращения эмиссии парниковых газов. На подготовительном этапе преподавателем размещаются на образовательном портале глоссарий по терминологии, эвристическое (открытое) задание, вопросы для рефлексии, критерии оценивания образовательного продукта. Процесс постановки целей осуществляется студентом самостоятельно в направлении, заданном преподавателем. Ниже представлен текст открытого задания для изучения реального объекта действительности.

***«Меняйте пищевые предпочтения!».*** Производство продуктов питания животного происхождения сопровождается эмиссией парниковых газов и вносит весомый вклад в антропогенное воздействие на климатическую систему Земли. Регулярное употребление переработанного красного мяса ассоциируется также с более высокой смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний.

*Вообразите себя участником научного форума, посвящённого влиянию питания человека на его здоровье и изменение климата. В формате открытой дискуссионной площадки обсуждаются продукты питания, производство которых является источником глобальных климатических изменений, а потребление – инструментом управления риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Внесите свою лепту в решение экологической и медицинской проблем современности.*

*1. Составьте перечни продуктов питания животного и растительного происхождения, составляющих основу вашего суточного рациона (не менее пяти продуктов в каждом перечне с указанием кратности их употребления в течение недели).*

*2. Обменяйтесь перечнями с одним из студентов вашей группы.*

*3. Разработайте рекомендации по внесению изменений в рацион однокурсника для сокращения выбросов парниковых газов, связанных с производством определённых продуктов животного происхождения, и снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, ассоциированных с их употреблением (не менее трёх пунктов).*

*Обоснуйте ваши рекомендации и обсудите их в паре. Оформите идеи и предложения в виде таблицы.*

Результатом творческой самореализации обучающегося является создание предметного образовательного продукта, который отправляется преподавателю для отзыва и оценивания. Затем преподаватель предлагает сравнить созданный студентом образовательный продукт с достижениями человечества в исследуемой области реальности (предоставляется ссылка на источник). Внимание студента акцентируется на выявлении совпадений и различий между созданным им образовательным продуктом и культурно-историческим аналогом, содержащим основные рекомендации по организации здорового питания. После выполнения задания в Moodle в парах в очном формате организуется обсуждение самостоятельно разработанных рекомендаций, формулируются взаимные вопросы, на которые обоим участникам необходимо дать аргументированные ответы. На завершающем этапе занятия каждый обучающийся проводит рефлексию самостоятельной учебной деятельности.

Анализ анкет студентов-первокурсников подтверждает тот факт, что большинство из них использует в питании высококалорийные блюда быстрого приготовления (гамбургер, пицца, картофель фри, куриные наггетсы и др.), содержащие консерванты и усилители вкуса, избыток соли и сахара, а также насыщенные жирные кислоты и трансизомеры жирных кислот промышленного происхождения. Частота употребления блюд быстрого приготовления варьирует от одного до двух-трёх раз в неделю, что противоречит принципам здорового питания. В рационе обучающихся часто присутствуют мясные гастрономические продукты промышленного изготовления (вареные и сырокопченые колбасы, сосиски и др.). Студенты употребляют также недостаточное количество жирной рыбы северных морей (тунец, сельдь, горбуша, сардины, форель, лосось, палтус и др.), содержащей эйкозапентаеновую и докозагексаеновую жирные кислоты, обладающие выраженным кардиопротективным действием. Некоторые студенты

исключают морскую рыбу из рациона, так как им не нравится запах. Среди молочных продуктов обращает на себя внимание частое употребление глазированных творожных сырков (до 4–5 раз в неделю), содержащих какао-массу и сахар, а также сливок 10 %-й и 20 %-й жирности, богатых насыщенными жирами животного происхождения. Следует отметить недостаточное употребление обучающимися овощей и фруктов как с точки зрения их количества, так и ассортимента (преимущественно огурцы, помидоры, морковь), в результате чего в организм поступает недостаточное количество пищевых волокон, водо- и жирорастворимых витаминов и минералов. Часть студентов употребляет консервированные овощи, включая домашние заготовки, содержащие избыток соли и уксуса. Характерно недостаточное употребление цельнозерновых продуктов, хлеба из муки грубого помола (студенты отмечают употребление чаще пшеничного хлеба), бобовых культур, орехов и растительных масел. Среди крупяных изделий многие студенты отдают предпочтение белому шлифованному рису, практически не содержащему витаминов группы В, и лишь в отдельных случаях употребляют смесь риса. В рационе обучающихся несколько раз в неделю присутствуют пирожные, печенье, кексы, иногда – торты, содержащие добавленный сахар, насыщенные жиры и трансизомеры жирных кислот. Последние играют облигатную роль в процессах атерогенеза, с которыми связано развитие болезней системы кровообращения в последующие годы жизни. В целом характер питания студентов первого курса на момент опроса практически не отличается от структуры питания обучающихся, изученной в 2017–2018 гг. при проведении научного исследования, результаты которого опубликованы в научных медицинских журналах [7, с. 39]. Проведенный в рамках образовательного процесса интенсив-практикум способствует развитию компетентности в вопросах здорового питания и формированию у студентов культуры питания, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Об этом свидетельствуют фрагменты рефлексии обучающихся. «При написании рекомендаций трудно было абстрагироваться от собственных представлений о сбалансированном, «правильном» питании. Благодаря коррекции истинного (а не абстрактного) рациона я научилась применять теоретические знания на практике и в целом повысила осознанность в отношении здорового питания. Некоторые правильные пищевые привычки моей однокурсницы вдохновили меня на улучшение своего рациона». «При выполнении этого задания мне стало немножко грустно, когда я увидела, что ем много мучного. И впервые насторожило то, что в моем рационе присутствует достаточно много продуктов с высоким экологическим и медицинским риском, как, например, колбаса, говядина. Возникло желание внести изменения, прежде всего, в свой рацион. Честно признаюсь, мне тяжело было писать правду, потому что рацион студента оставляет желать лучшего и не радостно осознавать, что так выглядит мой рацион. Раньше я об этом не задумывалась. Я поняла, что не так уж и сложно придерживаться здорового питания. Все нужные продукты доступны. Я осознала, как важно сокращать потребление переработанного красного мяса для своего здоровья и сохранения климата. Мне обязательно стоит увеличить долю растительной пищи и уменьшить так называемый экологический след своего

рациона». «Мне захотелось внедрить разработанные мной рекомендации для однокурсницы в свой рацион, чтобы поддерживать свое здоровье. Я задумалась над тем, чтобы изменить свое питание, потому что даже при заполнении таблицы со своим рационом я увидела огромное количество недостатков. Думаю, что не смогу быть совершенно идеальной в питании, потому что очень люблю, например, сладкое и не смогу им пренебрегать, но постараюсь сократить потребление сладкой пищи для собственного блага».

Таким образом, эвристическое обучение является эффективным инструментом достижения целей воспитания средствами учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в рамках образовательного процесса. Результатом творческой самореализации обучающегося при выполнении эвристического задания является создание материализованного продукта в виде рекомендаций по коррекции рациона, развитие компетентности в вопросах здорового питания и приоритетных качеств личности, необходимых для самореализации в данной области знаний, которые развиваются или проявляются одновременно с созданием продукта и являются критериями достижения цели воспитания.

#### **Список использованных источников**

1. Устойчивое здоровое питание. Руководящие принципы / Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций; Всемирная организация здравоохранения. – Рим, 2020. – URL: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/cf59e4d1-65cb-4963-b748-83e6613d5965/content> (дата обращения: 10.05.2025).
2. Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике (пересмотр 2016) / М. F. Piepoli [et al.] // Российский кардиологический журнал. – 2017. – № 6 (146). – С. 7–85. – URL: <http://dx.doi.org/10.15829/1560-4071-2017-6-7-85> (дата обращения: 10.05.2025).
3. Кардиоваскулярная профилактика 2017. Российские национальные рекомендации / С. А. Бойцов [и др.] // Российский кардиологический журнал. – 2018. – № 6. – С. 7–122. – URL: <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2018-6-7-122> (дата обращения: 12.05.2025).
4. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021–2025 гг. : постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31 декабря 2020 г. № 312 // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система. – URL: <https://etalonline.by/document/?regnum=u220e3996> (дата обращения: 12.05.2025).
5. Концепция развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года : Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 30 нояб. 2021 г. № 683 // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система (дата обращения: 13.05.2025).
6. Хуторской, А. В. Дидактика: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А. В. Хуторской. – СПб. : Питер, 2017. – 720 с.
7. Важник, С. А. Актуальность модификации образа жизни студентов в контексте профилактики неинфекционных заболеваний / С. А. Важник, Т. П. Дюбокова-Жерносек, Л. А. Лучинович // Мед. новости. – 2019. – № 7. – С. 36–40.