

РАЗРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ И ЦИФРОВОГО КОНТЕНТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ПИТАНИЮ "RIGHT AND HEALTHY"

Кравцова К. А.¹ (магистрант)
Научный руководитель - Саид Л. И.¹
1- Университет ИТМО
rina.blohina@yandex.com

Введение

Образ жизни человека значительно изменяется в студенческий период, в том числе и пищевые привычки: увеличение нагрузки, связанной с обучением; постоянный стресс; переход на самостоятельное планирование рационов питания и графика жизнедеятельности; нередко ограниченные финансовые ресурсы. Нездоровые пищевые паттерны и стрессовые ситуации могут стать причиной набора массы тела у молодых людей [1].

Избыточная масса тела является значимым фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний, включая болезни опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет и сердечно-сосудистые нарушения [2]. Помимо влияния на физическое здоровье, лишний вес оказывает влияние на психоэмоциональный фон и самооценку, а также может отражаться на академических результатах студентов. Как показано в работе Mondal с соавторами, обучающиеся с пониженной массой тела или ожирением демонстрируют академические показатели в среднем ниже, чем их сверстники с нормальным весом [3].

Избыточный вес и ожирение может серьезно ухудшать качество жизни в молодом возрасте, причём речь идёт не только о физическом дискомфорте, но и о социально-психологических трудностях. Среди студентов с избыточной массой тела чаще наблюдаются случаи социальной изоляции, стигматизации и проблем в межличностном общении [4]. Исследования также указывают на то, что такие студенты менее удовлетворены жизнью и более склонны к тревожности, что ограничивает их возможности для полного раскрытия личного и профессионального потенциала [5].

Основная часть

Одним из эффективных способов коррекции пищевого поведения среди студентов может стать обучение принципам составления и управления своим сбалансированным рационом. С этой целью разрабатывается образовательная программа «Right and Healthy». На текущем этапе производится работа над задачей создания комплекса учебных материалов и цифровых инструментов, которые будут отвечать требованиям научной обоснованности, визуальной выразительности, интерактивности и удобства доступа (через веб-сайт и Telegram-канал).

Программа рассчитана на 12 недель и построена по модульному принципу. Каждая неделя посвящена отдельной теме, что обеспечивает постепенное освоение информации без излишней нагрузки. Все материалы адаптированы для восприятия неподготовленной аудиторией и не требуют специальных подготовительных знаний. Они органично встраиваются в повседневную жизнь участников — для изучения не нужно выделять дополнительное время.

В основу содержания программы взяты теории поведенческих изменений, описывающие, как формируются и закрепляются новые привычки в области питания [6]. Программа ориентирована не только на информирование о принципах здорового питания, но и на поддержку реальных изменений в повседневных выборах студентов через последовательное внедрение небольших, но значимых шагов [7].

Для программы разрабатываются материалы (таблица).

Таблица

Разрабатываемые материалы

Категория материала	Форма представления	Функция
Блок теории	Текст, инфографика, презентации	Формирование базовых представлений
Интерактивные элементы	Квизы, игровые задания	Закрепление полученных знаний
Практические элементы	Чек-листы, памятки, буклеты	Помощь в повседневном применении
Визуальное сопровождение	Иллюстрации, таблицы, схемы	Упрощение восприятия и запоминания

Для публикации контента выбраны две цифровые площадки, дополняющие друг друга. Веб-сайт станет основной платформой, где будут размещены образовательные блоки, рецепты, видео, интерактивные тесты, игры и калькулятор индекса массы тела. Он обеспечит удобную навигацию и доступ к структурированному материалу в любое время. Telegram-канал, в свою очередь, будет использоваться для быстрой связи с участниками: публикации новостей, напоминаний о занятиях, рассылки коротких полезных сообщений, мотивирующих материалов и сбора обратной связи на разных этапах программы.

Заключение и вывод

Разрабатываемая программа может помочь в формировании у студентов базы знаний о здоровом питании и способствовать изменению их повседневных пищевых привычек. Создание образовательных материалов и цифровой среды для программы «Right and Healthy» представляет собой пример проектирования пользовательского опыта в области просвещения о здоровом питании. При разработке учитываются особенности восприятия и цифрового поведения студенческой популяции, что повышает шансы на успешное понимание и применение информации в дальнейшей коррекции пищевого поведения. Несмотря на то, что подобный проект реализуется в Санкт-Петербурге впервые, в случае успеха, его логика и подходы могут быть воспроизведены в других образовательных инициативах.

Литература

1. Lobstein T., Baur L., Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health // *Obesity Reviews*. 2004. № s1 (5). С. 4–85.
2. World Health Organization. Obesity: facts and figures [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 18.02.2026).
3. Alswat K. A. [и др.]. The association between body mass index and academic performance // *Saudi Medical Journal*. 2017. № 2 (38). С. 186–191.
4. Puhl R. M., Heuer C. A. The Stigma of Obesity: A Review and Update // *Obesity*. 2009. № 5 (17). С. 941–964.
5. Менгист Г. А., Саввина Н. В. Пищевое поведение студентов вузов: взаимосвязь с возрастом, индексом массы тела, психологическим дистрессом и социальной поддержкой // *Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А.Семашко*. 2024. С. Выпуск 1 2024.
6. Michie S., Van Stralen M. M., West R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions // *Implementation Science*. 2011. № 1 (6). С. 42.

7. Teixeira P. J. [и др.]. Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators // BMC Medicine. 2015. № 1 (13). С. 84.