

УДК 613.955

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДЖИТАЛ РЕСУРСОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ¹

© 2022 А.Г. Макеева

ФГБНУ Институт возрастной физиологии РАО г. Москва

Контактная информация: Макеева Александра Германовна. E-mail: funtik_plus@mail.ru*Ключевые слова:* младшие школьники; культура питания; обучающие программы; диджитал ресурсы; формирование навыков.

Нарушения пищевого поведения являются одним из наиболее существенных факторов, обуславливающих рост заболеваемости среди различных групп населения, в том числе, среди детей и подростков. В качестве основного инструмента профилактики нерационального питания сегодня рассматривается специальное образование и просвещение. Так, к примеру, в настоящее время в мире реализуется более 300 национальных образовательных программ, связанных с обучением правильному питанию [1, 2, 3].

В России вопросы специального обучения основам правильного питания находятся в фокусе особого внимания. Связано это с принятием закона о предоставлении бесплатного горячего питания учащимся начальной школы, а также изменениями в законе «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Правительства РФ «О внесении изменений в государственную программу «Развитие образования», направленными на совершенствование системы школьного питания. В стране проводятся исследования, посвященные изучению влияния образовательных программ на формирование культуры питания населения, в том числе детского [1]. Однако изучение возможностей использования диджитал (цифровых) ресурсов для формирования культуры здоровья у детей не проводилось.

Цель: оценка возможностей использования цифровых ресурсов в процессе формирования культуры питания младших школьников.

Материалы и методы исследования. Объектом исследования являлись 2 возрастные группы младших школьников: 8-9 и 9-11 лет.

В качестве методов исследования использовалось анкетирование школьников и анализ содержания образовательных и воспитательных программ.

Результаты исследования и их обсуждение. Цифровые технологии стремительно входят в сферу современного образования, радикально меняя его структуру и содержание. Приоритетный проект «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации» предполагает активное использование инновационных технологий для решения стратегических задач образования как взрослых, так и, прежде всего, молодежи. Сегодня использование электронных инструментов, дистанционное обучение при реализации учебных курсов уже стало повседневной частью жизни большинства школ. К 2025 году планируется создание единой цифровой школы – перевод содержания всей школьной программы в электронную форму; создание платформы, обеспечивающей свободный доступ пользователей к электронному образовательному контенту; организация переподготовки учителей и т. д. Цифровизация учебного процесса – ведущий тренд развития современной школы.

Цифровые инструменты могут быть использованы не только при организации обучения, но и при организации воспитания полезных при-

¹ Материалы VIII Всероссийского конгресса медицинских работников школ с международным участием «Вклад школьной и университетской медицины, гигиены в обеспечение национальных целей развития России до 2030 года»

вычек. Анализ более 30 научных работ, представленных в отечественной и зарубежной литературе, посвященных изучению вовлеченности детей и подростков в использование цифровых технологий, показывает, что в последние годы фокус внимания специалистов сместился от фиксации негативных последствий цифровизации для здоровья к анализу возможностей использования цифровых технологий для формирования полезных привычек и навыков в сфере культуры здоровья, в том числе культуры питания [1, 2, 3].

Речь идет о специальных образовательных ресурсах, которые направлены на формирование у детей как знаний о здоровом образе жизни, так и формировании конкретных навыков здорового образа жизни. В мета-обзоре было отмечено более 19 работ, в которых рассматривается позитивный эффект использования диджитальных технологий для профилактики развития избыточного веса и ожирения, в том числе и за счет изменения поведения, связанного с питанием [2]. Прежде всего, это специальные информационные ресурсы, содержащие подробные сведения о том или ином аспекте здорового образа жизни в интересном и понятном для молодого человека формате. Основная цель ресурсов – распространение знаний о здоровье и правильном питании.

Как показывают исследования, цифровые источники информации имеют преимущество перед печатными, так как воспринимаются молодыми людьми как более «современные», к ним выше уровень доверия [2, 3]. Однако, у информационных сайтов есть важный, ограничивающий их возможности фактор, поскольку это односторонний канал влияния без обратной связи от пользователя. Формируя осведомленность детей и подростков о здоровом образе жизни, они не могут обеспечить формирование у них реальных навыков поведения.

Вторая группа цифровых инструментов, используемых в сфере профилактического образования, представляет собой мобильные приложения, обеспечивающие двустороннюю коммуникацию с пользователем: обучающие игры, тесты, программы, оценивающие характеристики образа жизни пользователей и т. д.

Третья группа инструментов используется при реализации специальных образовательных курсов в школах. Примером таких инструментов являются цифровые уроки программы «Разговор о правильном питании» [4].

Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования Министерства просвещения РФ. Программа реализуется в школах России с 1999 года. Текущий охват программы – 60 регионов, 1 450 000 детей и младших подростков 6-12 лет. За время реализации программы в ней приняло участие более 9 млн детей.

Программа представляет собой курс внеурочной деятельности, рассчитанный на 3 года изучения. Курс проводят педагоги, используя специальные учебные материалы – рабочие тетради для детей, методические пособия для педагогов, цифровые ресурсы. Дополнительно в рамках программы организуются конкурсы для детей, родителей, педагогов.

Цифровые уроки, размещенные в разделе <https://www.prav-pit.ru/digital-school>, объединены в 2 модуля: для школьников 8-9 лет и 9-11 лет.

Содержание уроков охватывает различные аспекты, связанные с правильным питанием и здоровым образом жизни.

На сайте размещен целый комплекс образовательных инструментов, предназначенных как для педагогов, так и семей – детей и родителей. Образовательные игры «Формула правильного питания», «Город здоровья», он-лайн тесты и др. Все задания и активности, в которых участвуют пользователи сайта, предполагают выполнение реальных действий – приготовление полезного блюда, занятия спортом и т. д. В качестве подтверждения своего активного участия и выполнения заданий посетители сайта должны загрузить соответствующие фотографии.

Оценка эффективности проводимых программ и использование современных технологий показывает их эффективность – повышение знаний и интереса детей к вопросам здорового питания. Пока изучен только краткосрочный эффект внедрения. Для определения масштаба влияния цифровых инструментов и их роли в профилактике заболеваемости необходимо дальнейшее изучение результатов внедрения цифровых инструментов.

Заключение. Активное использование современных диджитал ресурсов для вовлечения школьников в деятельность, связанную с заботой о здоровье, позволяет успешно формировать у них навыки культуры здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Makeeva A.G.* Возможности использования образовательных программ в формировании основ культуры здоровья. Биология в школе. 2014; 4: 20-28.

2. *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. 2008; 10:110-141.

3. *Habib-Murad C., Moore H.C.* Health-E-Pals: promoting Healthy eating and Physical activity in Lebanese schools – Intervention development. Education and health. 2014; 32 (1): 3-8.

4. *Makeeva A.* What can be changed by nutrition education? Evaluation of the educational influence on children's behavior and nutritional knowledge. Education and Health. 2014; 33 (1):15-20. Available at: <http://sheu.org.uk/x/ch331am.pdf>. Дата обращения: 13.08.2022 г.

УДК 613.955:613.956

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ¹

© 2022 Н.П. Сетко

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Оренбург

Контактная информация: Сетко Нина Павловна. E-mail: nina.setko@gmail.com

Ключевые слова: городские и сельские школьники; психическое здоровье; интегрированная оценка; индекс психологической дезадаптации.

Проблема сохранения и укрепления психического здоровья детей и подростков приобрела в последнее десятилетие в России исключительное значение в связи со значительным увеличением информационной нагрузки, интенсификацией системы образования, учебным стрессом, что приводит к социально-психологической дезадаптации, интернет-зависимости, развитию расстройств поведения и росту пограничных психических нарушений [1-5]. Для профилактики нарушений, их диагностики, мониторинга и коррекции необходима разработка и апробация современных технологий, включая интегрированную оценку психического здоровья на основе психометрических методов и компьютерной обработки результатов.

Цель: интегрированная оценка психического здоровья городских и сельских школьников.

Материалы и методы исследования. Объектом исследования являлись городские и сельские учащиеся школ.

Психическое здоровье школьников было исследовано путем их компьютерного анкетирования и автоматической обработки полученных ответов с определением уровня тревожности, негативных эмоциональных переживаний на уроке и в повседневной жизни, агрессии, суицидального риска и выраженности антисуицидальных мотивов. Уровень стресса, прогноз развития стресса и стрессоустойчивость у обследуемых учащихся определялся анкетным методом по опросникам Т. М. Немчина и Тейлора «Шкала психического стресса PSM-25», «Опросник определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз». Соци-

¹ Материалы VIII Всероссийского конгресса медицинских работников школ с международным участием «Вклад школьной и университетской медицины, гигиены в обеспечение национальных целей развития России до 2030 года»