

МКОУ Маджалисская СОШ №1»

Методическая разработка на тему « ЖИТЬ ЗДОРОВО!»

**Составила учитель начальных классов
МКОУ « Маджалисская СОШ №1»
Гасангусенова Ашура Магомедовна**



2019 год

Здоровье- это вершина, на которую человек должен подняться сам.

И. Брахман

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обострение социально-экономических отношений, расслоение общества, нестабильность экономики вызывают как социальные, так и психологические проблемы, меняя внутренние ощущения и поведение современного человека. Возрастающие темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к здоровью человека. Резервы сохранения здоровья человека заложены в организации его образа жизни, который напрямую зависит от культуры здоровья, поэтому важна задача формирования культуры здоровья у подростков. Ведь от того, научатся ли сегодняшние юноши и девушки ответственно относиться к своему здоровью, будут ли рассматривать его как ценностный ресурс, который в дальнейшем позволит им реализовывать свои цели, совершенствоваться и совершенствовать мир вокруг себя, во многом зависит будущее нашего общества. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Внеурочное мероприятие «Жить здорово» призвано расширить представление обучающихся о роли глаз для жизнедеятельности человека и необходимости заботиться об их здоровье, значении правильного питания для сохранения здоровья, влиянии вредных привычек на состояние здоровья и социальный статус человека, правильном выполнении ежедневных гигиенических процедур. В результате проведенного мероприятия обучающиеся будут уметь выполнять комплекс гимнастики для глаз, готовить завтрак из мюсли, правильно мыть руки, задумаются о последствиях употребления ПАВ.

Актуальность: Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Цель:

Формирование здорового образа жизни обучающихся и вести пропаганду идей здорового образа жизни.

Задачи:

- ознакомить с комплексом упражнений для глаз, принципами формирования вредных привычек, правилами мытья рук, способами приготовления полезного завтрака;
- развитие представления о здоровье как обязательном условии самореализации, достижении социального успеха, о личной ответственности за собственное здоровье;
- расширить представление о роли правильного питания для сохранения здоровья, о полезных свойствах блюд, которые входят в состав завтрака;
- систематизировать и обобщить знания о полезных и вредных привычках;
- способствовать формированию у обучающихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни, пропагандировать его;
- сплочение ученического коллектива.

Вид: нетрадиционный с использованием элементов интерактивного обучения

Тип: комбинированный

Методы обучения и воспитания: беседа, иллюстрация, демонстрация, упражнение, игра, просмотр видеоматериала, сценки, танцы, песни, стихи.

Материальное оснащение: экран, мультимедиа-проектор, памятки о ЗОЖ, «50 полезных привычек в питании», стенды про здоровье, шары.

ЦОР:

Планируемые результаты: обучающиеся будут знать о причинах ухудшения зрения, способах профилактики плохого зрения, принципах формирования привычек, ответственности за употребление ПАВ, необходимости полезного завтрака, способах его приготовления, правилах гигиены.

Риски: пассивность, стеснительность обучающихся, неумение высказывать и формулировать свои мысли, неполадки ТСО.

Внеклассное мероприятие проводится по принципу телепередачи «Жить здорово!» с главной ведущей Еленой Малышевой.

Ток-шоу «Жить здорово!» содержит – четыре раздела: «Про жизнь», «Про еду», «Про медицину» и «Про дом». Ведущие программы рассказывают не только о том, как бороться с болезнями, но и о том, как улучшить качество жизни вообще и сохранить отличную физическую форму и красоту на долгие годы.

В разделе "Про жизнь" учащиеся расскажут про узкие джинсы с заниженной талией, назовут основные критерии выбора одежды, а также про правильную обувь и т.д.

В разделе "Про еду" учащиеся будут рассказывать про шоколад, полезен он или вреден, а также молоко – это напиток или еда, про то как правильно приготовить продукты питания, как их хранить и употреблять.

В разделе "Про медицину" расскажут про то, о чем могут рассказать ногти как избежать различных заболеваний.

В разделе "Про дом" учащиеся дают бытовые советы.

План ток-шоу

- Первый раздел. ***"Про Жизнь"***
- Второй раздел. ***"Про Еду"***
- Третий раздел. ***"Про Медицину"***
- Четвертый раздел. ***"Про Дом"***

Методические рекомендации при проведении ток-шоу.

Ток-шоу – это ответы на вопросы, задаваемые залу (группа учащихся) учениками-экспертами, представляющими разные точки зрения на данную проблему. Роль зала при этом не сводится только к тому, чтобы задавать вопросы экспертам, зрители могут брать слово и дополнить ответы экспертов или героев ток-шоу. Ведущий помогает правильно адресовать вопросы, задает дополнительные вопросы экспертам, направляет и стимулирует дискуссию. В роли ведущего может выступать учитель или хорошо подготовленный ученик. Ученики-эксперты и гости – участники ток-шоу предварительно знакомятся с сутью проблемы, подбирают соответствующий материал для реализации своей роли в дискуссии.

Ход мероприятия:

Флешмоб (гимнастика под музыку).

Песня - переделка на мотив песни «Солнечный круг»

Славный наш друг,
Верный наш друг!
Спорт помогает нам в жизни.
С ним мы идём,
Не устаем,
Спорту мы славу поём.

Припев:

Пусть нам спорта мгновенья
Дарят радость движенья,
И душе вдохновение
Пусть всегда дарит спорт!

В игры играть
Прыгать, метать,
Бегать мы учимся в школе.
Солнце, вода –
Наши друзья –
Нас закаляют всегда

Припев.

Мы на Олимп
Путь совершим,
Если приложим все силы.
Смело вперёд,
Цель нас зовёт,
Радостно сердце поёт:

Припев.

В школе родной
Дружной семьёй

Вместе решаем проблемы.
Дружно живём,
Песни поём
О спорте своём дорогом.

Припев:
Пусть нам спорта мгновенья
Дарят радость движенья,
И душе вдохновение
Пусть всегда дарит спорт.

Учитель. Вступительное слово.

Здоровье - одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого: «Жизнь долга, если она полна». Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. Постоянное ухудшение здоровья, распространение вредных привычек, таких как курение, потребление алкогольных напитков и наркотиков достигло критического уровня, и дальнейшее нарастание существующих тенденций может вызвать необратимые последствия.

Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья.

Ученик: стих «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни
Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!

Ведущий (Идет музыкальная заставка).

Здравствуйте! Это программа «Жить здорово!» Про то, как жить здОрово и жить здорОво! В русском языке слова "здОрово" и "здорОво" пишутся абсолютно одинаково, а для нас важно, чтобы оба этих понятия стали для вас синонимами".

Сегодня вы узнаете из раздела " Про Жизнь" Здоровая эта одежда джинсы или нет.

Правильная обувь. Раздел "Про Еду" расскажет, полезен или вреден шоколад, а также молоко – это напиток или еда. В разделе "Про Медицину" Вы узнаете, о чем могут рассказать ногти. Четвертый раздел "Про Дом" расскажет об источниках загрязнения квартиры. Пыль, как с ней бороться.

Раздел "Про Жизнь". (Идет музыкальная заставка).

Ведущий рубрики Сегодня Вы узнаете все про джинсы. Здоровая эта одежда или нет.

А так же я познакомлю Вас с историей возникновения джинсов и дам советы, как правильно выбрать одежду.

История возникновения джинсов:

24-х летний еврейский эмигрант из Баварии основал в Сан-Франциско, Калифорния, мастерскую по пошиву штанов для горняков и золотоискателей.

Первые джинсы Леви Страусс соорудил в 1853 году. Они напоминали комбинезон и были скроены из коричневой ткани, предназначенной для палаток и тентов. В те времена ткань для этих легендарных штанов отправлялась из Итальянского порта Генуя, и на тюках ставили штамп места отправления "Genes". Американцы - получатели читали штамп на свой манер - "Джинс". Однако свое нынешнее название джинсы получили лишь в нашем веке, в тридцатых годах, а до тех пор их называли "комбинезон без верха".

Основным критерием в выборе одежды должны быть:

- 1) Показатели её удобства
- 2) Защита от климатических факторов, сокрытие интимных мест, маскировка или привлечение внимания, частичная защита от механических, биологических или химических влияний.

Прежде чем стать модными джинсы с низкой талией были успешно опробованы как средство для снижения рождаемости в Китае.

Так вот, китайский эксперимент прошел "на ура" - рождаемость снизилась на 15-20%...механизм вполне прост:

- 1) Низкопосаженная талия джинсов обеспечивает открытость надпочечников и мочевого пузыря, вызывая периодическое переохлаждение этих мест на фоне общей температуры поддерживаемой одеждой.
- 2) А само по себе ношение узких брюк (джинсов) также затрудняет вентиляцию половых органов, создает перегрев и повышенную влажность, что способствует развитию инфекционных заболеваний.

Как результат - бесплодие. Мужчин это тоже касается.

Противопоказания к ношению узких джинсов с заниженной талией:

1. **Нарушение кровообращения и отеки.**
2. **Джинсы узкого покроя сдавливают нервные окончания, что может вызвать неприятные болевые ощущения, такие как покалывание и жжение в ногах.**
3. **Натирация. А, как известно, натертые места – это ворота для микробов и возбудителей самых разных заболеваний.**
4. **Нарушение теплообмена.**
5. **Дефицит поступления кислорода и питательных веществ к коже, мышечной костной ткани, что приводит к сбоям в их регенерации.**
6. **Давление на внутренние органы может плохо повлиять на репродуктивную функцию.**

Вывод: Красота красотой, но надо понимать, что порой красивые вещи могут приносить вред Вашему здоровью.

Ведущий. Ее Величество Обувь... (Предоставляет слово ведущему рубрики)

Из истории обуви

История обуви насчитывает не одно тысячелетие. По данным научных исследований, наши предки, первые современные люди покинули Африку от 100 тысяч до 200 тысяч лет назад, когда они двигались на север, в холодные, более суровый климат Европы и Азии. В то время возникла необходимость покрытия для ног, чтобы защитить ноги от окружающей среды. Ученые полагают, что первые ботинки были сделаны во время ледникового периода. Хотя потребность в предохраняющем покрытии ноги, возможно, возникла уже более 500 тысяч лет назад, особенно в северных странах. Идея защитной обуви или ботинки пришли гораздо позже, обувь не использовалась широко примерно 26000 - 40000 лет назад. Наука не может сказать наверняка, почему люди перестали ходить босиком. До появления ботинок, люди были большие, сильные, свои гибкие пальцы они использовали для захвата, а также баланса тела. При использовании жесткой подошвы, обувь начала предоставлять больший контроль, стало легче поддерживать баланс тела. У людей, кто регулярно носил обувь, проявлялось ослабление ног, уменьшение мышц, утолщение кости.

Стоит заметить, что **история обуви** очень важна не только для общего развития человека, его обозрения, но и для анализа сегодняшней ситуации на обувном рынке.

Выбираем «правильную» обувь для школьников: удобную и полезную для здоровья

Несмотря на то, что в 98 случаев из 100 дети рождаются абсолютно здоровыми, у большинства из них уже в школьном возрасте начинают проявляться те или иные заболевания ног. В ходе многолетних исследований,

проведённых в этой области, медики пришли к выводу, что причинами увеличения этих заболеваний в 99% является некачественная обувь.

5 главных ошибок

1. Спортивную - для постоянной носки.

Кроссовки - это все-таки *спортивная обувь*, рассчитанная ее создателями на интенсивные нагрузки и занятия. Носить ее постоянно специалисты не рекомендуют. Исключение - облегченные модели, которые изначально предназначены не столько для занятий спортом, сколько для прогулок по городу. А кеды и вовсе стоит исключить из детского гардероба и не надевать даже на физкультуру. Нога в них плохо фиксируется, а плоская подошва и отсутствие супинатора - прямая дорога к плоскостопию.

2. Без каблука

Каблук в ребячьей обуви - обязательный элемент! Он приподнимает свод стопы и предотвращает плоскостопие. Высота каблучка для младших школьников должна быть не выше 1 - 2 см, для старшеклассников - не более 3 см, для девочек 13 - 17 лет - до 4 см.

3. С массивной подошвой.

Подошва у ботинок и туфелек не должна быть слишком громоздкой - ей полагается быть легкой.

4. С низким задником.

У ребят младших классов нога еще продолжает расти. И вплоть до 11 лет детям все еще нужна обувь с высоким задником, хорошо охватывающим пятку. Задник не позволяет стопе скользить назад - это еще один способ профилактики плоскостопия.

5. Из дешевого кожзаменителя.

Специалисты для сменки рекомендуют покупать обувь только из натуральной кожи. Но в последнее время появилось много искусственных «дышащих» материалов, в которых нога не потеет. Главное, чтобы обувь из них была от проверенных производителей. Дешевый кожзаменитель с подозрительным запахом покупать нельзя ни в коем случае.

Что подойдет для уроков, а что - для физкультуры.

Не стоит экономить на специальных кроссовках и два раза в неделю использовать вместо спортивной обуви обычную сменку. Для физкультуры нужны универсальные или беговые кроссовки: они рассчитаны как минимум на бег и прыжки и удерживают стопу в правильном положении. В кроссовках исключены растяжение мышц и перенапряжение связок, а подошвы у них обладают прекрасной амортизацией.

Проверьте, чтобы нога не «ездил» внутри кроссовки. Но и тесной обувь быть не должна, иначе будет затруднено кровообращение. Учтите, что через некоторое время кроссовки разносятся.

Старшеклассникам - никаких шпилек и узких носов!

Подросткам сложно указывать, какую обувь им носить. В этом возрасте они стараются во всем копировать старших и выбирают себе туфли и ботинки взрослых фасонов. Девчонки примеряют высоченные каблуки, а парни - ботинки с узкими носами.

- Постоянно ходить в туфлях на высоком каблуке очень вредно! Так же, впрочем, навредит и обувь совсем без каблука - она приводит к плоскостопию. Узкие носы на мальчишечьих ботинках - тоже минус: пальцы пережимаются, и это может привести к их деформации.

В этом возрасте для постоянной носки не рекомендуются:

- туфли и босоножки на шпильках,
- обувь на массивной платформе,
- модные сейчас туфли-балетки совсем без каблучка.

Любительницам высоких каблуков рекомендуется отказаться от длительного пребывания в такой обуви, так как высота каблука создает дополнительную нагрузку на позвоночник и повышает степень утомляемости на занятиях. Для того чтобы казаться выше своего истинного роста, можно порекомендовать платформу, которая прибавит необходимые сантиметры, при этом нога будет чувствовать себя максимально комфортно, не вызывая быстрого утомления и возникновения отеков и образования венозного расширения сосудов на ногах. Обувь напрямую может быть связана со здоровьем студента, поэтому главное, чтобы обувь была достаточно качественной и прослужила длительное время.

Правильный каблук – от 2 до 4 см. Функция такого небольшого каблука в том, что он приподнимает "арку" и поддерживает ее. Важно отметить, что значение имеет не только высота каблука, но и его площадь. Площадь каблука должна быть минимум 2-4 кв. см. Дело в том, что человек постоянно, незаметно для себя, меняет центр тяжести, ось тела. А ось не должна выходить за площадь нагрузки. 2-4 кв. см – как раз неплохая площадь для контакта каблука с поверхностью.

В возрасте 20-30 лет обувь на плоской подошве можно носить не более 2-2,5 часов в день. 30-40 лет – еще меньше.

Важно отметить: чем старше человек, тем больше он должен стремиться к правильному размеру каблука 2-3 см.

Чуть дольше можно носить обувь на плоской подошве в том случае, если вы используете ортопедические стельки. Лучше всего использовать стельки, выполненные по индивидуальному заказу.

Любая **модная обувь** для молодежи должна соответствовать установленным стандартам качества для подрастающего организма, так как нога еще недостаточно сформирована и требует правильной формы для обеспечения правильной походки и осанки. Поэтому модная обувь для молодежи может быть весьма разнообразной по выбранному направлению и по производителю. В каждом модном тренде можно отыскать подходящую модель обуви по своему вкусу и желанию. Для любителей спортивной обуви и спортивного стиля одежды преимущественным вариантом является приобретение кроссовок, ботинок спортивной формы, сапог на плоской платформе.

Вывод: Модную обувь можно носить, но недолго, а все остальное время следует проводить в правильной и здоровой обуви

Ученик : Стих "Мы за здоровый образ жизни в 21 веке".

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:

Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.

Ведущий. Это все про жизнь!

Мы отправляемся на кухню и начинаем разговор про еду.

Раздел "Про Еду". (Идет музыкальная заставка).

Ведущий рубрики. На нашей кухне **шоколад**. Полезен он или вреден. Шоколад в студию.

Интересные факты.

Шоколад известен в Европе более 500 лет. Люди, придумав комбинацию какао-бобов и какао-масла, в итоге создали продукт, за который когда-то даже готовы были умереть. Шоколад содержит флавоноиды – вторичные метаболиты. Они считаются антиоксидантами – препятствуют старению организма. В то же время в масле какао-бобов содержится пальмитиновая жирная кислота, которая повышает уровень холестерина, а, значит, способствует развитию атеросклероза. Однако олеиновая жирная кислота, которая также присутствует в шоколаде, пытается уровень холестерина снизить. В шоколаде имеются тонизирующие вещества – кофеин и теобромин, однако чтобы получить то же количество кофеина, которое содержится в одной чашке чая или кофе, надо употребить более 3 тысяч килокалорий шоколада (примерно 6 стограммовых плиток шоколада).

Шоколад – высококалорийный продукт

Шоколад лучше употреблять без добавок или же с наименее калорийными из них – цукатами, которые дают яркий вкус, но не добавляют большого количества калорий. Хуже всего в этом смысле шоколад с нугой и карамелью, которые сами по себе содержат много сахара. Также снижает пользу шоколада добавление в него молока.

Ведущий приглашает из зала на кухню гостя, который определяет пьедестал шоколада.

1-е место – горький шоколад.

2-е место – черный молочный шоколад.

3-е место – белый шоколад.

Медицинский совет – уж если использовать шоколад, то выбирать горький шоколад.

Более полезным можно считать темный шоколад, он содержит более 75% какао-бобов. В горьком шоколаде гораздо меньше добавок – сливочного масла, сахара. Зачастую он совсем несладкий и содержит всего 0,2% сахара. В то время как молочный и белый шоколад одного только сахара содержат до 65%.

Как выбрать.

Беловатый налет не является признаком некачественного или старого шоколада. Это лишь какао-масло, которое всплыло на поверхность плитки, если шоколад хранился в тепле. Качественный шоколад быстро тает в руках из-за высокого содержания в нем масла какао.

Качественная шоколадная плитка ломается с характерным звуком – щелчком, также шоколад не должен крошиться при разламывании.

Как хранить. Лучший способ – сухое прохладное место. Но если храните шоколад в холодильнике, лучше его заморозить.

Как готовить.

Рецепт горячего шоколада. Натереть плитку черного шоколада (100 граммов). Растопить на водяной бане. Добавить воды. Регулярно помешивая, довести до кипения и кипятить 10 минут. Сахар добавить по вкусу. (В зал вносят шоколад и угощают гостей).

Ведущий. *Не лишайте себя вкусной еды, но и не забывайте о том, что пища должна быть здоровой. Желаю вам приятно и здорового аппетита.*

Ведущий рубрики. И так мы отправляемся к истокам молочных рек. Молоко вошло не только в нашу пищевую корзину, но и прочно вошло в нашу жизнь. Даже если вспомнить такие поговорки. «Молочные реки, кисельные берега», «Кровь с молоком», «Еще молоко на губах не обсохло» и т. д.

На нашей кухне молоко. **Молоко – это напиток или еда?** Молоко в студию. (Вносят пакеты с молоком разной жирности). Я приглашаю человека, который все знает про молоко. Представляет ведущего рубрики, который рассказывает с использованием презентации все о молоке.

Молоко следует считать продуктом, а не напитком. Молоко – это еда. Молоко содержит белок, витамины группы В, витамин D, кальций и другие микроэлементы. Любое молоко состоит из воды примерно на 88%, а остальное – жиры, сахара и белки.

Человечество пьет молоко более 12 тысяч лет. Во многих древних культурах молоко было важнейшим источником белков, жиров и минералов. Держать домашних животных для молока было намного эффективнее, чем использовать их только для мяса. Постоянный источник сытного напитка давал человеку возможность заниматься другими важными делами, кроме ежедневного добывания пищи для семьи. Не будет преувеличением сказать, что молоко способствовало развитию человечества. Человек – одно из немногих млекопитающих, способных во взрослом состоянии переваривать молоко. Это свойство появилось у многих народов в процессе эволюции и, возможно, именно молоко делало иммунитет человека устойчивым к инфекционным заболеваниям на протяжении многих веков до появления современных лекарственных препаратов.

Большинство современных городских жителей не любит молоко, объясняя это тем, что оно тяжело усваивается и имеет водянистый вкус. Многие не пьют молоко из-за содержания в нём жиров. Возможно, истинная причина нелюбви к молоку состоит в том, что в магазинах можно купить лишь подобие настоящего молока, лишенное его вкуса и полезных свойств. Всё, что нам известно о полезных свойствах молока, относится только к натуральному свежему молоку, не подвергнутому температурному воздействию. В молоке содержатся сахара – лактоза, молочный сахар. 30-50% людей плохо переносят лактозу. Однако существует множество молочных продуктов – кефир, йогурт, ряженка, простокваша и т.д. и большинство людей эти продукты переносят нормально.

Натуральному молоку нет равных, среди известных нам продуктов. Питательные вещества в нём настолько хорошо сбалансированы, что человек до сих пор не может повторить эту пропорцию. Любые изменения в молоке – от кипячения и стерилизации до повышения жирности - нарушают идеальный состав и неизбежно снижают питательную ценность молока. Однако производные от молока кисломолочные продукты так же, а в большинстве случаев, и более полезны, чем молоко.

Ведущий приглашает из зала на кухню гостя, который определяет пьедестал молока.

1-е место – занимает молоко жирностью 3,6 %

2-е место – занимает молоко жирностью 1,5 %

3-е место – занимает молоко жирностью 0,5 %.

С медицинской, людям точки зрения старше 40 лет рекомендуется молоко 1-2% жирности, так как в нем уменьшено количество холестерина. Обезжиренное и 0,5% жирности молоко не следует употреблять регулярно, так как все же некоторое количество холестерина необходимо организму, ведь это вещество является частью мембраны всех клеток. Молоко 3,6% жирности можно употреблять до 40 лет.

Ведущий отвечает на вопросы из зала. - Можно ли пить парное молоко? - Какую пользу дает молоко нашему сердцу? - С чем полезно употреблять молоко?

Молоко бережет наше сердце.

Белок, содержащийся в молоке, способствует укреплению мышечной ткани, в том числе и сердечной мышцы.

Молоко защищает, щитовидную железу.

Молоко содержит йодиды. Конечно, молоко не является лучшим источником йода для организма, но все же оно может способствовать укреплению щитовидной железы.

Молоко насыщает организм кальцием.

Кальций и витамин D, содержащиеся в молоке, обеспечивают крепость костей и оберегают от переломов.

Парное молоко опасно – оно может заразить человека бруцеллезом. Поэтому лучше употреблять молоко после промышленной обработки. **Молоко** полезно употреблять с хлебом. Белки молока обогащают белки хлеба.

С кулинарной точки зрения, молоко – не только самостоятельный продукт, но и важный ингредиент сложных блюд и среда для приготовления других продуктов. На молоке варят супы, каши, тушат овощи и грибы; молоко входит в состав теста для выпечки и блинов; молоко добавляют при варке рыбы или овощей для нейтрализации запахов; в молоке вымачивают солёную рыбу, печень и сушеные грибы; молоком заваривают горчицу. Молоко входит в состав шоколада, крема, мороженого. Добавление молока в чёрный чай и кофе смягчает вкус крепкого напитка и связывает дубильные вещества. Добавление молока в зелёный чай нежелательно, так как оно блокирует действие антиоксидантов. Следует помнить, что сочетание мяса и молока в одном блюде недопустимо.

Рецепт витаминного молока

Ингредиенты:

2 стакана молока,

50 г мёда,

1 банан,

100 мл морковного сока.

Приготовление:

Банан разрежьте на мелкие кусочки и разотрите с мёдом. Добавьте морковный сок и молоко и взбейте миксером.

В заключение повторим, что всё, известное нам о пользе молока, относится только к натуральному молоку животных на вольном выпасе.

Ведущий. Еда – это строительный материал нашего здоровья. Какие кирпичи – такой и дом. Лучше пить молоко, чем кока - колу! *(В студию вносят молоко и угощают гостей зала).* Пора поговорить про медицину.

Ученик: Стих о здоровье

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Раздел "Про Медицину". (Идет музыкальная заставка).

Ведущий. Сегодня Вы узнаете много интересного. Ноги, что они могут рассказать о Вас. Привычка грызть ногти – не всегда просто дурная привычка. И так мы начинаем разговор про ногти. *(Выходит ведущий рубрики и презентует рассказ о ногтях, вывешиваются картинки с нарисованными ногтями на доску).*

Ведущий рубрики задает вопрос аудитории:

- **Белые пятнышки на ногтях, поднимите руки у кого они есть?**

Признак недостатка цинка в организме. Восстановить цинк можно принимая витамины с микроэлементами, в состав которых входит цинк.

- **Симптом "часового стекла", что это такое?**

Ногти напоминают стекло от часов, а пальцы выглядят как барабанные палочки, с утолщением на конце. Этот симптом вызывается недостаточностью периферического кровотока, который вызван либо заболеваниями сердца, либо заболеваниями легких, либо сочетанием этих заболеваний.

- **Маленькие ямки на ногтях** могут говорить о начале воспалительных процессов в суставах либо начале псориаза.

Ноготь с одним большим углублением может говорить о ревматоидном артрите или нехватке железа в организме.

Важен и цвет ногтей.

Желтоватый оттенок ногти могут приобретать от частого использования лаков либо у курильщиков, но чаще это признак грибкового поражения.

Синеватые или голубоватые ногти говорят о недостаточном насыщении крови кислородом, что означает серьезные проблемы с сердцем. Побелевший цвет ногтя свидетельствует о проблемах с печенью.

Что о человеке говорит факт обгрызания ногтей? Сниженная функция щитовидной железы приводит к изменению и самих ногтей, и кожи на кончиках пальцев. Человек, даже не всегда осознавая это, стремится избавиться от омертвевшей, ороговевшей кожи и расслоившихся ногтей и грызет ногти.

Признаки снижения функции щитовидной железы:

- лишний вес
- сниженная работоспособность
- видимая рыхлость, одутловатость

Ведущий. Вот как много рассказывают наши ногти о нас. Наш организм очень мудр. Он нам все время дает какие-то подсказки. Будьте внимательны к этим мелочам, и будет вам здорово! Это все про жизнь!

Песня на мотив «Если б я был султан»

Если б я был богат, я б купил спортзал,
И друзей всех подряд я б туда позвал.
Но с другой стороны, чтоб спортзал купить,
Очень деньги нужны – негде раздобыть!
Не плохо очень иметь нам спортзал,
Чтоб каждый первый здоровеньким стал.
Если б я был богат, я б купил бассейн
И туда приходить разрешил бы всем.
Чтобы люди могли плавать и нырять.
Только деньги нужны, жаль, что негде взять!
Не плохо очень бассейн иметь,
Ведь плавать нужно всем людям уметь.
Если б я был богат, в бизнесе силен,
Я б купил без труда целый стадион,
Чтоб в футбол поиграть вся страна могла,
Чтоб здоровой у нас нация была.
Не плохо очень иметь стадион.
Здоровье точно подарит нам он.

Раздел "Про Дом". (Идет музыкальная заставка).

Ведущий. От чего зависит качество жилища. Пыль, как с ней бороться.

Квартира — не только укрытие от неблагоприятных условий окружающего мира, но и мощный фактор, воздействующий на человека и в значительной степени определяющий состояние его здоровья. На качество среды в жилище влияют:

- пыль
- наружный воздух;
- продукты неполного сгорания газа;
- вещества, возникающие в процессе приготовления пищи;
- вещества, выделяемые мебелью, книгами, одеждой и т.п.;
- продукты табакокурения;
- бытовая химия и средства гигиены;
- комнатные растения;
- соблюдение санитарных норм проживания (количество людей и домашних животных);
- электромагнитное загрязнение и др.

Концентрация загрязняющих веществ в квартирах в 2-5 раз выше, чем на улице города. Пыль. Воздушная среда в помещении включает в себя и частицы домовой пыли. Она представляет собой разрушенные и измельченные до мельчайших размеров объекты материального мира. Кирпич, песок, цемент, мел, известь, гипс формируют минеральную основу пыли. Свою лепту в состав пыли вносят: древесина, полимеры, лаки, краски.

Поставщиками и накопителями пыли являются: Мягкая мебель, одежда, подушки, одеяла, матрасы, книги, ковры, паласы, мягкие игрушки. Частицы этих веществ в химическом отношении являются, в основном, целлюлозой.

Сами люди тоже «пылят». Каждый человек сбрасывает в среднем в течение года до 450 г омертвевшей кожи. Десятки видов клещей, плесневых грибков, микробов живут на нашей коже. Их останки, продукты выделения также входят в состав пыли. Установлено, 1 г омертвевшей кожи хватает, чтобы прокормить тысячную популяцию клещей. Клещи селятся и в постельных принадлежностях. В одном матрасе могут жить до 200 тыс. клещей! Вместе с пылью в воздух поднимаются и фекалии клещей. Они могут попадать в дыхательные пути человека. В составе пыли обнаруживаются также пыльца домашних растений, части перьев из подушек, шерсти кошек и собак, волос человека.

Вред пыли зависит и от размеров ее частиц. Частицы размером 10 – 100 мкм оседают быстрее и могут задерживаться волосками в носу. Пылинки размером 0,1 – 10 мкм находятся дольше в воздухе и могут проникать в легкие. Опаснее всего пылинки размером 1,001 – 0,1 мкм, проникают даже в альвеолы легких.

Пыль, попавшая в легкие, запускает механизм аллергии. Это могут быть аллергический ринит, бронхиальная астма. Считается, что каждый 3-й житель планеты страдает аллергическим ринитом и каждый 10-й – бронхиальной астмой.

Если кто-либо из членов вашей семьи подвержен аллергии, постарайтесь предпринять следующие меры:

- уменьшите число предметов, на которых может накапливаться пыль, особенно если их трудно чистить. Этого можно добиться, храня книги и безделушки в закрытых местах и убирая одежду и прочие предметы в шкафы и комоды;
- регулярно чистите поверхности и предметы, на которых оседает пыль (в том числе оконные шторы), с помощью влажной тряпки;
- чистите мягкую мебель, занавески, ковры и полы, пользуясь для этого пылесосом с высокоэффективным фильтром, регулярно меняйте фильтры;
- пылесосьте матрасы каждые две недели;
- пользуйтесь простынями, наволочками и пододеяльниками, которые можно стирать при температуре не ниже 60°C, стирайте их, по крайней мере, каждые две недели;
- заменяйте подушки новыми каждые шесть месяцев (этого не требуется, если у подушек специальные покрытия; см. ниже);
- замените обычные одеяла (ватные, байковые) на одеяла, сделанные из синтетического материала;
- пылевые клещи также могут содержаться в мягких игрушках, поэтому постарайтесь свести к минимуму контакт склонных к аллергии членов семьи с такими игрушками; кроме того, примерно раз в месяц кладите мягкие игрушки в морозильник на 6 часов.

Как бороться с пылью?

Самые эффективные технические средства в борьбе с пылью в квартире – мокрая тряпка и пылесос. Пылесос проигрывает тряпке. Тканевый пылесборник не удерживает пылинки размером 1 – 2 мкм и меньше. Пройдя через пылесборник, пыль еще больше измельчается и становится еще опаснее. Поэтому рекомендуют использовать одноразовые многослойные бумажные пылесборники и сочетать уборку с проветриванием.

Мягкие игрушки лучше всего чистить в морозильнике. Время от времени следует помещать мягкую игрушку в пластиковом пакете в морозильник на сутки – на холоде все микробы погибнут.

Игрушка не должна плохо пахнуть, например, краской.

У игрушки должен быть сертификат качества.

Игрушка не должна быть пыльной – вместе с пылью в ней накапливается огромное количество микробов

Внимание: С помощью пылесоса от всех микробов избавиться невозможно!
Игрушку также можно стирать, если она не потеряет форму.

Ведущий. И так мы выяснили, от чего зависит качество нашего жилища. Как бороться с пылью.

Это все про дом!

Вывод: *"Добывать и сохранять здоровье
может только сам человек"*

Танец « Солнышко»

Родитель: Стих о здоровье и здоровом образе жизни!

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

Песня - переделка на мотив "Я люблю тебя, жизнь!"

Я люблю тебя, спорт,
Что само по себе и не ново.
Я люблю тебя, спорт,
Я люблю тебя снова и снова!

В спорте главный девиз:
Никогда, никому не сдаваться!
Спорт – сама наша жизнь,
В жизни надо, друзья, закаляться!

Спорт даёт мне любовь.

Развивает духовно, телесно!
И движением кровь
Наполняет, как это чудесно!
В звоне каждого дня
Не ищу я от спорта покоя.
Спорт – любовь ты моя.
Жизнь, ты знаешь что это такое!

Учитель: « Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна... Умеренно и своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...»

«Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.
С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь сто лет,
А может быть и более.
Микстуры, порошки-
К здоровью ложный путь.
Природою лечись
В саду и в чистом поле».

Дети (хором): Если хочешь **быть здоровым – закаляйся!**

И холодной водой обливайся!

Запомнить нужно навсегда –

Залог здоровья – чистота!

Если хочешь **быть здоров-** правильно питайся,

Ешь по больше витаминов, с болезнями не знайся!

Занимайся физкультурой, бегай, прыгай и скачи.

Тренируй мускулатуру- Не нужны будут врачи!

Учитель: Вы ребята действительно здоровые. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». (П.Фосс, немецкий профессор-валеолог).
Доброго вам всем здоровья!

Использованная литература:

1. Обухова Н.А., Лемянская И.Л. « Школа доктора Природы или 135 уроков здоровья» 1-4.- М. ВАКО, 2004.
2. Сбор песен о ЗОЖ (для детей)
3. Константинова М. « Откуда берётся молоко? Познавательные истории. 2019г.
4. Комаровский Е. « Здоровье ребёнка».
5. Иванова Е. « Шоколад», 2006г.
6. Епифанова О. « Детям про гигиену», 2020г.
7. Монвиж- Монтвид А.И. « Где живут витамины?», издательство АСТ.

