

## Функциональная грамотность и внеурочная деятельность

Понятие функциональной грамотности школьников появилось в 1970-е годы и подразумевало совокупность навыков чтения и письма для решения реальных жизненных задач

Акцент смещается на умение использовать полученную информацию и навыки в конкретных ситуациях.

Функциональная грамотность это читательская, математическая,, естественно-научная, креативная, финансовая, компьютерная. Развитие ее проходит на занятиях внеурочной деятельности. Например, кружок « Интеллектика», «Занимательный русский язык»

При подготовке проектов и исследований происходит развитие функциональной грамотности. Проект «Как сохранить желудок здоровым»

### **Актуальность проблемы**

С раннего детства меня очень интересуют вопросы здоровья и то, как же можно его сохранить. Со 2-го класса я начал заниматься исследовательской работой. В 3-ем классе впервые выступил с докладом на конференции, рассматривая вопросы здоровья зубов.

С конца 3-го класса у меня впервые появились боли в животе, изжога, преимущественно когда я голоден. Поэтому я стал изучать новую тему для исследования «Как сохранить желудок здоровым, что же вредит ему из повседневных перекусов». Для этого стал сотрудничать с кафедрой общей врачебной практики НГИУВа, доктором диетологом, проделал эксперимент.

**Цель** моей работы: - выяснить необходимые условия для сохранения здорового желудка человека, понять и доказать вред неправильного питания и газированных напитков

**Я поставил задачи:**

1. найти в литературе информацию о строении желудка человека;
2. узнать, причины болезни желудка;
3. поговорить об этом с врачом-гастроэнтерологом, диетологом;
4. провести анкетирование среди учеников 4 а класса;
5. составить меню-питание на 7 дней совместно с диетологом
6. провести эксперимент: вместе с друзьями, у которых также имеются боли в животе, в течение 7 дней питаться по совету врача-диетолога, после чего оценить динамику состояния здоровья
7. сделать выводы и поделиться советами с одноклассниками по сохранению желудка.

**Предмет исследования:** условия для сохранения желудка здоровым.

**Объект исследования:** желудок человека.

**Методы исследования:** анкетирование одноклассников; беседа с диетологом, разработка меню по правильному питанию, перевод на данное меню своих друзей, страдающих болями в животе, анализ результатов эксперимента.

Я выдвинул **гипотезу:** я думаю, что сохранение здоровья желудка зависит от правильного и регулярного питания.

## II. Основная часть

Когда мы говорим «здравствуйте», это значит, что мы желаем здоровья. Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.

Какие же особенности строения имеет пищеварительная система? Она начинается с ротовой полости, далее идет глотка – пищевод – желудок – кишечник. [М. Г. Привес Анатомия человека, Санкт-Петербург 2002 г]

Основной процесс переваривания пищи происходит в желудке. Желудок – это полый мышечный орган, который расположен между пищеводом и двенадцатиперстной кишкой. Изнутри он покрыт слизистым слоем, который содержит много желез. Самое главное – выработка соляной кислоты. После слизистого слоя идет мышечный слой, обеспечивающий дробление, перемешивание и продвижение пищи в кишечник (двенадцатиперстную кишку), где и происходит основное всасывание питательных веществ. Еще в процессе переваривания пищи помогают такие органы, как печень (выделяет желчь) и поджелудочная железа (выделяет ферменты). [Б. И. Ткаченко Нормальная физиология человека 2005 г]

Для того, чтобы вся пищеварительная система работала правильно и происходило всасывание всех витаминов, минералов, белков, жиров, углеводов, необходимо регулярное, правильное, разнообразное питание. Пища не должна быть сухой, грубой, содержать много специй, острого, газированного, так как все это травмирует слизистую оболочку пищевода и желудка. Также изменяется кислотность желудочного сока, нарушается выделение ферментов для пищеварения. В результате возникают заболевания желудка, разъедание слизистого слоя с образованием эрозий, язв или перфораций (когда образуется дыра в желудке). Поэтому, в целом можно сказать так: все эти нарушения способствуют не только тому, что перестают всасываться все питательные вещества, витамины и минералы, необходимые для роста и развития организма, но и могут возникнуть угрожающие жизни заболевания. [В. В. Новицкий Патология физиология человека 2006]

Особенно популярны сейчас перекусы кириешками, чипсами, фастфудами, которые содержат в своем составе все те же специи, кола. Кроме того, они содержат много консервантов, химических соединений, которые крайне вредны для здоровья.

Я провел анкетирование среди своих друзей и выяснил, что

1. Большинство моих друзей не менее 3-х раз в неделю употребляет кириешки, чипсы, колу, а некоторые и каждый день, в результате чего

часто испытывают боли в животе, изжогу

2. Только половина моих друзей завтракают по утрам (а ведь если не покушать утром, то соляная кислота, которая вырабатывается в желудке, будет повреждать внутренний слой желудка)
3. Большинство друзей не употребляет в пищу достаточное количество овощей и фруктов, богатых витаминами и минералами

Для того, чтобы понять как же правильно нужно питаться, я посетил врача диетолога, доктора медицинских наук, профессора кафедры гигиены, эпидемиологии и здорового образа жизни НГИУВа – филиала ФГОУ ДПО РМАНПО Минздрава России – Тапешкину Наталью Васильевну. Врач подробно рассказала о вреде таких перекусов, как кириешки, чипсы, фастфуд, кока-кола. Вместе мы составили меню правильного и сбалансированного питания на 7 дней.

- Формировать функциональную грамотность детей это задача каждого педагога.