

# ВОПРОСЫ ШКОЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ

## 2-2019

16+

*Научно-практический рецензируемый журнал  
Выходит 4 раза в год*

### УЧРЕДИТЕЛЬ

Всероссийское общество развития школьной и университетской медицины и здоровья  
*при поддержке НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков  
ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации и участия Российской сети школ здоровья*

**Главный редактор В.Р. Кучма,  
д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН**

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А.А. Баранов, д.м.н., профессор, академик РАН (Москва)  
Е.Н. Байбарина, д.м.н., профессор (Москва)  
Н.К. Барсукова, к.м.н. (Москва)  
М.М. Безруких, д.б.н., профессор, академик РАО (Москва)  
И.В. Брагина, д.м.н. (Москва)  
Ж.Ю. Горелова, д.м.н., профессор (Москва)  
А.М. Кондаков, д.п.н., профессор, академик РАО (Москва)  
О.Ю. Милушкина, д.м.н. (Москва)  
М.А. Поленова, д.м.н. (Москва)  
И.К. Рапопорт, д.м.н., профессор (Москва)  
А.С. Седова, к.м.н. (Москва)  
Н.П. Сетко, д.м.н., профессор (Оренбург)  
М.И. Степанова, д.м.н., профессор (Москва)  
А.Г. Сухарев, д.м.н., профессор, академик РАН (Москва)  
Л.М. Сухарева, д.м.н., профессор (Москва)  
А.П. Фисенко, д.м.н., профессор (Москва)

*заместитель главного редактора*

П.И. Храмцов, д.м.н., профессор (Москва)

*исполнительный директор*

Ю.Г. Мовшин (Москва)

*ответственный секретарь*

Е. Д. Лапонова к.м.н. (Москва)

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Ш.М. Балаева, к.м.н. (Баку, Азербайджан)  
К. Вукачевич, M.Sc., B.Sc. (Куопио, Финляндия)  
Е.С. Богомоллова, д.м.н. (Нижний Новгород)  
А.Р. Вирабова, д.м.н. (Москва)  
М.Ю. Галактионова, д.м.н., профессор (Красноярск)  
Е.О. Гузик, к.м.н. (Минск, Республика Беларусь)  
М.П. Гурьянова, д.п.н., профессор (Москва)  
Г.Н. Дегтева, д.м.н., профессор (Архангельск)  
Н.В. Ефимова, д.м.н., профессор (Иркутск)  
Н.Х. Жамлиханов, д.м.н., профессор (Чебоксары)  
Л.А. Жданова, д.м.н., профессор (Иваново)  
Э.Н. Мингазова, д.м.н., профессор (Казань)  
Т.Ш. Миннибаев, д.м.н., профессор (Москва)  
Л.Н. Нагирная, к.м.н. (Владивосток)  
Е.В. Нарышкина, к.м.н. (Москва)  
А.Г. Платонова, д.м.н. (Киев, Украина)  
Н.С. Полька, д.м.н., профессор, член-корреспондент НАМНУ  
(Киев, Украина)  
Е.Б. Романцова, д.м.н., профессор (Благовещенск)  
А.Г. Сетко, д.м.н., профессор (Оренбург)  
С.А. Токарев, д.м.н. (Надым)  
С.А. Уланова, д.б.н. (Сыктывкар)  
V. Hazinskaya (Таллинн, Эстония)  
Н.Л. Чёрная, д.м.н., профессор (Ярославль)  
В.Н. Шестакова, д.м.н., профессор (Смоленск)  
О.И. Янушанец, д.м.н., профессор (Санкт-Петербург)

Журнал «Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья»  
является преемником журнала «Школа здоровья» (издавался с 1994 года)

Воспроизведение или использование другим способом любой части издания без согласия редакции является  
незаконным и влечет за собой ответственность, установленную действующим законодательством РФ

Подписной индекс в агентстве «Роспечать» 70084

Свидетельство о регистрации средства массовой информации: ПИ № ФС77-53561,

выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 4 апреля 2013 г.

Издатель «ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ»:

105064, Москва, Малый Казенный пер., д. 5, стр. 5, тел.: (495) 917-48-31, e-mail: vor\_health@mail.ru. Подписано в печать 24.06.2019

Отпечатано в типографии «Artique Print». Адрес: 117105, Москва, Варшавское шоссе, д. 9, стр. 1Б, тел.: (495)609-52-72, www.ar4.ru. Тираж: 1000 экз.

# PROBLEMS OF SCHOOL AND UNIVERSITY MEDICINE AND HEALTH

## 2-2019

*Scientific and practical peer-reviewed journal*  
*4 issues per year*

---

### FOUNDER

Russian society of school and university health and medicine

*with the support of the Research institute of hygiene and health care of children and adolescents of National Medical Research Center of Children's Health of the Ministry of Health of the Russian Federation with the participation of the Russian network of Schools for health*

**Editor-in-chief V.R. Kuchma,  
MD, professor, corresponding member of RAS**

### EDITORIAL BOARD:

E.N. Baibarina, PhD, professor (Moscow)  
N.K. Barsukova, PhD (Moscow)  
M.M. Bezrukikh, PhD, professor, academician of RAE (Moscow)  
I.V. Bragina, PhD (Moscow)  
Zh.Yu. Gorelova, PhD, professor (Moscow)  
A.M. Kondakov, PhD, professor,  
academician of RAE (Moscow)  
O.Yu. Milushkina, PhD (Moscow)  
M.A. Polenova, PhD (Moscow)  
I.K. Rapoport, PhD, professor (Moscow)  
A.S. Sedova, PhD (Moscow)  
N.P. Setko, PhD, professor (Orenburg)  
M.I. Stepanova, PhD, professor (Moscow)  
A.G. Sukharev, PhD, professor, academician of RAS (Moscow)  
L.M. Sukhareva, PhD, professor (Moscow)  
A.P. Fisenko, PhD (Moscow)

deputy editor-in-chief

P.I. Khramtsov, PhD, professor (Moscow)

executive director

Yu.G. Movshin (Moscow)

responsible secretary

E.D. Laponova, PhD (Moscow)

### EDITORIAL BOARD:

Sh.M. Balaeva, PhD (Baku, Azerbajdzhan)  
K. Bykachev, M.Sc., B.Sc. (Kuopio, Finland)  
E.S. Bogomolova, PhD, professor (Nizhni Novgorod)  
A.R. Virabova, PhD, professor (Moscow)  
M.Y. Galaktionova, PhD, professor (Krasnoyarsk)  
E.O. Guzik, PhD (Minsk, Republic of Belarus)  
M.P. Guryanova, PhD, professor (Moscow)  
G.N. Degteva, PhD, professor (Arkhangelsk)  
N.V. Efimova, PhD, professor (Irkutsk)  
N.H. Zhamlikhanov, PhD, professor (Cheboksary)  
L.A. Zhdanova, PhD, professor (Ivanovo)  
E.N. Mingazova, PhD, professor (Kazan)  
T.S. Minnibaev, PhD, professor (Moscow)  
L.N. Nagirnaya, PhD (Vladivostok)  
E.V. Naryshkina, PhD (Moscow)  
A.G. Platonova, PhD (Kiev, Ukraine)  
N.S. Polka, PhD, professor,  
corresponding member of NAMSU (Kiev, Ukraine)  
E.B. Romantsova, PhD, professor (Blagoveschensk)  
A.G. Setko, PhD, professor (Orenburg)  
S.A. Tokarev, PhD (Nadym)  
S.A. Ulanova, PhD (Syktyvkar)  
V. Hazinskaya (Tallinn, Estonia)  
N.L. Chernaya, PhD, professor (Yaroslavl)  
V.N. Shestakova, PhD, professor (Smolensk)  
O.I. Yanushanets, PhD, professor (St. Petersburg)

Journal "Problems of school and university medicine and health"  
is the successor of the journal "School health" (published in 1994)

No part of this issue may be reproduced without permission from the publisher

Subscription index in the catalogue "Rospechat" 70084

<i>Кучма В.Р., Степанова М.И., Поленова М.А., Григорьев О.А., Капцов В.А., Кондаков А.М.</i> О программе многоцентровых исследований по обеспечению безопасных для здоровья детей цифровых образовательных технологий . . . . .	4	<i>V.R. Kuchma, M.I. Stepanova, M.A. Polenova, O.A. Grigoriev, V.A. Kapctov, A.M. Kondakov</i> About the multicenter research program to ensure safe for children's health digital educational technology . . . . .	4
<i>Чичерин Л.П., Никитин М.В., Щепин В.О.</i> Охрана здоровья и жизни детей и подростков России – государственная проблема . . . . .	14	<i>L.P. Chicherin, M.V. Nikitin, V.O. Shchepin</i> The health and lives of children and adolescents of Russia is the state issue . . . . .	14
<i>Макеева А.Г.</i> Роль школьных образовательных программ в формировании культуры питания у детей и подростков . . . . .	21	<i>A.G. Makeeva</i> The role of school educational programs in the development of the culture of nutrition of children and adolescents . . . . .	21
<i>Шишова А.В., Жданова Л.А.</i> Роль учреждений дополнительного образования в формировании здоровья детей на этапе подготовки к школе . . . . .	25	<i>A.V. Shishova, L.A. Zhdanova</i> The role of institutions of additional education in the formation of the health of children at the stage of preparation for school . . . . .	25
<i>Казанцева А.В., Ануфриева Е.В.</i> Результаты аудита качества медицинской помощи подросткам, обучающимся в колледжах Свердловской области . . . . .	31	<i>A.V. Kazantseva, E.V. Anufrieva</i> Results of assesment of medical care of adolescents attending colleges of Sverdlovsk region . . . . .	31
<i>Ганузин В.М.</i> Врачебная профессиональная консультация подростков с бронхиальной астмой . . . . .	39	<i>V.M. Ganuzin</i> Medical counseling of teenagers with bronchial asthma. . . . .	39
<i>Александрова И.Э., Айзятова М.В., Мирская Н.Б.</i> Оценка вовлеченности школьных врачей в деятельность по обеспечению безопасных для здоровья детей условий обучения в цифровой среде . . . . .	42	<i>I.E. Aleksandrova, M.V. Ayzyatova, N.B. Mirskaya</i> Assessment of the involvement of school doctors in the activity to ensure a safe for health children training conditions in a digital medium. . . . .	42
<i>Артеменко Е.А., Бугаева А.В., Ванькова Е.А., Попова О.С.</i> Гигиеническая оценка питания подростков в условиях крупных и средних населенных пунктов . . . . .	44	<i>E.A. Artemenko, A.V. Bugaeva, E.A. Vankova, O.S. Popova</i> Hygienic assessment of the food of adolescents in conditions of large and moderately populated towns. . . . .	44
<i>Бабикова А.С., Насыбуллина Г.М.</i> Занятия в спортивных школах как способ укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у детей . . . . .	45	<i>A.S. Babikova, G.M. Nasybullina</i> Classes in sports schools as a way of promoting health and healthy lifestyles in childrens. . . . .	45
<i>Балаева Ш.М., Сулейманзаде Н.Г., Исмаилова З.Г., Амрахлы Г.Ф., Сулейманлы Ш.А.</i> Влияние новых форм обучения на функциональное состояние нервной системы учащихся младших классов . . . . .	48	<i>Sh.M. Balaeva, N.G. Suleimanzade, Z.G. Ismailova, G.F. Amrakhly, Sh.A. Suleimanly</i> The impact of new forms of education on the functional state of the nervous system of middle school students. . . . .	48
<i>Батурина Е.А.</i> Современные технологии формирования культуры и навыков ведения здорового образа жизни детей (на примере МБОУ СШ № 16 г. Арзамаса) . . . . .	50	<i>E. A. Baturina</i> Modern technologies of formation of culture and skills of making healthy lifestyle of children (on the example of school № 16 of Arzamas) . . . . .	50
<i>Белова О.А.</i> Дом трудолюбия в Рязани – одна из форм милосердно-благотворительного движения . . . . .	52	<i>O.A. Belova</i> House of employment in Ryazan - one of the forms of merciful charity movement . . . . .	52
<i>Бобрищева-Пушкина Н.Д., Кузнецова Л.Ю., Попова О.Л., Серочкин А.А.</i> Факторы риска возникновения депрессивных состояний у старших школьников, методы профилактики и коррекции . . . . .	53	<i>N.D. Bobrishcheva-Pushkina, L.Yu. Kuznetsova, O.L. Popova, A.A. Serochkin</i> Risk factors causing the depression in high schoolchildren, methods of prevention and correction . . . . .	53
<i>Богомолова Е.С., Рахманов Р.С., Максименко Е.О., Ашина М.В., Киселева А.С., Ковальчук С.Н., Куртина И.И.</i> Изучение иммунологической реактивности организма учащихся в классах с разной наполняемостью . . . . .	55	<i>E. S. Bogomolova, R. S. Rakhmanov, E. O. Maksimenko, M. V. Ashina, A. S. Kiselev, S. N. Kovalchuk, I.I. Kurtina</i> The study of the immunological reactivity of students within school classes with different sizes . . . . .	55
<i>Богомолова Е.С., Жилияева Е.В., Бадеева Т.В., Писарева А.Н., Шапошникова М.В., Чучина О.А., Малинин В.А.</i> Формирование единой профилактической среды общеобразовательной организации с целью управления рисками школьно-обусловленной патологии . . . . .	56	<i>E. S. Bogomolova, E. V. Zhilyaeva, T. V. Badeeva, A. N. Pisareva, M. V. Shaposhnikova, O. A. Kuchina, V. A. Malinin</i> The formation of the environment of a general educational institution with the purpose of risk management of school-related disorders . . . . .	56
<i>Богомолова Е.С., Бадеева Т.В., Котова Н.В., Олюшина Е.А., Шапошникова М.В., Ашина М.В.</i> Гигиеническое обоснование зависимости показателей здоровья учащихся общеобразовательных организаций от предельной наполняемости классных коллективов . . . . .	58	<i>E.S. Bogomolova, T.V. Badeeva, N.V. Kotova, E.A. Olyushina, M.V. Shaposhnikova, M.V. Ashina</i> Hygienic basis of the dependence of the health indicators from the sizes of classes . . . . .	58
<i>Булычева Е.В., Сетко Н.П.</i> Особенности выраженности антисуицидальных мотивов у современных учащихся подросткового возраста . . . . .	60	<i>E.V. Bulycheva, N.P. Setko</i> Peculiarities of the expression of anti-susidal motives in modern adolescent. . . . .	60
К юбилею профессора М.И. Степановой . . . . .	62	To the jubilee of professor M.I. Stepanova. . . . .	62
Сведения об авторах . . . . .	64	Information about the authors. . . . .	64

## REFERENCES

1. *Kuchma V.R., Sokolova S.B.* Behavioral risks dangerous to health, schoolchildren of the XXI century. Monograph [Povedencheskie riski, opasnye dlya zdorov'ya, shkol'nikov XXI veka. Monografiya]. M.: FGAU NMIC zdorov'ya detey Minzdrava Rossii; 2017. 170 p. (in Russian).
2. State report on the situation of children and families with children in the Russian Federation [Gosudarstvennyy doklad o polozhenii detey i semey, imeyushchikh detey, v Rossiyskoy Federacii za 2017 god]. Available et: <https://rosmintrud.ru/docs/mintrud/protection/1320>. Accessed: 10.03.2019 (in Russian).
3. *Golikova T.* About the results of the summer recreation of children in 2018: materials of the meeting of D. Medvedev with the Deputy Prime Ministers on October 22, 2018 [Ob itogakh letnego ozdorovitel'nogo otdykha detey v 2018 godu: materialy soveshchaniya D. Medvedeva s vice-prem'erami 22 oktyabrya 2018]. Available et: <http://government.ru/news/34401/>. Accessed: 10.03.2019 (in Russian).
4. Order of the Government of the Russian Federation of March 22, 2017 № 520-R «On approval of the Concept of development of the system of prevention of neglect and juvenile delinquency for the period up to 2020» [Rasporяzhenie Pravitel'stva RF ot 22 marta 2017 g. № 520-r «Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya sistemy profilaktiki beznadzornosti i pravonarusheniy nesovershennoletnikh na period do 2020 goda»]. Available et: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71543618/#ixzz5hahGaLxf>. Accessed: 08.03.2019 (in Russian).
5. Global report on drowning. Prevent the leading cause of death [Global'nyy doklad ob utopenii: predotvratit' vedushchuyu prichinu smerti]. Geneva, WHO, 2014 Available et: [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/global\\_report\\_drowning/ru/](https://www.who.int/violence_injury_prevention/global_report_drowning/ru/). Accessed: 10.03.2019 (in Russian).
6. *Golodets O.Yu.* on summer vacation in Russia every day dies 18-20 children [Na letnikh kanikulakh v Rossii kazhdyy den' gibnet 18–20 detey]. 29 iyunya 2016 g. Available et: <http://www.mk.ru/social/2016/06/29/nakanikulakh-v-rossii-kazhdyy-den-gibnet-1820-detey.html>. Accessed: 15 marta 2019 (in Russian).
7. *Litvinova E.V.* Optimization of technologies of medical support of children and teenagers during their organized rest [Optimizatsiya tekhnologiy medicinskogo obespecheniya detey i podrostkov v period ikh organizovannogo otdykha]. Diss. ... kand. med. nauk. M.; 2006. 228 p. (in Russian).
8. On the state of sanitary and epidemiological welfare of the population in the Russian Federation in 2017. State report [O sostoyanii sanitarno-epidemiologicheskogo blagopoluchiya naseleniya v Rossiyskoy Federacii v 2017 godu. Gosudarstvennyy doklad]. M.: Federal'naya sluzhba po nadzoru v sfere zashchity prav potrebiteley i blagopoluchiya cheloveka; 2018. 268 p. (in Russian).
9. Results of the all-Russian campaign «child Safety»: Materials of the press conference of September 24, 2018-RIA Novosti [Materialy press-konferencii ot 24 sentyabrya 2018 g. RIA Novosti]. Available et: <https://ria.ru/20180924/1529218408.html>. Accessed: 17 marta 2019 (in Russian).
10. Resolution Of the international Congress of camps (international Camping Congress-2017) [Rezolyuciya Mezhdunarodnogo kongressa lagerey]. Sochi, 9–13 oktyabrya 2017 g. Available et: [http://lager.imbp-rudn.ru/images/congress/congress\\_resolution.pdf](http://lager.imbp-rudn.ru/images/congress/congress_resolution.pdf). Accessed: 20.11.2018 (in Russian).

УДК: 613.955: 613.956

## РОЛЬ ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Макеева А.Г.

**ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО»  
Министерства просвещения Российской Федерации, Москва**

**Контактная информация:** Макеева Александра Германовна. E-mail: [makeeva.ag@mail.ru](mailto:makeeva.ag@mail.ru)

Статья посвящена методологическим и методическим аспектам организации профилактического обучения детей основам правильного питания с помощью школьных образовательных программ. В современном обществе возрастает роль школы в формировании культуры здорового образа жизни. Эта тенденция носит общемировой характер. Российская школа накопила значительный опыт в сфере обучения культуре питания. В настоящее время в практике школы используются различные обучающие программы, наиболее масштабной из которых является программа «Разговор о правильном питании». Исследования подтверждают эффективность данной программы – она позволяет не только сформировать знания об основах правильного питания, но и влияет на фактический режим и рацион питания школьников.

**Ключевые слова:** культура питания; обучающие программы; школа; дети и подростки.

## THE ROLE OF SCHOOL EDUCATIONAL PROGRAMS IN THE DEVELOPMENT OF THE CULTURE OF NUTRITION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

A.G. Makeeva

ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО»  
Министерства просвещения Российской Федерации, Москва

**Контактная информация:** Aleksandra G. Makeeva. E-mail: makeeva.ag@mail.ru

The article discussed methodological and methodological aspects of the organization of education of children in the basics of proper nutrition through school educational programs. The role of school in having an effect on a healthy lifestyle is growing nowadays, and this is an international trend. Russian schools have already accumulated great experience in the sphere of health nutrition education. There are different teaching programs being currently implemented in Russian schools, but the most large-scale of them is “Talking about healthy nutrition”. Studies have confirmed effectiveness of this school program, it allows not only to teach the basics of healthy nutrition, but also influences on meal patterns of schoolchildren.

**Keywords:** food culture; educational programs; school; children and teenagers.

Формирование и развитие культуры питания как социального феномена происходит под влиянием двух векторов, один из которых обращен к биологической природе человека, а другой – к его социальной жизни. В основе первого – биологический и географический факторы, создающие природный фундамент, на котором происходит дальнейшая культурная трансформация питания. Вторая группа факторов связана с разнообразными аспектами социальной и культурной жизни человека: религией, модой, господствующими идеологическими установками, наукой, образованием.

В разные исторические эпохи роль социальных факторов в развитии явления различалась. Так, длительное время ключевым фактором, определяющим характер и содержание культуры питания, являлись традиции. Они выполняли роль социального фильтра для состава рациона питания, способов приготовления еды, форм поведения, связанного с питанием. Основным критерием «правильности» питания являлась его традиционность.

В начале XX века, в связи с активным развитием физиологии и гигиены, ведущую роль в формировании содержания компонентов культуры питания стало играть научное знание [1].

Дальнейшее развитие научно-технического прогресса привело к широкому распространению новых промышленных способов изготовления пищи (консервирование, стерилизация, пастеризация, полуфабрикаты и т. д.), а также

бытовых приборов, связанных с приготовлением пищи. Это, в свою очередь, также существенно расширило рацион питания - в нем появились новые незнакомые продукты и блюда. Все большее значение в развитии культуры питания приобретает образование. Специальное просвещение, связанное с питанием, рассматривается как важнейший механизм профилактики неинфекционных заболеваний.

Следует отметить, что вопросы, связанные с формированием полезных привычек в сфере питания, уже давно входили в сферу деятельности образовательных институтов, прежде всего школы.

В начале XX века началась разработка методических аспектов направления, связанного с обучением культуре здоровья, в том числе и правильному питанию. Одним из примеров таких разработок являются Уроки здоровья профессора И. Мильмана [2]. В советский период вопросы обучения правильному питанию рассматривались в рамках курса биологии (раздел «анатомия и физиология»), а также при изучении курса домоводства для девочек. На таких уроках школьниц не только учили готовить различные блюда, но и рассказывали о роли питания для организма человека, правилах составления здорового рациона и режима питания. Вплоть до 70 гг. XX века обучение основам правильного питания в отечественной и в зарубежной педагогической практике не рассматривалось как отдельная задача и осуществлялось в рамках других образовательных и воспитательных курсов.

Специальные программы правильного питания впервые появились в 70-х гг. в странах Европы и Америки [3]. Они стали частью общегосударственных программ, направленных на борьбу с ростом избыточного веса среди населения. Так, к примеру, в школах Англии в середине 80-х была запущена программа «Кулинарные уроки». Задача программы – научить школьников готовить вкусную и полезную еду, а также привить навыки правильного питания. Программа оказалась очень успешной – уже через 3 года в стране было отмечено снижение уровня ожирения среди детей и подростков.

Сегодня обучение основам правильного питания – одно из важных направлений профилактики и обязательный компонент национальных профилактических программ.

В настоящее время в мире реализуется более 300 национальных (то есть охватывающих всю страну) образовательных программ, направленных на обучение школьников основам правильного питания. Каждая из них – результат объединения усилий нескольких социальных структур. Разработчиками и экспертами при реализации программы выступают представители науки, инициатором или партнером внедрения является государство (министерство образования, министерство здравоохранения и т. д.), программа поддерживается бизнес-структурами, в реализации программы принимают участие общественные организации [3].

Помимо решения основной задачи – формирования основ культуры питания, программы в разных странах могут быть направлены на решение конкретных социальных задач, имеющих высокую актуальность для данного сообщества. В качестве примера можно упомянуть программы, ориентированные на детей и подростков из семей мигрантов, реализуемые в Голландии, Франции, Германии. В процессе обучения правильному питанию школьники знакомятся с традициями, обычаями и культурой страны, в которую они приехали, учатся писать и считать. В Индии действуют программы, ориентированные на девочек-подростков из бедных семей. Их учат готовить, составлять рацион питания с учетом небольших финансовых доходов.

В России направление, связанное с обучением правильному питанию, также является высоко востребованным [4]. Начиная с 2000 года и на протяжении 7 лет, в стране реализовывался федеральный проект «Школьное питание». Основной

целью проекта являлось совершенствование работы школьных столовых – оснащение их новым оборудованием, усиление контроля за организацией питания, содержанием меню и т. д. В перечень задач проекта входило и обучение школьников основам правильного питания – в школах стали внедряться специальные программы. Проект охватил 53 региона страны и в значительной степени способствовал формированию и распространению направления воспитания, связанного с формированием культуры питания.

Сегодня роль школы как одного из основных социальных институтов, обеспечивающих формирование культуры питания, закреплена в ряде статей российского «Закона об образовании», а также в разделах федеральных государственных образовательных стандартов.

Однако несмотря на актуальность задачи формирования культуры питания, официальное признание его важности, вопросы методологии и содержания обучения правильному питанию до сих пор остаются недостаточно разработанными. Прежде всего, среди педагогов господствует упрощенное представление о питании. Оно ограничивается лишь анализом витальной функции питания – обеспечения организма энергией и питательными веществами. Между тем, питание охватывает разнообразные стороны жизни человека, неразрывно связано с культурой и историей общества. Однако при разработке воспитательных технологий социокультурные аспекты питания практически не рассматриваются.

Среди специалистов нет единого понимания целей и задач обучения в области правильного питания, взаимосвязи этого направления с другими областями образования. В практике работы многих педагогов преобладают информационные методы обучения. Очевидно, что такой подход не эффективен – за счет беседы или лекции о том, что и как нужно есть, невозможно сформировать реальные навыки и привычки, связанные с питанием.

Каким же должно быть эффективное обучение? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к опыту одной из наиболее масштабных и успешных российских обучающих программ «Разговор о правильном питании» [5].

Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для детей и подростков 6–14 лет и состоит из трех содержательных модулей (для детей 6–8 лет «Разговор о здоровье и правильном питании», для подростков 9–11 лет

«Две недели в лагере здоровья», для подростков 12–14 лет «Формула правильного питания»). Обучение по программе длится три года.

Программа реализуется с 1999 года. Она разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. В настоящее время программа реализуется в 60 регионах России, ежегодно в ней принимает участие более 1 500 000 детей.

В основе программы лежит комплексное представление о питании. Оно рассматривается как процесс, обеспечивающий жизнеспособность организма (витальная функция), как явление, играющее существенную роль для здоровья человека (валеологическая функция), как важная часть истории и культуры народа (культурная функция) и как социальное явление. Такой подход позволяет формировать у ребенка глубокое и разностороннее понимание важности питания, его связи с различными сторонами и аспектами повседневной жизни человека.

Идеология обучения правильному питанию базируется на следующем:

- представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями – питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энерготратам человека в течение дня, быть безопасным и доставлять удовольствие;

- при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т. д.);

- правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обуче-

нии правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т. д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

- возрастная адекватность. Вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, для ребенка 6–7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления продуктов – основных источников витаминов;

- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов;

- системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

Как показывают результаты исследования, с помощью школьных образовательных программ можно существенно повлиять не только на осведомленность детей об основах правильного питания, но и на фактическое поведение, связанное с питанием [6]. Так, по данным мониторингов программы «Разговор о правильном питании», дети – участники проекта чаще, чем их сверстники, не вовлеченные в обучение, соблюдают 4–5 разовый режим питания, чаще едят овощи и фрукты, молочные продукты, рыбные блюда, реже – снеки и сладости.

Таким образом, школа, наравне с семьей, может рассматриваться как ведущий социальный институт, способный обеспечивать формирование навыков культуры питания у подрастающего поколения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Brown T., & Summerbell C.A.* A systematic review of school-based interventions that focus on dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the NICE. *Obesity Reviews*. 2011; 10: 110–141.
2. *Мильман И.И.* Гигиеническое воспитание и обучение в начальной школе. М.: Гигиена; 1959. 96 с.
3. *Иценко А.В.* Здоровье как ценность и педагогическая практика. Высшее образование в России. 2006; 12: 87–89.
4. *Макеева А.Г.* Научно-методические аспекты формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования. 2011; 15: 182–92.
5. *Безруких М.М., ред.* Разговор о правильном питании. М: Просвещение; 2018. 72 с.
6. *Макеева А.Г.* Возможности использования образовательных программ в формировании основ культуры здоровья. Биология в школе. 2014; 4: 20–28.

## REFERENCES

1. *Brown, T., & Summerbell C.A.* A systematic review of school-based interventions that focus on dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the NICE. *Obesity Reviews*. 2011; 10: 110–141 (in English).
2. *Milman I.I.* Hygienic education and training in elementary school [Gigienicheskoe vospitanie i obuchenie v nachal'noj shkole.] Moscow: Hygiene; 1959. 96 p. (in Russian).
3. *Izhenko A.V.* Health as a value and pedagogical practice. Higher education in Russia. 2006; 12: 87–89 (in Russian).
4. *Makeeva A.G.* Scientific and methodological aspects of the formation of the healthy culture in childhood. *Bulletin of Moscow education*. 2011; 15: 182–92 (in Russian).
5. *Bezrukikh M.M., ed.* Talk about nutrition [Razgovor o pravil'nom pitanii]. M: Prosvescheniye; 2018. 72 p. (in Russian).
6. *Makeeva A.G.* The possibilities of educational programs for forming healthy culture. *Biology at school*. 2014; 4: 20–28 (in Russian).

УДК 613.955

### РОЛЬ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ

Шишова А.В., Жданова Л.А.

**ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия»  
Минздрава России, Иваново, Россия**

**Контактная информация:** Шишова Анастасия Владимировна. E-mail: shishova@inbox.ru

Представлены результаты изучения возможностей учреждений дополнительного образования в улучшении показателей здоровья детей и формировании их готовности к обучению в школе. Проведена комплексная оценка здоровья 130 обучающихся дошкольного возраста, посещающих школу раннего развития при Ивановском городском Дворце детского и юношеского творчества. Выявлена высокая частота отклонений физического, нервно-психического развития и заболеваемости детей при поступлении. Реализуемая экспериментальная педагогическая программа направлена на подготовку к обучению в условиях общеобразовательной школы, а также раскрытие и развитие индивидуальных особенностей и способностей детей. В нее дополнительно были включены оздоровительные и коррекционные мероприятия, подобранные с учетом наиболее частых отклонений в развитии и состоянии здоровья, а также разработан алгоритм взаимодействия медицинского и педагогического персонала в процессе реализации программы. Показан высокий развивающий эффект программы, заключающийся в высоких показателях готовности выпускников школы к обучению в школе, а также оздоровительная эффективность, состоящая в значительном снижении частоты эмоционально-вегетативных расстройств, повышении резистентности. Коррекционный эффект характеризовался снижением частоты функциональных расстройств и стойкой компенсацией хронических болезней органов дыхания. Результаты исследования могут являться основой для создания инновационных программ формирования здоровья детей в учреждениях дополнительного образования.

**Ключевые слова:** здоровье; дошкольники; учреждения дополнительного образования; оздоровление.



## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

**Ануфриева Елена Владимировна**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Екатеринбург, Россия.

**Ганузин Валерий Михайлович**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической педиатрии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Ярославль, Россия.

**Григорьев Олег Александрович**, доктор биологических наук, директор по развитию и исследованиям АНО «Национальный научно-исследовательский центр безопасности новых технологий», Москва, Россия.

**Жданова Людмила Алексеевна**, профессор, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой поликлинической педиатрии ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Иваново, Россия.

**Казанцева Анна Владимировна**, ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Екатеринбург, Россия.

**Капцов Валерий Александрович**, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела ФГУП «Всероссийский научно-исследовательский институт железнодорожной гигиены» Роспотребнадзора.

**Кондаков Александр Михайлович**, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, генеральный директор ООО «Мобильное электронное образование», Москва, Россия.

**Кучма Владислав Ремирович**, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научной работе ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации – директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации; зав. кафедрой гигиены детей и подростков педиатрического факультета ФГАОУ ВО «Первый Московский медицинский университет им. И.М. Сеченова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский университет), Москва, Россия.

**Макеева Александра Германовна**, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО» Министерства просвещения Российской Федерации, Москва, Россия.

**Никитин Михаил Владимирович** – доктор медицинских наук, доктор экономических наук, профессор, руководитель научно-клинического филиала ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Министерства здравоохранения Российской Федерации – санаторно-курортный комплекс «Вулан»; главный внештатный специалист по санаторно-курортному лечению Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Россия.

**Поленова Марина Альбертовна**, доктор медицинских наук, главный научный сотрудник лаборатории комплексных проблем гигиены детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Россия.

**Степанова Марина Исааковна**, доктор медицинских наук, профессор, заведующая лабораторией комплексных проблем гигиены детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Россия.

**Чичерин Леонид Петрович**, доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник Отдела стратегического анализа в здравоохранении ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья имени Н.А. Семашко», Москва, Россия.

**Шишова Анастасия Владимировна**, доктор медицинских наук, профессор кафедры поликлинической педиатрии ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Иваново, Россия.

**Щепин Владимир Олегович**, член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор, зам. директора по научной работе ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья имени Н.А. Семашко», Москва, Россия.