

2-3 класс

СЕНТЯБРЬ - 1

Классный час «Профилактика гриппа и простудных заболеваний»

Цель: познакомить детей со способами профилактики гриппа и простудных заболеваний; воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Оборудование: презентация «Профилактика гриппа и простудных заболеваний», памятки «Чтобы быть здоровым», картинки к загадкам, стерильные медицинские маски, дерево и листочки к нему.

Ход классного часа:

1. Приветствие «Здравствуй!»

Здравствуйте ребята!

-Давайте начнем сегодняшний классный час с того, что скажем друг другу приветственные слова.. Здравствуй..

- Кто знает почему при приветствии мы говорим это слово и что оно означает?

Слово «здравствуй», например, не сводится просто к слову «здравие», то есть здоровью. Сейчас мы воспринимаем его именно так: как пожелание другому человеку здоровья и долгих лет жизни.

Однако корень «здрав» и «здоров» встречается и в древнеиндийском, и в греческом, и в авестийском языках.

Первоначально слово «здравствуйте» состояло из двух частей: где первая означала «хороший», а вторая имела

отношение к понятию «дерево». При чем здесь дерево? Для древних славян дерево было символом крепости и благополучия, и такое приветствие означало, что человек желает другому крепости, выносливости и благополучия.
- Сегодня на занятии мы с вами вырастим свое дерево здоровья.

2. Беседа по теме.

-Как вы думаете, хорошее у вас здоровье?

-Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек.

Игра- соревнование «Кто больше?»

Дети называют признаки, характеризующие здорового человека (весёлый, бодрый, энергичный, чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и др.)

-Поднимите руки те, кто за последний год ни разу не болел?

-У кого ни разу не поднималась температура тела выше 36,6?

- Сформулируйте тему классного часа.

-Я вам помогу строчками из стихотворения Сергея Михалкова:

У меня печальный вид –

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип. Что такое?

Это - грипп.

Не румяный гриб в лесу,

А поганый грипп в носу!

-Итак, мы сегодня поговорим о профилактике гриппа и простудных заболеваний.

***Грипп** (от фр.grippe)- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.*

«Симптомы гриппа»

- Высокая температура;
- Озноб и слабость;
- Боль и ломота во всем теле;
- Кашель;
- Головная боль;
- Насморк или заложенность носа.

«Пути передачи инфекции»

- Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. **Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем.**
- А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.). **Такой путь называется контактно-бытовым путем.**
-

-Как вы понимаете слово профилактика?

«Профилактика»

- Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцина или как мы ее называем – прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала.

-

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой);
- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).
- Соблюдение правил личной гигиены. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

Вывод:- избегать тесных контактов с больными людьми;

- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

Показываю маски

- Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, которую можно носить не более 2-х часов. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

(Раздаю детям маски)

-Молодцы, но и этого мало.

В борьбе или с профилактикой заболевания нам поможет еще витамин С.

(Вешаю на доску вазу)

Наполним нашу красивую вазу фруктами и овощами, а в каких вы узнаете отгадав **загадки**:

(Дети отгадывают, берут нужную картинку- отгадку и крепят на доску)

Само с кулачок,
Красный, желтый бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (Яблоко)

Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ...(Ананас)

Сарафан не сарафан,
Платице не платице,
А как станешь раздевать,
Досыта наплачешься. (Лук)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень. (Лимон)

Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
пахнуть будет очень долго. (Чеснок)

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растёт ... (Банан)

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... (Киви)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи. (Капуста)

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет, другая чернеет. (Красная и черная смородины)

-Молодцы ребята, профилактика гриппа и простудных заболеваний состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни.

- На доске у нас есть Дерево-здоровье, но у него нет листиков, вы по одному выходите берете листик, читаете полезные советы, по профилактике заболеваний гриппом и простудными заболеваниями, если надо поясните этот совет для ребят.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует ребята, знать,
Нужно всем подольше спать,
Ну, а утром не лениться,
На зарядку становиться.

Чистить зубы. Умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться и тогда,
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги:
С ними дружбы не води!
Среди них – тихоня лень,
С ней борись ты каждый день!

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот.
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой!

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну а если уж случилось:
Разболеться получилось
Знай, к врачу тебе пора,
Он поможет нам всегда.

Учитель

Это добрые советы,
В них и спрятаны секреты.
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!!!

- Молодцы! Давайте подведем итог нашего классного часа.

Подведение итогов.

-Молодцы! Надеюсь, что вы будете соблюдать меры профилактики и не заболеете. Вы уже взрослые, и должны сами заботиться о своём здоровье. Попробуйте не пустить в двери незваного гостя с фамилией ГРИПП! Желаю вам крепкого здоровья! Раздача памяток по профилактике гриппа в подарок детям.

Старшая группа ДДУ

СЕНТЯБРЬ - 2

Игра-путешествие: «Азбука здорового питания» старшая группа ДДУ

Цель: сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.
- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;
- развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;
- воспитывать умение работать в коллективе.

Оборудование:

- 1.Карточки с изображением продуктов
- 2.Конверты с советами для составления памятки
- 3.Мультимедиа-проектор, экран
- 4.Картинки с изображением сказочных героев
- 5.Плакаты о здоровом питании
- 6.Мешочек с картинками блюд

Ход занятия:

1.Организационный момент

2. Вступительная беседа

- Здравствуйте ребята! (все присутствующие здороваются). Каждый раз, когда мы произносим эти слова, желаем друг другу здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Сегодня мы продолжим разговор о том, как сохранить и укрепить свое здоровье. Я пригласила к нам в гости одного сказочного героя, отгадайте, кто это?

*«Не учил стихотворенье,
Обожал одно варенье,*

*Мог лететь он выше крыши,
И его любил малыш». (Карлсон)*

Учитель: Что-то наш гость задерживается...

(Раздается стук в дверь, входит Карлсон)

Карлсон (грустно): Здравствуйте...

Учитель: Здравствуй, Карлсон! Почему ты такой грустный, что случилось?

Карлсон: Что-то с утра голова болит, в глазах звездочки и тело вялое. Наверное, я заболел...

Учитель: Тебе надо в больницу, к доктору.

Карлсон: Да был я у доктора.

Учитель: И что он тебе сказал?

Карлсон: Сказал, что надо правильно питаться. Только я не пойму при чём здесь это?

Учитель: Ребята, я поняла, в чем дело. Скажи-ка, Карлсон, что ты ел сегодня на завтрак?

Карлсон: Что я ел? Да ничего особенного: торт с лимонадом, чипсы, варенье, колу...

Учитель: Можешь не продолжать...

Скажите, ребята, улучшится ли здоровье Карлсона, если он будет так питаться? Почему?

(То, что он ест – вредно для здоровья.)

Давайте поможем Карлсону поправиться, научим его правильно питаться!

- Я вам предлагаю поучаствовать в игре «Азбука здорового питания».

Путешествуя по станциям, вы узнаете, какие продукты полезны для здоровья, соберете советы о правильном питании и расскажите Карлсону.

Готовы отправиться в путешествие?

3. Станция «Страна загадок»

- Эти продукты и напитки можно приготовить из молока.

1. Я её на блин намажу, в щи добавлю её даже. (*Сметана*)

2. Есть вареники с клубникой,
И с картошкой мы едим,
Но вкуснее и полезней
Нам вареники лишь с ним. (*Творог*)

3. Жёлтенькая собачка на хлебе лежит. (*Масло*)

4. Молоко стоит давно,
Но нам это всё равно.
Поедим, как кашу,
Ложкой ... (*простоквашу*)

5. Покупает целый мир:
Кто «Снежок», а кто ... (*кефир*)

6. Любят дети всей планеты
Этот сладенький продукт.
Потому, что есть в продукте
Сахар, молоко и фрукт. (*Йогурт*)

- А теперь давайте сыграем в игру «Доскажи словечко».

В руку взяла ложку Наташа,
Ест она утром овсяную ... (кашу).

Сварим из круп
Мы Андрюше ... (суп).

Положи-ка, Ваня, в рот
Аппетитный ... (бутерброд).

Маленькая Света
На второе ест ... (котлету).

Он любимец всех ребят —
Вкусный, сладкий ... (шоколад).

Вам обязательно мама нальет
Из ягод и фруктов полезный ... (компот).

Перед тем как лечь в постель,
Выпьем клюквенный ... (кисель).

Овощи, зелень покрошим немножко,
Квасом зальем, и готова ... (окрошка).

У мышей сегодня пир:
Они стащили в кухне ... (сыр).

Угостим Катюшу
Спелой, сочной ... (грушей).

Любит маленькая Нина
Яблоки и ... (мандарины).

Будет крепок и высок
Тот, кто пьет морковный ... (сок).

Пейте на здоровье
... (молоко) коровье.

Испекла нам бабушка
Румяные ... (оладушки).

Лапкой котик
Вытер ротик.
Ну а детки. Ну а детки
Вытирают рот ... (салфеткой).

4. Станция «Кладовая витаминов»

- Все овощи и фрукты содержат много полезных веществ. Когда мы их едим, наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е (размещение плакатов на доске). Предлагаю вам отгадать загадки о фруктах и овощах, найти отгадку среди картинок и соотнести с витамином, которым он богат.

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые

И малые детки.
(Яблоко)

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(Малина)

Длинноножка хвалится –
Я ли не красавица,
В сама – то косточка,
Да красненькая косточка.
(Вишня)

Сам алый, сахарный,
Кафтан зелёный, бархатный.
(Арбуз)

Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый - все довольны.
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(Арбуз)

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя, резкий.
Горький вкус имеет он
Обжигает... не лимон.
(Лук)

В огороде – жёлтый мяч.
Только не бежит он вскачь.
Он как полная луна,
Вкусные в нём семена.
(Тыква)

В зелёной палатке
Колобки спят сладко.
Много круглых крошек.
Что это?
(Горошек)

Круглый бок, желтый бок,
Сидит на грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это?
(Репка)

Красна девица сидит в темнице,
А коса на улице.
(Морковь)

Внизу красно, вверху зелено,
В землю вросло.
(Свекла)

Маленький и горький, луков брат.
(Чеснок)

Фиолетовый кафтан
Носит овощ ...
(Баклажан)

На грядочке зелёные,
А в баночке солёные.
(Огурцы)

Сто одежек -
Все без застежек.
(Капуста)

Она прячется от солнца
Под кустом в глубокой норке,
Бурая – не мишка,
В норке - но не мышка.
(Картошка)

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(Помидоры)

Это вовсе не игрушка -
Ароматная...
(Петрушка)

Над землей трава,
Под землей бордовая голова.
(Свекла)

В огороде хоть росла,
Знает ноты соль и фа.
(Фасоль)

5. Станция «Вкусная поляна»

Дети из мешочка вытягивают приготовленное блюда и за отведенное время должны собрать картинки с продуктами, из которых оно приготовлено.

6. Станция «Мультфейерверк»

Просмотр мультфильма о здоровом питании «Фиксики – про витамины».

7. Подведение итогов

Дети делятся впечатлениями с Карлсоном и получают от него памятку о здоровом питании.

Для старшекласников

ОКТАБРЬ - 1

Внеклассное мероприятие по теме: «Диеты. Питание подростка»

Игра «Здоровое питание – мой выбор»

Цели и задачи

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей в вопросах питания;

Ожидаемые результаты:

- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт соблюдения правил качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;

Личностные УУД:

Уметь:

- устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом;
- делать моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей;
- способствовать эмоциональному восприятию объектов, задач, решений, рассуждений.

Регулятивные УУД:

Уметь:

- составлять алгоритм действий;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; высказывать своё предположение.

Коммуникативные УУД:

Уметь:

- слышать, слушать и понимать партнера,
- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,
- распределять роли,
- взаимно контролировать действия друг друга,
- договариваться, вести дискуссию,
- правильно выражать свои мысли,
- эффективно сотрудничать с учителем и со сверстниками.

Познавательные УУД:

Уметь:

- добывать новые знания;
- находить нужную информацию в учебнике и других источниках;
- составлять алгоритм деятельности при решении проблемной ситуации;
- систематизировать новую информацию.

Описание мероприятия

Внеклассное мероприятие по теме «Диета. Питание подростка» проводится в форме игры «Здоровое питание – мой выбор». В игре принимают участие 2 команды учащихся. Игра состоит из шести геймов (туров), между которыми жюри подводит промежуточные итоги.

Оборудование: красочное оформление кабинета: рисунки детей, плакаты, пословицы и поговорки о питании. Компьютер, проектор, экран, презентация, столы и стулья для команд.

Ход игры

Ведущий приветствует команды, жюри и зрителей, объясняет условия игры.

Ведущий: Мы с вами на игре «Здоровое питание – мой выбор», которая поможет нам ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как о здоровом и правильном питании подростка и сделать свой выбор. К тому же важно знать не только то, что вы едите, но и как организовано ваше питание. Этой теме мы и посвящаем нашу игру. Главными действующими лицами будут две команды. (Ведущий представляет команды).

Первый гейм «Презентация газеты»

Командам было дано домашнее задание подготовить газету, состоящую из страниц содержащих ответы на вопросы от следующих специалистов:

- Диетолог

1. Укажите среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах.
2. Назовите продукты, богатые белками и углеводами.
3. Каков должен быть режим питания подростка 14-17 лет?

- Врач – педиатр

1. Какое количество калорий должен получать подросток в день? Есть ли разница между суточной нормой у девочек и у мальчиков?
2. Зависит ли количество калорий от физической нагрузки подростка?
3. К каким заболеваниям может привести недостаток железа в организме?

- Косметолог

1. С какими проблемами гормонального плана может столкнуться подросток при неправильном питании?
2. Может ли подросток применять различного вида диеты?
3. Что является основным принципом питания для подростков, подверженных гормональным сбоям?

- Фитнес-тренер

1. Сколько раз в день рекомендуется есть при высоких физических нагрузках?
2. Какие вещества являются лучшими источниками энергии?
3. Какой из приемов пищи должен быть самым питательным?

На презентацию газеты команде дается 5 минут. Максимальное количество баллов за гейм – 5.

Второй гейм «Шеф-повар»

Командам необходимо выбрать продукты и составить меню для школьника на целый день. Указать выбор продуктов для каждого блюда.

Пшено	Капуста	Картофель	Масло растительное	Рыбные консервы
Макаронны	Тыква	Яблоки	Соевый соус	Чай
Рис	Морковь	Груши	Майонез	Кофе
Гречка	Свекла	Бананы	Куриное мясо	Лимонад
Горох	Лук	Мандарины	Мясо говядины	Печенье
Кефир	Чеснок	Йогурт	Мясо	Конфеты

			свинины	
Молоко	Кабачки	Сыр	Рыба свежая	Варенье
Творог	Помидоры	Сосиски	Мясной фарш	Хлеб
Сметана	Огурцы	Колбаса	Креветки	Мука
Яйца	Баклажаны	Масло сливочное	Кальмары	Соль/сахар/приправы

Дети объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню.

Жюри учитывают:

1. Разнообразие блюд.
2. Пищевую ценность с учетом возрастных особенностей.
3. Количество приемов пищи в день.
4. Находчивость и быстроту выполнения задания.

Максимальная оценка за выполнение задания – 5 баллов.

Третий гейм «В гостях у сказки»

Командам предлагается решить сказочные задачи:

- «Иван Царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги-скороходы. Ему это удалось. Нужно определить, восполнит ли Иван Царевичем затраченную энергию обедом, приготовленным Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250г.), котлеты (200 г.), компот(200 г.). Вес Ивана Царевича- 75 кг. »
- «Баба-Яга 5 часов провела, лежа на диване перед телевизором, и очень устала. Для того, что бы подкрепиться, она съела 5 пирожных и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы-Яги ее энергозатратам ? Вес Бабы-Яги- 70 кг.»

Командам в помощь дается таблица расхода энергии при различных видах деятельности, калорийность продуктов. Необходимо обосновать свой ответ.

Каждый правильный обоснованный ответ оценивается в 3 балла.

Четвертый гейм «Витаминка»

На карточках надписи: «Витамин А», «Витамин С», «Витамин В», «Витамин Д». Каждая команда вытягивает одну карточку, пантомимой показывает, к чему приводит дефицит этого витамина в организме человека. Участники второй команды должны догадаться, о каком витамине идет речь и назвать в каких продуктах он содержится.

Например:

Витамин А (каротин, ретинол) — рыбий жир, печень, почки, яйца, молоко, творог, масло, сыр, маргарин, зеленые листовые овощи, желтые и красные фрукты и овощи (в том числе, абрикосы, морковь, помидоры). При недостатке: появляется сухость и шелушение кожи, волосы становятся ломкими, ногти мягкими, нарушаются процессы салоотделения. Витамин А укрепляет слизистую оболочку, в т.ч. кишечника, необходим для роста.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — цитрусы, зеленые овощи, помидоры, черная смородина, квашеная капуста, картофель. Укрепляет кожу, десны, кровеносные сосуды, кости и зубы, а также связь между клетками; способствует заживлению ран и сопротивлению инфекции. Делает эластичнее мышцы, укрепляет весь организм.

Витамин Д (кальциферол) — масло, молоко, маргарин, творог, простокваша, яичный желток, грибы, дрожжи, рыба, рыбий жир. Также образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Помогает регулировать обмен кальция в организме и, значит, необходим для зубов и костей. Отсутствие этого витамина вызывает выпадение зубов, разрушение зубной эмали, выпадение волос.

Витамин В (их группа: В1, В2, В3, В5, В6, В12). Источники: дрожжи, ржаной хлеб, крупы, картофель, мясо, печень, зеленый горошек, молочные продукты, рыба, грецкие орехи, фасоль, чернослив, фундук и др. Предохраняет от истощения, в т.ч., нервной системы, появления отеков, покраснений и шелушения кожи, выпадения и ломкости волос и ногтей, трещинок в углу рта. Помогает усваивать углеводы и перерабатывать белки.

Каждый правильный обоснованный ответ оценивается в 3 балла.

Пятый гейм «В мире мудрых мыслей»

Из имеющихся слов сложить предложение.

На карточках — мудрые мысли и изречения. Команды тянут карточки по жребию.

«Пирожное несколько мгновений находится во рту и всю жизнь — на талии» (Французская поговорка)

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел». (Абдуль-Фарадт)

«Ешь больше рыбки – будут ножки прытки» (Русская пословица)

«Я ем, чтобы жить. А некоторые живут, чтобы есть» (Сократ)

«Животное насыщается, человек ест, а умный человек - умеет питаться» (ученый-физиолог Брилья-Саварен)

«Не к доктору иди — свою болезнь ищи на дне тарелки». (Русская пословица)

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Шестой гейм «Синквейн»

Командам необходимо составить синквейн на тему «Здоровье».

Правила написания синквейна

Синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме:

1-я строка: одно существительное, которое определяет содержание синквейна

2-я строка: два прилагательных, характеризующих ключевое слово

3-я строка: три глагола, показывающие действия понятия

4-я строка: короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию

5-я строка: резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

Примеры синквейнов:

Россия.

Великая, огромная.

Объединяет, защищает, восхищает.

Умом Россию не понять.

Отечество.

Осень.

**Дождливая, разноцветная.
Приходит, дарит, готовит.
Унылая пора, очей очарованье.
Запасиха.**

**Бабочка.
Легкая, красочная.
Порхает, удивляет, улетает.
Появляется из обычной гусеницы.
Насекомое.**

Максимальное количество баллов за синквейн -5.

Ведущий: Итак, дорогие друзья, заканчивается наша игра, пока жюри подводит итоги, я хочу вас спросить: как же надо питаться, чтобы быть здоровыми?

Ведущий объявляет итоги игры.

Ведущий: Всем, кто в гости к нам пришёл, от всей души мы искренне желаем: - здоровья вам, друзья!

Для 1-5 классов СОШ, старшая группа ДДУ

ОКТАБРЬ - 2

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

(Тематическая беседа-викторина)

Цели: сформировать понимание того, что наше здоровье зависит от каждого из нас; познакомить со способами профилактики гриппа и первых действиях при заболевании до прихода врача; изготовление оберега.

Задачи:

- дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания;
- учить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания;
- повышение познавательной активности;

Оборудование: ноутбук, презентация, проектор, раздаточный материал

Ход урока:

1. Орг. момент

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, пожелайте крепкого здоровья.

1. Постановка учебной задачи.

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё очень давно говорили: «Здоровье не купишь», «Было бы здоровье и счастье найдёшь»

Древние Греки, например, мало болели, но долго жили!

- От чего же им так везло?

- Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались.

- Но главное закалялись.

В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой. И были здоровы!!!!

2. Игра «Собери пословицу» (в конверте)

- Про здоровье люди думали и в древности и в современное время, а ведь пословицы - это народная мудрость.

В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Здоров будешь — (все добудешь)

Любящий чистоту – (будет здоровым)

Здоровье дороже богатства.

Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Где здоровье, там и красота.

3. Мозговой штурм

Дети высказываются на тему:

Когда я здоровый... (какой и что делаю)

Когда я больной... (какой и что делаю)

4. Учитель, воспитатель:

Зима, за окном холодно, то и дело идет снег, а иногда и дождь. Обязательно нужно одеваться в теплую одежду, кушать витамины и заботиться о своем здоровье, иначе как результат - переохлаждение, понижение сопротивляемости нашего организма различным вирусам и бактериям.

Сейчас большой всплеск простудных и вирусных заболеваний. Количество зарегистрированных заболеваний возрастает с каждым днем.

Вирусные инфекции протекают с высокой температурой и плохим самочувствием.

Организм, особенно детский, не всегда может вовремя дать отпор болезни, потому, что год от года вирусы видоизменяются. Каждый раз иммунитет должен выработать новые защитные свойства. Чтобы не заболеть и помочь иммунитету бороться с вирусными инфекциями, достаточно соблюдать простые правила.

По прогнозам медиков, возможно пик эпидемии гриппа наступит через некоторое время. Это означает, что у нас еще есть время подготовиться к удару инфекции. Грамотная профилактика гриппа - уже половина победы.

Так о чем сегодня пойдет речь? о гриппе

Грипп в переводе с французского означает "схватывать". В начале века это опасное недомогание называли "испанской", а еще раньше - "русской болезнью".

Каждую зиму мы со страхом ждем очередной эпидемии.

5. Игра «Ассоциации» (На листочках написать слова связанные с гриппом - ассоциации на слово ГРИПП)

6. Загадка

Кто в дни болезней

Всех полезней

И лечит нас от всех

Болезней? (Врач)

Слово врача (познавательные сведения):

Что такое грипп?

Острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа;

входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);

известен с конца XVI века;

в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек. Вирус гриппа ежегодно поражает не менее 15% населения планеты.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ДЕТЕЙ? (ПАМЯТКА)

- Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

1. Заболевания органов дыхания
2. Болезни сосудов и сердца
3. Заболевания центральной нервной системы

- Статистика.

Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд. человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет

погибло: в 1955 году — 2 млн. человек, в 1968–м — 1 млн., в 1918–1920 годах, при известном испанском гриппе, — более 40 млн.

- Заразиться можно:

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
2. Обмениваясь тетрадами и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.

3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

- Как понять, что ты заболел?

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. У тебя высокая температура. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

7. Профилактика гриппа

Врач

Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Она, к сожалению, не гарантирует 100-процентную защиту от болезни. Ведь грипп опасен тем, что его вирусы могут изменяться каждый год. Поэтому вакцина, созданная на основе прошлогодней формы вируса гриппа, не всегда оказывается в состоянии победить его новый вид.

Тем не менее врачи настоятельно рекомендуют всем делать прививку. Привитые люди реже болеют гриппом и в случае заболевания легче его переносят. Идеальное время вакцинации – октябрь-ноябрь, так как необходимо, чтобы после прививки выработался иммунитет.

Если вы по каким-либо причинам не смогли сделать в этом году прививку, не расстраивайтесь: существуют профилактические меры, предпринять которые никогда не поздно. Например, включить в свой ежедневный рацион лук и чеснок – природные антибиотики, активно уничтожающие микробы и бактерии.

Слайд

В преддверии эпидемии рекомендуется в свой рацион включать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С: апельсины, лимоны, киви, капусту и т. д. Можно начать принимать аптечные препараты витаминов.

Слайд

Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем и прежде всего попадает на слизистые оболочки носа и горла. Поэтому перед выходом на улицу желательно смазывать ноздри **оксолиновой мазью** или испытанным народным средством – раствором мыла. Вернувшись домой, не забывайте тщательно вымыть руки с мылом, а еще хорошо бы прополоскать горло.

Слайд

Во время эпидемии старайтесь поменьше посещать людные места. Лучше отказаться от походов в кино или другие общественные места. Также в целях безопасности, передвигаясь на общественном транспорте, закрывайте шарфом рот и нос.

Десять шагов против гриппа:

1 шаг: Тщательно мой руки перед едой. На твоих руках находится большое количество микробов и бактерий. Если ты не будешь мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в твой организм и вызовут различные заболевания.

2 шаг: Закаляйся. Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, купаться. Закаливанием нужно заниматься только с родителями.

3 шаг: Делай зарядку каждое утро. Для того чтобы тело было гибким, здоровым, сильным и красивым, надо регулярно делать зарядку, она поможет еще и защитить организм от болезней.

4 шаг: Ешь много овощей и фруктов. Они также помогают защититься от болезней, а еще укрепляют организм, потому что содержат витамины и полезные вещества.

5 шаг: Проветривай свою комнату. На вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки.

6 шаг: Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания.

7 шаг: Подружись с веселой тубой «Оксалиновая мазь». Вместе вы сможете победить простуду и грипп.

8 шаг: Не переохлаждайся, одевайся по погоде.

9 шаг: Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.

10 шаг: В случае угрозы эпидемий, следуй советам врачей и не бойся делать прививки

• Что делать, если ты уже заболел?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

1. Не посещать школу.
2. Лечь в постель.
3. Измерить температуру.
4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
7. Снижать температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.

Физкультминутка.

Дети встают.

Учитель, воспитатель: Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, хлопайте руками. Если правило неверное, топайте ногами.

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись (прыгают).
2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей (прыгают).
3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом (хлопают).
4. Надо лечь в постель (хлопают).
5. Если заболел, ешь мороженое (прыгают).
6. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке (прыгают).
7. Принимай лекарства, назначенные врачом (хлопают).
8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру (хлопают).
9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот шире, чтобы летели брызги во все стороны (прыгают).
10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был (прыгают).

8. Викторина «Что ты знаешь о гриппе».

Слайд

Классный руководитель зачитывает вопрос, учащиеся выбирают из нескольких ответов правильные, Ответы написаны на карточках и прикрепляются к доске.

1) Как передается вирус гриппа?

- а) через воду; **в) воздушно-капельным путем;**
б) через пищу; г) через рукопожатие.

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

- а) сделать прививку;** **в) есть овощи и фрукты;**
б) пить минеральную воду; **г) принимать витамины.**

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

- а) носить марлевую повязку;** в) пить витамины;
б) иметь отдельную посуду; г) есть лук и чеснок.

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

- а) с лимоном;** в) с сахаром; д) с вишней;
б) с малиной; г) с бутербродом; **е) с черной смородиной.**

5) При первых признаках заболевания необходимо:

- а) вызвать врача;** в) идти в школу;
б) лечь в постель; г) принять лекарство.

9. Практическая работа (изготовление амулета Здоровья)

Сейчас мы с вами сделаем амулеты Здоровья. Они защитят вас от вируса.

(Показ и объяснение как сделать кулончик из пластиковой упаковки от Киндер-сюрприза, ленточки и зубчика чеснока).

Ученики выполняют практическую работу. На парты раздают одноразовые тарелочки, нарезанные зубчики чеснока, подготовленные емкости от киндер-сюрпризов и ленточки.

Задача учащихся - наполнить емкости чесноком и вставить ленточки. Готовые амулеты здоровья учащиеся надевают на шею.

Носите эти амулеты, и они защитят вас от вируса гриппа.

10.Рефлексия

Что полезного узнали? Пригодятся ли в жизни полученные знания? Расскажите ли вы дома о том, что узнали сегодня на уроке?

Теперь мы поняли, друзья:

С гриппом нам шутить нельзя!

Не простужайтесь, закаляйтесь,

Гриппа все остерегайтесь!

2-й чтец. Защита от гриппа надежная есть:

Прививку сделать, овощи, фрукты есть,

Помазать мазью оксолиновой в носу,

Не забыть про марлеву ю полосу.

Классный руководитель, воспитатель:

Не болейте гриппом, дети,

Здоровье – важней всего на свете.

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять!

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уж не малыши.

О профилактике гриппа знакомым своим расскажите,

Как уберечься и как лечиться, подскажите.

Слайд

Будьте здоровы!

Для 5-8 классов СОШ

НОЯБРЬ

Классный час «О вредной и здоровой пище» (игра)

Цель:

углубить представление детей о правильном питании.

Задачи:

научить выбирать учащихся продукты, полезные для здоровья;
познакомить учащихся с вредными для человека продуктами;
познакомить с культурой питания: правила поведения (алгоритм действий)

Оборудование:

карточки с пословицами, плакат вредных продуктов
слайды с изображением вредной и здоровой пищи.

Ход классного часа

1.Организационный момент.

- Она заполонила наш мир. С такой регулярностью нас еще никто не атаковал. Против неё очень трудно устоять, ведь она такая ... вкусная.

Она есть везде: в наших холодильниках, на базарах, супермаркетах и даже на уличных лотках.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

- Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо домой. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь (читает список блюд) Выбирайте поскорее, а (имя) будет записывать, сколько порций нужно заказать.

(Учитель читает названия блюд, дети поднимают руки, помощница записывает напротив каждого блюда количество порций, пока все блюда не будут названы.)

Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клонули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

- Сегодня мы с вами поговорим о еде и здоровье, о том, как нужно правильно питаться и что есть

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть».

Сейчас каждому из вас я раздам крылатые выражения, фразы, пословицы. Ваше задание состоит в том, что объяснить смысл полученной вами пословицы.

Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).

Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).

Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).

Обед без овощей – праздник без музыки. (Пословица)

Не ложись сытым – встанешь здоровым. (Пословица)

Итак, все рассмотренные нами афоризмы говорят о непосредственной зависимости здоровья человека от еды.

- "Вкусная еда". Какие ассоциации у тебя вызывает эта фраза?

1. Много ли сладкого вы едите?
2. Как часто вы покупаете сухарики, чипсы, газировку?
3. Часто ли едите фрукты и овощи?

4. Любите ли вы пить кока-колу?
5. Как часто вы едите всухомятку?

2. Основной этап

Она заполонила наш мир. С такой регулярностью нас еще никто не атаковал. Против неё очень трудно устоять, ведь она такая ... вкусная. Она есть везде: в наших холодильниках, на базарах, супермаркетах и даже на уличных лотках. А что по поводу: «Все что вкусно – то не полезно»? А вот здесь, друг мой, как бы ты не ответил, ответ будет один...

Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка»
Представляю вашему вниманию самые вредные продукты для человека. При их частом употреблении могут возникнуть **ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**.

Итак...

- Поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

ЧИПСЫ

- О нет, чипсы? Это те хрустящие, вкусные и ароматные, Да, эти вкусняшки – страшный враг организма. При их жарке, они впитывают массу канцерогена, который вызывает рак. Плюс еще заменители вкуса, красители, жиры, которые увеличивают уровень холестерина в крови, а дальше инфаркты и инсульты. Чипсы являются самым вредным продуктом
Английское слово chips означает «ломтик, кусочек». По легенде изобретателями чипсов являются капризный американский миллионер Корнелиус Вандербильт и повар с характером отеля Moon Lake House в городе Саратога-Спрингс Джордж Крум.
В 1853 году Вандербильт остановился в этом отеле. Во время обеда капризный богач трижды отправил на кухню картофель, порезанный, по его мнению, слишком крупно. В ответ раздражённый Крум нашинковал клубни тончайшими ломтиками и обжарил их в масле. Но как это ни странно, провокация шеф-повара не удалась.
Вандербильт пришел в восторг и все время пребывания в отеле поедая хрустящие картофельные ломтики. Чипсы стали фирменным блюдом ресторана и получили название «чипсы Саратога».

Существует версия, что чипсы придумал не Джордж, а его сестра, находившаяся с ним в этот же день на кухне ресторана.
В 1860 Крам открыл свой ресторан, в котором продавал чипсы, но только не на вынос. Однако, из-за простоты изготовления, чипсы вскоре появились и в других местах. Ресторан проработал 30 лет, до 1890 года.
Очень скоро чипсы стали популярны среди американского бомонда и вошли в меню фешенебельных ресторанов США.
В 1890 году чипсы сделали шаг из ресторанов на улицу
Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

ФАСТФУД

Это еда, которая быстро готовится и быстро поедается. Начнем с чебуреков, беляшей, шаурмы и картошки фри. Все они жарятся на масле. А это очень вредно. И кстати используют для их жарки одно и то же масло несколько раз. А это – масса канцерогенов..

Лапша быстрого приготовления, безусловно очень популярна в наши дни. Причина такого успеха- возможность быстро перекусить, лишь бы был кипятилок, именно поэтому её употребляют в поездках, берут в походы

КОЛБАСЫ И КОПЧЕНОСТИ

Колбаски, пельмешки, сосиски. Они вкусны и мы их часто покупаем. Интересно, а есть ли в них вообще мясо? Только сосиски и колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. В кусочке колбаски есть столько фенольных соединений, сколько вдыхает средний житель мегаполиса за год! Копчёная рыба, мясо и курица содержат кучу канцерогенов. В них есть вещества –которые вредны для организма человека.

ПИРОЖНЫЕ И МАРГАРИН

Начнем с маргарина. Он представляет собой сплошной трансгенный жир. А этот жир – самый вредный из жиров. Следовательно, все вкусняшки с его содержанием вредны. Ты только подумай: кексы, пирожные, торты... Они могут привести к нарушению обмена веществ и лишнему весу.

ЧУПА-ЧУПСЫ, ЖВАЧКИ, ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ

Вкусно, прикольно, сладко – вредно, вредно, вредно. Почему? Потому что содержат красители, заменители, огромное количество сахара и сплошь химических добавок. Проще говоря, от них никакой пользы! А вот сникерсы-микерсы – это огромное количество калорий, химических добавок, ГМО, ароматизаторов и красителей.

ГАЗИРОВКА

Кола, фанта, спрайт и другие сладкие газированные напитки, без которых летом невозможно выжить. Эти разноцветные утолители жажды – смесь сахара, химии и газов. Только в одном стакане газировки содержится больше трех ложек сахара! Чудо жидкость состоит из: красителей, ароматизаторов, газа, сахарозаменителей. Какая разница что пить, газировку или смесь разных жидкостей в кабинете химии? Эти напитки не для утоления жажды, а для ее возбуждения! А самым лучшим и полезным напитком всегда была и будет – вода.

Кола - настоящий яд!!!

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

- 1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.*
- 2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.*
- 3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.*
- 4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.*
- 5. Не давайте газировку детям до 3 лет.*

Почему мы зная, о вреде этих продуктов упорно их покупаем? (это вкусно, красивая упаковка, из-за рекламы)

Врачи-диетологи определили не только вредные, но и полезные продукты (игра)

Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

- 1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)*
- 2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов,*

которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. [*Чеснок.*]

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (*Морковь.*)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (*Грецкий орех.*)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (*Рыба.*)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (*Молоко*)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (*Мед.*)

9. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (*Зеленый чай.*)

3. Заключительный этап.

Письмо от Карлсона

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед. Меню: торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола. и чупа-чупс. Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш Карлсон.»

Верно составил Карлсон меню?

Давайте составим меню, чтобы Карлсон, выздоровел.

Итак, какой же совет вы сегодня можете дать своим близким

Советы:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Не ешьте много острого и соленого.
3. Не ешьте много сладостей.
4. Побольше ешьте овощей и фруктов.

Игра «Полезное – неполезное»

Арбуз, Апельсин, помидор, хлеб, пельмени, бепешки, яйцо, рыба. молоко, пирожное, сникерс, спрайт, вода, кефир,

Памятка для детей

1. Каждый день употреблять разнообразную пищу.
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд.
7. На полдник полезно будет съесть булочку и молоко.
8. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу :запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
- 9 Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.

- О чем задумались? Что запомнилось? С каким настроением вы уходите с классного часа?

Будьте здоровы!

1-2 класс СОШ, подготовительная группа ДДУ

ДЕКАБРЬ

Квест-игра «Путешествие в страну здорового и вкусного питания»

Цель: формировать у детей представление о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах; формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других.

Развивающие: развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать; развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

Воспитательные: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Оборудование и материалы: письмо от Деда мороза; карты маршрутов; мешочек с фишками двух цветов: синими и красными, карточки с изображениями продуктов; наборы полезных продуктов; две корзинки, грамоты победителей и участников.

Содержание:

Учитель, Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в класс (детский сад) пришло письмо. Как вы думаете от кого оно может быть?

(Дети озвучивают свои предположения)

Учитель, Воспитатель: Хорошо, хорошо. Вариантов у вас много. Давайте я загадаю вам загадку, отгадав которую вы поймёте, кто же всё-таки автор этого письма.

Воспитатель зачитывает загадку:

*«Идёт он к нам из леса,
Идёт с большою свитой,
Идёт через сугробы,
Касаясь шапкой туч,
Шагает через реки,
Шагает через горы,
Несёт сюда волшебный
От нашей ёлки ключ...»(Дед Мороз)*

Учитель, Воспитатель: Действительно! Письмо прислал нам Дедушка мороз! Давайте узнаем о чем же о нам пишет. Воспитатель зачитывает ребятам письмо, в котором Дед Мороз поздравляет их с наступающим новым годом и напоминает о том, что в праздники нельзя забывать о правильном и полезном питании и предлагает отправиться в **путешествие по стране здорового и вкусного питания**. К письму прилагаются 2 карты, и мешочек с фишками двух цветов: синими и красными.

Учитель, Воспитатель: Ну что, ребята, хотите отправится в путешествие по стране здорового и вкусного питания?

Дети: Да!

Учитель, Воспитатель: Тогда сначала давайте разделимся на две команды. Сейчас каждый из вас по очереди вытянет из мешочка фишку определенного цвета. Те, кому достанется фишка синего цвета, встают справа от меня, а те кому красная - слева.

Учитель, Воспитатель: Теперь каждая команда должна выбрать своего капитана, затем рассмотреть карту, угадывая, что же означают значки на ней, продумать маршрут передвижения и за капитаном отправиться на первую станцию. На каждой станции вы будете выполнять определённые задания. За каждое прохождение станций ваши команды будут получать по одному полезному продукту. Победит та команда, которая наберет больше полезных продуктов. Ну что, ребята! Я желаю вам удачи! Вперед, на встречу приключениям!!!

Первая станция «ЗАГАДОЧНАЯ»

Задание - отгадать загадки.

1.Крупы в кастрюлю насыпают,
Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться.
И что тут может получиться?(КАША)

2. Догадайтесь, Кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас... (СМЕТАНА)

3. Я в стаканчике, рожке,
Вкусное и нежное.
Сделано на молоке,
Чаще - белоснежное.
В морозилках проживаю,
А на солнце сразу таю. (МОРОЖЕННОЕ)

4. Бутербродов без него
Просто не бывает.
В каши разные его
Часто добавляют.
Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: ... (МАСЛО)

5. Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его ... (ТВОРОГ)

6. Не надеясь на прививки,
Мы употребляем... (СЛИВКИ)

7. В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно, (ЙОГУРТ)

8. Из него так много разных
Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу
Всех их кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:...(МОЛОКО)

9.Он содержит витамины,
Что нам всем необходимы.
Выпил я всего глоток,
Бодрым стал. Спасибо,... (СОК)

10.Из зелёных листьев рад
Есть я на обед... (САЛАТ)

Вторая станция «МАГАЗИН ПРОДУКТОВ»

Задание – командам предлагается в магазине набрать набор полезных и вкусных продуктов для праздничного стола - кто быстрее и правильнее это сделает.

Атрибуты этого задания можно сделать своими руками или использовать иллюстрации, демонстрационные материалы из дидактических игр.

Третья станция «ВОПРОСЫ ИЗ БОЧОНКА»

Задание – командам предлагаются вопросы, на каждый вопрос есть 3 варианта ответа. Отвечать нужно быстро. За каждый правильный и быстрый ответ команда получает фишку, которая может быть в виде овощей или фруктов. В конце игры все фишки подсчитываются.

Что получается при скисании молока?

Простокваша

Йогурт

Масло

Первая еда родившегося ребенка

Каша

Молоко

Кефир

Для чего детям необходимо молоко?

Для счастья
Для настроения
Для роста

Из чего получают сливочное масло?

Из сливок
Из творога
Из сметаны

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Творог
Мороженое
Пудинг

Какой овощ очень полезен для зрения?

Морковь
Капуста
Помидор

Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д
Витамин С
Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста
Огурец, горох, картофель
Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С
Витамин Е
Витамин А

При нехватке какого витамина шелушится кожа?

Витамин Д
Витамин В

Витамин А

Основной источник витаминов – это...

Овощи и фрукты.

Сладости.

Мясные продукты

Четвёртая станция «ВО САДУ ЛИ, ОГОРОДЕ»

Эстафета – сбор овощей и фруктов. Реквизит: муляжи фруктов и овощей по количеству детей в команде, обручи, корзины.

Задание собрать овощи и фрукты в корзину. Участники команд по одному человеку, друг за другом, бегут к обручам - «грядкам», берут овощ или фрукт и несут его в корзинку, которая стоит около команды. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт все овощи и фрукты.

Пятая станция «КУЛИНАРНАЯ»

Задание — к предложенным названиям блюд подобрать карточки с изображениями продуктов, подходящие к ним по составу.

Шестая станция «ИГРОВАЯ». "Вершки и корешки".

Ведущий: Я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы едим у этого овоща подземные части, вам нужно присесть, если надземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, редис, тыква, баклажан, лук, капуста).

Седьмая станция «ДА НЕТКА»

Задание - команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет». За каждый правильный ответ команде выдаётся жетон.

ВОПРОСЫ:

- все ли продукты полезны? Нет
- должно быть питание человека однообразным? Нет
- витамин А полезен для глаз? Да
- целый день можно есть одни только конфеты? Нет
- витамин С содержится в свежих фруктах? Да
- можно есть невымытые овощи, ягоды и фрукты? Нет
- каша полезный продукт? Да
- есть ли еда от которой толстеют? Нет
- надо мыть руки перед едой? Да
- пепси, чипсы, кока-кола, лимонад полезные продукты? Нет

- пища источник энергии, необходимый для роста и развития? Да
- сок, компот на обед, пить полезно детям? Да
- в молоке, яйцах, мясе есть витамины? Да
- торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? Нет
- летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? Да
- если человеку не хватает витаминов, он может себя плохо почувствовать? Да

Восьмая станция «МУДРОСТЬ НАРОДА»

На этой остановке нужно дополнить последним словом пословицы, которые придумал про еду народ. Выигрывает команда, которая быстрее даст больше правильных слов. За каждое правильное слово команде выдаётся жетон.

Пословицы:

Всякому нужен и обед и... (ужин).

Если щи хороши, другой пищи... (не ищи).

Мельница живет водою, а человек... (едою).

Когда я ем, я глух и... (нем).

Щи да каша... (пища наша)

Аппетит приходит... (во время еды)

Масло коровье... (кушай на здоровье)

Сытый голодного... (не разумеет)

Хлеб да вода... (здоровая еда)

После прохождения командами всех станций, они вновь собираются все вместе для подведения итогов и награждения победителей. Можно так же наградить не только команду победительницу, а, например, самую быструю команду.

ЯНВАРЬ

Классный час «Что имеем – не храним, потерявши – плачем»

Цели: расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Ход занятия

I. Интерактивная беседа «Что имеем - не храним...»

Классный руководитель. Тема нашего классного часа - здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье - это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8-е места.

На доске мы написали пословицу (читает): «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

- Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

II. Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Классный руководитель. Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

(Дети отвечают, что здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие и т. п.)

- Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

(Дети высказываются.)

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

III. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»

Классный руководитель. Итак, здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?-

-Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. На доске мы начертили таблицу «Здоровый образ жизни». А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (вызывает ученика, который будет делать записи в таблице).

Итак, 5 факторов здоровья.

(Учитель читает загадки, дети разгадывают, один из учеников заполняет таблицу на доске.)

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

(Класс читает хором строки таблицы.)

Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

(Дети высказывают свои мнения.)

Действительно, человек может выполнять все правила здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

(Ученик дописывает в таблицу: «Отказ от вредных привычек».)

IV. Медицинская консультация «Секреты здоровья»

Классный руководитель. А сейчас мы проведем нашу медицинскую консультацию, которую назвали «Секреты здоровья»..

(К доске выходят 4 ученика)

Врач 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

В эту пятерку вошли (читает):

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
 2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
 3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.
 4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
 5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.
- Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Врач 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. Есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (показывает). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Врач 3. Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «совы». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Врач 4. Мои советы я почерпнула из народной мудрости. Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит наш народ о пьянстве (читает):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)
2. Голод да холод дорогу в кабак протоптали. Где вино, там и горяшко. Вино полюбил - семью разорил. Кто бражкой упивается, тот слезами умывается. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики граненые, а хата разваленная. (Пьянство - это прямой путь к разорению и нищете.)
3. Хватил вина - не стало молодца. Был Иван, а стал Болван, а все вино виновато. Водка без огня разум сожжет. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница - пропащий человек.)
4. Пить до дна - не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких.)

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить - здоровью вредить».

V. Игра «Да, нет, не знаю»

Классный руководитель. Наши врачи подготовили игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки. Врачи разъяснят вам правильный ответ.

(Врачи по очереди читают вопросы, дети хором отвечают «да» или «нет».)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
8. Отказаться от курения легко? (Нет.)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

(Некоторые вопросы вызовут затруднение у детей. Врачи могут им потихонечку подсказывать, кивая головой, когда нужно говорить «да», или качая головой, когда нужно говорить «нет».)

Классный руководитель. Спасибо врачам за то, что помогли проверить наши знания о здоровом образе жизни.

VI. Проблемная ситуация «Все наоборот»

Классный руководитель. А теперь вам предстоит оценить поведение вашего одноклассника. Можно ли сказать, что он ведет здоровый образ жизни? Послушайте, небольшое описание.

«8 часов утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лег в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в «Контрлстрайке». Бабушка буквально стягивает его с кровати. Она кричит, что он опаздывает в школу и через 15 минут начнется урок. Не открывая глаз, он натягивает футболку и штаны, берет рюкзак и ползет в школу. Бабушка на ходу сует ему в карман 50 рублей. Его лицо озаряет счастливая улыбка: на первый урок не опоздал! Через минуту он уже сладко дремлет за партой под мирный голос учителя. Звонок! Пора завтракать. И вот он уже в столовой. Короткий бой в очереди - и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. После завтрака, как обычно, нужен перекур. За углом школы его встречают как родного. Только закурил - звонок. Договорились встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу же по звонку - на перекур. Сначала поговорили об играх, потом обсудили поведение учителей. Перемена прошла на славу. Остальные уроки пролетели незаметно. На переменах курили, общались. Кто-то бегал за сигаретами, принес пива - угостились пивком. Пора домой. Бабушка уже ждет с обедом. И напрасно. По дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика. Вспомнив героя рекламы, хищно кусает батончик и сразу чувствует себя хозяином жизни. Бабушкин обед уже не нужен, он сыт и силен. Ему нужно только поспать. Чтобы вновь сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самого рассвета».

- Вот что нам удалось заснять. Можно ли сказать, что наш герой ведет здоровый образ жизни?

Классный руководитель. Какие советы вы бы дали своему однокласснику?

VII. Заключительное слово

Классный руководитель. Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

VIII. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

Февраль

Классный час по теме «Правильное питание – залог силы и красоты»

Цель: Ознакомить учащихся с основными составляющими ЗОЖ и дать понятие рационального питания.

Задачи:

1. Развивать сознательное отношение к своему здоровью – как норме поведения.
2. Обучить правилам здорового питания.
3. Воспитывать правильное отношение к ЗОЖ и к своему здоровью.

Оформление доски.

Прикреплены лозунги соответствующие новой теме:

- “Жизнь можно по - разному прожить”,
- “Человек имеет право на здоровье”,
- “Человек - кузнец своего здоровья”,
- “Чистота – залог здоровья”,
- “Здоровье в порядке, спасибо зарядке”.

Ход классного часа

Сегодня мы познакомимся с основными составляющими ЗОЖ и подробно остановимся на правильном питании. В конце классного часа каждый сможет определить: правильно – ли он питается.

1. Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие? (Слово учащимся, они высказывают свое мнение)

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья.

Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

2. Основные составляющие ЗОЖ

- Умеренное и сбалансированное питание.

- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

3. Человек имеет право на здоровье. Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.). Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

4. Важная составляющая ЗОЖ – питание.

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется *рациональным*. (от латинского – расчет, мера, разумный, обоснованный). Известный русский писатель Л. Писарев подметил: “Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится”. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание. Больным людям рекомендован определенный режим питания – “стол”. Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны и др. ученых.

5. В последние годы интерес к питанию возрос, вот неполный перечень болезней, связанных с неправильным питанием:

- Ишемическая болезнь сердца.
 - Острый инфаркт.
 - Гипертоническая болезнь.
 - Сахарный диабет.
 - Желчнокаменная болезнь.
 - Аллергия.
 - Болезнь суставов....
- Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами. Обычно люди не задумываются над подбором пищи, руководствуются единственным требованием – повкуснее. А всегда ли полезно, то что повкуснее?

6. Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и её состав.

Ещё в 1897 году русский академик И. Павлов установил, что на разную пищу образуется желудочный сок разного состава, разной переваривающей силой, и если этим пренебрегать, наступает интоксикация организма. В результате возникают заболевания ЖКТ, которые

сопровожаются сердечными, психическими, нервными заболеваниями. Русский ученый И. Мечников не напрасно говорил своим ученикам: “Смерть всегда гнездится в кишечнике”. И чтобы избежать этого попробуем установить правила здорового питания:

Первое правило: белки, жиры и углеводы употреблять в разное время (таблица на экране)

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.



Второе правило (как нужно есть и когда)

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работы.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

В некоторых странах водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

Третье правило. Нельзя ни какую пищу запивать холодной водой. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием

учащихся в школе, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство учащихся не получают горячее питание в школе. Поднимите руки, кто из вас питается в школе?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

7. Основные принципы рационального питания:

- Умеренность.
- Сбалансированность.
- Четырехразовый приём пищи.
- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.

Мы познакомились с важной составляющей ЗОЖ – рациональным питанием. Многие факторы подтверждают, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечно сосудистые начинаются с детства, поэтому требования рационального питания относятся и к школьникам.

8. Интересно узнать “Правильно ли вы питаетесь?”

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.

Начальные классы СОШ; старшая группа ДДУ

МАРТ

Игра – викторина «В мире интересного: продукты питания»

Цель: способствовать расширению и систематизации знаний детей о правильном питании, о полезных продуктах, развитию кругозора и словарного запаса, навыков работы в коллективе, развитию чувства сотрудничества, содействовать воспитанию у детей стремления к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Ход мероприятия:

-Добрый день, дорогие ребята!

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи.

Сегодня мы проведем игру – викторину «В мире интересного: продукты питания».

Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания.

Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре - викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие

продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.

В викторине будут участвовать две команды, будет работать жюри. Члены жюри будут внимательно следить за ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги викторины.

За каждый правильный ответ команда будет получать апельсин – символ победы. У какой команды будет больше апельсинов, та и победит.

Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания».

Желаю всем удачи!

(Представление команд, жюри)

1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро

от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

Простокваша

Йогурт

Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

Каша

Молоко

Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

Для счастья

Для настроения

Для роста

4. Из чего получают сливочное масло?

Из сливок

Из творога

Из сметаны

5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Творог

Мороженое

Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

Кумыс

Ряженка

Кефир

2 конкурс «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

Морковь

Капуста

Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

Баклажан

Картофель

Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

В капусте

В свёкле

В сладком красном перце

4. Какое название ещё имеет помидор?

Томат

Синьор

Плод

5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

Бобы

Горох

Фасоль

6. Один из самых крупных овощей

Тыква

Баклажан

Кабачок

Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре,

(Ходьба на месте)
Дети овощи учили:
(Прыжки на месте)
Лук, редиска, кабачок,
(Наклоны вправо-влево)
Хрен, морковка, чесночок
(Хлопки в ладоши)

3 конкурс «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы труднее усваиваются в организме. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

Витамин А

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

Витамин Д

Витамин В

Витамин А

5. Основной источник витаминов – это...

Овощи и фрукты

Сладости
Мясные продукты

6. В каких продуктах содержится витамин E?

Рыба, овощи

Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла

Фрукты, шоколад

4 конкурс «Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

Изюм

Чернослив

Курага

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

Яблоко

Груша

Ананас

3. Назовите самый нежный фрукт

Персик

Абрикос

Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

Манго

Слива

Черешня

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

Апельсин

Мандарин
Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

В яблоке

В лимоне

В груше

Игра «Полезно - неполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

5 конкурс «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма.

Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

Квас

Морс

Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

Компот

Кисель

Чай

3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

Кефир

Морс

Молоко

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

Персиковый

Гранатовый

Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

Газированная сладкая вода

Минеральная вода

Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

Кофе

Кефир

Кисель

6 конкурс «Каша – радость наша»

Каша – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

Маслом

Сметаной

Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

Счастье

Дружба

Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

Овсяную

Манную

Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

Рисовая

Кукурузная

Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

Перловую

Гречневую

Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

Ячневая

Манная

Овсяная

Подведение итогов викторины, награждение победителей, чаепитие.

-Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.:*«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».*

7-8 класс СОШ

АПРЕЛЬ

Информационный час «Правильное питание – наше здоровье»

Цель: обеспечить условия для:

1. Формирования у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.
2. Развития умения правильно питаться.
3. Воспитания в детях здорового образа жизни.

Оборудование: памятки, сундучок, продукты для него.

Ход информационного часа

I. Организационный момент

А теперь проверь дружок
Ты готов начать урок:
Все ль на месте, все ль в порядке
Ручка, книжка и тетрадка
Все ли правильно сидят
Все ль внимательно глядят
Каждый хочет получать
Только лишь оценку «пять».

II. Эмоциональный настрой

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Продукты питания:

Арбуз, помидор, молоко, сыр, яйцо, виноград, морковь, конфеты.

- По выделенным буквам прочитайте слово. Какое слово получилось?
ЗДОРОВЬЕ.

- Так о чем пойдет речь на занятии?

Кто сможет сформулировать тему **информационного часа**?

III. Объявление темы информационного часа.

«Правильное питание – залог здоровья»

IV. Целевая установка

- А что бы вы хотели узнать на занятии?
- Я хочу узнать, что такое здоровое питание.
- Понять – какие продукты полезные, а какие вредные.
- Научиться правильному режиму питания.

V. Изучение нового материала.

1) Беседа о здоровой пище.

- Начнем наш разговор с загадки: «Что на свете дороже всего»
- Правильно, здоровье.

А одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы не есть».

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать например: гречка, изюм, масло. Другие помогают организму расти и стать сильным: рыба, мясо, орехи. А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

2) Загадки о фруктах и овощах.

А) Сам с кулачок, Б) За кудрявый холодок
Красный бочок Лису из норки поволок
Потрогаешь – гладко, На ощупь – очень гладкая,
А откусишь – сладко. (яблоко) На вкус – как сахар сладкая (морковь)
В) Он большой, как мяч футбольный, Г) Сижу на тереме,
Если спелый – все довольны, Мала, как мышь,
Так приятен он на вкус! Красна, как кровь,
Что это за шар? (арбуз) Вкусна, как мед. (вишня)
Д) Маленькая печка Е) Маленький, горький.
С красными угольками (гранат) Луку брат. (чеснок)
Ж) Как надела сто рубах З) Прежде, чем мы его съели,
Заскрипела на зубах. (Капуста) Все наплакаться успели. (лук)

3) Работа с пословицами.

- Открою вам секрет сундучка. Здесь спрятаны правила рационального питания.

- 1) Никогда не переедать.
- 2) Тщательно пережевывать пищу.
- 3) Не употреблять очень горячую пищу.
- 4) Не злоупотреблять сладостями.
- 5) Больше есть зелени, овощей, фруктов.
- 6) Ужинать за 2 часа до сна.
- 7) Установить режим дня.

- Это вам на память. Я надеюсь, что вы будете соблюдать эти правила.

4) Беседа о витаминах.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

- Что же содержится в пище?

Витамины – вещества, поступающие с пищей, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека.

Особенно для растущего детского организма.

Выступают дети со своими подготовленными сообщениями.

Витамин А.

У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, хватает меня. Догадались, кто я? Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами, ребята.

Витамин В.

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта и шелушение кожи.

Витамин С.

А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С. Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д.

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д. Меня может найти в сливочном масле в яйце в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь как рахит.

Все эти продукты разные, и полезные вашему организму, особенно овощи и фрукты. Овощи выращивают во всех странах мира. Они не только вкусны, но и очень полезны. Они богаты витаминами, есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это далеко на севере выращивают овощи, например капусту, кольраби. В ней витаминов не меньше, чем в лимоне. Много витаминов С и В квашеной капусте. В Англии капусте даже поставили памятки.

Овощи не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть его тем, кто заболел. В старину в Россию сложили поговорку « Лук от семи недуг». Когда мы чистим лук или чеснок, то у нас на глазах выступают слёзы? Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества-эфирные масла. Они защищают растение, но ещё убивают все вредные бактерии вокруг нас.

Очень важно употреблять разнообразную пищу.

Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для вашего организма

Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (гастрит, язву, многие другие болезни.)

Колу наливаем в чашку и опускаем в неё «Ментос» – происходит всплеск газа (фонтан.) Вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться. Кусочек мяса опустим в колу, он промаринуется, как шашлык.

А сейчас проведём оздоровительную минутку, чтоб немного отдохнуть.

И помогут нам овощи. Игра называется «Вершки и корешки».

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части - надо присесть, если наземные - встать и вытянуть руки вверх.
Будьте очень внимательны.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа.

-Молодцы.

5)Игра «Угадай-ка»

Не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма.

Отгадайте загадку: «От него здоровье, сила, румянность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода. (молоко)

- А какие молочные продукты вы знаете, по описанию сможете отгадать?

- 1) Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется очень полезный продукт для желудка – это ... (простокваша)
- 2) Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который поможет нашему скелету – это ... (творог)
- 3) Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ... (ряженка)

6) Игра «Полезные и менее полезные продукты»

- А сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезные и менее полезные продукты». Я называю продукты, а вы если считаете что он полезен – машете головой, говорите «Да», если не совсем полезный – машете головой и говорите «Нет». Запомнили? Слушайте внимательно.

- Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

VI. Рефлексия учебной деятельности.

- Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища.

Советы Доктора Здоровая Пища.

1. Главное – не переедать.
2. Ешьте в одно и то же время, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех кто, принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Памятка для детей и родителей.

- Каждый день употребляйте разнообразную пищу.
- Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.

- Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно же время.
- На завтрак лучше есть различные каши.
- Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х и 4х блюд.
- Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
- Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир.
- Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.
- Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным – надо есть полезные продукты.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок,
 Для защиты и тепла,
 Жир природа создала.
 Как будильник, без завода –
 Не пойдет, не так, не сяк.
 Так и мы без углеводов
 Не обходимся никак.
 Сколько радости несут
 Все болезни и простуды
 Перед ними отвергнут
 Вот поэтому всегда
 Для нашего здоровья
 Полноценная еда –
 Важнейшее условие.

МАЙ

Квест – игра «Правильное питание – это здорово!»

Правила игры.

Цель: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Задачи:

- привлечь внимание учащихся к проблеме питания
- расширять знания детей о правильном питании
- формирование навыков правильного питания
- развитие творческой активности учащихся
- изучение пищевых пристрастий учащихся

Форма проведения: квест – игра

Оборудование: Заданиям к каждой станции; маршрутные листы; карточки с изображением продуктов; набор продуктов: лимон, хлеб, чеснок, банан, яблоко, морковь.

Учащиеся делятся на три команды, каждая получает маршрутный лист с указанием станций. За каждый правильный ответ команда уч-ся получает 1 балл. В конце игры баллы подсчитываются и выявляется победитель. В конце игры-путешествия все команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются грамотами.

Можно наградить не только команду, набравшую больше всех баллов, но и самую быструю команду, самую дружную команду, самую творческую команду, чтобы никто не остался незамеченным.

Ход игры

Добрый день, ребята! Сегодня мы проведем квест - игру, посвященную здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни.

Начнем нашу игру. Первый шаг разделить на команды. (Можно разделить детей заранее, чтобы они придумали сами своей команде название, девиз.)

Придумать название команды и выбрать капитана.

1 станция «Допиши словечко»

(Командам раздаются листочки со словами детям нужно закончить фразу)

Он молочный,

Вкусный, сочный.

Ванечка, дружок,

Ешь полезный ... (творожок)

В руку взяла ложку Наташа,

Ест она утром овсяную ... (кашу)

Сварим из круп

Мы Андрюше ... (суп).

Перед тем как лечь в постель,
Выпьем клюквенный ... (кисель).

Любит маленький Дамир
Утром сладкий пить ... (кефир).

Она украсит винегреты
Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)

И Оля и Наташа
Его положат в кашу.
А мы им хлеб намажем
И девочкам покажем. (Масло)

Будет крепок и высок
Тот, кто пьет морковный ... (сок).

2 станция « ПОЛЕЗНОЕ – ВРЕДНОЕ »

Задание: командам предлагается разместить по группам изображения полезных и вредных продуктов.

Оборудование: карточки с изображением вредных и полезных продуктов

3 станция « ВИТАМИННАЯ »

Задание: подобрать к обозначениям витаминов карточки с теми продуктами, в которых они содержатся.

Оборудование: карточки с названием витаминов, карточки с продуктами.

4 станция «УГАДАЙ, КАКОЕ БЛЮДО»

(Конкурс капитанов)

Задание: с завязанными глазами определить на вкус, какой продукт дали попробовать. Выигрывает команда, в которой больше всего правильных ответов.

Оборудование: кусочки разных полезных продуктов, лежащие на бумажных тарелках, одноразовые вилки, салфетки.

5 станция «ВКУСНЫЕ БЛЮДА»

Задание: подобрать к предложенным названиям блюд карточки с изображениями продуктов, подходящие к ним по составу.

Оборудование: карточки с продуктами и названиями блюд.

6 станция «ДА – НЕТ»

Задание: команды отвечают на вопросы «Да» или «Нет», поднимая соответствующие таблички. За каждый правильный ответ команде выдаётся балл.

Оборудование: таблички со словами «Да», «Нет»

Вопросы:

— Все продукты одинаково полезны? (Нет)

— Питание человека должно быть разнообразным? (Да)

— Есть нужно очень быстро? (Нет)

— Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Да)

- Ужинать надо перед тем, как ложишься спать, что не быть всю ночь голодным? (Нет)
- Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет)
- Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? (Да)
- Есть нужно один раз в день? (Нет)
- В день можно съесть по целой шоколадке? (Нет)
- В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)
- Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)
- Для зрения очень важен витамин А? (Да)
- В варёной или тушёной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)
- От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)
- Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)
- В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

7 станция «ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ»

Задание: Каждая команда должна как можно больше написать полезных советов. За каждый правильно написанный совет команде дается балл.

Ну вот мы закончили наше путешествие. Мы узнали, что вы много знаете, вы умны, здоровы, а главное дружны.

Рефлексия.

Подведение итогов. Объявление результатов и награждение.

Для городских и загородных ЛОУ

ИЮНЬ

Учебно-воспитательное мероприятие «СУД НАД САХАРОМ»

привычки.

Ваше наказание — вредные

*Ваша величайшая награда —
здоровый образ жизни.*

Важной проблемой здорового питания является роль сахара в жизнедеятельности человека. Учебно-воспитательное мероприятие на тему «Суд над сахаром» проходит в форме театрализованного представления в виде ролевой игры. Игра используется как способ реализации творческих амбиций учащихся. Материал на данную тему можно адаптировать в форме внеклассного мероприятия или учебной конференции, а также использовать фрагментами в классно-урочной системе обучения.

Цель: ознакомить учащихся с вредным действием сахара.

Задачи:

- *Обучающая:* показать приоритет здорового образа жизни (ЗОЖ) на примере правильного питания;
- *Развивающая:* развить умения отстаивать свою точку зрения, воспитывать культуру ведения дискуссии, уважение мнения своих оппонентов;
- *Воспитательная:* развивать творческие способности учащихся.

Форма занятия: учебная конференция.

Действующие лица: судья, секретарь, обвинитель, защитник, свидетели, эксперты, присяжные заседатели, сахар, Первый свидетель обвинения (врач - стоматолог), Второй свидетель обвинения (врач – аллерголог), Первый свидетель защиты (повар), Второй свидетель защиты (спортсмен), ведущий.

Секретарь. Встать! Суд идёт!

Ведущий: *Сегодня у нас нетрадиционное мероприятие. «Сладкая» жизнь неожиданно привела нас в зал судебных заседаний, и сейчас здесь судят гражданина Сахара, ему придётся отвечать по закону.*

Самое ценное у человека — это жизнь, самое ценное в жизни — здоровье. Среди множества факторов, способствующих поддержанию и укреплению здоровья, существенная роль принадлежит питанию. С древних времён люди понимали огромное значение питания для здоровья.

Мыслители древности Гиппократ, Цельсгален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению. Они считали пищу источником здоровья, силы, бодрости. От неправильного образа жизни и питания человек может заболеть. Основные нарушения в питании, наблюдающиеся в различных возрастных и профессиональных группах, — это избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, употребление большого количества сахара и соли, а также изменение режима питания.

Судья: Рассматривается дело Сахара, в заседании присутствуют прокурор, адвокат и присяжные заседатели. Заседание считаю открытым. (удар молотком). Слово предоставляется государственному обвинителю.

Прокурор: Обвиняется Сахар в следующих преступлениях:

Разрушение зубов (кариес). Аллергия. Ожирение.

Сахар вреден для здоровья человека.

Ваша честь, разрешите пригласить свидетелей?

Судья: Разрешаю.

Прокурор: Пригласите свидетелей.

Первый свидетель обвинения (врач - стоматолог):

Ко мне часто приходят дети с больными зубами. В этом, конечно, виноват Сахар. Сахар разрушает эмаль зубов, вызывает кариес. (презентация).

Второй свидетель обвинения (врач - аллерголог):

От сладкого у детей развивается аллергия, появляется покраснение, начинается зуд. Ребенок плохо спит и теряет аппетит. (презентация).

Судья: Слово предоставляется адвокату.

Адвокат: Я не понимаю, кого и за что здесь судят? Сахар?! Все любят Сахар, потому что он сладкий. Сахар улучшает настроение, люди становятся веселыми, добрыми, дружными. Виноваты сами дети, они много кушают сладкого.

Ваша честь, разрешите пригласить свидетелей?

Судья: Разрешаю.

Первый свидетель защиты (повар):

Сахар необходим для приготовления многих блюд. Без сахара не сварить компот, варенье, морс, не испечь пирожное, печенье, торт, пряник.

Судья: Объявляется перерыв. (Танец поварят).

Второй свидетель защиты (спортсмен):

Нам, спортсменам, Сахар необходим для энергии и силы.

Благодаря Сахару мы можем побеждать в соревнованиях.

Судья: Объявляется перерыв. (Танец спортсменов).

Судья: Слово предоставляется государственному обвинителю.

Прокурор: Прошу признать Сахар виновным в кариесе, аллергии и назначить ему наказание – полное исключение Сахара из меню.

Судья: Слово предоставляется адвокату.

Адвокат: Прошу признать Сахар не виновным, а полезным продуктом, необходимым для получения энергии.

Прошу учесть это при вынесении окончательного приговора.

Судья: Слово предоставляется потерпевшему.

Потерпевший: Я пострадал от Сахара. У меня кариес, аллергия.

Судья: Слово предоставляется обвиняемому.

Сахар: Я не виноват. Виноваты дети, которые много кушают сладкого. Родители, бабушки и дедушки, которые балуют детей сладостями.

Я не виноват, прошу меня простить.

Судья: Уважаемые присяжные заседатели, прошу вынести вердикт по делу Сахара.

Староста присяжных заседателей: Наш вердикт – виновен.

Судья: Выслушав все стороны, постановляю признать Сахар виновным в разрушении зубов, аллергии и ожирении. Но учитывая смягчающие обстоятельства, оставить Сахар в маленьких количествах в меню для приготовления детских продуктов. Заседание окончено (удар молотком).

Заключительный танец «Сладости».

Заключение

Ведущий: Всем известен шекспировский вопрос:

«Быть или не быть?».

Давайте перефразируем:

«Болезнь или не болеть?».

Вот вопрос?

А вопроса и нет.

Конечно, не болеть!

Даже если есть привычка «болеть».

Да, да, вы не ошиблись!

Есть такая вредная привычка — «болеть».

А какой вопрос задал нам Чернышевский?

«Что делать?»

Отвечаем: вести здоровый образ жизни!

Желаем вам крепкого-крепкого здоровья!

Для городских и загородных ЛОУ

ИЮЛЬ

Учебно-воспитательное мероприятие «СУД НАД СОЛЬЮ»

*Здоровье — это вершина,
на которую нужно
взбираться самому...
(Народная мудрость)*

Важной проблемой здорового питания является роль соли в жизнедеятельности человека.

Учебно-воспитательное мероприятие на тему «Суд над солью» проходит в форме театрализованного представления в виде ролевой игры.

Игра используется как способ реализации творческих амбиций учащихся.

Материал на данную тему можно адаптировать в форме внеклассного мероприятия или учебной конференции, а также использовать фрагментами в классно-урочной системе обучения.

Цель: ознакомить учащихся с вредным действием соли.

Задачи:

- *Обучающая:* показать приоритет здорового образа жизни (ЗОЖ) на примере правильного питания;
- *Развивающая:* развить умения отстаивать свою точку зрения, воспитывать культуру ведения дискуссии, уважение мнения своих оппонентов;
- *Воспитательная:* развивать творческие способности учащихся.

Форма занятия: учебная конференция.

Действующие лица: судья, секретарь, обвинитель, защитник, свидетели, эксперты, присяжные заседатели, ведущий.

Секретарь. Встать! Суд идёт!

Входит девушка в национальном костюме с хлебом и солью.

Девушка. Мы надеемся, что суд будет справедливым, и по старинному обычаю приветствуем вас хлебом и солью.

(Зачитывает эпиграф.)

Ваше наказание — вредные привычки.

Ваша величайшая награда —

здоровый образ жизни.

Преподаватель. Сегодня у нас нетрадиционное мероприятие. «Солёная» жизнь неожиданно привела нас в зал судебных заседаний, и сейчас здесь судят гражданку Соль, ей придётся отвечать по закону.

Самое ценное у человека — это жизнь, самое ценное в жизни — здоровье. Среди множества факторов, способствующих поддержанию и укреплению здоровья, существенная роль принадлежит питанию. С древних времён люди понимали огромное значение питания для здоровья.

Мыслители древности Гиппократ, Цельсгален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному её потреблению. Они считали пищу источником здоровья, силы, бодрости. От неправильного образа жизни и питания человек может заболеть. Основные нарушения в питании, наблюдающиеся в различных возрастных и профессиональных группах, — это избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, употребление большого количества соли, а также изменение режима питания.

Ведущий. Издавна соль считалась очень ценным и труднодоступным продуктом. Из курса истории известно, что из-за соли в Европе велись войны. Там, где её было мало, она ценилась на вес золота (в прямом смысле).

Соль даже хранилась, как драгоценный металл, в специальных ларцах. На Руси она была когда-то в большой цене, что давало народу лишний повод высказывать властям своё недовольство. Эти волнения получили название «соляные бунты». О том, что соль была очень дорогим и ценным продуктом, говорится и в сказке *«Как соль попала за границу»*.

И говорит царь Гулене: «Много ли у тебя этой соли и сколько чего хочешь, чтобы мне одному всё продать.

Других-то цари-короли еду с солью попробовали, им без соли не быть, не жить больше. А как соль будет у меня одного, то я буду над всеми главный».

Гулена отвечал: «Ладно, продам тебе всю соль, но с уговором, чтобы вы, цари-короли, жили мирно, без войны, всяк на своём месте, со своим добром и на чужое не зарились. На этом слово дай.

Второе моё условие: снаряди корабль новый из полированных деревьев, златом расшитыми парусами, трюмы деньгами набей: передний носовой — бумажными, а задний кормовой — золотыми.

И третье условие: дочь замуж за меня отдай, а то соль обратно увезу».

Все мы с детства знали пословицу: человека узнаешь, когда съешь с ним пуд соли. Это значит, что этим ценным продуктом даже измеряли человеческие отношения.

В современной диетологии существуют две школы, отстаивающие совершенно противоположные теории относительно полезности соли. Представители первой считают, что соль — это белая смерть и любители досаливать без разбора абсолютно все кушанья рискуют получить большой букет заболеваний.

Защитники белого яда считают, и небезосновательно, что соль принимает самое активное участие в жизни всего организма. Бессолевая диета может привести к весьма неприятным последствиям.

А сегодня по иронии судьбы гражданка Соль сидит на скамье подсудимых.

Судья. Слушается дело о вреде, который приносит соль здоровью человека. Она обвиняется в нарушении статей: 147, 149, 153, 155.

Судья. Слово предоставляется подсудимой. Вы признаёте себя виновной?

Подсудимая Соль. Я себя виновной не признаю.

Судья. Слово предоставляется обвинителю.

Прокурор. Уважаемый судья! Присяжные заседатели! Мы столкнулись с чудовищным нарушением закона. Подсудимая умышленно нарушала закон.

Подсудимая Соль (выкрикивает). Я ничего не нарушала!

Судья. Обвиняемая Соль! Вам не давали слова.

Прокурор. Высокий суд! Господа присяжные заседатели! Не только наши, но и учёные других стран, например британские, развернули обще-национальную кампанию по борьбе с излишками потребления соли. Они утверждают, что она вредна для сердца, почек и т. д. Не исключено, что на пачках поваренной соли вскоре появятся изображение черепа и костей и объявление в чёрной рамочке, начинающееся со слов: «Минздрав предупреждает!».

Ведущий. Соль — это NaCl. Медицина предупреждает: хлорид натрия наносит большой вред здоровью человека.

Соль в чрезмерных количествах вредна для сердца. Тот, кто любит солёненькое, рискует получить артериальную гипертензию и атеросклероз.

Судья. Слово предоставляется подсудимой.

Соль. Вот именно — в чрезмерных!

Адвокат. У меня другие сведения. Американские медики разработали специальную (бессолевою) диету для гипертоников. После долгих мучений употребления безвкусной пресной пищи лишь у некоторых больных удалось понизить артериальное давление, да и только на 3 %.

Судья. Вызывается свидетель Гипертония.

Свидетель Гипертония. Я поела солёное, и у меня поднялось давление. Оказывается, соль провоцирует повышенное давление не только у тех, кто склонен к гипертонии. Когда сердцу надо перекачать много жидкости, давление повышается.

Эксперт врач-физиолог. Но при чём здесь соль?

Как выяснилось, её основной компонент — натрий — имеет свойство удерживать воду: одну его молекулу окружает сразу 400 молекул воды. Дополнительная перегрузка организма солью вызывает задержку в нём жидкости, при этом увеличивается объём циркулируемой крови и создаётся чрезмерная нагрузка на сердце, сосуды, что способствует развитию гипертонической болезни.

Например, среди жителей прибрежных районов Японии, где солёная рыба — основной продукт питания, много гипертоников. В течение суток японцы употребляют около 50 г соли, что почти в 10 раз выше порога безопасности.

Судья. Слово даётся защитнику.

Адвокат. А сколько соли вы употребляете?

Свидетель Гипертония. Очень много.

Судья. Слово предоставляется подсудимой.

Подсудимая Соль. А в чём моя вина, что свидетель употребляет много соли? Даже самое полезное вещество, если его употреблять в больших количествах, вредно для здоровья, а малые дозы или употребление в разумных пределах этих же веществ могут быть полезны организму. Вся гомеопатия работает по этому принципу. Урежьте потребление соли — и вы моментально сократите риск своему здоровью.

Судья. Слово даётся обвинителю.

Прокурор. Поваренная соль — это натрий хлор. Натрий необходим для жизнедеятельности организма, но потребность в нём невелика — около 1,0 г в сутки, а эту дозу организм благополучно получает с пищей. Даже полностью отказавшись от соли, человек не рискует заработать дефицит натрия в организме.

Ведущий. Исключение составляют жизнь в жарких странах и большие физические нагрузки, когда идёт повышенное потоотделение. В таких случаях потребность в натрии возрастает, так как он удерживает в тканях воду. Вспомните хотя бы историю летних Олимпийских игр. В особо жаркие дни бедные спортсмены теряли сознание прямо на беговых дорожках. А происходило это потому, что непривычные к жаре люди просто истекали потом, и вместе с ним организм быстро лишался запасов своего главного ресурса — соли. Мозг в таких критических ситуациях мгновенно решает, что безопаснее для здоровья просто отключить весь организм. Человек оказывался в глубоком обмороке. Опытные тренеры включали в рацион своих подо-печных перед началом соревнований кусочки солёного огурца или сельддки. После этого спортсмен мог доводить себя до седьмого пота без всякого вреда для организма.

А вот секрет кавказских долгожителей: перед выходом из дома в жаркие летние дни они обязательно выпивают стакан айрана — чудодейственного солёного коктейля (взбить 2/3 стакана кефира с 1/3 стакана воды и щепоткой соли). Этот напиток прекрасно утоляет жажду и отлично действует на кишечник.

Судья. Слово даётся обвинителю.

Прокурор. При иных условиях та же способность может сыграть с любителями солёненького злую шутку. Избыток соли перегружает почки и повышает артериальное давление. А каждый лишний миллиметр ртутного столба (плюс к золотым 120/80) повышает риск инсульта или инфаркта.

Прошу вызвать эксперта врача-терапевта.

Судья. Пригласите эксперта врача-терапевта.

Эксперт врач-терапевт. Остеопороз — страшный враг для пожилых. Вы знаете, что остеопороз — это хрупкость костей вследствие уменьшения в них кальция.

Остеопороз — это естественные возрастные явления. Избавиться от остеопороза невозможно, только можно притормозить выведение кальция, а соль ускоряет этот процесс. Он вымывает кальций из организма и уносит его с мочой. Вот почему те, кто любит солёные блюда, ускоряют наступление тяжёлой стадии остеопороза, при которой так легко ломаются руки, ноги и даже позвоночник.

Судья. Слово даётся обвиняемой.

Обвиняемая Соль. Поваренной соли требуется всего 5 г в сутки. Мы потребляем её значительно больше. А некоторые продукты питания и вовсе не нуждаются в дополнительном просаливании. Это рыба и другие морепродукты.

Судья. А теперь слово предоставляется защитнику.

Адвокат. Хотя соль и называют белой смертью, но она может продлить вашу жизнь. Так считает врач-диетолог Борис Болотов. Он автор книги «Спаси себя сам». В ней говорится о том, как помочь своему организму избавиться от старых клеток и увеличить количество молодых.

А какую ещё пользу приносит соль?

Подсудимая Соль. Соль применяется для лечения многих заболеваний.

Судья. А каких именно?

Подсудимая Соль. Соль используется как для наружного, так и для внутреннего применения.

Наружное применение:

- при насморке — промывать нос физраствором с добавлением соды;
- ингаляция с солью (на сковородку помещаем соль, 2—3 капли ароматного мыла и дышим парами);
- снимает зубную боль (1—2 ст. ложки соли растворить в 1 стакане тёплой воды и полоскать рот);
- при потливости (в 1 литр тёплой воды добавить 100—120 г соли, подержать ноги в тазике);
- при экземе, зуде и др.;
- при пародонтозе (втирать в дёсны соль, растворённую в мёде).

Приём вовнутрь:

- при запоре (1 ч. ложку соли растворить в 1 стакане воды, добавить 0,5 стакана молока и выпить утром натощак);
- при кашле: соль с алоэ или смешать соль и коньяк (1—2 ст. ложки смеси), добавить 6 ст. ложек кипятка.

Судья. Вызывается эксперт врач-хирург.

Эксперт врач-хирург. А сейчас мы расскажем о применении соли в традиционной медицине. Многим известно, что потерю крови восстанавливают физраствором. Основой спасительной жидкости служит всё тот же NaCl. Хлористый натрий является составной частью солевых и коллоидно-солевых растворов, применяющихся в качестве плазмозамещающих жидкостей.

Хлористый натрий содержится в крови и в тканевой жидкости организма. В зависимости от концентрации хлористого натрия различают изотонические (физиологические) и гипертонические растворы. Изотоническим является 0,9-процентный раствор. Необходимо учитывать, что изотонический раствор хлористого натрия, как и другие содержащие его солевые растворы, быстро выводятся из сосудов и лишь временно увеличивают количество жидкости, циркулирующей в сосудах, поэтому при кровопотерях и шоке он недостаточно эффективен. В этих случаях необходимо ввести плазмозамещающие жидкости. Физраствор применяется для промывания ран, глаз, полости носа, а также для растворения различных лекарственных препаратов.

Гипертонические растворы (5—10 %) применяют наружно в виде компрессов и примочек в связи с их осмотическим действием, способствующим отделению гноя от раны. Гипертонические растворы оказывают также противомикробное действие.

Внутривенно гипертонические растворы вводят при лёгочных, желудочных, кишечных кровотечениях.

Судья. Вызывается ещё один эксперт — врач-физиотерапевт.

Эксперт врач-физиотерапевт. Я расскажу вам о соляных пещерах.

Спелеотерапия — это лечение заболеваний в соляных пещерах (естественных или искусственных). Этим методом владеют специалисты Республиканской больницы в городе Солигорске. Лечение проводится в уникальных природных шахтах, расположенных на глубине 450—480 метров. В Солигорске шахты насыщены ионами калия, которые благотворно действуют на дыхательную систему и особенно показаны людям, страдающим астмой. Этот курс желательно проводить раз в год на протяжении трёх лет подряд. Каждый год в этой спелеолечебнице

оздоравливаются 1,5 тысячи человек. Лечение органов дыхания микроклиматом соляных пещер, шахт, рудников применяется больше чем 150 лет. Однако только в последние десятилетия было научно обосновано новое направление в терапии — спелеотерапия.

Медики отмечают высокую эффективность такой формы лечения. Сеансы спелеотерапии в Солигорской соляной шахте проводятся в дневное и ночное время.

Искусственные соляные пещеры называются галокамерами. В воздухе содержится соляная пыль. И никаких микроорганизмов, никакой радиоактивности, никаких аллергенов.

Что они лечат? Не только бронхиальную астму и аллергию, не только бронхиты и затяжные пневмонии, но и многие психосоматические заболевания: сердечно-сосудистые заболевания (гипертония I и II стадии), воспалительные процессы носоглотки, неврозные нарушения сна, синдром хронической усталости, кожные заболевания. Особенно полезны ионы спелеотерапии людям экстремальных профессий: шахтёрам, лётчикам, водолазам, диспетчерам.

Больные находятся в такой соляной среде с низкой влажностью воздуха по 2—3 часа ежедневно или 12 часов. На курс лечения назначают по 10—12 процедур.

Судья. Слово даётся подсудимой.

Подсудимая Соль. А ещё я вам расскажу, как приготовить безвредную соль.

50,0 г морской соли, 100,0 г лаврового листа, 100,0 г семян укропа. Всё это смолоть на кофемолке. Очищает сосуды, влияет на поджелудочную железу, способствует выведению солей.

Судья. Слово даётся обвинителю.

Прокурор. Но всё же соль причиняет большой вред человеку. Она способствует тому, что вода из кровеносных сосудов и органов переходит в ткани. В результате:

- отекают ноги;
- увеличивается печень;
- появляется жидкость в брюшной полости.

Соль задерживает воду в организме человека, что провоцирует появление отёков. Я прошу вызвать свидетеля.

Судья. Вызывается свидетель Хроническая сердечная недостаточность (ХСН).

Свидетель ХСН. У меня порок сердца: я чувствовала себя неплохо, но недавно появилась одышка, на нижних конечностях — отёки. И считаю, что виновата соль, так как недавно я ела в большом количестве солёные огурцы и селёдку.

Адвокат. Вопрос свидетелю. Разве вы не знали, что вам надо ограничивать употребление соли?

Свидетель. Конечно, знала, но очень захотела.

Прокурор. Без соли "можно обойтись". Это не больше чем вкусовые добавки.

Адвокат. Не согласен, хотя этому свидетелю надо уменьшить количество употребляемой соли или совсем исключить её. Но большинству людей соль приносит пользу. Ведь натрий и хлор — важнейшие вещества, которые помогают поддерживать равновесие жидкости в организме человека. Прошу вызвать эксперта врача-физиолога.

Эксперт врач-физиолог. Хлор необходим для образования соляной кислоты в желудке. Натрий поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме. Соль способствует возникновению и проведению электрических импульсов в нервных клетках. С их помощью в кровь и ткани поступает глюкоза и аминокислоты.

Без соли невозможно всасывание клетками питательных веществ из крови и выделение ими продуктов обмена в окружающую межклеточную жидкость.

Адвокат. Я прошу предоставить слово подсудимой.

Подсудимая Соль. Я хочу сказать, что чем выше сорт соли, тем меньше в ней полезных примесей, например кальция и магния. Меньше всего их в соли экстра и соли высшего сорта. Её лучше использовать для приготовления готовых блюд. На стол же надо поставить специальную соль с пониженным содержанием натрия. В её составе около трети натрия заменены магнием и калием, которые необходимы для нормальной работы сердца. Так что такое соль? Это настоящее спасение сердечников, гипертоников, людей с заболеванием почек и с избыточным весом. Для засолки овощей особенно хороша соль низкого сорта — сероватая: в ней много кальция, магния, которые придают рассолу необходимую жёсткость.

Прокурор. Ну это уже вы преувеличили.

Адвокат. Я прошу вызвать свидетеля Морскую соль.

Свидетель Морская соль. Морская соль — это бесценный дар природы. Им может воспользоваться каждый желающий, и при этом необязательно ехать за тридевять земель. Пригласите море к себе домой. Ваннами лечат функциональные расстройства нервной системы, хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, артериальную гипертонию I и II стадий, ишемическую болезнь сердца, атеросклероз. Состав морской воды почти полностью совпадает с плазмой крови. В морской соли содержится 133 микроэлемента, и терапевтическое влияние каждого микроэлемента очень избирательно. Если у вас, к примеру, аллергическое заболевание, то необходим магний, а если предрасположенность к судорогам и спазмам — кальций.

Адвокат. Я прошу вызвать ещё одного свидетеля — Йодированную соль.

Свидетель Йодированная соль. Учёные подсчитали, что человеку в сутки необходимо употреблять йодированную соль в количестве 10—15 г, чтобы организм получал достаточное количество йода. В течение всей жизни человеку необходимо 12—13 г йода. Если йода не хватает, то страдает щитовидная железа, наблюдается остановка в развитии. Беларусь, по данным ВОЗ, относится к странам с лёгкой и средней тяжестью йодной недостаточности. Проблему дефицита йода в организме можно решить путём употребления йодированной соли.

Ведущий. В продаже имеется также фторированная соль, соль профилактическая.

Судья. Заключительное слово даётся обвинителю.

Прокурор. Уважаемый судья, присяжные заседатели! Я начну своё выступление со слов Гиппократ: «Человек рождается здоровым, все болезни приходят к нему через рот с продуктами питания». Вы уже слышали, какой вред наносит соль здоровью человека. Подсудимая обвиняется в нарушении многих статей. Соль, когда-то ценившаяся на вес золота, в нашем веке стала считаться белым ядом. Доказано, что 1/4 населения планеты обладают повышенной восприимчивостью к соли: вместо того чтобы избавиться от её избытка, организм удерживает её.

Выявить таких людей непросто. Поэтому медики предлагают уменьшить потребление соли до 5,0 г в сутки всем без исключения. Я требую сурового наказания для Соли.

Судья. А теперь с заключительным словом выступает защитник.

Адвокат. Высокий суд! Господа присяжные заседатели! О соли ходят такие слухи: вредна! Опасна! Но последние научные данные отчасти реабилитируют соль. Соль — один из важнейших компонентов нашего рациона. В старых преданиях говорится, что тот, кто начинает еду с соли и заканчивает солью, предохраняется от 72 болезней.

У нас издавна дорогих гостей встречали хлебом и солью. Солёные огурчики, грибы, помидоры, селёдка всегда стояли на нашем столе.

Много сегодня говорилось о пользе соли, и я хочу ещё сказать, что, даже если вы хотите есть меньше соли, не спешите убирать со стола сольницу.

Психологи утверждают, что от белоснежных крупинок становится солонее во рту. А диетологи рекомендуют подсаливать блюда непосредственно во время еды: это немного сокращает потребление соли. Ценным натуральным продуктом с солёным вкусом является обыкновенная селёдка. Содержание в ней микроэлементов на порядок выше, чем в любом пищевом продукте.

И ещё я хочу добавить, что при некоторых заболеваниях соль является лечебным средством. И поэтому я прошу оправдать гражданку Соль.

Судья. И наконец, выступит подсудимая. Подсудимая Соль. Я не считаю себя виновной.

Присяжные заседатели выносят решение: виновна или не виновна. 5 вынесли решение «виновна», 5 — «не виновна». Секретарь подсчитывает голоса и передаёт данные судье.

Секретарь. Встать! Суд удаляется на совещание.

Ведущий. Часто говоря о здоровом питании, мы бросаемся в крайности. Садимся на такие отдельные растительные диеты, что через пару дней голодным волком выть хочется.

Но правильно питаться — это не значит насильно себя ограничивать.

Секретарь. Встать! Суд идёт!

Судья зачитывает приговор. Все выслушивают стоя.

Приговор

Несмотря на то, что о вреде соли написаны тысячи работ, только за последнее время опубликованы два противоположных исследования, результаты которых дают пищу для размышления и сторонникам, и противникам потребления соли. В американской печати была опубликована статья, согласно которой переизбыток соли в пище человека негативно сказывается на его зрении и, более того, увеличивает риск возникновения катаракты. В это же самое время в США были опубликованы данные другого исследования, проводимого американским врачом Майклом Олдермоном. По его мнению, ограничение соли, а тем более полный отказ от неё ведут к тому, что человек не только попадает в группу повышенного риска сердечнососудистых заболеваний, но и имеет гораздо больше шансов умереть от внезапного инсульта или инфаркта. Причиной этого становится нарушение баланса натрия в организме, а именно натрий обеспечивает нормальное функционирование клетки. Суд предлагает сохранить здравомыслие и добавлять в пищу ежедневно 4—5 г соли. Снизить потребление соли рекомендуем всем, даже здоровым. Но совершенно точно строгая бессолевая диета необходима при сердечной недостаточности, болезнях почек. Итак, соль — друг, но может превратиться во врага.

Вред соли:

- 1) соль повышает артериальное давление;
- 2) задерживает в организме воду, провоцирует появление отёков;
- 3) вредна при заболеваниях почек;
- 4) может спровоцировать приступ мигрени;
- 5) вредна в последние месяцы беременности;
- 6) может привести к ухудшению состояния при бронхиальной астме;
- 7) вредна при геморрое;
- 8) способствует возникновению остеопороза;

- 9) нельзя употреблять при отёках;
- 10) вредна при хронической сердечной недостаточности.

Полезьа соли:

- 1) поваренная соль содержит Na;
- 2) № и Cl поддерживают равновесие жидкости в организме;
- 3) ионы Na необходимы для кислотно-щелочного равновесия; ионы Cl необходимы для образования HCl в желудочном соке; способствуют возникновению и проведению электрических импульсов в нервных клетках, с их помощью в кровь и ткани поступают глюкоза и аминокислоты;
- 4) в поваренную соль (неочищенную) входят K, Ca, Mn, Na, Fe, Co, Mg, Si, £п;
- 5) современная промышленность обогащает соль элементами I, F, K;
- 6) применяется для наружного и внутреннего употребления;
- 7) для лечения заболеваний бронхов применяют соляные пещеры и галокамеры, морские соли.

Заключение

Всем известен шекспировский вопрос:

«Быть или не быть?».

Давайте перефразируем:

«Болезь или не болезь?».

Вот вопрос?

А вопроса и нет.

Конечно, не болезь!

Даже если есть привычка «болезь».

Да, да, вы не ошиблись!

Есть такая вредная привычка — «болезь».

А какой вопрос задал нам Чернышевский?

«Что делать?»

Отвечаем: вести здоровый образ жизни!

Желаем вам крепкого-крепкого здоровья!

Для загородных ЛОУ

АВГУСТ

Квест - игра «Здоровое питание»

Цель игры:

- Уточнить представление детей о здоровой пище.
- Приучаться работать в команде, слушать мнение друзей, вместе находить правильный ответ.
- Получать удовольствие от совместной игры.

Описание игры:

Дети делятся на 2 команды, каждая команда получает маршрутный лист с указанием станций. За каждый правильный ответ команда получает до 5 баллов.

В конце игры-путешествия все команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются.

Можно наградить не только команду, набравшую больше всех баллов, но и самую быструю команду, самую дружную команду, самую творческую команду, чтобы никто не остался незамеченным.

Ход игры:

Участники игры собираются на СТАРТЕ игры для получения маршрутных листов и инструктажа.

Музыкальное вступление к игре песня В.Шаинского «Вместе весело шагать»

Ведущий:

Здравствуйтесь, всем! Видеть здесь рады

Друг друга активные наши отряды!

Для игры собрали вас.

Переключка здесь, сейчас!

Отряды по знаку командира произносят название, получают маршрутный лист.

Ведущий:

Начинается игра! За здоровьем в путь пора!

На СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

Станция 1. «Загадочная».

1. Пчелки летом потрудились

Чтоб зимой мы угостились

Открывай по шире рот

Ешь душистый, сладкий (**мед**)

2. Из крупы ее сварили

Посолили, посластили,

Эй, ну где же ложка наша

Так вкусна на завтрак (**каша**)

3. Лук, капуста и картошка

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи

Это суп с названием **(Щи)**

4. Сделан он из молока

Но тверды его бока

В нем так много разных дыр

Догадались? Это **(сыр)**

5. Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко и в срок

Получили мы **(творог)**

6. Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко

Это просто **(Молоко)**

Станция 2. «Полезная, вредная еда»

На столе лежат продукты полезные: фрукты, овощи, ягоды.

вредные: чипсы, кириешки и т. д.

(группа делится на две команды: одна команда собирает полезную еду, другая вредную).

Станция 3. «Зеленая аптека»

- Из букв составить слово.

Ведущий: *Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».*

В ней представлены растения. Для здоровья их значения.

Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.

ПЛИА (ЛИПА)

2. У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить. НОССА (СОСНА)

3. Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие. РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)

Станция 4. «В грядке и на грядке»

Задание — когда педагог называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда педагог называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Педагог может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно. На этой станции тоже необходимо иметь все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его и рассказать, какая часть съедобная растения как растёт.

Примеры растений:

Картофель – в грядке

Лук – в грядке и на грядке

Арбуз – на грядке (правильнее — на бахче)

Морковь – в грядке

Тыква – на грядке

Помидор – на грядке

Редис – в грядке

Петрушка – в грядке и на грядке.

Команды, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад. Побеждает та команда, где останется больше участников.

Станция 5. «Сказочная»

Викторина «Овощи и фрукты в литературе»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

--- Что сбрасывала с саней лиса? (рыбу)

Станция 6. «Разгадай кроссворд»



Здравствуйте, мои дорогие друзья!
Осень поспевают много вкусных овощей и фруктов!
В этом кроссворде спрятались разные фрукты.
Разгадай его и составь из букв в жёлтых клеточках название
овоща, очень полезного для глаз.

1. Pineapple (11 letters)
2. Orange (6 letters)
3. Plum (4 letters)
4. Peach (5 letters)
5. Orange (6 letters)
6. Banana (6 letters)
7. Peach (5 letters)
8. Grapes (6 letters)
9. Apple (5 letters)
10. Lemon (5 letters)
11. Peach (5 letters)
12. Apple (5 letters)
13. Lemon (5 letters)
14. Pear (4 letters)
15. Watermelon (8 letters)



Станция 7. «Скульптурная»

Задание — слепить из пластилина овощи и фрукты.

Отряды по мере прохождения станций собираются на ФИНИШЕ игры.

Сдают ЖЮРИ маршрутные листы. Музыкальная заставка игры.

Ведущий:

Общий сбор трубите трубы!

Быть здоровым мило, любо!

Завершается игра!

Всем участникам - УРА!

ЖЮРИ подводит итоги. Вручает свиток победителям и дипломы участникам игры.

Ведущий:

Мы здоровье выбираем! Дальше с пользой отдыхаем!

Всем спасибо за участие! Всем - здоровья, мира, счастья!

