Бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области

«Комплексный центр социального обслуживания населения г. Череповца «Забота»

**Информационно-образовательная программа по поддержке**

**здорового образа жизни среди инвалидов**

**«Наше здоровье»**

категория — молодые инвалиды от 18 лет

срок реализации — 9 месяцев



 Авторы: Царева Е.В.

 социальный работник

 социально-реабилитационного

 отделения,

 Буркова А.Н.

 специалист по социальной работе

 социально-реабилитационного

 отделения

Череповец

2023 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………...………3

Тематический план………...…………………………………………...…………7

Содержание программы..…………………………………………………...…….9

Методическое обеспечение программы….…………………………….……..179

1. Дидактический материал к занятиям………….……………………..……..179

2. Анкета………………………………………………………………………...236

3. Тетрадь………………………………………………….…...………………..242

Список литературы...…………………………………………………….……..243

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно статистическим данным состояние общественного здоровья населения России в настоящее время находится в катастрофическом состоянии. Как известно, здоровье населения обусловлено в 50% и более — условиями и образом жизни, в 18-22% — состоянием окружающей среды, в 20% — генетическими факторами и лишь в 8-10% — состоянием здравоохранения. Таким образом, ведущую роль в формировании здоровья населения играет образ жизни.

Что же включает в себя понятие – здоровый образ жизни? Самое простое определение можно свести к формуле: «Это всё, что в поведении и деятельности людей благотворно влияет на их здоровье». Поскольку понятие «деятельность» очень широко и каждый вид деятельности может воздействовать на здоровье, здоровый образ жизни включает в себя все элементы такой деятельности, направленной на охрану, улучшение, воспроизводство здоровья. В понятие здорового образа жизни необходимо включить также все виды активности – образовательной, социальной, интеллектуальной, трудовой, физической и медицинской, действующих на благо индивидуального и общественного здоровья.

В формировании здорового образа жизни проблемой остается слабая мотивация его необходимости у населения. По ряду исследований оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным его факторам, таким как, например питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с утренней гигиенической гимнастики, соблюдения режима дня и др.

В соответствии со ст. 41 Конституции РФ каждый человек обладает неотъемлемым правом на охрану здоровья. Основным принципом охраны здоровья граждан является приоритет профилактических мер в области охраны здоровья граждан. В связи с тем, что лица с ограниченными возможностями рассматриваются международным правом как субъекты, имеющие равные права с обычными гражданами, при написании данной программы анализировалась тема о проведении обучающих занятий по охране и профилактике здоровья для граждан всех возрастов и с различными проблемами здоровья или без них. Анализ методической литературы и информации в интернете показал недостаточность или полное отсутствие разработанных, структурированных образовательных занятий для населения, направленных на формирование здорового образа жизни. Поэтому разработка и написание **данной программы очень актуальна.** Программа «Наше здоровье» позволит сформировать комплекс обучающих занятий для инвалидов в возрасте от 18 лет.

**Цель:** повышение уровня знаний в области охраны и поддержания здоровья у инвалидов в возрасте от 18 лет.

**Задачи:**

1. сформировать знания о здоровье и здоровом образе жизни у инвалидов в возрасте от 18 лет;
2. сформировать потребность вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье (повысить приоритет здорового образа жизни);
3. сформировать позитивную мотивацию к активному образу жизни, двигательной активности и сохранению здоровья у инвалидов в возрасте от 18 лет;
4. повысить самостоятельность и активность у инвалидов от 18 лет.

**Срок реализации программы:**

Занятия проводятся в течение 9 месяцев. Недельная нагрузка - один раз в неделю лекция с социальным работником и один раз в неделю занятие со специалистом по социальной работе.

Примерная продолжительность занятия — 45 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Количество человек в группе до 10.

В случае необходимости программа может быть пролонгирована. Общее количество часов в год на одну группу – 37.

**Структура занятия:**

Этапы первого занятия:

1. Знакомство.

2. Беседа о темах занятий.

3. Проведение занятия в соответствии с заранее выбранной тематикой. Теоретическая и практическая части.

4. Итог занятия — рефлексия, прощание.

Этапы второго и последующих занятий:

1. Подготовка к проведению занятия — приветствие, введение в тему, если необходимо - повторение ранее пройденного материала.

2. Проведение занятия в соответствии с заранее выбранной тематикой. Теоретическая и практическая части.

3. Итог занятия — рефлексия, прощание.

Для сбора первичной информации и проверки уровня знаний в области охраны и поддержания здоровья у инвалидов в возрасте от 18 лет на первом занятии используется метод анкетирования. Анкетирование предполагает самостоятельное заполнение анкеты респондентами. По завершению программы проводится повторное заполнение анкеты. По результатам повторного анкетирования делаются выводы о динамике знаний в области охраны и поддержания здоровья у инвалидов в возрасте от 18 лет.

Каждый слушатель заводит тетрадь, в которой ведет записи и выполняет задания по темам занятий.

Комплекс методических приемов по реализации программы включает показ, разъяснение, беседу, игры, трудотерапию, наблюдение.

**Ожидаемый результат:**

Сформированы знания о здоровье и здоровом образе жизни у 90% участников группы.

Сформирована потребность вести здоровый образ жизни, заботиться о своём здоровье у 90% участников группы;

Повышена мотивация к активному образу жизни, двигательной деятельности и сохранению здоровья у 90% участников группы.

Повышена самостоятельность и активность у 90% участников группы.

**Способы определения результативности**.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется с помощью метода анкетирования (Приложение 2), педагогического наблюдения, анализа продуктов деятельности на занятиях (результатов выполнения творческих заданий).

**Формы подведения итогов:** викторина по пройденным темам.

В программу могут вноситься изменения и дополнения (оформленные в приложениях к программе), направленные на совершенствования результатов.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Содержание занятия | Кол-во часов | Всего |
| теория | практика |  |
| 1 | Анкетирование. Вводное занятие. “Права и обязанности получателей социальных услуг. Правила поведения” |  | 1 | 1 | 2 |
| 2 | “Вредные привычки” |  | 1 | 1 | 2 |
| 3 | “Полезные привычки” |  | 1 | 1 | 2 |
| 4 | “Режим дня” |  | 1 | 1 | 2 |
| 5 | “Режим питания. Витамины и минералы” |  | 1 | 2 | 3 |
| 6 | “Еда” |  | 1 | 1 | 2 |
| 7 | “Правила поведения за столом” |  | 1 | 1 | 2 |
| 8 | “О вреде фаст-фуда” |  | 1 | 1 | 2 |
| 9 | “О пользе воды” |  | 1 | 1 | 2 |
| 10 | “Гигиена тела” |  | 1 | 1 | 2 |
| 11 | “Глазам нужен отдых” |  | 1 | 1 | 2 |
| 12 | “Уход за зубами” |  | 1 | 1 | 2 |
| 13 | “О пользе физических упражнений” |  | 1 | 1 | 2 |
| 14 | “О пользе закаливания. Правила закаливания” |  | 1 | 1 | 2 |
| 15 | “Мода и здоровье” |  | 1 | 1 | 2 |
| 16 | “Экология человека” |  | 1 | 2 | 3 |
| 17 | “Труд на здоровье” |  | 1 | 1 | 2 |
| 18 | Итоговое занятие. Анкетирование. |  |  | 1 | 1 |
|  |  | Всего: | 17 | 20 | 37 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводная лекция.**

**«Права и обязанности получателей социальных услуг.**

**Правила поведения»**

**Цель занятия** — формирование умения подчинять своё поведение правилам.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Сегодня на занятии мы составим права и обязанности получателей социальных услуг и вспомним правила поведения.

Права получателей социальных услуг:

1.Вежливое обращение со стороны специалистов отделения.

2.Создание условий специалистами для безопасного (для здоровья, безопасные рабочие материалы и т.д.) посещения групповых занятий и нахождения в отделении.

Обязанности получателей социальных услуг:

1. Приходить на занятия в группу в установленное время.
2. При встрече здороваться и уходя прощаться с ребятами и специалистами.
3. Приходить на занятия опрятными (причесанные волосы, подстриженные ногти, чистое тело), в чистой одежде, сменной обуви.
4. Уважительно относится друг к другу, не говорить плохих слов, не кричать, вежливо обращаться к персоналу.
5. Во время занятий внимательно слушать и выполнять задания специалиста на заданную тему. Если необходимо — попросить помощи у специалиста.
6. Перед приемом пищи мыть руки.
7. Во время приема пищи аккуратно есть за столом, не спешить, не мешать и не толкать других.
8. Не следует появляться в отделении простуженными, чтобы не распространять инфекцию.

Правила поведения получателей социальных услуг в отделении и вне его:

1.Общепринятые:

* научиться говорить вежливые слова;
* аккуратно есть за столом;
* опрятно одеваться;
* уважительно относиться друг к другу.

2.В транспорте:

* не толкаться в толпе пассажиров;
* не кричать;
* закрывать рот платком либо ладонью, когда кашляешь или чихаешь;
* не употреблять пищу и напитки в общественном транспорте, чтобы не испачкать сидение или одежду пассажиров.

Запомни главное правило движения в нашей стране: «Держись правой стороны и расходись с прохожими только вправо».

3.Правила поведения за столом:

- никогда не спеши первым занять место за столом;

- помоги девочке сесть за стол, отодвинув для нее стул;

- сев за стол не отказывайся от еды;

- на тарелку клади небольшие порции еды, не смешивая всё в бесформенную массу;

- во время еды старайся быть аккуратным;

- ешь не торопясь, не разговаривай с полным ртом;

- не ешь с ножа;

- если уронил вилку или ложку не поднимай, а попроси подать другую;

- старайся есть бесшумно: не дуй на горячую пищу, не прихлёбывай, не чавкай, не стучи столовыми приборами;

- не выбирай из общего блюда лучший кусок, а бери ближний;

- рыбные косточки вынимаются вилкой или руками;

- никогда не облизывай пальцы, а вытирай их бумажной салфеткой;

- не собирай хлебом соус на тарелке, каким бы вкусным он ни был;

- косточки от ягод в компоте не выплевывай на блюдце, а вынь изо рта ложечкой и положи на блюдце;

- за столом сиди прямо, не наваливайся на него грудью и не ставь локти на стол;

- не оставляй чайную ложку в чашке с чаем; размешав сахар, положи ложку на блюдце.

Вывод: Соблюдая правила поведения за столом, ты помогаешь всем твоим навыкам превратиться в постоянные и полезные для тебя привычки.

Тест на запоминание основных правил.

Как правильно есть некоторые продукты и почему:

1.Как едят сосиски и почему? (с помощью ножа и вилки, разрезая на кусочки)

2.Как едят винегрет, омлет, вермишель, макароны? (вилкой, помогая кусочком хлеба)

3.Как едят нарезанные колбасные изделия и сыр? (кладут специальной вилкой себе на тарелку и едят по кусочку)

4.Как едят рис? (вилкой)

5.Как едят рисовую кашу? (ложкой)

6.Как едят отварной картофель? (измельчают ребром вилки. Не следует резать его ножом или насаживать на вилку)

7.Как едят мороженое, крем, желе и пьют компот? В чем их подают? (в маленьких вазочках — креманках, ставят на пирожковую тарелку и едят десертной или чайной ложкой)

8.Как едят арбуз? (ломоть арбуза с коркой берут из общей тарелки рукой, едят при помощи ножа и вилки небольшими кусочками, освобождая каждый отрезанный кусочек от семечек)

9.Как едят бисквитные торты и пирожные? (на своей тарелке едят чайной ложкой)

10.Как едят песочные и слоеные торты и пирожные? (едят при помощи ножа и вилки)

11.Как едят печенье и вафли? (берут рукой и едят, отламывая небольшие кусочки)

**3. Рефлексия, прощание**

Расскажите об обязанностях получателей социальных услуг. Расскажите о правилах поведения в транспорте. Расскажите о правилах поведения за столом. Что нового вы узнали? Спасибо за работу на занятии.

**Вводное занятие.**

**«Права и обязанности получателей социальных услуг.**

**Правила поведения»**

**Цель занятия** — формирование умения подчинять свое поведение правилам.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Анкетирование.

Участники получают тетради, в которых будут вести записи на занятиях.

Мы начинаем работать по программе «Наше здоровье». Что такое здоровье?

*Здоровье* — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. (Записать определение в тетрадь) Назовите и запишите в тетрадь составляющие здоровья. Занятия физкультурой, закаливание, правильное питание, режим дня, личная гигиена, отказ от вредных привычек. Обо всем этом мы будем говорить с вами на занятиях.

Сегодня первое занятие по программе и мы поговорим о правилах поведения.

На столе разложены разноцветные бумажки с правилами. Первый участник выбирает бумажки одного цвета, составляет из них правило, приклеивает на плакат и т.д. Все участники, после каждого правила выполняют групповое задание.

Правило 1

«Ты приходишь на занятие,

Будешь ты учиться, в путь!

Поздороваться со всеми

Ты сначала не забудь!»

Что это значит? Что всегда, когда вы куда-то приходите, или кого-то встречаете, нужно обязательно здороваться.

Задание 1: выбрать картинку, придумать к ней подпись, обозначающую приветствие, приклеить картинки под правило. (Добрый день! Доброе утро! Добрый вечер! Привет! Здравствуйте!) (Методическое обеспечение программы)

Задание 2: на карточках написаны проблемные ситуации, необходимо сказать, как можно их решить. Участник берет карточку, сначала читает вслух вопрос, а потом отвечает на него. Будьте все внимательны, если тот, кто отвечает, дает неполный или неправильный ответ, то вы будете ему помогать.

• Вы вошли в автобус с задней площадки и увидели, что у передней двери стоят ваши друзья. Надо ли поздороваться с ними, если надо, то, как это сделать? (Надо поздороваться кивком головы или жестом, но, ни в коем случае не кричать через весь автобус и не бежать к друзьям, толкая окружающих.)

• В школьном коридоре разговаривают учителя. Мальчик увидел среди них своего классного руководителя и, проходя мимо, вежливо сказал: «Здравствуйте, Вера Ивановна!» Какую ошибку допустил мальчик? («Здравствуйте» должно быть адресовано всем учителям, а не только классному руководителю.)

• Ты идешь с товарищем по улице. Он поздоровался с неизвестным тебе человеком, приостановился. Надо ли поздороваться и тебе? (Надо.)

• Кто должен первый закончить разговор по телефону: кто позвонил или кому позвонили? (Тот, кто позвонил.)

• Вам подарили вещь, которая у вас уже есть, или вам не нужна, или не нравится. Что вы скажете тому, кто её подарил? (Спасибо, мне очень приятно.)

• Два мальчика столкнулись в дверях при входе в кабинет и никак не могут разойтись. Кто из них должен уступить дорогу, если возраст мальчиков 8 и 10 лет. (Обычно дорогу первым уступает тот, кто вежливее)

Правило 2

«Никому ты не груби,

Всех по имени зови!»

Что это значит? Некрасиво и некультурно обзываться. Всех надо называть по имени.

Задание 1: передавать клубочек по кругу, на ком остановится — тот придумывает добрые слова для других участников/говорит какие добрые слова можно говорить окружающим.

Задание 2: на столе картинки с изображением девочек/мальчиков, каждому необходимо выбрать картинку, напоминающую себя, и раскрасить ее и подписать. Далее участники меняются картинками и пишут на картинке добрые слова о попавшемся человеке, картинку можно украсить. После подписей, картинки возвращаются к хозяевам, приклеиваются на плакат. (Методическое обеспечение программы)

Задание 3:

Прочитать стихотворение Эммы Мошковской:

Встало солнце кислое,

Смотрит – небо кислое,

В кислом небе кислое

Облако повисло…

И спешат несчастные

Кислые прохожие

И едят ужасно

Кислое мороженое.

Даже сахар кислый!

Скисло все варенье!

Потому что кислое

Было настроение.

Беседа по прочитанному стихотворению: Почему прохожие в стихотворении «несчастные»?Что значит «кислое настроение»?А как мы узнаем, что у человека «кислое» настроение? (По выражению лица, по его словам и поступкам).А как можно «поднять» настроение? (сказать человеку добрые слова).

 Игра «Поднимем друг другу настроение»: Давайте поднимем настроение друг другу. Встать в круг и сказать вежливое слово соседу справа и так по кругу. Поднялось ли у вас настроение? Какой же мы можем сделать вывод? (Нужно говорить людям добрые слова). Доброе слово может подбодрить человека в трудную минуту, может помочь рассеять плохое настроение.

Правило 3

«Ты друзей не обижай,

Не дерись и не толкай!»

Что это значит? Веди себя так с людьми, как хочешь, чтобы вели себя с тобой.

Задание: прослушать стихотворение:

Носятся на перемене

Гриша с Федей, как олени.

Всех толкают, задевают

И кричать не забывают.

У стены весь класс стоит,

Голова у всех болит

Как нельзя себя вести?

Вывод по стихотворению: на паузе/перемене нельзя … (бегать), расталкивая всех … (локтями), и громко … (кричать).

Правило 4

«Будем мы учиться слушать,

Когда кто-то говорит.

Говорить ты будешь только,

Когда друг твой замолчит!»

Что это значит? Нужно слушать взрослых людей и окружающих внимательно, не перебивая, тогда все сделаете правильно и не ошибетесь. Когда кто-то говорит, нельзя перебивать. Нужно дослушать до конца и тогда сказать.

Задание: игра «Добавь словечко»:

На занятии будь старательным,

Будь спокойным и … (внимательным)

Всё пиши, не отставая

Слушай … (не перебивая)

Говорите чётко, внятно,

Чтобы было всё … (понятно)

На трудотерапии рисуют,

На паузе … (отдыхают)

Если друг стал отвечать,

Не спеши … (перебивать)

Прийти я вовремя не смог-

Давно уж начался урок.

Учитель строгим сразу стал-

За что меня он наказал? (опоздание)

Правило 5

«Когда занятие прошло

Мы скажем: «До свидания!»

Что это значит? Это значит, что надо прощаться со всеми кто находится рядом, когда уходишь.

Задание: на столе картинки, каждому необходимо выбрать картинку и сделать подпись, обозначающую прощание. (До встречи! До свидания! Пока! Прощай! Доброго пути! До завтра! Всего хорошего! Рад был Вас видеть! Приятно было Вас видеть!) (Методическое обеспечение программы) Картинки приклеиваются на плакат.

Какие правила, мы можем еще составить?

Если в дверях встретил взрослого, нужно пропустить его вперед.

Обращаясь с просьбой к специалисту или товарищам, нужно употреблять вежливые слова.

Мусор нужно бросать в специальную корзину.

Если рядом с мальчиком идёт девочка, он должен пропустить её вперёд.

Младшим нужно помогать.

**3. Рефлексия, прощание**

Мы с вами рассмотрели 5 правил поведения, которое необходимо соблюдать. Давайте их вспомним и запишем в тетрадь. Что нового вы узнали на занятии? Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Вредные привычки»**

**Цель занятия** — формирование представления о вредных и полезных привычках; формирование сознательного отказа и отрицательного отношения ко всем вредным привычкам.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Что такое привычка? Обсуждение.

Привычка — поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

Какие вредные привычки вы знаете? К вредным привычкам относится — курение, алкоголь, наркотики, нецензурная брань, а также употребление кофе, ковыряние в носу и зубах, переедание, фаст-фуд, постоянный просмотр телевизора, компьютера.

Какие вредные привычки есть у вас? Обсуждение.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя и наркотиков. Обсуждение.

Непоправимый урон здоровью наносит переедание, сухоядение. Неправильное питание приводит к тому, что все органы человека перенапрягаются, что ведет к их быстрому износу. Обсуждение.

Еще одна вредная привычка – материться. Обсуждение.

Чрезмерное употребление крепкого кофе — вредная привычка. Обсуждение.

Вредные привычки — тяга к телевизору и компьютеру. Обсуждение.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Что нового вы узнали? С какими вредными привычками надо бороться? Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«Вредные привычки»**

**Цель занятия** — формирование представления о вредных и полезных привычках; формирование сознательного отказа и отрицательного отношения ко всем вредным привычкам.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Ребята, у вас на партах лежат карточки, на которых написаны буквы. Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.

Ы У О Р

У П О У

И О В Ч

У К О А

Какое слово у вас получилось? Получилось слово «привычка». Что означает это слово? *Привычка* — поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. (Записать определение в тетрадь) То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря древнеримский философ Цицерон сказал: «Привычка — вторая натура». Как вы понимаете данное высказывание? А у вас есть привычки?

Сегодня на занятии мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье. Мы будет делать плакат на тему наших занятий, посвященных полезным и вредным привычкам. Давайте напишем на плакате слово «привычка».

Привычка — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка рано ложиться спать, чистить зубы, заправлять постель и так далее. Привычки формируются в результате многократных повторений. Когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Увидеть, как формируется привычка, нам поможет игра «Привычка».

Описание: Участники встают в круг. Если команда ведущего начинается со слова «Прошу!», то все выполняют различные движения: «Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять левую руку» и так далее. В определенный момент педагог передает слово участникам. Необходимо придумать команду, которую будут выполнять остальные участники.

Работа по карточкам: Ребята у вас в тетради приклеены карточки с заданием. Внимательно прочтите задание и выполните его.

1. Прочитай список привычек.

2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»

3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «–»

4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

Список привычек:

спать с открытой форточкой

обманывать

быть аккуратным

умываться

чистить зубы

грызть ногти

сутулиться

класть вещи на место

выполнять домашнее задание

заниматься спортом

пропускать занятия

говорить правду

быть трусливым

лениться

курить

читать лежа

мыть за собой посуду

драться

конфликтовать

осторожность

Обсуждение.

Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь. Мы уже с вами сказали, что привычки бывают полезными и вредными. Предлагаю посмотреть детский юмористический журнал «Ералаш» — "Серега, выходи!".Какие привычки вы заметили у героя данного сюжета?

Один мудрец сказал:

«От трудного — к привычному

от привычного — к полезному,

от полезного — к приятному».

Давайте попробуем разобрать это интересное высказывание. Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, кто-то привык поздно ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться рано; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям. Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.

А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

Привычки, наносящие вред здоровью, называются *вредными*. (Записать определение в тетрадь) Иногда человек совсем не задумывается над тем, что читать лежа, сквернословить, лениться, — это тоже вредные привычки, которые наносят серьезный вред здоровью.

Привычки могут отравлять жизнь не только самому человеку, но и его и окружению. Например:

* громкий смех;
* неумение выслушать других;
* резкое повышение голоса;
* едкие замечания.

Тем не менее, все из перечисленного выше не может причинить физического вреда, только моральный. От этого при желании легко избавиться.

Чрезмерное употребление кофе и крепкого чая – тоже вредные привычки человека, хотя напитки эти всеми любимы и очень вкусны. Употребление их в больших количествах ведет к обострению болезней, к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов, к поражению сетчатки глаз.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков, игромания.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг). Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т.к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает.

Чем может навредить организму человеку тяга к телевизору или компьютеру? Ответ достаточно простой: влияние вредных привычек на человека налицо. Лежачий или сидячий образ жизни, малоподвижность, сбой режима, отсутствие прогулок на свежем воздухе, общения с настоящими живыми людьми. Все это ведет к серьезному сбою в психическом здоровье человека, а это - самая страшная болезнь современности. Человек полностью погружается в виртуальную реальность, теряет способность трезво координировать свои действия и поступки. Кроме того, игромания – это пристрастие не только к компьютерным играм, но и к любым азартным: казино, игровым автоматам и даже картам. Главные симптомы игромании заключаются в следующем:

1. Постоянное желание играть.
2. Невозможность отвлечься от игры.
3. Пропадает желание есть и спать.
4. Замкнутость, сужение круга общения.
5. Изменение поведение человека.

Среди неприличных привычек выделяют следующие:

* ковыряние в носу;
* агрессия;
* грызение ногтей;
* постоянная зевота;
* частые опоздания.

Они не настолько вредны, как предыдущие, но портят взаимоотношения между людьми.

Человеку необходим качественный сон, он должен хорошо высыпаться и отдыхать. Ведь от этого зависит настроение на весь день, физическое состояние и внешний вид – немаловажная составляющая, особенно для женщин. Недосып пополняет список вредных пристрастий человека, тем более что они, то есть вредные привычки, наносят вред его здоровью.

Симптомы недосыпа:

1. Темные круги и мешки под глазами.
2. Отечность лица.
3. Необоснованная раздражительность.
4. Рассеянность.
5. Невозможность сосредоточиться.
6. Скачки кровяного давления.
7. Сердцебиение учащенное.
8. Отсутствие аппетита.

Только отказ от вредных привычек поможет избежать многих неприятных последствий. К чему еще ведет хроническое недосыпание? Человек не может адекватно реагировать на происходящее вокруг, у него становится ослабленной защитная функция организма. Все эти факторы ведут к низкой производительности. Невысыпающихся людей ждут гастрит, язва желудка, гипертония и ожирение.

Переедание и, как следствие, ожирение, для многих людей является настоящей бедой. Оно несет непоправимый урон здоровью. Переедание, вредные привычки и здоровье человека напрямую связаны между собой. Неправильное питание приводит к тому, что все органы человека перенапрягаются, что ведет к их быстрому износу. Возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, ухудшается состояние кожного покрова, появляются прыщи и язвы. У человека постепенно пропадает желание двигаться, хочется только поесть и поспать — ничего более. (Записать вредные привычки в тетрадь)

Вывод — лучше всего не иметь вредной привычки – это не начинать пробовать вообще!

Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека? Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов (здоровье родителей), от условий внешней среды (от экологических условий). А вторая половина здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Ребята, а как вы думаете, что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

А как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные или полезные привычки? Конечно же, вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих. Ребята, а как вы думаете, какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении? Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек? Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?

У всех нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие, полезные привычки. Но с вредными привычками можно и нужно бороться.

Избавление от плохих привычек:

* Время. Нельзя довести какое-то действие до автоматического, а потом за пару секунд или часов искоренить его.
* Решительный настрой.
* Вся сила воли.
* Контроль над собственным поведением.

**3.Рефлексия, прощание**

Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог. Итак, о чем мы говорили сегодня? Какие привычки называют полезными? Какие вредными? К чему приводят вредные привычки? Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать? Какие основные выводы можем сделать?

Выводы:

Существуют разные привычки: полезные и вредные.

Хорошие привычки можно в себе развить.

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.

Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Полезные привычки»**

**Цель занятия** — формирование представления о вредных и полезных привычках.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Тема нашего занятия: «Полезные привычки». Как вы думаете, о чем мы будем говорить? Полезные привычки — это привычки способствующие сохранению здоровья. Полезная привычка — соблюдение гигиены тела. Что это значит? За какими частями тела нужно ухаживать? Обсуждение.

Уход за волосами. Обсуждение.

Уход за лицом. Обсуждение.

При первых признаках простудных заболеваний необходим домашний режим. С собой в группу брать носовой платок. (рассказ о правилах посещения группы в период вирусных заболеваний)

Чистка зубов. Обсуждение.

Уход за телом. Обсуждение.

Уход за руками. Руки - самая грязная часть тела. Почему? Обсуждение.

Ученые проводили интересный и поучительный опыт с микробами: микробы, помещенные на чисто вымытую кожу, почти полностью погибали в течении 10 минут. Тот же вид микробов в таком же количестве, помещенный на грязную кожу, после 10 минут сохранился в 55 %. Где самое большое количество микробов? На каких предметах и местах? Очевидно, что всякие ранения, ссадины гораздо опаснее, если они нанесены на грязную кожу.

Мы знаем, что руки мыть надо. А как это делать правильно? Обсуждение.

Правила мытья рук:

— мыть руки нужно постоянно перед едой и после посещения туалета;

— мытье рук должно занимать не менее 30 секунд;

— мыть руки нужно непременно с мылом;

— вода не должна быть горячей. Это всеобщее заблуждение, что микробы скорее погибнут в такой воде. Скорее всего, вы, таким образом, смоете защитный слой с кожи, что в будущем чревато повреждениями.

— руки намыливаем два раза. При первом намыливании смываются микробы с кожи. При втором, нас покидают микробы из открывшихся пор;

— особое внимание уделяйте мытью межпальцевых промежутком и под ногтями, где всегда достаточно много микробов;

— мойте не только кисти, но и запястья;

— смывайте руки под проточной водой;

— хорошо вытрите руки мягким полотенцем. Ведь, как известно, бактерии очень любят размножаться в теплой, влажной среде.

— полотенце меняйте как можно чаще. Желательно, чтобы у каждого члена семьи было индивидуальное полотенце.

— очень важно мыть и высушивать мыльницу, если вы пользуетесь кусковым мылом.

Дизентерия - болезнь грязных рук. Обсуждение.

Ногти. Стрижка ногтей. (Напомнить, что плохая привычка - грызть ногти, т.к. под ногтями находятся болезнетворные микробы в концентрированном виде)

Уход за ногами. Обсуждение.

Правила ухода за уличной обувью — мытье, сушка, с целью профилактики и санитарной гигиены. Обсуждение.

Полезная привычка — соблюдение чистоты в квартире. Как часто нужно убирать жилое помещение? Обсуждение.

**3. Рефлексия, прощание**

Какую тему мы сегодня проходили. Что вы узнали сегодня на занятии? Расскажите о полезных привычках, которые необходимо соблюдать. Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«Полезные привычки»**

**Цель занятия** — формирование представления о вредных и полезных привычках.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

На прошлом занятии мы говорили о привычках. Давайте вспомним, что такое привычка? Привычка — это поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

Сегодня мы поговорим о полезных привычках и продолжим делать наш плакат. Какие привычки можно назвать полезными? Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются *полезными.* (Записать определение в тетрадь) Перечислите полезные привычки? (Чистить зубы, заниматься спортом, соблюдать режим и др.)

Игра: «Слова — в предложения». Перед вами предложения, разрезанные на части. Необходимо сложить части так, чтобы получились связные предложения.

В здоровом теле, здоровый дух.

Если хороши щи, так другой пищи не ищи.

Поработаешь до поту, поешь в охоту.

Какая еда - такая и ходьба.

Каково житьё — таковы еда и питьё.

И обед не обед, коли к обеду хлеба нет.

На вкус и цвет товарища нет.

Гости едят не то, что хотят, а что им подают. (Обсуждение)

Перед вами половинки, соберите полезные привычки:

Отказ от вредных привычек.

Активный двигательный и умственный режим, закаливание.

Рациональное питание.

Личная гигиена.

Положительные эмоции.

(Записать в тетрадь полезные привычки)

1.На прошлом занятии мы уже говорили о вредных привычках. Давайте их вспомним.

2.Что значит активный двигательный и умственный режим? Обсуждение.

Рано ложиться и пораньше подниматься. Нормальному человеку нужно спать от шести часов в сутки. Люди, которые просыпаются раньше, когда мозг находится на стадии активности, успевают сделать гораздо больше дел, чем сони. Планировать наперед очень полезно. То, что можно выполнить уже сегодня — вечером почистить туфли на утро, подготовить одежду, собрать сумку, приготовить еду, запастись продуктами, — не стоит переносить на следующий день. Постоянно вспоминать о прошлом или мечтать о будущем не стоит. Это ограничивает собственные возможности, сводит к нулю полезные привычки.

Полезно учиться и учиться нужно в любом возрасте. Главное — поставить себе за самоцель изучать что-то новое за день. Умственная работоспособность человека в течении дня меняется. Лучший период с 9.00 до 11.00 часов и с 16.00 до 17.00.

Что значит закаливание организма? Обсуждение.

Закаливание представляет собой систему профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды. Эти процедуры помогают выработать иммунитет и улучшить терморегуляцию организма. Закаливание считается одним из самых надежных и доступных способов сохранить здоровье. Кроме непосредственного укрепления организма и повышения его защитных сил, закаливание также положительно влияет на следующие органы и системы:

* благоприятно воздействует на нервную систему;
* увеличивает силу мышц;
* улучшает кровообращение;
* нормализует артериальное давление;
* улучшает обмен веществ;
* повышает выносливость и работоспособность организма;
* улучшает настроение человека, придает ему бодрость и повышает тонус всего организма.

Закаливание:

— воздухомможет проводиться практически круглый год. В зависимости от температуры воздуха воздушные ванны делятся на холодные, прохладные и теплые.

— водой, выделяют обтирания, обливания и купания. Обтирания - наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день. После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце или специально сшитую из махровой ткани варежку и обтереть ею тело.

— солнцем дарит здоровье и красоту. На свету в клетках кожи образуется вещество - витамин Д, способствующий хорошему росту и сопротивляемости организма болезням. Солнце дарит чело веку румянец и делает его кожу более чистой и здоровой.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность.

3.Что значит рациональное питание? Обсуждение.

Каждый человек должен питаться правильно. Активный человек так выстраивает свою диету, что организм начинает работать на него. Овощи, рыба, мясо, фрукты, молочные продукты обеспечивают здоровьем и долголетием. Нужно выработать полезные привычки и не останавливаться, проходя мимо фаст-фуда, не смотреть через окно. Желательно отказаться от газированной воды. Задание «Пирамида продуктов» - распределить продукты по вредности, составить пирамиду правильного питания.

4.Что значит личная гигиена? Обсуждение.

Личная гигиена и чистота тела являются одним из самых важных факторов, способствующих здоровой жизни. Нечистоплотность может привести к болезни. Отсутствие гигиены может вызвать у вас ощущение вялости и болезненности. Более того, неопрятный внешний вид вполне может отталкивать от вас людей.

Задание: в тетрадь вклеен человечек, необходимо сделать подписи — как часто нужно мыть волосы, умывать лицо, чистить зубы, мыть тело, руки, ноги. (Методическое обеспечение программы)

Мыть *волосы*регулярно — 1-2 раза в неделю. Волосы необходимо расчёсывать каждый день. Наибольшее значение имеет расчёсывание утром. Вечернее расчёсывание волос во все стороны в продолжение 4-5 минут очень полезно. При наличии длинных волос расчёсывание следует начинать с концов, осторожно, без грубого выдергивания. Короткие волосы расчёсывают от корней. Для ухода за волосами необходимо иметь щётки и расчёски. Щётки помогают распутать волосы и пригладить их. Движение щётки от корней к концам удаляют мёртвые клетки кожи и грязь. Расчёсывание щёткой – это своеобразный массаж, он стимулирует кровообращение в корнях волос, содействуя их здоровому росту.

Разгадывание кроссворда — вытащить вопрос, вписать ответ:

1.Частый, зубастый, вцепился в чуб вихрастый.

Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей. Гребешок

2.И сияет и блестит, никому это не льстит,

А любому правду скажет, все как есть, ему покажет. Зеркало

3.У маленькой Катюшки уселся на макушке

Не мотылек, не птичка, держит две косички. Бант

4.Инструмент бывалый, не большой, не малый.

У него полно забот: он и режет, и стрижет. Ножницы

5.Пузыри пускало, пеной кверху лезло,

И его не стало, все оно исчезло. Мыло

6.Вытирало я, старалось, после баньки паренька,

Все намокло, все измялось, нет сухого уголка. Полотенце

(Методическое обеспечение программы)

*Лицо.*

Правила: Чистить зубы два раза в день. Чистить промежутки между зубами зубной нитью каждый день. Очищать свой язык ежедневно. После каждого приема пищи полоскать рот водой. Использовать платок во время чихания или кашля.

Существует 4 типа кожи. Обсуждение.

Жирная кожа. Кожа этого типа обычно толще, поры хорошо заметны и расширены. Кожа имеет жирный блеск, за счёт чего собирает на себя всю грязь и пыль – именно поэтому жирная кожа чаще страдает высыпаниями и прыщами. Преимущество — за счёт толщины и защиты от пересушивания жирная кожа не склонна к образованию морщин, поэтому обладательницы этого типа кожи (если научатся за ней правильно ухаживать) будут долго выглядеть молодо. Для жирной кожи лучше не использовать тоники со спиртом. Также для жирной кожи противопоказаны кремы на жирной основе.

Сухая кожа. В противовес жирной сухой тип кожи отличается тонкой структурой, прозрачностью и матовостью. Она легко подвергается раздражениям, может шелушиться и ощущаться «стянутостью». Именно на сухой коже быстрее всего и проявляются морщины. Она нуждается в постоянном увлажнении и чрезвычайно чувствительна к агрессивным средствам для снятия макияжа и жесткой воде. Для сухой кожи нужно подбирать мягкие неагрессивные очищающие и тонизирующие средства. Сухую кожу особенно важно защищать от ультрафиолетовых лучей и от мороза. Поэтому летом не выходите на улицу без защитного увлажняющего крема, а зимой без жирного — питательного. Причём до выхода на улицу желательно должно пройти 30 минут.

Нормальная кожа. Содержание влаги и жира в коже данного типа сбалансировано, поэтому она наименее беспроблемна в уходе и долго выглядит молодой. Но это не значит, что за ней вовсе не нужно ухаживать, просто нужно подбирать все средства для нормальной кожи.

Комбинированная кожа. При данном типе кожи область Т-зоны обычно как у жирной кожи, в области глаз, на висках и подбородке может быть – сухая кожа. Кожа может выглядеть неоднородной, быть чувствительной к косметике – подбирать средства ухода нужно очень бережно. Для комбинированной кожи важен соответственный уход за различными её областями.

Для того чтобы кожа была защищена от влияния окружающей среды и выглядела безупречно, нужно её — первое — очищать, второе — тонизировать, и третье — увлажнять\питать. Выполнять все эти действия нужно утром и вечером, с той лишь разницей, что утром – после очищения и тонизирования мы кожу увлажняем, а вечером – питаем. Нельзя наносить утром косметику не очистив кожу. Пока мы спим, сальные железы работают. Мы тремся лицом о подушку и собираем на него пыль и бактерии, которые могут вызвать воспаление и появление прыщей.

Крем нужно наносить похлопывающими мягкими движениями (не растирать и не втирать), в определенных направлениях:

* на лоб: обеими руками по направлению к вискам, снизу вверх;
* участки вокруг глаз: на веке от переносицы к уголкам глаз, под глазами – в обратную сторону обеими руками одновременно;
* на щеках: от носа к вискам;
* вокруг губ: на подбородке – от центра в обе стороны, сверху – от уголков рта к основаниям крыльев носа;
* на шею: сначала на середину, потом аккуратно растереть в обе стороны на боковые поверхности.

*Тело.*

Правила: Принимать душ ежедневно, но помнить, что слишком частое мытье в ванне или душе может вредить здоровью. Обработка тела мылом и гелями лишает ее природных масел и полезных бактерий, которые выполняют защитную функцию. Кожа без жирного «фильтра» более подвержена воздействию инфекций. Использовать мыло во время купания. Использовать достаточное количество воды для удаления грязи и мыла. Обеспечивать хороший запах от вашего тела, используя антиперсперант. Носить всегда чистую одежду, ежедневно менять нижнее белье. Нижнее белье, ношеное в течение нескольких дней, — это кров бактериям из-за достаточной влажности около ваших гениталий. Это может вызывать раздражение кожи, неприятный запах и неприятные ощущения.

Перед вами лежат разноцветные *ручки*, на которых написаны 8 самых любопытных фактов о мытье *рук.* Давайте каждый выберет себе 1 ручку и прочитает нам интересный факт:

1) Всемирная организация здравоохранения считает, что проблема немытых рук может привести к катастрофическим последствиям. По мнению экспертов ВОЗ, регулярное мытье рук может спасти тысячи жизней детишек стран Азии и Африки, которые умирают от дизентерии, болезни, которую мы в силах предотвратить, выполняя банальную процедуру «мыть руки перед едой и после посещения уборной». Нерегулярное мытье рук может привести и к таким опасным заболеваниям, как холера и гепатит, от которых также умирают тысячи людей.

Мытье рук, как выяснили Спайк Ли и Норберт Шварц из университета Мичигана, помогает людям избавиться от мучительных раздумий по поводу правильности принятого решения. Ученые провели эксперимент и попросили 85 участников выбрать лучший джем из предложенных, не пробуя его. После им предложили протереть руки антисептическими салфетками и расставить оценки лакомству, но уже оценив вкус. Люди с грязными руками посчитали, что выбранные ими ранее джемы ещё лучше, а оставленные — хуже, тем самым словно оправдываясь за свой «слепой» выбор. В то время как «чистюли» не изменили своего отношения к продуктам.

3) На чистой коже рук микробы гибнут буквально в течение 10 минут. А если руки грязные, микробы выживают в 95% случаев. И к тому же активно размножаются!

4) Ученые-биохимики университета Колорадо были потрясены своим недавним открытием. Оказывается на наших прелестных ручках, гораздо больше микробов, чем на мужских руках. Причин того множество: низкая кислотность женских рук, гормоны, использование косметики. Все это осталось на уровне предположений, так как точно выяснить не удалось.

5) В Лондоне был проведен эксперимент, который показал наличие фекальных бактерий у 21% дам, после посещения туалета, и всего лишь у 6% представителей сильного пола. Также ученые обнаружили, что на левой и правой руке живут совершенно разные микробы. Они даже сравнили наши руки вместе с их обитателями с разными зоопарками в разных странах (на севере и на юге). Эту загадку ученые тоже не смогли пока разгадать.

6) Ученые из США (Университет Мичигана) выяснили, что тщательное мытье рук помогает забыть свое аморальное поведение в прошлом, как бы очистить нас от «следов прошлого» с целью начать жизнь с чистого листа. Чистые руки – чистая совесть!

7) На сегодняшний день мыло доступно 96% населения Земли. В таких неразвитых странах, как, например, Эфиопия, вместо мыла используют пепел или песок.

1. Намыливать руки необходимо 2 раза. При первом намыливании смываются микробы с кожи. При втором, нас покидают микробы из открывшихся пор.

Правила: Мыть руки перед едой и после посещения туалета. На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевания. Мыть руки, ноги и лицо после возвращения домой и переодеваться в чистую одежду. На грязной коже находится множество микробов, которые могут попасть в какую-нибудь маленькую трещинку на коже и там начнется воспаление. Если тереть глаза грязными руками, можно занести туда инфекцию, и глаза воспалятся.

*Ноги.*

Правила: Мыть ноги перед сном. Ежедневно менять носки, колготки. В течение дня на ноги человека оседает большое количество пыли, отшелушивается роговой слой эпителия, при плохой воздухопроводимости в обуви скапливается конденсат. Перечисленные факторы - благоприятная среда для развития грибковой инфекции кожи стоп и ногтей. Нога взрослого человека в течение дня выделяет более 1 л пота, который оседает непосредственно на носках. И даже если носки не пахнут, продукты переработанные организмом и выделенные порами, будут способствовать развитию различных заболеваний. Регулярная смена носков, гигиена ног позволяет избежать этой неприятной напасти. К тому же, ежедневная смена носков при потливости ног, по крайней мере, поможет уменьшить неприятный запах.

Карточки на тему «Личная гигиена» вклеены в тетрадь, ответить на вопросы:

1. Продолжите, какие процедуры выполняют утром:

Чистка зубов,

2. Продолжите, какие процедуры выполняют вечером:

Умывание,

3. Назови одним выражением:

Мыло, шампунь, мочалка, зубная щетка, душ, расческа, чистое белье – это…

4. Выберите правильные ответы:

Чтобы быть здоровыми, надо:

а) соблюдать режим дня;

б) есть овощи и фрукты;

в) делать по утрам зарядку;

г) весь день смотреть мультфильмы и видеофильмы;

д) курить;

е) гулять в лесу или отдыхать за городом.

5. Вставь пропущенные слова:

Солнце, ……………….. и вода наши лучшие друзья.

Раньше для умывания наливали воду в …………, а потом воду выливали.

Сейчас у нас есть и …………., и …………………………,

а для мытья тела мы наполняем водой ……………………….

6. Зачеркни лишнее:

Шампунь, мыло, мочалка, пена для ванны, гель для душа, духи.

7. Добавь пропущенное слово:

Обтирание влажным полотенцем, солнечные ванны, ходьба босиком, обливание водой – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5.Что значит положительные эмоции? Обсуждение.

Для того чтобы испытывать положительные эмоции необходимо избавиться от зависти. Обижаться на других за то, что у них что-то получилось — одна из самых вредных привычек. Нужно научиться радоваться за людей и добиваться своего. Также важно умение благодарить. Эту привычку сложно выработать. Положительные эмоции, улыбка, подаренная другому человеку, возвращаются вдвойне. Сделав приятно другому, человек осознает свою значимость, остается довольным собой на весь день.

В тетради написаны привычки. Задание — соединить их правильно (полезная — вредная) и объяснить:

соблюдение чистоты — неряшливость

умеренность в еде — обжорство

соблюдение режима — нарушение режима

личная гигиена — нечистоплотность

здоровый образ жизни — курение, алкоголь, наркотики

вежливость — грубость

тактичность — бестактность

правдивость — ложь

уважение — хамство

трудолюбие — лень

умение планировать — бессистемность

**3.Рефлексия, прощание**

Тест.

О чем мы говорили на занятии? Что вы запомнили? Что нового вы узнали? Расскажите об одной полезной привычке. Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Режим дня»**

**Цель занятия** — формирование умения подчинять своё поведение правилам.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

На какой планете мы живём? Мы живем на Земле. Наша планета вращается вокруг …? Солнца. Откуда мы это знаем? Происходит смена дня и ночи.

Что такое сутки?

Сутки — единица измерения времени, приблизительно равная периоду обращения Земли вокруг своей оси.

В сутках - 24 часа. Сутки условно делятся на четыре характерных интервала — утро, день, вечер и ночь.

Истина старая, существующая тысячелетиями, но не человек придумал сутки, а сама природа связала все живое нашей планеты с её движением вокруг собственной оси и вокруг Солнца.

В настоящее время установлено, что около 40 процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному режиму.

Биоритмы - цикличность процессов в живом организме. Основные внешние ритмы, влияющие на биоциклы человека - природные (Солнце, Луна...) и социальные (рабочая неделя...).

Существуют сезонные и географические ритмы. Какие? Обсуждение. Смена времен года. Есть смена тьмы и света, активности и покоя, бодрствования и сна.

Суточные ритмы по "биологическим часам":

Раннее утро -4.00-5.00 часов (по реальному, географическому времени) — организм готовится к пробуждению. К 5.00 ч утра растет температура тела. Незадолго до пробуждения, около 5:00 часов утра по географическому, реальному местному времени, в организме начинается подготовка к предстоящему бодрствованию: нарастает продукция "гормонов активности" - кортизола, адреналина. В крови увеличивается содержание гемоглобина и сахара, учащается пульс, повышается артериальное давление (АД), углубляется дыхание, увеличивается частота фаз быстрого сна. Все эти явления усиливаются под действием света, тепла и шума.
6 ч — выработка надпочечниками гормона "пробуждения" — кортизола.

Утро (с 7.00 до 9.00 утра):

 — подъём, физкультура, завтрак.

— 9.00 часов — время высокой работоспособности, быстрый счёт, хорошо работает кратковременная память.

С утра хорошо усваивается новая информация. Эффективны лекарства, усиливающие сопротивляемость организма к болезням.

— 9.00-10.00 ч - время строить планы, "шевелить мозгами".

— 9.00-11.00 ч - повышается иммунитет.

День (до 11.00 часов) — организм в отличной форме. Активность головного мозга снижается. Кровь приливает к органам пищеварения. Постепенно начинает снижаться артериальное давление, пульс и мышечный тонус.
— 13.00 +/- 1 час — обеденный перерыв.
— 13.00-15.00 — полуденный и послеобеденный отдых (обед, "тихий час").
— После 14 часов — минимальна болевая чувствительность.
— 15.00 — работает долговременная память. Время — вспомнить и хорошо запомнить нужное.

— После 16.00 — подъём работоспособности.
— 15.00-18.00 — самое время заняться спортом. Жажду, в это время, обильно и часто утолять чистой кипяченой водой.
— 16.00-19.00 — высокий уровень интеллектуальной активности.

Вечер.

— 19.00 +/- 1час — ужин. Углеводная пища (натуральная — мёд и т.п.) способствует выработке особого гормона — серотонина, который благоприятствует хорошему ночному сну. Мозг активен.

— После 20.00 психическое состояние стабилизируется, улучшается память.

— После 21.00 почти в 2 раза возрастает количество белых кровяных телец (повышается иммунитет), температура тела понижается.

— С 20.00 до 21.00 — для здоровья полезна лёгкая физкультура, пешие прогулки на свежем воздухе.

— После 21.00 — организм готовится к ночному отдыху.

— После 22.00 — время для сна. Иммунитет усилен, чтобы охранять организм во время ночного отдыха.

Ночь. В первой половине ночи, когда преобладает медленный сон, выделяется максимальное количество гормона, стимулирующего процессы клеточного размножения и роста. Недаром говорят, что во сне мы растем. 3.00-4.00 ночи — самый глубокий сон.

В отличие от животных деятельность организма человека обусловлена или подчинена не только биологическими, но и социальными условиями. Задача состоит в том, чтобы сблизить по возможности биологические и социальные факторы. Например, врачи исходя из физиологических исследований, рекомендуют есть взрослому человеку через 4-5 часов. Почему? Обсуждение. Потому что примерно через 3-4 часа переваривание пищи в желудке заканчивается и она покидает его. Есть желательно в определенные часы, не реже 3-х раз в день. Лучше установить 4-х разовое питание.

О выделении пищеварительных соков и ферментов. (Рассказать на примере)

Что происходит в организме человека, если ритм его приема пищи нарушен?

Если желудочные соки выделились, а пищи нет, то количество соков уменьшается. Человек ест, при этом переваривание пищи происходит хуже .

Утро во многом определяет день. Днем бывает повышенная биологическая активность, ночью — пониженная. Самой природой ночи установлена миссия покоя, но продолжает работать... Что? Сердце, пищеварительный тракт. Проснувшись, все животные стремятся освободиться от шлаков, отработанных за ночь, перейти от состояния сна к бодрствованию: встряхиваются, потягиваются, умываются и т. д. Дальше идет прием пищи. Также должно быть и у человека.

Расскажите о своём утреннем режиме. Обсуждение.

Что должно входить в утренний режим человека? Обсуждение.

Утренняя зарядка или душ помогают отойти ото сна, приобрести бодрость, хорошее настроение.

К сожалению, многие юноши и девушки ограничиваются лишь стаканом чая, а часто не успевают выпить и его, например, школьники. В результате возникает ...Что? Головная боль, слабость, невнимательность.

Установлено, что физиологические параметры изменяются:

— учащается дыхание, когда организм готовится к работе, настраивается на неё: рабочий «видит» свой станок, учёный — лабораторию, ученик — мысленно находится на первом уроке и как бы проговаривает ответ.

Как распорядиться 9-ю часами так, чтобы успеть как можно больше сделать? А именно: узнать больше нового, хорошо отдохнуть, подготовиться к завтрашнему дню. Всё это можно успеть лишь при одном условии - подчинить свою деятельность режиму дня.

Режим дня

У многих это вызывает чуть ли не раздражение, как упоминание о чем-то надоедливом, неприятном, мешающем спокойно жить. А дело-то обстоит как раз совсем наоборот.

Составить режим дня в таблице (Методическое обеспечение программы):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пробуждение | Утренняя гимнастика, душ | Завтрак | Прогулка, занятия, другое | Обед | Прогулка, занятие, другое | Ужин | Подготовка ко сну, сон |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Нужно стараться приложить максимальные усилия к тому, чтобы самые важные дела выполнять в определенные часы. Прием пищи в определенные часы способствуют хорошему её усвоению, жизнедеятельности организма и сохранению его здоровья. В будущем привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, более глубокому сну, что в свою очередь ведет к хорошему отдыху, восстановлению сил.

**3. Рефлексия, прощание**

Что нового вы узнали? Как правильно составить режим дня?

Вывод:

* необходимо придерживаться определенного режима в течение дня: утренний подъем, отход ко сну, время еды и время занятий;
* всякую работу старайтесь делать ритмично, чередуя труд и отдых.

Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«Режим дня»**

**Цель занятия** — формирование умения подчинять своё поведение правилам.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Перед участниками карточки с распорядком дня выдающихся людей. Каждому участнику необходимо выбрать карточку и рассказать о распорядке дня выбранного человека. (Методическое обеспечение программы)

Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня? Тема нашего занятия «Режим дня». Что это такое?

*Режим дня* — это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. (Записать в тетрадь определение) Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала. Для чего нужен режим дня? Обсуждение. Запишите в тетрадь и расскажите о своем распорядке дня.

Режим дня — основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой.

Существуют внешние и внутренние факторы, способствующие выработке определенного режима дня человека. Основным внутренним фактором, способствующим выработке определенного поведения человека, являются биоритмы. Биоритмы — фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью. Все физиологические процессы, протекающие в организме, согласованы с общим ходом времени. Основным фактором, регулирующим биоритмы всего живого, является Солнце. Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации, обучению. Построение режима дня, противоречащего естественным биоритмам человека, приведет к повышенной утомляемости, психологическому стрессу, длительному периоду нетрудоспособности.

Внешним фактором, определяющим режим дня человека, является его участие в жизни социума: обучение и посещение учебных заведений (детские сады, школы, высшие учебные заведения), труд на предприятии, что способствует выработке более или менее постоянного распорядка дня.

Правильный режим дня способствует:

Поддержанию здорового функционирования организма;

Нормализации психоэмоционального состояния;

Гармоничному развитию личности;

Воспитанию пунктуальности;

Высокой самодисциплине и организованности, как в труде, так и в период отдыха;

Значительному снижению утомляемости;

Повышению эффективности труда.

Обязательными составляющими режима дня должны быть: труд, отдых, приемы пищи, личная гигиена, время на саморазвитие и совершенствование.

Задание: Расскажите об основных составляющих режима дня. Перед участниками составляющие режима дня и их обозначения. Соотнесите их правильно.

Труд — физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;

Отдых — необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;

Приемы пищи — достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена — период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Чем отличается режим дня ребенка от режима дня взрослого? Обсуждение. Режим дня ребенка несколько отличается от распорядка дня взрослого человека. Режим дня для детей является основой воспитания, приучения ребенка к ответственному использованию временных ресурсов, самодисциплины, выработки характера и силы воли. Дети легко привыкают к новому распорядку дня в силу того, что в их сознании еще не выработался четкий порядок осуществляемых действий.
Задание в тетради. Перед вами часы. Необходимо на часах поставить подписи напротив времени карандашом: 1 подпись — время для физических занятий, 2 — время для умственного труда, 3 — время для сна. (Методическое обеспечение программы)

Оптимальное время для умственного труда — 15.30. Происходит в это время обострение всех органов чувств, хорошо работает интуиция и долговременная память. Это время для запоминания важной информации. Время для физических занятий — 17.00. Оптимальное время для сна с 21.00.

Неправильный режим дня приводит к переутомлению. Что такое переутомление? Обсуждение.

Переутомление— состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека. Утомление — это усталость, всеобщее истощение организма, а переутомление — это стадия длительного утомления. Переутомление опасно для здоровья человека. Особенно опасно переутомление для детского организма.

Признаки переутомления:

—Часто болит голова;

— Плохой сон/кошмары;

— После сна разбитое и усталое состояние;

— Плохой аппетит**.**

Чтобы не допустить переутомление необходимо:

—Устранить или уменьшить воздействие вредных раздражающих факторов;

— Правильно организовать свой отдых (чередование разных видов деятельности);

— Рационально питаться.

Как вы проводите свободное время?

* Чтение

Игры — шашки, кроссворды (разгадывание кроссворда в тетради) (Методическое обеспечение программы)

* Уборка, особенно в труднодоступных местах
* Зарядка (гимнастика для глаз вклеена в тетрадь)

(Методическое обеспечение программы)

* Рукоделие/творчество
* Прогулка

**3. Рефлексия, прощание**

О чём мы говорили сегодня на занятии? Что такое режим дня? Какие его основные составляющие?

Задание в тетради: составить правильный режим дня, отразить его на часах.

Домашнее задание: участники получают карточки. В течение недели необходимо записывать дела, которые они выполняют по дому – уборка, стирка, готовка и т.д. (Методическое обеспечение программы)

Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему**

**«Режим питания. Витамины и минералы»**

**Цель занятия** — формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Расскажите о своих предпочтениях в еде. Каким должно быть питание и состав пищи? Обсуждение.

Сегодня мы поговорим о режиме питания. Что такое режим питания? Обсуждение.

Режим питания (пищевой режим) — количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приема пищи. Обсуждение.

От чего зависит режим питания? Обсуждение.

Что содержат продукты питания? Обсуждение. Продукты питания содержат:

— витамины,

— минералы,

— белки, жиры, углеводы.

Витамины — это вещества, необходимые каждому организму для усвоения пищи.

Вита-жизнь, амин — имеют отношение к аминокислотам.

Необходимость витаминов для нормального питания.

Опыты на животных с применением искусственных и натуральных витаминов. Болезнь «бери — бери» — онемение ног, судороги — паралич. Происходит нехватка витамина В. Обсуждение.

Если тебе поручено сделать обед, то научись делать гарниры и вторые блюда из свеклы, моркови, тыквы, кольраби и других овощей. То есть из того, что содержит большое количество полезных веществ. Необходимо помнить, что витамины разрушаются при длительной варке. Поэтому нужно соблюдать последовательность закладки продуктов. Квашенная капуста варится 1.5 часа, свекла — 20-55 мин, морковь-15-25 минут, картофель нарезанный — 12-45 минут, шпинат и свежие помидоры — 6-8 минут. Овощи для супа рекомендуется нарезать одинаковой толщины и формы. При варке овощей в открытой кастрюле теряется до 20 % витаминов, а в закрытой всего 3-5 %.

В каких продуктах содержатся витамины? Обсуждение.

В какое время года больше витаминов? Обсуждение. Больше всего витаминов в летний период. Почему? Обсуждение. В какое время года меньше всего витаминов в овощах и фруктах? Обсуждение. Зимой.

Признаки весенней слабости — плохой аппетит, сонливость, головная боль, понижение работоспособности. Появляются шелушение кожи, обветриваются и трескаются губы, слезятся глаза. Недостаток витаминов А и С. Как восполнить? Обсуждение.

Соки — фруктовые, томатный, рябиновый, морковный.

Основа основ — белки**.** Белок является строительным материалом. Белок бывает растительного и животного происхождения. Источники белка — сыр, мясо, рыба, яйцо, молоко, соя, горох, хлеб.

Жиры и углеводы — это источники энергии. Что относится к жирам, углеводам? Обсуждение.

Жиры в организм поступают только с пищей. Они должны быть обязательно в пищевом рационе животного и растительного происхождения. Жиры содержат: масло — растительное, топленое, сливочное, маргарины, сыр, свинина, баранина, говядина, яйца, семга, осетр, сайра, молоко, кефир, творог, конфеты, крупы, хлеб.

Углеводы — не являются незаменимым продуктом. Запасы их в организме невелики, поэтому при физической работе эти запасы исчезают.

Углеводы содержат: сахар, конфеты, мед, мармелад, печенье сдобное, крупы, макароны, варенье, финики, изюм, хлеб, фасоль, горох, мороженое, картофель, свекла, виноград, вишня, черешня, инжир, бананы, морковь, арбуз, дыня, абрикосы, груши, клубника, смородина, лимон, черника.

Если углеводов в организм поступает слишком много, то они превращаются в жир и откладываются в подкожной жировой клетчатке. Вот почему любители пирожков, печенья, конфет, пирожных, ватрушек нередко бывают излишне упитанными.

Печень вырабатывает желчь в первую половину дня — завтрак и обед, поэтому тяжелые белки и жиры принимают в это время суток. Вторая половина дня — печень перерабатывает и усваивает сахара. Можно употреблять в пищу углеводы и в меньшем объеме, чем в первую половину дня.

Минеральные соли

Соли Са и фосфор входят в состав мозга и костей. Железо в состав гемоглобина крови. В организме человека есть много минералов - магний, фтор и другие (таблица Менделеева) и каждый выполняет свою функцию. Как правило, с пищей мы получаем все соли, кроме поваренной. Что это? Эта соль стоит на нашем столе, без неё пища кажется нам невкусной. Потребление соли повышают бегунам на дистанции, солдатам на марше, рабочим в горячих цехах. Почему? Обсуждение. С потом и мочой её расходуется гораздо больше. В норме в сутки человеку надо 50 грамм соли. Соль может повышать АД при повышенном её употреблении. Подросткам необходимо употреблять в норме 10 грамм соли в сутки. Соль должна содержаться в натуральных продуктах и добавляться в пищу. Почему вредна избыточная соль? Обсуждение. Она удерживает большое количество воды в организме, заставляя усиленно работать сердце и почки.

Недостаточно поступает в организм человека йода. (Деятельность щитовидной железы) Районы, удаленные от моря, не получают достаточное его количество.

Полезные продукты: овощи и фрукты разных цветов.

Задание: Распределить/раскрасить овощи и фрукты по цветам. (Методическое обеспечение программы)

Красные — помидор, клубника, болгарский перец.

Оранжевые — морковь, тыква, хурма, апельсин, мандарин.

Желтые — яблоко, репа, абрикос, банан, персик.

Зеленые — огурец, зелень, киви, груша.

Голубые — голубика, черника.

Синие — слива, виноград.

Фиолетовые — баклажан, инжир, свекла, капуста краснокочанная.

**3.Рефлексия, прощание**

Что нового вы узнали? Что запомнили? Что необходимо есть каждый день?

Вывод: нам необходимы ежедневно - хлеб, каша, макаронные изделия, молочные продукты, масла, чистая вода, компот из сухофруктов, ягодный морс, минеральная вода без газа.

Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«Режим питания. Витамины и минералы»**

**Цель занятия** — формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

М\ф «Песня Пончика «Режим питания».

Какая тема занятия? Тема нашего занятия «Режим питания». О чём будем говорить? Обсуждение. Что такое режим питания? Обсуждение.

*Режи́м пита́ния (пищево́й режи́м)* — количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение её по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приёма пищи. (Записать определение в тетрадь)

Ваше здоровье — самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Что связано с режимом питания? Обсуждение. С режимом питания связан режим дня, о котором мы говорили на прошлом занятии.

Режим питания

Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? Обсуждение.

Сколько раз в день необходимо питаться? Обсуждение. Назовите названия приёма пищи*.*

Режим питания играет большую роль в жизни человека. С самого рождения мы живем в определенном ритме. Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека.

Как правильно рассчитать режим питания? Обсуждение.

Задание: перед участниками три тарелки покрытых цветными салфетками — зеленой, желтой, красной; таблички с названиями различных продуктов, изображение «Белкового», «Углеводного», «Жирового» кругов. Учащимся необходимо вспомнить то, что им известно об основных пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах и правильно распределить продукты по тарелкам.

Подсказка: на «зеленой» тарелке размещаются продукты, которые нужно есть каждый день, на «желтой» — продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, на «красной» — продукты, которые следует есть изредка.

Участники получают набор табличек с названиями продуктов. В течение нескольких минут они обсуждают на какой тарелке должен оказаться тот или иной продукт и раскладывают продукты по тарелкам. Обсуждение.

Ключ к заданию:

Зеленый стол: морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог.

Желтый стол: сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба, маринованные овощи, булочки, растительное масло.

Красный стол: колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, ветчина, конфеты, вяленая рыба.

Белки, жиры, углеводы

Прежде всего, следует помнить о том, что основу правильного питания составляют белки, жиры и углеводы — триада жизненно важных питательных веществ, без которых жизнедеятельность организма невозможна. (Объяснение сопровождается показом продуктов. Каждому участнику выдать картинки-раскраски с продуктами. По ходу объяснения будут приклеивать. От продукта, в котором есть и белки, и жиры, и углеводы, проводить стрелочки)

*Белки* — незаменимая часть пищи. (Записать определение в тетрадь) Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме. Человек получает белок, употребляя животную и растительную пищу, однако белки пищи отличаются от тех, из которых состоит человеческое тело.

Белок содержат: сыры, творог, мясо животных и птиц, большинство рыб, горох, фасоль, орехи, вареные колбасы, сосиски, яйца, крупы — манная, гречневая, овсяная, пшено, макароны, мука пшеничная, хлеб ржаной и пшеничный, рис, зеленый горошек, молоко, кефир, сметана, мороженое, шпинат, картофель, овощи, фрукты, ягоды и грибы. (Приклеить в тетрадь рыбу, хлеб, сыр)

*Жиры* — наиболее мощный источник энергии. (Записать определение в тетрадь) Кроме того, жировые отложения («депо» жира) защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений.

Жиры содержат: масло — растительное, топленое, сливочное, маргарины, сыр, свинина, баранина, говядина, яйца, хлеб, семга, осетр, сайра, молоко, кефир, творог, конфеты, крупы. (Приклеить в тетрадь рыба, хлеб, сыр)

*Углеводы* служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. (Записать определение в тетрадь) Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. В комплексе с белками они образуют определенные гормоны, ферменты, секреты слюнных и других образующих слизь желез и прочие важные соединения.

Углеводы содержат: сахар, конфеты, мед, мармелад, печенье сдобное, крупы, хлеб, макароны, варенье, финики, изюм, фасоль, горох, мороженое, картофель, свекла, виноград, вишня, черешня, инжир, бананы, морковь, арбуз, дыня, абрикосы, груши, клубника, смородина, лимон, черника. (Приклеить в тетрадь рис, макароны, картофель, груша)

Наиболее оптимальным в отношении белков, жиров и углеводов считается соотношение 1 : 1 : 4 (5). Это означает, что в дневном рационе здорового работающего человека должно содержаться примерно 100 г белка (в том числе 65 животного происхождения), 80-100 г жира (в том числе не менее 30 г растительного происхождения) и 400-500 г углеводов.

Вопросы для закрепления и систематизирования представленного материала: Какие 3 питательные вещества вы знаете? В чем содержатся белки, жиры, углеводы?

Продукты, помимо белков, жиров и углеводов, содержат минеральные элементы и витамины.

Минеральные вещества в продуктах питания

*Минеральные вещества* входят во все продукты питания. (Записать определение и примеры в тетрадь) По количественному составу их разделяют на макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор.

Микроэлементы — йод, фтор, бром, марганец, алюминий, кобальт.

Минеральные вещества необходимы человеку. Калий и натрий поддерживают солевой состав крови. Кальций, фосфор, фтор необходимы для костной и зубной тканей. Йод — регулирует деятельность щитовидной железы. Железо — участвует в процессе кроветворения. Марганец — влияет на обмен белков, жиров, углеводов. (Методическое обеспечение программы)

Для углубленного изучения (текст до витаминов):

Магний, один из жизненно важных минеральных элементов питания. В организме взрослого человека его содержится около 25 грамм (преимущественно в составе костной ткани). Магний участвует в нормализации работы нервной системы, благоприятно влияет на функциональное состояние мышц сердца и его кровоснабжение, способствует выведению холестерина из организма. Суточная потребность в магнии для взрослого человека составляет 400 (300-500) мг. Высоким содержанием магния отличаются продукты растительного происхождения — пшеничные отруби, овсяная крупа, абрикосы, фасоль, чернослив. Несколько меньше его в гречневой и перловой крупе, горохе, хлебе, укропе, салате. В мясных и молочных продуктах, картофеле, яблоках магния содержится немного.

Калийиграет важную роль в функционировании клеток всех тканей организма. Это необходимо для нормального обмена веществ, что в свою очередь предопределяет хорошее самочувствие и высокую работоспособность человека.

Основным источником калия является картофель, еще больше его в фасоли и горохе. В наибольшем количестве содержат калий сухофрукты — персиковая курага, абрикосовая, сушеная вишня, чернослив, изюм и сушеные груши, сушеные яблоки. Суточная потребность человека в калии составляет 3-5 грамм.

Кальций, один из важнейших минеральных элементов питания. Участвует в обменных процессах, в формировании костной ткани (в ней сосредоточено 99% его общего количества), входит в состав клеточных структур, является компонентом системы поддержания нормального функционирования многих жизненно важных систем. Кальций трудно усвояемое вещество. Наиболее полноценными источниками кальция являются молоко и молочные продукты. Источник кальция — многие рыбные продукты. В хлебе, мучных изделиях и крупе кальция мало, немного его и в горохе, к тому же из этих продуктов он плохо усваивается. Мало кальция в куриных яйцах, овощах и фруктах. Взрослому человеку нужно 800 мг кальция в сутки.

Натрий — важный минеральный элемент питания. Его биологическая активность и роль в процессах жизнедеятельности организма человека исключительно велика. В организм он поступает в основном в виде поваренной соли — хлорида натрия. Натрий содержится в хлебе, сырах, вареных колбасах, сосисках, сардельках, полукопченых колбасах, сырокопченых колбасах, консервах мясных, соленой рыбе, рыбе горячего копчения, консервах рыбных. Важно знать, что минеральные воды типа Боржоми, Ессентуки №4, 17 и др. содержат большое количество солей натрия. Суточное потребление натрия составляет 4-6 грамм.

Фосфор, минеральный элемент питания, соединения которого активно участвуют во многих обменных процессах. В теле взрослого человека содержится 600-900г фосфора (в основном в костях). Органические фосфаты — подлинные аккумуляторы энергии, обеспечивающей протекание всех жизненных процессов в организме. Основными источниками фосфора для человека являются животные продукты — мясо, рыба, яичный желток, творог, сыр, которые хорошо усваиваются. Из зерновых и бобовых соединения фосфора усваиваются плохо, так как в кишечнике человека отсутствует расщепляющий их фермент. Суточной нормой фосфора для взрослого человека считается 1-1,5 г. Потребность в нем увеличивается при физической нагрузке, беременности. Обычный рацион питания, за редким исключением, полностью обеспечивает потребность организма в этом элементе.

Серакак минеральный элемент нечасто рассматривается в специальных пособиях по питанию человека, вероятно, в связи с тем, что потребность в ней (около 1 г в сутки) практически легко удовлетворяется обычным пищевым рационом. Основные источники серы — продукты животного происхождения, но довольно значительно ее содержание и в растительной пище.

Цинк. Норма содержания его в организме человека от 1,5 до 3 г, распределяется он в костях, коже, мышцах, волосах. Установлено участие цинка (вместе с витамином A) в поддержании нормальной остроты зрения, особенно ночного, в восприятии вкуса, а также в регулировании обоняния. Основные источники цинка — мясо, рыба, яйца, сыры. Богаты им грибы, зерновые, бобовые, орехи. Суточная потребность человека в цинке составляет 10 — 15 мг.

Хлор, один из минеральных элементов питания достаточно высокой активности. В организм он поступает в основном вместе с натрием в виде поваренной соли, обладает способностью отлагаться в коже, задерживаться в организме и выделяться с потом.

При обычном питании общее количество хлора у взрослых людей составляет 10-15 г. Для удовлетворения потребности организма взрослого человека требуется 4-6 г хлора в сутки. Содержание хлора в пищевых продуктах незначительно. Несколько больше его в крупах и бобовых, мало во фруктах и овощах. В продуктах животного происхождения хлора содержится значительно больше. Основная потребность в хлоре удовлетворяется за счет поваренной соли, вводимой в пищу.

Вопросы для закрепления и систематизирования представленного материала: Какие минеральные вещества находятся в продуктах?

Витамины

А что такое витамины? Обсуждение. *Витамины* — это такие вещества, которые нужны каждому организму для усвоения пищи. (Записать определение в тетрадь) Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным болезням, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым и грустным.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листок ловят солнечные лучи — источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов. Витамины обозначают буквами «АВСД». Количество, поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времен года. А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? Обсуждение. Витаминов больше всего летом и осенью, а зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Витамины и вкусны и полезны и важны. Витамины нужно употреблять в определенных дозах (1-2 таблетки в день.) Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Наша промышленность выпускает витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять, как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Витаминов много, но самые главные витамины «А», «В», «С», «D». (Показать эти буквы на листе)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов, которые очень нужны нашему организму. Перед участниками листки с буквами «А», «В», «С», «Д», необходимо их перевернуть и прочитать информацию.

Витамин А:

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин А — это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке, тыкве, абрикосах.

Витамин В:

Очень важно спозаранку
Есть за завтракам овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Самый вкусный и приятный
у ж конечно сок томатный
Витаминов много в нем,
Мы его охотно пьем.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах, луке, помидоре, щавеле.

Витамин D:

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней!
Без болезней лучше жить!

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе, картофеле, петрушке, крапиве.

Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Но, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он!

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах (в лимонах, апельсинах, киви, черной смородине).

(Записать примеры в тетрадь)

Задание: нарисован человек, необходимо показать влияние витаминов на различные части тела (организма) человека. Красным карандашом провести дорожку от витамина «А», желтым — от витамина «В», зеленым — от «С» и синим — от «D». (Методическое обеспечение программы)

Вопросы для закрепления и систематизирования представленного материала: Какие названия витаминов вы знаете? В каких продуктах много витаминов А, В, С, D? Для чего нужны эти витамины?

Режим питания

*Завтрак* — наиболее важный прием пищи в течение дня. (Записать примеры в тетрадь) Исследования показывают, что люди, которые завтракают, быстрее работают и думают, лучше усваивают новую информацию, показывают более высокие спортивные результаты - по сравнению с теми, кто пропускает завтрак.

Что едим на завтрак? Обсуждение. На завтрак можно есть молочные продукты.

Кроссворд «Молоко и молочные продукты»:

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

2. Я в стаканчике, рожке,
Вкусное и нежное.
Сделано на молоке,
Чаще - белоснежное.
В морозилках проживаю,
А на солнце сразу таю. МОРОЖЕНОЕ

3. 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

4. Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его …ТВОРОГ

5. Не надеясь на прививки,
Мы употребляем…СЛИВКИ

6. 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
7. В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно, ЙОГУРТ

(Методическое обеспечение программы)

Обед

Из чего состоит обед? Обсуждение. (Записать примеры в тетрадь) Обед должен обязательно включать в себя первое блюдо: суп. Какие супы вы знаете? Обсуждение. (Борщ, щи, солянка и т.д.)

Задание: перед участниками картинки с кастрюлями и названиями супов, картинки продуктов. Необходимо выбрать соответствующие супу картинки. (Методическое обеспечение программы)

Второе блюдо должно содержать достаточно белков. В каких продуктах есть белок? Обсуждение.

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят? Обсуждение.

Отгадайте загадку:

Отражаюсь как брильянт,
Отблески так и манят.
Молчалива, и умна,
Чтобы жить, вода нужна.
Хвостик, жабры, плавники,
Я живу на дне реки.
Каждый нас, хоть раз, но видел.
И ловил, быть может, — (Рыбу).

Задание: правильно досказать пословицы о рыбах.

Пословицы:
**1.**Рыба ищет, где глубже, а человек, где ...
А) красивее;
Б) сытнее;
В) лучше;
Г) мельче.

**2.**Хорош ерш в ухе, а сиг … .
А) в пироге;
Б) в воде;
В) в картошке;
Г) на сковороде.

**3.**Без костей рыбы … .
А) не покупают;
Б) не знают;
В) вкусней;
Г) не бывает.

**4.**На то и щука в море, чтобы карась … .
А) не плавал;
Б) не спал;
В) не дремал;
Г) не ловился.

**5.**Всякая рыба хороша, коль на удочку … .
А) пошла;
Б) не попала;
В) легла;
Г) зашла.

**6.**Без труда не вынешь и рыбку из … .
А) реки;
Б) озера;
В) пруда;
Г) моря.

Ответы*:*1 — В; 2 — А; 3 — Г; 4 — В; 5 — А; 6 — В.

Из чего готовят мясные продукты? (Из мяса животных и птиц.) Задание: назови, как правильно называется мясо свиньи — свинина, коровы — говядина, теленка — телятина, козы — козлятина, курицы — курятина, индюка — индейка, кролика — крольчатина, барана — баранина, утки - утятина.

Мясо и мясные продукты составляют основную часть рациона питания человека. Лишь некоторые воздерживаются от употребления мяса и питаются исключительно вегетарианской пищей. Сегодня в рацион питания человека входит мясо крупного рогатого скота (говядина, телятина), мелкого рогатого скота (козлятина, баранина), свиное мясо и мясо птицы (курятина, индюшатина, гусятина, утятина, мясо перепелки). А также конина, крольчатина и дичь (к дичи относится мясо любых диких животных: зайца, кабана, оленя, медведя и др.). В некоторых странах употребляют в пищу мясо собак, кошек и других животных (верблюдов, буйволов, мулов, ослов). Каждый из видов мяса обладает своим вкусовым оттенком и полезными свойствами.

На столе разложены карточки с изображением животных — свинья, корова, курица, индейка, утка, кролик. (Методическое обеспечение программы) Участникам необходимо прочитать о пользе мяса этих животных. Животных раскрасить.

Мясо свинины

— польза этого продукта не только в высоком содержании белка, но и в содержании витамина В12, витамина D, микроэлементов: железа, натрия, магния, калия, кальция, фосфора. Свинина полезна для костной и нервной системы.

Говядина

— польза мяса коров и телят в высоком содержании витаминов группы В, а также С, Е, А, РР, минералов: меди, магния, натрия, кобальта, цинка, железа, калия. Говядина крайне полезна для кроветворения, способна повышать уровень гемоглобина.

Мясо курицы

— польза этого продукта в высоком содержании легкоусвояемого белка, в минимальном количестве жира и в отсутствии углеводов. Кроме этого курятина богата фосфором, калием, магнием, железом. Куриное мясо способно воздействовать на кровяное давление, участвует в липидном обмене, уравновешивая содержание сахара в крове и моче, также оно снижает уровень холестерина и стимулирует работу почек. Мясо курицы отличный диетический продукт, обладающий небольшой энергетической ценностью.

Мясо индейки

— польза этого продукта в большом количестве витаминов (А и Е), а также в содержании железа, кальция, натрия, фосфора, калия, серы, йода, марганца, магния. Содержание натрия в индейке в два раза выше, чем говядине, поэтому при приготовлении мяса индейки можно не использовать соль. По содержанию железа мясо индейки также рекордсмен и намного опережает говядину, свинину и курятину вместе взятые. Кальций, который содержится в мясе, делает индюшатину отличной профилактикой остеопороза, предотвращает болезни суставов.

Утиное мясо

— для организма в большом количестве витаминов и питательных веществ, утятина содержит: витамины группы В(В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, В12), а также витамины Е и К. Мясо утки богато селеном, фосфором, цинком, железом, медью, калием, кальцием, магнием. Наряду с этим утятина довольно жирный продукт, содержащий насыщенные жирные кислоты.

Мясо кролика

— как диетического продукта известна всем, это продукт насыщенный белком, и содержащий небольшое количество жира и минимальное количество холестерина. Витаминно-минеральный состав крольчатины ничуть не беднее, чем состав других видов мяса.

Говоря о пользе мяса нельзя не упомянуть и про способы его приготовления. Максимально полезное для организма отварное и запеченное мясо, намного меньше пользы в жареном мясе и шашлыке. Копченое мясо настолько насыщается канцерогеном, что его лучше не употреблять.

*Полдник*

Нет ничего плохого в полдниках, если они, конечно, полезны. Какие продукты полезные? Обсуждение. (Записать примеры в тетрадь) Сырые овощи, свежие фрукты, йогурт, овсяное печенье, запеканки из различных круп, фруктовые соки - это все хорошие, полезные закуски.

Какие фрукты и овощи вы знаете? Давайте отгадаем загадки.

Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны, Так приятен он на вкус!

Называется…..(Арбуз)

У ней множество одёжек,
У одёжек нет застёжек.
Если кто-то из одёжек
Приготовит вдруг салат,
Обязательно найдёт в нём
Витаминов целый склад. (Капуста)

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. (Лук)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (Яблоко)

В землю спряталась Девица.
Из земли торчит косица.
Выдерну я ловко
Красную ... (Морковку.)

Я — и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. (Огурец)

*Ужин*

(Записать примеры в тетрадь) Должен быть очень легким, например, макароны с сыром и овощной салат; или творог и кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты.

Чтение рассказа Я. Трахтман “ Как надо есть”.

В столовой за одним столиком сидели мальчик и пожилой человек — ученый.

Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

— Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? – обратился он к мальчику.

Тот удивился.

— Разве вы не видите? Я ем кашу.
— Но ведь ты совсем ее не пережевываешь!

Мальчику стало смешно.

— А зачем я ее буду жевать — она и так жидкая.
— Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой ее сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.

Мальчик смущенно молчал.

— Запомни, что кусочек черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

Мы с вами много сказали о полезной еде и узнали, как правильно есть. Какие полезные напитки вы знаете? Обсуждение.

Вода — источник жизни.
Источник светлых дней
Взгляните вы, пожалуйста, в стремительный ручей
Напиться хочет каждый —
Ты реки береги.
Озёра, океаны и малые пруды.
Сок — не суп и не вода,
Пить его хочу всегда
Разных вкусов ассорти,
Вкуснее сока не найти.
Чай душистый, чай отличный
Будем листиком брусничным
Этот чай заваривать,
Пить и разговаривать.

**3. Рефлексия, прощание**

О чём мы говорили на занятии? Что нового вы узнали? Что такое режим питания? Какие витамины вы знаете? Какие минеральные вещества вы знаете?

Молоко, кефир, бананы,
Крупы, масло и сметана,
Мясо с рыбой нам нужны,
Чтоб скорее мы росли.
Если хочешь быть изящной,
Кушай овощ настоящий,
А омлетик из яйца,
Улучшает цвет лица.
Если хочешь быть здоров,
Ешь капусту и морковь,
Ну а будешь чипсы есть,
Ты не сможешь в платье влезть.
Ешь орехи для ума,
Мёд для наслаждения,
Ну а ягоды нужны
Нам для вдохновения.

Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Еда»**

**Цель занятия** — расширение представления о традициях и культуре питания.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

"Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть"

О кулинарии, как матери всех наук и искусств.

С чего могло начаться шествие человека к вершинам цивилизации? Обсуждение. С умения добывать себе пищу. Как звери добывают пищу? Обсуждение. Звери способны загонять и ловить добычу, выкапывать коренья и личинки. Смышленая обезьяна пользуется палкой, сбивая кокосы.

Стоило человеку попробовать разнообразить свой стол, отбить булыжником кусок мяса, подсолить его, подкоптить, чтобы оно пропиталось ароматом дымка - и человек стал больше, чем особью стада. Он стал индивидуумом!

Сытый, хорошо пообедавший человек, стал рисовать на стенах пещер, играть на пустотелых брёвнах, изобрёл колесо и принялся разводить костры специально, чтобы приготовить себе пищу. От понятия очага, недалеко уже и до понятия «семейный очаг». Так образовалась семья — первичная ячейка нашего общества.

Немного истории: Недаром римляне ставили начальствовать над кухнями специально обученных рабов — гастрономов. Поэтому до наших дней дошли легенды о пирах, которые устраивали величайшие деятели древности: Нейрон, Тиберий и т.д.

В бесконечной гонке за жизнью, мы порою не обращаем внимания на свой стол, пытаемся всухомятку, нерегулярно, заставляем свои многострадальные желудки переваривать общепитовские продукты, которые вызывают изжогу, а порой и провоцируют язву.

Объяснение, исторические факты:Хотя говорят, что «не хлебом единым жив человек», но именно хлебом и солью исстари на Руси привечали гостя. Основной в русской глубинке исстари считались вегетарианская пища, в состав которой помимо зерновых культур, традиционно входили дары леса.

Какие блюда можно считать самыми характерными для русской кухни? Обсуждение. Полотки, коливо, кулага, перечеча, калья — забыты, а другие — щи, каша, яичница, блины — настолько примелькались в повседневном быту, что мы их не воспринимаем как нечто своеобразно национальное.

Самые типичные русские блюда, которые любят во всех уголках нашей республики. Заметьте: все они просты. Наша национальная кухня не терпит никаких подливок и соусов, их заменяют сливочное масло и сметана.

Это закуски — студень, редька, заличное и соленья.

Из супов — окрошка и ботвинья, щи, похлёбка. Из вторых — жаркое, тельное, каша, яичницы, жареные грибы, печеная рыба.

Характерны — блины, пироги, кисели. На сладкое — пряники, пастила, а из напитков — квас, сбитни и, конечно, чай.

Какие блюда пришли к нам из других стран? Обсуждение.

Рисовые блюда — пловы и каши — из Средней Азии.

Шашлыки — «оккупировали» наши вкусы со стороны Кавказа.

Борщи — были внедрены с Украины.

Пельмени — пришли из Сибири.

Салаты и винегреты — французская кухня.

Картофель — абсолютно чуждый нашему народу, насильно навязанный и в приказном порядке внедренный в народное меню овощ.

История: Основательно крестьяне питались 2 раза — утром в 5-6 часов завтрак, около 8 часов вечера — обед большим горшком каши. В промежутке пили квас, съедали лепешку или картофель в мундире и головку чеснока. В деревнях любили острые блюда с большим количеством чеснока. В жару пили квас, заедая картофелем, сваренным в крапиве. Зимой ели квашенную капусту, каши(пшенную или овсяную с льняным или конопляным маслом ). Очень популярен был картофельный суп.

Хлеб пекли 2-3 раза в месяц. (ржаной, пересплав свечи соломой примерно 10 дней был свеж)

В месипе (скоромные дни) — мясо, птица, домашние соленья — огурцы, грибы, капуста. Скоро́мная пища (от устар. ско́ром, ст.-слав. Скрамъ — жир, масло)— продовольственные продукты, в состав которых входит пища от теплокровных животных (птиц и млекопитающих):

* мясо
* субпродукты (потроха или ливер)
* животный жир (сало, курдюк)
* молоко, молочные и кисломолочные продукты, сливочное масло
* яйца, а также содержащие их блюда и кондитерские изделия.

Скоромная пища обычно не употребляется во время христианских религиозных постов. Дни, в которые верующим разрешается принятие скоромной пищи, называются «скоромными днями», а принять эту пищу в постный день - «оскоромиться».

Наш девиз: «Наслаждайтесь полноценным и здоровым питанием с минимальными затратами времени».

Об основных принадлежностях кухни

Городской вариант:

1. газовая или электрическая плита с вытяжкой.

2. 2-3 настенных полки и 2 шкафа для посуды

3. мойка с сеткой

4. кухонный стол

5. обеденный стол и 2-4 табуретки (не более)

6. холодильник (или балконный ларь)

7. желательно рядом с кухней иметь небольшую кладовку для хранения инвентаря и продуктов.

Набор посуды иметь: (Методическое обеспечение программы) (Обсуждение)

— эмалированные и алюминиевые кастрюли (Обсуждение)

 — сковородки (Обсуждение)

— чайники, кофейники (Обсуждение)

 — ножи (Обсуждение)

 — соковыжималки (Обсуждение)

— деревянная лопаточка (Обсуждение)

 — дуршлаг (Обсуждение)

 — молоточек (Обсуждение)

 — тёрки или овощерезки (Обсуждение)

Желательно иметь: (Обсуждение)

— шкаф — сушилка для сушки грибов, фруктов, ягод, лекарственных трав, хлеба, мучных изделий (Обсуждение)

Современная кухня:

— микроволновка (Обсуждение)

— кофемолка (Обсуждение)

— комбайн (Обсуждение)

— весы (Обсуждение)

Овощи — основа стола. С рынка нельзя уходить без овощей!

При этом огурцы старайтесь брать не более 15 см, без желтизны, не мягкие, не морщинистые, не толстые. Помидоры — ровно красные, без желтизны, без гнильцы, без помятостей. В суп можно примятые, но не застаревшие, без плесени. Помните, что огурцы помидоры и фрукты должны покупаться последними и складываться поверх авоськи. (Обсуждение) Особенно помидоры, иначе в авоське будет томатный сок с мякотью.

Морковь, свекла, редька — брать не очень большого размера, желательно отмытыми от земли, твёрдыми, без гнили.

Размер капусты не является показателем её качества, лучше взять небольшого размера, но без подгнивших листьев или попробовать их оторвать.

Лук — можно потрогать и понюхать, не брать лысые, влажные, хоть и дешевые луковицы, иначе через 2 дня они загниют и запахнут в квартире.

Картофель — покупать очищенный от земли, крупный с кулак, (это не относится к молодому картофелю) не берите с проросшими почками, потрите картофель рукой и, обнаружив зеленые пятна, бросьте его и идите к другому продавцу.

Зелень на клубне — показатель заболевания овоща.

Из всего перечисленного можно приготовить великолепный обед. Если взять по 1 кг овощей, то хватит на 5-6 человек. Для обеда берут по 1 пучку каждого вида зелени.

Куда положить овощи и как хранить? Обсуждение. Продукты необходимо раскладывать по местам. Зелень — моется и кладется в полиэтилен на нижнюю полку холодильника. Лук и картофель сортируются по пакетам и раскладываются в сухие и непромерзающие места, огурцы и помидоры также помещаются на нижнюю полку холодильника. Наверх холодильника обычно кладется то … Что? Обсуждение. То, что быстро портится.

О содержимом холодильника

Если у вас есть картошка, лук и мясо, то вы уже не пропадете с голоду. (Что можно из этого приготовить?)

Несколько слов о меню

В России принято готовить любой обед из … (Обсуждение) 4-х компонентов — салат, 1-е, 2-е и компот.

Обращение к мужчине в шуточном тоне. «Тот не мужчина, который не может развести (что? Обсуждение) костер, поклеить (что? Обсуждение) обои и сварить (что? Обсуждение) борщ».

Салаты — это украшение стола и услада желудка. Любой обед должен начинаться с салата. Прелесть салата заключается в том, что для его приготовления не требуется ничего жарить и парить, его основные ингредиенты сырые. (Привести примеры салатов)

Знакомство с кратким кулинарным справочником. (Методическое обеспечение программы)

Отгадывание кроссворда. (Методическое обеспечение программы)

**3. Рефлексия, прощание**

Что нового вы узнали? Какие овощи покупать и как их выбирать? Расскажите о традиционно русской еде. Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«Еда»**

**Цель занятия** — расширение представления о традициях и культуре питания.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

*Пи́ща (Еда́)*— то, что едят, чем питаются — любое вещество, пригодное для еды и питья живым организмам для пополнения запасов энергии и необходимых ингредиентов для нормального течения химических реакций обмена веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и микроэлементов. (Записать определение в тетрадь) Рассмотреть интересные факты о еде на картинках. (Методическое обеспечение программы)

Ученые считают, что отсчет времени существования человеческого общества начинается с того момента, когда наши предки стали изготовлять первые орудия труда — использовать обработанные палки, камни и т. д. Они служили в том числе и для сбивания плодов с дерева, сбора растительной пищи и т. д. Дело в том, что на заре цивилизации (60 000 — 40 000 лет назад) люди, главным образом, добывали себе пропитание посредством собирательства. Первобытные собиратели занимались сбором самых разнообразных растительных продуктов питания: овощей, фруктов, грибов, ягод, орехов, клубней, съедобных корней, злаковых зерен, водорослей. Кроме растительной пищи, они собирали и продукты животного происхождения — моллюсков, личинки насекомых, яйца птиц.

(Методическое обеспечение программы)

Охота и рыболовство появились 20 000 — 10 000 лет назад и довольно долго, так как охотничье и рыболовное снаряжение были еще весьма примитивными, играли второстепенную роль. Таким образом, рацион питания первобытного человека носил смешанный характер, в нем была как растительная, так и животная пища, при этом растительная пища несколько преобладала.

Первая «посуда», используемая для сбора и хранения пищи, воды, представляла собой плетеные корзины, сосуды из кожи, дерева, коры, кости, раковины. Глина для изготовления домашней утвари стала использоваться значительно позже.

Есть основания предполагать, что уже первобытный человек эпохи палеолита, улучшал вкус пойманных животных, поедаемых им в сыром виде, приправляя их лесными плодами, клубнями или корешками некоторых растений. Для улучшения вкуса мяса человек постепенно находил новые пряные добавки растительного происхождения.

Заметно расширился рацион питания человека с началом применения огня. Тепловая обработка пищи сделала «съедобными» многие плоды, а также мелких животных, которые в «сыром» виде плохо перевариваются и усваиваются.

Первый сохранившийся рецепт был записан в Китае 1300 лет до н. э. Это был салат с пряным маринованным карпом.

С 700 г. до н. э. за счет активного развития земледелия, усовершенствования орудий обработки земли, а также освоения все новых видов дикорастущих растений, их «окультуривания», значительную часть рациона питания многих народов стали составлять продукты земледелия, прежде всего зерновые и бобовые культуры.

Разгадывание кроссворда в тетради. (Методическое обеспечение программы)

В Древней Греции из пищевых продуктов на первом месте стояла пшеничная и ячменная мука, из которой пекли хлеб, делали каши, первые «соусы». В рационе питания греков была и мясная пища — свинина, баранина, говядина, мясо оленя и дикой козы. Обычно рацион питания не был слишком изысканным и разнообразным. Так, завтрак мог состоять из хлеба с медом или каши. Обед — из ячменного или пшеничного хлеба, фиг или оливок, салата, мяса животных и разбавленного вина.

Особое место в эпоху античности, как в Древней Греции, так и в Древнем Риме, занимал пир. Представить себе меню пира можно с помощью произведений древнегреческих авторов — в него входили дары моря: макрель, морские скаты под соусом, сельдь, камбала, крабы, а также щука и лягушачьи лапки. На столе обычно были и блюда из птицы — зажаренных голубей, воробьев, жаворонков, фазанов, дроздов, перепелов. Но смысл пира был не в том, чтобы «наесться», а в общении — во время пира велись философские беседы.

Традиция пиров существовала и в Древнем Риме. Для древнеримской кухни были характерны два условия. Во-первых: никто не должен был догадаться, что же он ест. Во-вторых, в одном блюде часто соединялись самые разнообразные компоненты и в большом количестве использовались заморские пряности и приправы. Так, к примеру, на пиру подавались рагу из языков фламинго или паштет из жуков и т. д. Римский пир мог состоять из 7-9 перемен блюд. Уже в середине I века до н. э. в Древнем Риме появились первые кулинарные книги.

У жителей Нижнего и Верхнего Египта было широко развито земледелие, скотоводство. В период 2000 - 1750 гг. до н. э. крестьяне стали заводить огороды, где выращивали дыни, салат, редис, бобы, горох, чечевицу. Источниками пищи были также охота и рыболовство. Кстати, охотились египтяне не только для того, чтобы убить животное и обеспечить еду для своего стола. Они стремились заполучить животное живьем и попытаться одомашнить его. В Древнем Египте было известно более 50 видов различных животных, которые жили на скотном дворе.

Египтяне славились своим умением выращивать разнообразные овощи и фрукты — в древнегреческих летописях встречаются восхищенные описания арбузов, огурцов, дынь, фиников, винограда и т. д., которые созревали в Египте. Особым почтением пользовались здесь лук, латук и чеснок, которые были известны египтянам с глубокой древности. Чеснок был обязательным компонентом рациона питания любого жителя Египта — как богатого, так и бедного. А муляжи чесночных головок, сделанные из глины, клались в саркофаг фараонам.

Говоря об особенностях питания древних египтян, нельзя не упомянуть о хлебе. Он играл особую роль для жителей Нижнего и Верхнего Египта, об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что в древних папирусах для обозначения различных видов хлебов, пирогов, куличей есть почти 40 терминов. Именно в Древнем Египте впервые стали выпекать дрожжевой хлеб, а дрожжи делали на просе.

Следует отметить, что уже в то время люди задумывались о роли питания, его влиянии на здоровье. Так, в «Трактате о гигиене», написанном Ибн Синой в период 1002-1011 гг., в специальной главе «о пище» проведен анализ вредной и полезной пищи. Указано на пользу физических упражнений для улучшения пищеварения. А в качестве средств лечения пищевых нарушений предложено использовать капусту, горох, свеклу, сливу и т. д.

В Средневековье основу материальной жизни составляло сельское хозяйство. Урожай очень сильно зависел от климата.

Одним из важных продуктов питания был хлеб. Качество хлеба зависело и от дохода семьи. Самый мягкий и белый хлеб получался из пшеницы, которую выращивали на хорошо вспаханной почве, что было по средствам только хозяину больших земельных угодий. Белый хлеб служил атрибутом высокого социального статуса, свидетельствовал о состоятельности человека. В Англии богатые люди употребляли черный хлеб, главным образом, в качестве «тарелок» — в крупном ломте делалось углубление, в которое помещалась еда. Широко использовались в пищу рыба и дичь. При этом ассортимент съедобной дичи был значительно шире по сравнению с современным. На стол подавались журавль, цапля, чайка, кроншнеп, перепелка, ржанка, бекас, черный дрозд, чибис, выпь и т. д. Готовились блюда из ежей, кротов.

Коровье молоко и молочные продукты — сливки, творог, масло, сыр нередко называли «белым мясом». Уже тогда в Англии и Франции на столе появились салаты — состоящие из сырых овощей и заправленные маслом и уксусом. В салаты часто добавлялись цветы — примулы, настурции, фиалки.

Анализ традиционных блюд того времени позволяет сделать вывод о том, что средневековая кухня была довольно простой, лишенной кулинарных изысков.

Посуда долгое время была керамической или, в богатых домах, металлической — серебряной, золотой, бронзовой. Стекло появилось на столах у знати только в X-XI веках, причем ценилась посуда из стекла даже больше, чем «привычная» золотая.

Средневековые правила поведения за столом, главным образом, касались чистоплотности и того, как учтиво разделить с соседом общую порцию. Рекомендовалось перед обедом почистить ногти и не пачкать скатерть. Не следовало глотать суп с шумом, дуть на пищу, чтобы остудить ее. Нельзя было обгладывать кости и раздирать куски руками, чесать голову, сплевывать на глазах у всех.

О еде на Руси. Особенности русской национальной кухни:

Прежде всего, это обилие и разнообразие продуктов в целом, используемых для приготовления.

В русской национальной кухне много изделий и блюд из зерновых — ржи, ячменя, пшеницы, проса, овса. Главным образом — это изделия из дрожжевого теста (на Руси рецепт приготовления дрожжевого теста был известен раньше, чем в других странах Европы) — пироги, пирожки, кулебяки, сочни и т. д.

Заметное место занимают изделия из круп — прежде всего каш, крупеников, запеканок.

На Руси с давних времен было развито огородничество, уже в самых ранних письменных документах есть упоминание об овощах — капусте, репе, огурцах. Распространены на Руси были и блюда из брюквы, репы, редьки. До XIX века репа играла на Руси ту же роль, что теперь картофель. До наших дней дошли пословицы «Проще пареной репы», «Дешевле пареной репы». Постепенно — благодаря укреплению торговых связей с другими странами, в традиционном рационе питания появились тыква, баклажаны, кабачки, помидоры, картофель.

Одними из традиционных занятий на Руси были скотоводство и охота. Поэтому русская кухня содержит большое количество мясных блюд, а также блюд, приготовленных на основе использования продуктов животноводства — молока, сметаны, творога и т. д.

Богатые природные ресурсы — обилие рек, озер, леса — также повлияли на традиционное меню — в нем много рыбных блюд, заготовок из грибов, ягод, меда, орехов.

Разнообразие русской кухни выражается и в разнообразии традиционных блюд. Так, на Руси и в России всегда был очень богатый ассортимент первых блюд (супы, борщи, рассольники, солянки). В русской кухне насчитывается свыше 60 видов щей: щи кислые, с мясом, рыбой, головизной, грибами, снетками, щи суточные, ленивые, щи зеленые, щи из крапивы с говядиной и т. д. Надо сказать, что слово «суп» — европейское и появилось оно в нашем лексиконе только в XIX веке. До этого жидкое горячее называлось варево, похлебка, юшка и т. д.

В русской кухне много видов закусок — овощных, мясных. Традиция закусок и само слово «закуска» перешли впоследствии из русской кухни во многие европейские.

Еще одна особенность русской национальной кулинарии — разнообразие приемов тепловой обработки продуктов: варка, тушение, запекание и выпекание. Блюда также готовились и во фритюре — это называлось — пряжение. Особую роль в формировании особенностей русской кулинарии сыграла печка. Она появилась на Руси в VI веке. Вначале это была печка-каменка, без всякой трубы. В VIII — X веках появились глиняные печи с отверстием, куда можно было поставить горшок. И только в XIII веке у печки появилась труба, через которую из помещения уходил дым. Русская печь определила, в свою очередь, специфику формы посуды. Так как при приготовлении в печи важно было, чтобы пища нагревалась равномерно, посуда не должна была иметь большую боковую поверхность.

В развитии русской кулинарии можно выделить несколько основных этапов.

В период до XIV века сформировалась основа русского стола — знаменитый черный ржаной хлеб, традиционные похлебки, супы и каши, пироги и другие изделия из дрожжевого теста, блины, а также напитки — мед, квас. В этот же период в связи с принятием христианства оформились постный и скоромный столы.

В период с XVI по XVII века отмечается заметное влияние на русскую кухню кухни тюркских народов — появились пельмени, лапша, разнообразные пряности, изюм, курага, лимоны, инжир. В XVI веке в России появился чай, тростниковый сахар.

В XVIII веке, в связи с реформами Петра, усилилось влияние Западной Европы на жизнь и быт России. Нашло оно отражение и в кулинарии. В богатых домах работали голландские, немецкие, французские повара. Расширился ассортимент кухонной утвари — стали использоваться дуршлаги, сотейники, кастрюли. Особое событие — начало выращивания в России картофеля, завезенного из Голландии. Если вначале его появление было воспринято весьма настороженно («картофельные бунты» крестьян, отказывавшихся есть «ядовитую ягоду»), то очень скоро он стал «вторым хлебом».

Изменился порядок подачи блюд на стол. Если раньше каждая перемена блюд сменяла предыдущую, то теперь блюда выставлялись на стол так, чтобы все участники трапезы могли выбирать себе еду. Изменилась и рецептура некоторых традиционных блюд — так, к примеру, жидкие горячие блюда — похлебки, супы и т. д. стали готовиться на прозрачном бульоне.

В XIX веке в России активно формируется система общественного питания — помимо харчевен, трактиров, появляются первые рестораны, кафе. В кулинарии вновь возникает активный интерес к традиционно русским блюдам.

А какова история посуды, традиционно используемой в русской кухне? (Методическое обеспечение программы)

Один из самых древних атрибутов в русской кухне — берестяная посуда — туес (бурак, туесок, поставок). В берестяной посуде хранили муку и соль, солили огурцы и капусту, использовали для молока. Береста обладает удивительными свойствами — она долго сохраняет температуру пищи, горячее остается горячим, а холодное — холодным. К тому же в берестяной посуде пища долго не портится — молоко не скисает, а хлеб не плесневеет.

Блюдо — также давний вид посуды. В богатых домах блюда были из золота и серебра. В крестьянских избах использовались деревянные и оловянные блюда. Для напитков использовались чаши, ковши, кубки, братины. Из братины пили по кругу, что символизировало общность людей, собравшихся за одним столом.

Предшественником кастрюли, как в богатых, так и в бедных домах был горшок. В горшках варили супы и каши, кипятили воду, тушили мясо, рыбу, овощи, запекали разнообразные продукты, хранили крупы, муку, масло.

Первые сковороды появились в XVI веке. Они, так же как и горшки, были керамические и по форме были похожи на кастрюли, расширяющиеся кверху. Называли их латками.

Наши предки разламывали пищу и подносили её ко рту руками. Но горячую, а тем более жидкую пищу руками не возьмешь. Значит, нужна ложка. Нож и ложка на Руси были известны давно. По этому поводу существует много присказок и поговорок: «Запасливый гость без ложки не ходит» или «Со своей ложкой по чужим обедам» и т. п. В зависимости от величины, формы, назначения, вида отделки ложки имели самые разные названия. В словаре Даля упомянуты: разливная ложка; межеумок — простая русская широкая ложка; бутырка, бурлацкая — ложка, которой ели бурлаки; босная — продолговатая, тупоносая; полубоская, носатая, тонкая, белая и т. д. Нож очень долго был исключительно оружием. Как столовый прибор он вошел в обиход в XVII веке, но многие и сейчас обходятся за столом без него. А вот вилка появилась на русском столе только в XVIII веке.

Тарелки получили распространение в XVI веке, вначале они назывались «торелы». До этого своеобразной «тарелкой» служил ломоть хлеба, на который клали куски пищи. Использовались и большие «мисы», из которых ела вся семья. Существовали даже определенные правила этикета, в которых рекомендовалось хорошо вытирать ложку, прежде чем снова зачерпывать ею суп, так как другие люди могут не захотеть супа, в который обмакнули ложку, вынув ее изо рта.

Пили наши предки из кубков, рога, чарок, братины, чаш, ковшей, стопок и стаканов.

А вот самовар, ставший символом русского стола, получил у нас распространение в XVIII веке. Установлено, что принцип его действия был известен еще во времена античности: в металлическую емкость, наполненную водой, бросали раскаленный камень, который доводил воду до кипения. Самовар очень быстро приобрел популярность в самых разных кругах, и уже во второй половине XVIII века в Туле появился завод по изготовлению самоваров. Настоящий русский самовар от своего европейского «собрата» отличается округлой («пузатой») формой, а также спецификой приготовления чая — заварка не заливается крутым кипятком, а настаивается.

Викторина (Методическое обеспечение программы):

Темы викторины: «Музейная», «Музыкальная», «Живописная», «Литературная».

Тема «Музейная» ответить на вопросы, связанные с кулинарией.

Тема «Музыкальная» нужно вспомнить песни о каком-то блюде или продукте и дописать недостающие слова.

Тема «Живописная» дорисовать картинки/ раскрасить картинки/ найти все спрятанные овощи и фрукты.

Тема «Литературная» — определить автора и произведение, отрывок из которого зачитывается.

Нарисовать натюрморт — изобразив свое самое любимое блюдо. Из картин организуется «Вкусная галерея».

**3. Рефлексия, прощание**

Что вы узнали на занятии? Какие блюда традиционно русской кухни вы знаете? Из какой посуды ели на Руси? Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Правила поведения за столом»**

Цель занятия — знакомство с правилами поведения за столом.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Правила поведения за столом.

Стол накрыт чистой скатертью, вкусно выглядят салаты, мы садимся за стол — и аппетит проходит во время еды. ПрОходит потому что ваш сосед не умеет прилично есть: чавкает, берёт кусочки мяса из тарелки прямо руками.

Культура поведения за столом была и давней заботой наших предков. Несколько фраз из книги: «Не хватай первым блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде брызгало. Не сопи, когда ешь. Не облизывай перстов (пальцев) и не грызи костей, но обрежь ножом. Не чавкай, как свинья, и головы не чеши. Не проглотив куска, не говори. Около своей тарелки не делай забора из костей, корок хлеба и прочего. Неприлично руками по столу везде колобродить, но смирно ести. А вилками и ножом по тарелкам, по скатерти или по блюду не чертить и не стучать, но должно тихо и смирно, прямо, а не избоченясь сидеть...»

Гигиеническое значение имеют многие правила:

1.Например, брать сахар специальными щипцами, ложечкой или руками, а не своей ложкой. Понятно, что удобнее взять 1 кусочек сахара руками, чем стараться подхватить его своей ложкой, которая уже побывала во рту. Это не только не гигиенично, но и подчас может представлять некоторую опасность, если у человека, например, больное горло.

2.Другое правило: «прожуйте, а потом продолжите разговор. При разговоре во время еды можно поперхнуться и обрызгать окружающих, но это пустяки по сравнению с тем последствием, если кусок пищи попадет в дыхательное горло».

3.Ещё одно правило: «не читать во время еды. При чтении образуется очаг возбуждения в коре головного мозга, который начинает тормозить деятельность пищевого центра, и усвоение пищи будет хуже».

4.Правило: «ешь, не торопясь». При спешке можно подавиться. Плохо пережеванные куски плохо перевариваются. И даже молоко и кашу нужно «пережевывать», давая время молоку перемещаться со слюной. В полости рта происходит механическая и химическая обработка пищи. Опыт (можно попробовать) Достаточно длительное время старательно пережевывать маленький кусочек хлеба, который при этом приобретает сладкий вкус. Это происходит превращение сложных углеводов в обычный сахар. Кроме того, в слюне имеется микроубивающее вещество — лизоцим.

Помни про гигиену на всем пути следования продукта от магазина и до ...рта. Хлеб нельзя класть в одну сумку с картофелем. Ведь хлеб не подвергается обработке перед употреблением.

Обсудить как правильно нужно сложить продукты. (в отдельный пакет)

При готовке пищи доски и ножи для овощей и рыбы должны быть отдельными или очень тщательно вымытыми. А то, что употребляется в пищу сырым … Что? Обсуждение. То, что употребляется сырым должно быть тщательно вымытым или правильно хранимым - молоко, колбаса и т.д.

Готовить пищу необходимо экономно, не допуская, чтобы хлеб или недоеденная пища шли в помойку. За каждым кусочком хлеба - напряженный труд многих людей!

**3.Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Как вести себя за столом? Что нового вы узнали?

Вывод:

1.Стараться есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые компоненты.

2.Придерживаться определенного режима питания. (напомнить про время для еды, про перекусы)

3.Соблюдать правила гигиены и культуры за столом.

Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«Правила поведения за столом»**

**Цель занятия** — знакомство с правилами поведения за столом.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Задание для каждого — в тетради стихотворение, нужно дописать слова:

Встретив зайку, ёж-сосед

Говорит ему: «… » (Привет)

А его сосед ушастый

Отвечает: «Ёжик, … » (Здравствуй)

К Осьминожке Камбала

В понедельник заплыла,

А во вторник на прощанье

Ей сказала: «… » (До свиданья)

Неуклюжий песик Костик

Мышке наступил на хвостик.

Поругались бы они,

Но сказал он «… » (Извини)

Трясогузка с бережка

Уронила червяка,

И за угощенье рыба

Ей пробулькала: «… » (Спасибо)

Говорит Лиса Матрёна:

«Отдавай мне сыр, ворона!

Сыр большой, а ты мала!

Всем скажу, что не дала! »

Ты, Лиса, не жалуйся,

А скажи: «… » (Пожалуйста)

Из болота крокодил

Дольше всех не выходил.

Члены жабьего совета

Дали приз ему за это –

Наградили попугаем

И кричали: «… » (Поздравляем)

Бык ромашек накосил

И барана пригласил.

Тот один съел угощенье,

Но сказал: «… » (Прошу прощенья)

Олениху в два часа

Навестить пришла лиса.

Оленята и олень

Ей сказали: «… » (Добрый день)

На закате мотылёк

Залетел на огонек.

Мы, конечно, рады встрече.

Скажем гостю: «… » (Добрый вечер)

Катя пупсика Игнатку

Уложила спать в кроватку –

Больше он играть не хочет,

Говорит: «… » (Спокойной ночи)

Девочка Рита возле дорожки

Стол накрывает собаке и кошке.

Плошки расставив, скажет им Рита

«Ешьте! Приятного вам … » (Аппетита)

Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня?

Что такое этикет? Этикет — слово французского происхождения. На одном из пышных и изысканных приемов у короля Людовика XIV гостям вручили карточки с перечислением некоторых обязательных правил поведения. От французского названия карточек — «этикеток» и произошло слово «этикет».

*Этикет* — это воспитанность, хорошие манеры, умение вести себя в обществе. (Записать определение в тетрадь) В русском языке есть слово вежливость. Вежливым называют человека, знающего правила поведения и — главное! — выполняющего эти правила. Со временем правила поведения изменялись, но многие неизменны с глубокой древности. Со времен Древнего Рима пришел обычай гостеприимства. Столовые приборы были в почете уже у древних египтян. А умение есть красиво и бесшумно всегда считалось очень большим достоинством, важным элементом культуры поведения.

Что такое сервировка стола? Сервировать стол — это значит подготовить его для приема пищи. Необходимо создать определенный порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. А какими мы узнаем, когда отгадаем кроссворд в тетради. Обсуждение ответов, дополнение историческими справками.

Задание: Перед участниками посуда, столовые приборы, скатерть, салфетки, цветы. Необходимо правильно сервировать стол на 2 человек. Обсуждение.

Перед участниками лист бумаги, каждому необходимо составить правило поведения за столом. После этого идёт обсуждение и запись основных в тетрадь. (Методическое обеспечение программы)

Салфетки — платки для вытирания рук и губ после еды. Салфетки делятся на «императорские» — метр на метр и «придворные» — 70 на 70 см. «Императорские» салфетки кладут только монархам, а президентам, главам правительств, министрам — всего лишь «придворные».

Салфетка должна находиться у вас на коленях. Первым берет свою салфетку хозяин мероприятия. При этом не делайте лишних резких движений — встряхиваний и махов, спокойно и бесшумно разворачивайте вашу салфетку. Не заправляйте салфетку за воротник, пояс, не пытайтесь приспособить её где-то выше колен. Принято вытирать губы салфеткой, прежде чем отпивать из бокала, поскольку на нем могут остаться следы помады или же от жирной пищи. Если вам необходимо выйти из-за стола, оставляйте салфетку на вашем стуле. Когда трапеза окончена, принято класть салфетку слева от тарелки. Салфетку, которая упала на пол, стоит заменить на новую.

Участники получают салфетки, необходимо сложить их разными способами. (Методическое обеспечение программы)

**3.Рефлексия, прощание**

Что нового вы узнали? Как нужно вести себя за столом?

Правил поведения очень много. Но на самом деле есть одно простое правило: человек своим поведением и внешним видом не должен доставлять неудобства окружающим людям. Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«О вреде фаст-фуда»**

**Цель занятия** — воспитывать отрицательное отношение к фаст-фуду.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Фаст-фуд в переводе означает «быстрое питание». Говоря о фаст-фуде, мы подразумеваем заведения быстрого питания типа «Макдональдс». Но на самом деле фаст-фуда вокруг нас намного больше. Это все, что быстро готовится, в основном из полуфабрикатов, а также готовые гамбургеры и их подвиды, картофель фри, сэндвичи и хот-доги, попкорн, пончики, пицца и шаурма, куриные крылышки/ножки с различными соусами, лапша быстрого приготовления, буррито, блины, беляши, чипсы, кукурузные хлопья, газированные напитки и т. д.

Почему фаст-фуд - это так вкусно? Почему фаст-фуд часто едят? Обсуждение.

Фаст-фуд — еда 21 века. Она придумана для экономии времени. Скоростной ритм нашей жизни диктует свои условия. Практически все женщины вынуждены работать, и мало кто из них сейчас имеет возможность готовить для своих домашних полноценные завтраки, обеды и ужины. Нехватка времени и сил компенсируется суррогатом: магазин – полуфабрикаты — еда.

Весь секрет в глютамате натрия. Вкус глютамата натрия вызывает у человека более сильные вкусовые ощущения. Поэтому еда с глютаматами кажется вкуснее обычной. При частом употреблении фаст-фуда возможна постепенная утрата вкусовых ощущений из-за атрофии вкусовых рецептеров. Глютамат натрия вызывает привыкание подобно наркотикам. При этом появляется неконтролируемая потребность в этих продуктах, в результате человеку становится всё труднее отказываться от них. Вред фаст-фуда:

— неправильное сочетание углеводов, жиров, белков;

— высокая калорийность за счет большого содержания жиров, углеводов (в том числе сахара);

— наличие пищевых добавок, усилителей вкуса, вызывающих привыкание (зависимость);

— низкое содержание клетчатки;

— отсутствие важнейших питательных веществ, минералов, витаминов.

Самые вредные фаст-фуды:

* бургеры, гамбургеры, шаверма, шаурма. Ученые поясняют: съесть 1 шаурму — это всё равно, что выпить бокал растопленного кулинарного жира;
* еда с колбасными изделиями и копченостями. Рекордсмены по содержанию различных химических добавок, ароматизаторов, красителей, консервантов;
* картошка фри;
* чипсы.

Такая еда готовится на масле, которое постоянно пережаривается. Это можно сравнить с приготовлением пищи на бензине.

В состав практически всех продуктов фаст-фуда входят следующие компоненты:

— соль — задерживает воду в организме, что способствует увеличению объема крови и повышению артериального давления.

— транс — жиры («гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный жир») — главный фактор риска сердечных заболеваний.

— глютамат натрия (Е 621) — усилитель вкуса и аромата вызывает привыкание, может вызвать аллергию, астму, нарушение сердечной деятельности, головную боль, сонливость и слабость.

— ароматические вещества — скрываются под надписью «со вкусом». Пищевые добавки Е121, Е123, Е216, Е217, Е240 и Е425 в 2005 году были запрещены в России, так как провоцируют рост раковых клеток. Но они до сих встречаются в шоколадных батончиках, паштетах, быстрых супах и бульонных кубиках.

— усилители вкуса Е627 и Е631 — вызывают кишечные расстройства.

— аспартам Е951 — подсластитель, обладает канцерогенным эффектом, способен разрушать нервные клетки, а это может вызывать болезнь Альцгеймера.

— акриламид — яд, поражающий нервную систему, печень и почки. При изготовлении быстрой еды с эффектом «просто добавь воды» все продукты теряют витамины и полезные свойства, но зато они обогащаются вредными веществами, и к ним ещё как дополнение добавляются непонятного происхождения жиры, соли и специи.

Последствия употребления фаст-фуда. Регулярное употребление еды быстрого приготовления наносит невосполнимый вред нашему здоровью. Фаст-фуд является одной из основных причин: ожирения, диабета, артритов, атеросклерозов, инфарктов. Дети, употребляя такую пищу, склонны к ожирению, дисбактериозу, гастриту, язве, отсутствию иммунитета, физическому расстройству, нарушению функций головного мозга, умственному недоразвитию. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, уже в 2015 году каждый третий человек во всём мире будет иметь избыточный вес, а каждый десятый — страдать ожирением.

Здоровые правила быстрого питания.

Если посещения мест быстрого питания избежать так и не удается:

— старайтесь заказывать маленькие порции, скажите «нет» двойным гамбургерам и большим порциям картофеля фри

— вместо сладких газированных напитков купите сок, чай или минеральную воду

— выбирайте блюда, приготовленные на пару, запеченные или вареные

— ешьте больше салатов из свежих овощей, заправляя их не маслом и не майонезом, а соусами.

Шесть способов устроить себе здоровый перекус:

1.Нежирная молочная продукция. Творог невысокой жирности, йогурт, кефир и прочее — отличные способы безопасно прогнать голод.

2.Орехи — это сытная и калорийная пища, хороший источник ненасыщенных жирных кислот. Небольшая горсть арахиса жареного в скорлупе легко поможет справиться с чувством голода.

3.Салаты из свежих овощей и с небольшим количеством растительного масла — вкусно, сытно и полезно.

4.Фрукты и ягоды. Яблоки, бананы, груши, сливы, абрикосы. Их не нужно готовить, они компактны, не вызывают никаких неприятных ощущений в животе.

5.Сухофрукты. Курага, изюм, сушеные яблоки, бананы и прочие сухофрукты отлично утоляют голод и насыщают организм полезными микроэлементами.

6.Бутерброд. Например: крупнозерновой хлеб со злаками и сыр, можно добавить помидоры, огурцы и листовой салат. Это и полезно, и вкусно, и очень сытно.

**3. Рефлексия, прощание**

Что нового вы узнали? Чем вреден фаст-фуд? Какую здоровую пищу можно употребить вместо фаст-фуда? Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«О вреде фаст-фуда»**

**Цель занятия** — воспитывать отрицательное отношение к фаст-фуду.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

«Проблема фаст-фуда — одна из угроз человечества» — говорят врачи. Современные люди не приучены к рациональному питанию, к режиму потребления пищи. Отсутствие культуры питания, высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Поэтому говорить о вреде, наносимом фаст-фудом нашему здоровью, важно и актуально.

Что такое фаст-фуд? Обсуждение.

*Быстрое питание, фаст-фуд* — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. (Записать определение в тетрадь) Термином «фаст-фуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту — удобно и быстро съесть. Фаст-фуд, многие считают явлением современности. Быстрое питание существовало ещё в античные времена, в частности, в Древнем Риме. В прошлом блюда фаст-фуда готовили из натуральных продуктов, не сдабривая их усилителями вкуса и ароматизаторами — их тогда просто не было. Сегодня ситуация изменилась, и фаст-фуд — это стремительно растущая индустрия, в которой крутятся миллиарды долларов, а количество потребителей исчисляется миллионами.

Преимущества и вред быстрого питания — обсуждение, запись в тетрадь.

Преимущества быстрого питания – фаст-фуда:

* Питаться фаст-фудом удобно. В каждом торговом центре, на улице есть магазины с фаст-фудом.
* Вкусно. В составе простых на первый взгляд блюд обязательно присутствуют вкусовые добавки, в этой еде нет практически ничего натурального.
* Быстро. Сколько времени уходит на такую еду? Минут 10 или 15 – на то она и быстрая.
* Быстро можно наесться. Наедаемся ли мы? Воздушная булочка, сыр, мясо, огурец, соус – соли и приправ более чем достаточно. Потом хрустящий картофель, тоже солёненький – так ведь вкуснее. Ну и конечно, хочется скорее всё это запить — кола, фанта и т.д. вы чувствуете — наелись. Попробуйте представить, что происходит в вашем желудке. Желудок раздувается, и вскоре всё это начинает «бурчать», создавая чувство дискомфорта, вызывая отрыжку, изжогу и прочие прелести.
* Дешевизна.

Вред для организма:

— Несбалансированное питание, увлечение которым приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта и быстрому ожирению.

— Фаст-фуд притупляет чувство голода, но не насыщает, так как в нем мало питательных и полезных веществ.

— Из-за того, что фаст-фуд едят практически «на бегу», толком не пережевывая, пища в желудок попадает большими кусками. Из-за этого возникают проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, появляется гастрит, язва.

— В фаст-фуде содержится большое количество калорий, жиров, холестерина, углеводов и соли. Это ведет к нарушению обмена веществ.

— Поскольку детский организм еще формируется, то частое употребление фаст-фуда приводит к ожирению, сахарному диабету, сердечно — сосудистым заболеваниям, нарушается эндокринная и иммунная система, всё это отражается и на умственном развитии детей.

— Низкое содержание витаминов и пищевых волокон очень отрицательно сказывается на состоянии волос, лишая их блеска и эластичности, а также кожи.

Эксперимент: выбрали котов, которых хозяева кормили обычной едой. Предполагалось, что две недели их будут кормить разной едой. Одного — быстрой: заваривать лапшу, крошить чипсы, давать сухарики. Другого кота кормили овощами, бульонами с крупами, молоком. Поведение кота, которого кормили обычной едой, не вызвало никаких изменений. А в поведении второго испытуемого наблюдались снижение активности, пассивность, медлительность в движениях, сбои в работе кишечника. Кроме того, после выхода из эксперимента, этого кота пришлось заново приучать к обычной пище.

Задание: составить список вредных продуктов фаст-фуда в тетради, каждому участнику выдать картинки, раскрасить их и составить рассказ о вредном воздействии выбранного продукта. (Методическое обеспечение программы)

Список самых вредных продуктов фаст -фуда:

— Картофель фри представляет собой вредное сочетание картофеля, масла, сахара и синтетических добавок. Также он содержит большое содержание акриламида, который является канцерогеном.

— Хот — дог. В нём содержится большое количество жиров, холестерина и самое главное калорий. Сосиска содержит больше сои и крахмала, чем мясо, цвет сосиски достигается за счёт применения пищевой химии.

— Кетчуп и майонез — самые дешёвые.

— Гамбургер. В мясе пищевых добавок нет. А вот в булочке и соусе масса вредных веществ. Соус изготавливают из соевого мяса, сиропа, консервантов.

— Шаурма. Для приготовления используется дешёвая свинина или курятина, иногда просроченная. Все недостатки плохого мяса скрываются за счёт приготовления её на гриле с добавлением соли.

— Чипсы ( chips ) — это просто настоящая смесь жира и углеводов в количестве, которое просто не нужно организму, да еще и приправленное химическими вкусовыми добавками.

— Сладкие глазированные пончики. Кроме масляных канцерогенов они содержат значительный уровень химических веществ. В них добавляют консерванты для продления срока хранения. Натуральный пончик должен храниться не более суток. Обжаривают  берлинеры и донатсы в пальмоядровом масле. Начинка пончиков, сделана на основе того же пальмоядового масла с красителями в яркой глазури и присыпках.

— Газированные напитки – это смесь сахара, химии и газов. Как правило, они содержат синтетический сахарозаменитель. Газировка не утоляет жажду.

Прежде чем заказывать еду в заведении фаст-фуда, присмотритесь к его внешнему виду, персоналу и процессу обслуживания посетителей. Никогда не ходите в Макдональдс слишком голодными: выпейте хотя бы сок из пакета или съешьте стаканчик йогурта – это несложно в любых условиях. Не заказывайте большие порции, а начните с меньшего количества. Насыщение начинается минут через 20 после еды, а если к тому же жевать, как следует, вы наедитесь совсем небольшой порцией. Не ешьте на ходу. Случается, однако, что человек всё-таки переел фаст-фуда. Не надо казнить себя и ругать последними словами – так будет ещё хуже. Просто примите решение: в этот день больше ничего не есть, кроме, пожалуй, свежих огурцов и чая с лимоном – это поможет переварить тяжёлую пищу и вывести лишний холестерин. Перед сном выпейте нежирный кефир, а утром позавтракайте дома, даже если у вас, как обычно, нет времени. Есть ли плюсы в том, чтобы посещать заведения быстрого питания? Один плюс есть: Макдональдс и другие подобные закусочные всё же лучше, чем еда на ходу, на пыльной и загазованной городской улице, в антисанитарных условиях.

Задание: На столе карточки с опытами, проведенными с продуктами фаст-фуда. Участники берут карточки и читают, что на них написано. Опыты, проведенные с продуктами фаст-фуда:

Опыт 1. Были взяты чипсы и подожжены. Чипсы загорелись и сгорели достаточно быстро. Это связано с большим количеством масла, имеющимся на их поверхности.

Опыт 2. На бумажную салфетку были выложены чипсы и оставлены на 30 мин. Затем чипсы убрали. На салфетке остались оранжевые жирные пятна. Это доказывает, что в чипсах много жира.

Опыт 3. В две стеклянных формы положили по кусочку колбасы. В одну налили чистую воду, в другую – кока-колу. Через два дня обнаружилось, что кусочек колбасы, положенный в кока-колу стал в дырочку. Вывод: Coca-Cola обладает разрушающими свойствами для мяса.

Опыт 4. В стеклянную мисочку налили кока-колу и положила туда ржавый гвоздь. Через два дня гвоздь стал, как новый. Вывод: Coca-Cola разъедает ржавчину.

Опыт 5. В белую чашку со следами от кофе налили кока-колу, через некоторое время чашка стала чистой. Вывод: Coca-Cola разъедает следы от кофе.

Продукты, заменяющие фаст-фуд записать в тетрадь:

Жареный картофель фри можно заменить картофелем, запеченным в духовке. Молочный шоколад надо заменить черным натуральным шоколадом.

Хот — дог — булочкой из цельнозернового хлеба с кусочками отварной говядины или куриной грудки с добавлением соуса из горчицы, несладкого йогурта и специй (чеснока и зелени ).

Гамбургер можно заменить отборными хлебцами, на которые нужно положить нарезанные кружками огурцы и помидоры, между ними поместить слой сыра, отварного филе красной рыбы или куриную грудку, тоненький кусочек говядины, соединить все слои и получится вкусный и полезный гамбургер.

Запомнить:

Продукты, имеющие яркий цвет и вкусовой запах, переполнены красителями и ароматизаторами.

При выборе продуктов внимательно изучите их состав.

Самая безопасная пища — под этикеткой «Продукт не содержит искусственных красителей и консервантов ».

Полезнее купить исходные продукты и приготовить самим, чем выбрать полуфабрикаты, готовую еду или консервы.

**3.Рефлексия, прощание**

Что мы обсуждали на занятии? Что такое фаст-фуд? Чем он опасен?

Вывод: «быстрая еда» приводит к проблемам со здоровьем — общеизвестный факт. На сегодняшний день в мире насчитывается более 42 млн. детей, которые страдают ожирением – причем не просто имеют повышенную массу тела, а в действительности больны. Все врачи и диетологи едины во мнении — фаст-фуд бывает двух видов: вредный и очень вредный. Питаться им регулярно никак нельзя!!!

Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«О пользе воды»**

**Цель занятия** — формирование представления о воде, как источнике жизни.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Все обменные процессы в организме протекают в норме при наличии воды.

Организм новорожденного ребенка содержит в среднем 24% воды, а взрослого — не менее 75%. Вода есть в сосудах, в крови, мышцах, связках и даже костях. В организме (теле человека) внутри все окружено водой, как островки в океане.

Чтобы получить энергию для жизни надо выпить не менее 2-х литров воды в день, так как примерно столько мы теряем её ежедневно (с мочой, потом, через легкие и прочее).

В объём выпитой воды входит любая жидкая пища. Какая? Обсуждение. Кроме того, дефицит воды в организме провоцирует отложение жира.

Совет: Если вы хотите напиться, то пейте мелкими глотками, еще и подержите воду во рту немного. Вода комнатной температуры всасывается быстрее через слизистую рта, чем холодная. Если мы выпиваем залпом —больше стакана, вода очищает кишечник, но мы не напиваемся.

Полезная информация о воде:

1. 1/3 от суточного объёма жидкости должна быть сырая вода. Сырая вода проходит ГОСТ. Сырая вода утилизируется организмом, её пить гораздо полезнее, чем кипяченую воду. Обсуждение.
2. Циркуляция (движение) жидкости внутри нас происходит только при наличии микроэлементов. В кипяченой воде их практически нет, поэтому пользы от кипяченой воды мало, она тяжелая. Обсуждение.
3. Очень полезна и даже необходима для здоровья медовая вода. Для приготовления медовой воды берется сырая вода комнатной температуры. Её нужно размешать с 1 чайной ложкой меда и пить утром. Полезнее пить на голодный желудок мелкими глотками. После приема стакана медовой воды ощущения тяжести нет, как если выпить просто стакан воды. Обсуждение.
4. Медовая вода нормализует проведение нервного импульса и способствует ускорению лимфообращения. Обсуждение. Мед структурирует воду, он отдает в воду часть своей энергии — при соединении. Когда человек постоянно пьет только кипяченую воду, а сырую не употребляет, то происходит застой в организме и могут появиться либо камень, либо бородавка и т. д. Медовая вода способствует разжижению шлаковых завалов. При использовании одной только медовой воды происходит рассасывание камней!

Общая информация о воде.

Без еды человек может прожить дольше, чем без воды. Обсуждение.

Вода (любая, даже жидкая еда) хорошо впитывает информацию-разговор, музыку, звуки природы и т. д., как хорошую, так и плохую. Это свойство воды используется в различных направлениях.

Полезнее пить воду сырую, чем кипяченую. Почему? Обсуждение.

Без воды не может быть существования на земле как живых существ, так и растений. Обсуждение.

Кипяченая вода не годится для ...Обсуждение. Полива цветов? Заполнения аквариума?

На земле всего 2% пресной, питьевой воды. Можно ли употреблять воду из моря? Океана? Обсуждение.

Опыт с водой: поставили несколько чаш с замороженной водой. На одну чашу читали стихи известных поэтов, на другую — пели хорошие песни, на третью — включали молитвенное пение, на четвертую — ругались. Под микроскопом были обнаружены связи молекул. В четвертой чаше молекулы были разорваны, не было гармоничного рисунка. Вывод: в плохом настроении лучше не употреблять еду, а успокоиться, подождать.

Наша страна — самая богатая по изобилию природных ресурсов, в том числе водных. Будем беречь воду! Как? Обсуждение.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Что нового вы узнали? Как беречь воду?

Вывод: Помните, что воду надо беречь и помогать в сохранении водных ресурсов.

Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«О пользе воды»**

**Цель занятия** — формирование представления о воде, как источнике жизни, воспитывать бережное отношение к воде.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Занятие начинается с рассмотрения карты мира. Какого цвета больше всего на карте? Что он обозначает? Обсуждение. Голубым цветом обозначены на карте океаны и моря. В них вода солёная и не годится для питья. Как называются водоемы, в которых вода пресная? Это реки и озера. Многие озера настолько чистые, что в них бьют подземные родники и из них можно пить воду. Что такое вода? *Вода* — основа нашего существования. (Записать определение в тетрадь) Зачем нужна вода? Кому нужна вода? (ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 1) Обсуждение. Вода нужна для питья, мытья, стирки, приготовления еды и т. д. А откуда берется вода в реках и озерах? Многие реки и озера вначале своего пути образуются слиянием ручейков, которые вытекают из родников. Немало ручьев стекает в озёра. Для чего нужны родники? Люди, птицы и животные могут пить воду из них. Нельзя засорять родники — бросать мусор, мыть велосипеды и машины в воде, напрасно лить воду. Необходимо чистить родники, чтобы наши реки и озёра были чистыми и полноводными.

Что вы знаете о воде? Обсуждение.

Тест. Участникам необходимо ответить на вопросы:

1. Какое свойство воды вы наблюдали в жизни?

2. Что произойдет если немного воды капнуть на стекло?

3. Какую форму имеет вода?

4. Имеет ли вода запах?

5. Какая вода на вкус?

6. Какого цвета вода?

7. Что произойдет с солью, если ее бросить в стакан и размешать?

8. Какое вещество может находиться в трех состояниях.

1. Свойства воды: Текучесть. Прозрачность. Бесцветность. Отсутствие запаха и вкуса. Вода при нагревании расширяется. Вода при охлаждении сжимается. Растворитель — вода растворяет соль и сахар, не растворяет мел и землю. Вода очищается с помощью фильтра.

2. Растечется.

3.Вода не имеет формы. Принимает форму того сосуда, в который налита, то есть легко может менять форму.

4.Вода не имеет запаха, приобретает запах растворенного в ней вещества.

5.Вода не имеет вкуса, приобретает вкус от растворенного в ней вещества.

6.Вода бесцветная. (ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 2) Если взять 2 стакана - один с водой, а второй с молоком, поставить за ними предмет, то его будет видно через воду.

7.Вода — хороший растворитель. (ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 3) Если взять 2 стакана с водой и засыпать в один соль, а в другой специи, то соль растворится, а специи будут плавать на поверхности.

8.Вода может находиться в трех состояниях. (ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 4) Из жидкого вода переходит в газообразное состояние, испаряется. Может перейти в твердое состояние — лёд. Если кубики льда положить в кастрюлю и поставить кастрюлю на огонь, то лед начнет таять и превратится в воду. Кастрюлю закрыть крышкой — вода осядет на крышке.

Задание в тетради: кроссворд «Разные состояния воды». (Методическое обеспечение программы)

Вода — основа нашей жизни. Какая польза от воды:

1.Без воды не могут жить люди, животные, птицы, растения. Вода поит и кормит нас. В воде живут рыбы, водоросли, моллюски, которые употребляют в пищу.

2.Вода необходима для мытья.

3.Вода добывает электрический ток.

4.Вода — удобная дорога. По бесчисленным рекам, океанам, морям плывут суда — везут тяжелые грузы и пассажиров.

А может вода приносить вред? Приведите примеры. Обсуждение.

Вода может стать врагом человека. Капая по капле на одно место, она пробивает отверстие. Весной бывают паводки, вода затопляет дома. Если забыли закрыть кран — вода зальет квартиру, испортит вещи, мебель, обои.

Как вода попадает к нам домой? Обсуждение. (Методическое обеспечение программы) Давайте составим путь воды. Какие реки у нас в городе? Из реки насос перекачивает воду в огромные резервуары — отстойники, где её тщательно очищают и фильтруют. Что такое фильтр? Пример: у нас есть стакан с водой, в которой камни. Сверху на стакан надеваем марлю и переливаем воду в другой стакан. Камни останутся на марле. Марля — фильтр, который не пропускает грязь, удерживает её. Если пропустить воду еще раз через марлю — вода будет еще чище. После фильтрования по трубе вода попадает в резервуар для чистой воды, и лишь отсюда насосы перекачивают чистую воду по водопроводным трубам в наши квартиры.

Правила:

1. Нельзя пить некипяченую воду.
2. Нельзя пить воду из водоемов.
3. Нельзя пить «ледяную воду».
4. Осторожно обращаться с горячей водой.
5. Всегда плотно закрывать кран.
6. Не заходить в реку, если не знаете какое там дно.
7. Купаться можно только в отведённом для купания месте.

В каком состоянии мы встречаем воду в природе? (ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 5) Что такое круговорот воды в природе? (Методическое обеспечение программы) Просмотр фильма. Нарисовать вместе с участниками. (ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 6)

1.Жила — была вода. Может речка, может озеро, а может море или океан.

2.На воду стало светить солнышко. Светило и сильно грело, как огонь под кастрюлей.

3. И вода стала испаряться, как в кастрюле. Её стало меньше.

4. Но вода не может испариться и пропасть. Поэтому она превращается в большую дождевую тучу.

5.Из тучи идёт дождик или сильный ливень.

6. И вода попадает обратно в речку (озеро, море...), её там снова столько, сколько было изначально.

«Мокрый кроссворд» в тетради. (Методическое обеспечение программы)

Давайте нарисуем капельку воды, раскрасим её, сзади напишем и запомним: «Воду попросту не лей. Дорожить водой умей!». (Методическое обеспечение программы)

**3. Рефлексия, прощание**

Что вы узнали на занятии? Для чего нужна вода? Как беречь воду?

Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Гигиена тела»**

**Цель занятия** — закрепление представления о значении для здоровья санитарно — гигиенических мероприятий.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Человек — это сложный живой организм. Он состоит из отдельных органов. Каких? Обсуждение. Это сердце, легкие, желудок, глаза, уши и т. д. Каждый орган имеет определенное строение и выполняет определенную работу. Например, глаза —..., уши - …

Чтобы быть здоровым и не болеть, надо знать работу человеческого организма и выполнять правила гигиены — науки о здоровье. Мы будем говорить о правилах гигиены — о тех органах тела, которые дают нам возможность быть здоровыми.

О позвоночнике:

Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой, то есть правильным положением тела при стоянии, ходьбе, сидении. Тогда скелет человека будет нормально развиваться, и фигура станет стройной и красивой.

Правильная осанка не только делает человека стройным и красивым. При правильной осанке происходит правильное дыхание, хорошо работает сердце, свободно движется кровь по телу. Выработке правильной осанки способствует утренняя зарядка, подвижные игры, спорт.

Отчего портится осанка? Обсуждение. Осанка портится от ношения тяжелых сумок на боку, неправильной посадки при долгом сидении — согнувшись, или опираясь на край грудью. Искривившись в какую-нибудь сторону человек становится сутулым, кособоким.

Основные правила посадки за столом:

— сидеть необходимо прямо, слегка наклонив голову вперед;

— не упирайтесь грудью в край стола;

— обе ноги ставьте на пол подошвой;

— почувствовав усталость — отдохните.

О мышцах:

Что происходит с мышцами, если они долго работают? Обсуждение. Если мышцы работают долго и однообразно, они устают. Например, когда мы сидим и пишем, читаем и т.. у нас всё время напрягаются одни и те же мышцы. Полезно выполнить несколько гимнастических упражнений, чтобы заставить двигаться не работавшие мышцы и дать отдохнуть уставшим.

Небольшая прогулка, подвижная игра, танцевальные движения, любая работа по домашнему хозяйству помогут восстановить силы.

Обычно при ходьбе, беге, в процессе труда попеременно сокращаются то одни, то другие мышцы. Поэтому человек может много ходить и работать не уставая. Особенно полезен физический труд. Какие примеры физического труда вы можете назвать? Это утренняя гимнастика, лыжи и коньки, волейбол и другое.

При занятиях спортом мышцы укрепляются или слабеют? Обсуждение. Сила мышц и прочность костей взаимосвязаны. При занятии спортом кости укрепляются, становятся толще, так как мышцам нужна сильная опора.

Ценность физических упражнений состоит не только в укреплении здоровья, но и в приобретении ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также ценных человеческих качеств — собранности и дисциплинированности. Физическая зарядка повышает умственную работоспособность, облегчает переход от сна к бодрости, улучшает настроение.

Последовательность упражнений в утренней зарядке. Вначале подтягивания для улучшения кровообращения и дыхания. Затем упражнения для рук и ног, плечевого пояса, а так же туловища и ног. В конце прыжки и бег. Чем заканчивают утреннюю гимнастику? Обсуждение. Утреннюю гимнастику заканчивают водными процедурами или влажным обтиранием.

Органы пищеварения

В теле человека всё время расходуются питательные вещества. Когда мы занимаемся спортом или работаем, расход их увеличивается. Питательные вещества нужны мозгу, чтобы он хорошо работал и не уставал.

Что такое питательные вещества? Обсуждение. Хлеб, молочные продукты, мясные продукты, овощи, фрукты содержат в своем составе питательные вещества. Как они попадают в мозг, мышцы и другие органы? В органах пищеварения — во рту, пищеводе, желудке, кишечнике и других внутренних органах — все эти продукты превращаются в питательные вещества, которые через кровь поступают ко всем органам нашего тела.

Чтобы наша пища приносила больше пользы, чтобы не болел желудок, нужно знать и соблюдать правила питания.

Правила питания:

* не разговаривать и не читать во время еды;
* при жевании не раскрывать широко рот, не чавкать.

Наша пища. Чтобы быть здоровым, надо питаться разнообразной пищей, и не только потому, что однообразная пища надоедает, но и потому, что человеку для жизни необходимы разнообразные питательные вещества. Они находятся в разных продуктах питания. Детям больше, чем взрослым, нужна разнообразная пища. Почему? Обсуждение.

Мы употребляем в пищу животные продукты. Какие? Обсуждение. Мясо, рыбу, яйца, молоко, творог, сливочное масло и т. д.

Мы употребляем в пищу растительные продукты. Какие? Обсуждение. Хлеб, крупа, овощи, фрукты, растительное масло, грибы, сахар.

Что еще необходимо человеку для жизни? Обсуждение. Совершенно необходимы вода и витамины. В каких продуктах витамины? Во фруктах, овощах и др. продуктах.

О витаминах. Если поставить на стол сразу завтрак, обед, ужин для одного человека, то тесно будет тарелкам, салатницам и стаканам. А если из всей этой пищи выделить витамины, то получится крупинка с волосяное зернышко. Но если этого маленького зернышка не будет в нашей пище, вас ждут болезни. Без витаминов даже самый здоровый человек начинает слабеть, у него портятся зубы, ухудшается зрение. Он постоянно чувствует себя усталыми, чаще болеет. В прежние времена отсутствие витаминов приводило к тяжелым заболеваниям, особенно на севере. Почему? Обсуждение. На севере почти не было овощей и фруктов.

Вывод: чтобы быть здоровым, надо питаться разнообразной пищей.

Гигиена питания. Когда мы прикасаемся к разным вещам, предметам, дверным ручкам руки загрязняются, на них оказываются микробы. Если не вымыть руки перед едой с мылом эти микробы попадают на пищу и с нею в организм. А вместе с загрязнениями — не мытыми перед употреблением, овощами и фруктами мы можем проглотить яйца глистов — очень вредных червей, живущих в теле человека и животных. Чтобы этого не произошло, нужно помнить и выполнять следующие правила:

— перед едой мойте руки с мылом;

— ешьте только из чистой посуды;

— фрукты и овощи тщательно мойте кипяченой водой;

— ешьте 4-5 раз в день в одно и то же время;

— ужинайте за 2 часа до сна;

— за едой не спешите, хорошо пережевывайте пищу;

— после еды полощите рот.

Человеку требуется определенное количество пищи, которое следует принимать в течение дня 4-5 раз в одни и те же часы. Желудок нужно загружать посильными ля него порциями. Не переедайте. Систематическое переедание приводит к ожирению, болезням желудка и сердца.

Среди пищевых продуктов животного происхождения необходимо особо выделить молоко. В молоке имеются разнообразные питательные вещества и многие витамины, необходимые организму. Из молока получают простоквашу, кефир. Эти продукты очень полезны. Кислое молоко используется для лечения многих болезней.

Органы дыхания

Без пищи и воды человек может прожить несколько дней, а без воздуха не проживет и несколько минут. Человек дышит всегда, и когда работает, и когда гуляет, и когда спит. Дыхание происходит при помощи целой системы органов дыхания.

Когда мы делаем вдох, воздух поступает сначала в нос. В носу холодный воздух согревается и очищается. Очищенный и согретый воздух попадает в легкие.

Понаблюдайте за своим дыханием — вдохом и выдохом. При вдохе грудь поднимается (видимо), легкие расширяются, и воздух наполняет легочные пузырьки (невидимо). При выдохе — грудная клетка сжимается, и переработанный воздух выталкивается наружу. Органы дыхания человека проделывают огромную работу. Им можно и нужно помогать в этой важной и трудной деятельности.

В помещении, где собирается много людей, трудно дышать. Почему? В воздухе становится меньше кислорода. Портит ли воздух табачный дым? Табачный дым делает его непригодным для дыхания. Кому приносит вред табачный дым? Курящий человек приносит вред и себе, и окружающим, т. к. в табаке содержится много яда, который разрушает организм.

Поэтому:

* не забывайте чаще проветривать свою комнату;
* проветривайте комнату перед сном. Сон при свежем воздухе полезен для здоровья. Больше гуляйте в лесу, на полях, лугах, в парках и скверах и других местах, где много зелени. Там воздух особенно чистый и свежий, содержит больше кислорода. В воздухе помещения всегда есть пыль. При разговоре, кашле, чихании больных людей в воздух попадают микробы. Вдыхаемая человеком пыль вызывает кашель, а микробы могут принести к болезни.
* не чистите в помещении одежду и обувь;
* чаще мойте полы и стирайте пыль с предметов. А чем? Влажной тряпкой.
* перед входом в комнату тщательно вытирайте ноги;
* при кашле и чихании закрывайте рот платком.

Разговор о вреде курения для органов дыхания.

Сердце и его тренировка:

Сердце человека работает непрерывно, не прекращая своей деятельности, даже когда мы спим. От работы сердца зависит здоровье человека. Чем лучше работает сердце, тем больше чистого воздуха и питательных веществ получает каждый день орган.

Сердце нужно укреплять путем тренировки! Тренировка сердца должна проводиться систематически и ежедневно. В этом случае нагрузку на сердце нужно повышать постепенно.

Что является лучшей тренировкой для сердца? Отличной тренировкой для сердца является физический труд на свежем воздухе. Летом это... купание и плавание. А какие занятия могут быть зимой? Катание на коньках, лыжах. Ежедневные упражнения и их продолжительность зависят от состояния сердца, поэтому тренировка должна находиться под контролем врача.

Остерегайтесь перегрузки сердца! Нельзя работать или бегать до изнеможения, так можно ослабить сердце. Необходимо чередовать труд с отдыхом.

Спокойный сон — одно из необходимых условий правильной работы сердца. Во время сна организм находится в состоянии покоя. В это время ослабляется и работа сердца — оно отдыхает.

Проведение викторины.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Что нового вы узнали? За какими органами нужно следить человеку, чтобы быть здоровым? Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«Гигиена тела»**

**Цель занятия** — закрепление представления о значении для здоровья санитарно — гигиенических мероприятий.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Сегодня на занятии мы будем говорить о гигиене тела. Что такое гигиена?

Происхождение слова: У древних греков была богиня — Гигиея, дочь бога медицины Асклепия, олицетворение духовной и телесной чистоты, здорового образа жизни.

*Гигиена*(с греч. hygieinós, здоровый) — раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни. (Записать определение в тетрадь) Давайте разберем это понятие. Что изучает гигиена? Влияние условий жизни и труда на здоровье человека. О каких условиях жизни идёт речь? Это материальные — деньги и что на них может позволить себе человек, и нематериальные — его самочувствие, факторы, воздействующие на человека. А как влияет труд на жизнь человека? Обсуждение. Мы разобрались с первой половиной определения. Перейдем ко второй — разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни. О чем идёт речь? Как гигиена может предупредить заболевания? Обсуждение. Например, если мы не будем мыть руки, то заразимся каким — то заболеванием. Как гигиена может обеспечить оптимальные условия существования? Обсуждение. Если мы будем следовать правилам гигиены, то будем существовать в гармонии с собой и окружающим миром. Как гигиена укрепляет здоровье? Обсуждение. Например, закаливание — это гигиена тела, а также укрепление здоровья. Как гигиена может продлить жизнь? Например, правильный уход за кожей — мытье, увлажнение, укрепление мышц приводит к сохранению и улучшению здоровья, а значит продлению жизни.

Что такое тело? *Тело* — физическая структура человека, человеческий организм. (Записать определение в тетрадь) Тело человека образовано клетками различных типов, характерным образом организующихся в ткани, которые формируют органы, заполняют пространство между ними или покрывают снаружи.

В теле человека различают ...? Голову, шею, туловище, верхние и нижние конечности. ( В тетради картинка «Части тела», подписать названные части тела) (Методическое обеспечение программы)

А что такое гигиена тела? Обсуждение.

*Личная гигиена* — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела - кожи, волос, ногтей, зубов, обуви и одежды, жилища, закаливание организма, правила рационального питания, занятия физической культурой, соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, отсутствие вредных привычек, достаточное пребывание на свежем воздухе. (Записать определение в тетрадь) Является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Гигиенический уход за телом должен производиться ежедневно.

Таким образом, гигиена тела человека это (карточки «Валеология» - Методическое обеспечение программы):

— личная гигиена органов слуха;

— личная гигиена органов зрения;

— личная гигиена полости рта;

— личная гигиена кожи;

— гигиена сна и отдыха;

— гигиенические правила рационального питания;

— личная гигиена одежды и обуви;

— гигиенические правила содержания жилища;

— личная гигиена при трудовой деятельности.

Просмотр иллюстраций для тех, кто не может справиться.

Сейчас каждый из вас вытащит карточку. В течение 5 минут вам необходимо подумать и записать правила, связанные с гигиеной того, что на карточке. Например, личная гигиена кожи — это ежедневное принятие душа.

Личная гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха**—** профилактические меры для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекций. Гигиена органов слуха это:

— чистка и мытье ушей;

— своевременное удаление пробок у врача;

— своевременное лечение инфекционных заболеваний;

— умеренная громкость.

Личная гигиена органов зрения это:

— гимнастика для глаз;

— защитные средства — солнечные очки;

— соблюдение правил: при письме свет должен падать слева для правшей, для левшей — справа; при просмотре телевизора — смотреть на расстоянии 30-40 см; нельзя читать лежа; нельзя читать в транспорте; нельзя трогать глаза грязными руками;

— при нарушении зрения носить очки, выписанные врачом.

Личная гигиена полости рта

Гигиена полости рта является средством предупреждения кариеса зубов,  неприятного запаха из полости рта и других стоматологических заболеваний. Она включает в себя:

— ежедневную чистку: чистка зубов не менее 2 раз в день, использование зубной щётки и зубной пасты, зубной нити;

— профессиональную чистку - её производит врач-стоматолог (санация полости рта);

— полоскание горла.

Личная гигиена кожи. Кожа выделяет пот и сало, загрязняется пылью. При загрязнении на кожу попадают микроорганизмы, которые размножаются. Пот и кожное сало, разлагаясь, начинают источать запахи. Необходимо:

— принимать ежедневно гигиенический/контрастный душ, обтираться, обливаться;

— подстригать ногти;

-— регулярно мыть руки;

— мыть ноги перед сном;

— мыть волосы не реже 1-2 раз в неделю;

— применять защитные средства — одежда, обувь, для предотвращения от ожогов, отморожений, травм, разных веществ.

Гигиена сна и отдыха это:

— соблюдение режима сна и бодрствования;

— продолжительность сна не менее 7 часов;

— перерывы на отдых в течение рабочего времени;

— использование выходных и отпуска для отдыха.

Гигиенические правила рационального питания это:

— соблюдение режима питания — не менее 3 раз в сутки прием пищи, распределение пищевого рациона по времени в течение суток — не более 50% после 18.00;

— сбалансированное питание;

— соблюдение норм калорийности в зависимости от физической нагрузки, пола, возраста и др. факторов;

— мытье продуктов питания, соблюдение сроков хранения и годности продуктов питания;

— соблюдение питьевого режима;

— достаточное потребление с пищей витаминов, минералов, аминокислот.

Личная гигиена одежды и обуви это:

-— соответствие погодным условиям;

— учет при выборе обуви своих параметров — длина, ширина и т. д;

— при выборе одежды — свободное прилегание к телу, свобода движений, не сдавленная кожа;

— чистота одежды и обуви — своевременная стирка и смена.

Гигиенические правила содержания жилища это:

— проветривание не менее 1 раза в день;

— влажная уборка не менее 1 раза в неделю;

— протирание пыли каждый день;

— использование пылесоса.

Личная гигиена при трудовой деятельности:

— медицинское обследование при необходимости;

— применение защитных средств;

— соблюдение режима.

Записать в тетрадь основные правила.

Викторина «Гигиена тела»:

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиеи +

В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +

Потому что заставляют

Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +
Обливание +
Обтирание +

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +

То же, что и стоматология

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

На трёх человек
На двух человек
Только на одного человека +

6. Вопрос по типу: вредно — полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, объедаться — вредно
Читать в постели — вредно
Делать зарядку на свежем воздухе — полезно
Прикасаться к глазам грязными руками — вредно
Круглый год спать с открытой форточкой — полезно
Принимать воздушные ванны — полезно
Смотреть целый день телевизор — вредно
Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно
Ухаживать за ногтями –— полезно
Тщательно пережёвывать пищу — полезно
Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену
Врач, специалист по гигиене +
Человек, считающий, что гигиена — это пустая тата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка
Каждый день нужна …(Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,
Ароматное, запашистое.
Важно, чтобы у каждого было
Что это такое?… (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.
Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,
Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,
Как правило, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Вставьте пропущенные слова в стихи о гигиене?

«Да здравствует … душистое,
И … пушистое»

«Чтоб прогнать тоску и лень.
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь ….
Отворив … засов»

«Добрый …!
Я — чистота!
С вами быть хочу ….
Сначала познакомлюсь с вами…»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог …здоровья»
«В здоровом теле — …здоровый дух»
«Солнце, воздух и вода — …наши лучшие друзья»
«Чисто жить — …здоровым быть»
«Кто аккуратен — …тот людям приятен»

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Что нового вы узнали? Что такое гигиена тела? Какие правила нужно соблюдать? Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Глазам нужен отдых»**

**Цель занятия** — формирование представления о роли зрения в жизни человека.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Что такое глаз? Для чего нам глаза? Обсуждение.

С помощью глаз мы видим предметы, воспринимаем их форму, величину, цвет. Глаза помогают нам установить в движении предмет или он неподвижен. Глаза позволяют нам читать. С помощью глаз человек воспринимает большую часть окружающего мира. Ни один из органов чувств не может дать человеку столько впечатлений, сколько дают глаза.

Природа оберегает их. Как? Обсуждение. Веки и ресницы защищают глаза от яркого света и пыли. Если в глаз попадет соринка, её смывает слеза. А брови задерживают капельки пота, стекающие со лба, и не дают им попасть в глаза.

При неосторожном обращении с острыми предметами: иглами, ручками, карандашами, а также во время опасных игр, глаза можно поранить.

Берегите зрение!

Запомните:

* читать необходимо сидя на расстоянии 35 см от книги;
* не смотрите на солнце, электрические лампы — это вредно;
* не трите глаза грязными руками;
* при заболевании глаз обращайтесь к врачу;
* носите очки, если это необходимо;
* не пользуйтесь чужими очками;
* не смотрите долго телевизор, это отрицательно влияет на зрение.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Для чего человеку глаза? Как беречь зрение? Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«Глазам нужен отдых»**

**Цель занятия** — формирование представления о роли зрения в жизни человека.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Сегодня на занятии мы будем говорить о глазах. Что такое глаз? *Глаз человека* — парный сенсорный орган; орган зрительной системы человека, обеспечивающий функцию зрения. (Записать определение в тетрадь) Глаза расположены в передней части головы и вместе с веками, ресницами и бровями, являются важной частью лица. Область лица вокруг глаз активно участвует в мимике.

Какие части глаза вы можете назвать? Просмотр видео о строении глаза.

В тетради вклеена картинка — сделать подписи. (Методическое обеспечение программы) Посредине глаза находится цветной кружочек — радужка. Она бывает разного цвета. Это и есть цвет ваших глаз. Посмотрите друг на друга и рассмотрите цвет глаз. Раскрасьте на картинке радужку.

Какого цвета глаза бывают? Синие, голубые, карие, серые, зеленые, янтарные, болотные, разноцветные — гетерохромия. Гетерохромия — это различия в окраске радужных оболочек. Она является результатом относительного избытка или недостатка меланина (пигмента). Цвет глаз может меняться в течение жизни. Большинство новорожденных рождается с синими или голубыми глазами, однако на 3-6 месяце цвет глаз может потемнеть. Окончательно цвет глаз устанавливается к 10-12 годам. У пожилых людей иногда глаза бледнеют. Цвет глаз может меняться и в связи с некоторыми болезнями.

В центре радужной оболочки черная точка — зрачок. Раскрасьте зрачок. Он помогает видеть предметы и всё, что нас окружает. Зрачок может расширяться и сужаться. Просмотр и обсуждение картинок. У здорового человека зрачок постоянно находится в динамике, сужаясь или расширяясь в среднем диапазоне 3-9 мм из-за состояния окружающей обстановки, а также целого ряда физиологических и психологических причин. К расширению зрачка приводит:

— недостаточная освещенность,

— боль,

— повышенная физическая или умственная активность, полная концентрация,

— испуг: неожиданные резкие звуки, прикосновения и прочее,

— эмоциональное перенапряжение. Например, зрачки расширяются, если ваш собеседник очень рассержен или испуган. Гнев и агрессия, шок, тяжелый стресс вызывают в организме выброс адреналина, приводящий к увеличению размера зрачка. Положительные эмоции также вызывают расширение зрачка.

Кроме того, зрачки расширяются при некоторых заболеваниях (глаукома, патология сетчатки, опухоль мозга, заболевания нервной системы, отравления и т.д.), а также при приеме определенных медикаментозных препаратов, например, глазных капель.

Существует доказанный научный факт: одни и те же портретные изображения людей вызывали у наблюдателей 40%-й рост положительного интереса к изображенной персоне, стоило лишь чуть увеличить ей размер зрачка на фото. Этим фактом, кстати, весьма успешно пользуются рекламщики и маркетологи для увеличения продаж рекламируемых товаров.

Интересно, что в ходе экспериментов у мужчин расширение зрачков первую очередь сопровождало их интерес при виде изображений симпатичных дам, тогда как у женщин подобный эффект вызывался не только картинками мужчин, но также фотографиями младенцев.

К сужению зрачков приводит:

* яркий свет,
* принятие разного рода лекарственных препаратов,
* заболевание глаз,
* вредные привычки-наркотики, алкоголь, курение, кофе,
* умственные и физические перегрузки.

Когда мы смотрим на предмет двумя глазами, то видимый предмет  фокусируется в одну точку. Если мы закроем один глаз, то видим, то же самое (закрыть один глаз). Мы знаем, что стоит далеко, что близко, но мы видим всё на одном уровне – ровно.

 Как вы думаете, как бы мы жили, если бы не было глаз? Хотите попробовать? Участники делятся на пары. Одному завязываются глаза, второй с помощью подсказок должен помочь выполнить первому задание. Например, дойти до полки и взять книгу. Как вы себя чувствовали?  Легко ли было справиться с заданием? Почему трудно?

Для защиты глаз есть … Веко, ресницы, брови. Как они защищают глаза? Когда дует ветер, идёт дождь, грозит опасность — удар, другие неприятности – глаза сами закрываются. Вы даже ещё не успеваете подумать, а глаза уже выполнили приём защиты. Раскрасить веки. Если сильный ветер задувает пыль в лицо, то пыль задержат реснички. Раскрасить ресницы. Если всё же попали соринки в глаз, их опять же слизнёт веко — изнутри оно влажное. Если потечёт пот со лба, его остановят брови. Раскрасить брови. Так позаботилась сама природа. А мы с вами можем позаботиться о глазах? А как? Мы может делать зрительную гимнастику. Давайте выполним упражнения для глаз.

Веселый мяч помчался вскачь, - Смотрим вдаль

Покатился в огород, - Смотрим на кончик носа

Докатился до ворот, - Смотрим вниз

Покатился под ворота,

Добежал до поворота. - Круговые движения глазами

Там попал под колесо. - Круговые движения глазами

Хлопнул, лопнул — вот и всё! - Закрыть глаза

(Методическое обеспечение программы)

Кроме гимнастики мы должны:

— Тщательно промывать глаза.

— Не трогать глаза грязными руками.

— Если соринка попала в глаз, немедленно её удалить, промыть глаз.

— Быть аккуратными с острыми предметами.

— Читать, рисовать, писать при хорошем освещении, сидя.

— На солнце надевать тёмные очки.

— Не сидеть долго перед телевизором и компьютером.

— Включить в рацион питания печень, морковь, чернику, укроп.

Рядом с картинкой глаза написать правила в тетради.

Есть люди, которые ничего не видят. Как они называются? Слепые. Наше государство заботится о таких людях. Для слепых есть школы, где их учат читать с помощью пальцев, приспосабливаться к жизни. Для ориентирования на улице обучают собак — поводырей. Давайте прочитаем интересные факты о глазах. (Методическое обеспечение программы)

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили на занятии? Как беречь глаза? Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Уход за зубами»**

**Цель занятия** — знакомство с правилами ухода за зубами.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Ребята покажите друг другу зубы. Одинаковую ли форму имеют ваши зубы? Подсчитайте количество ваших зубов. Кто готов показать, как он чистит зубы? Как правильно чистить зубы? Обсуждение.

Зубы — самые твердые части нашего организма. Эмаль сверху на зубах как панцирь защищает зубы. Под слоем эмали лежит менее твердый, но тоже прочный слой. А внутри зуба нервы и кровеносные сосуды. Кровь приносит к зубам питательные вещества.

Какую работу выполняют зубы? Обсуждение. Зубы выполняют важную работу — они измельчают пищу. Без здоровых зубов не может быть нормального пищеварения. У взрослого человека 32 зуба. Они имеют разную форму и выполняют разную работу.

Впереди — резцы. Ими легко можно перегрызть морковку. За резцами — 4 крепких клыка. Они помогают откусить кусочек чего-нибудь твердого. Позади располагаются коренные зубы. Их задача — перетирать пищу.

Как бы ни были зубы тверды, они всё же могут разрушаться. Как происходит процесс разрушения зубов? Обсуждения. Сначала на эмали образуются маленькие трещины. После еды между зубами и в трещинах остается пища. Она гниет, зубы разрушаются и начинают болеть. Но этого можно избежать при помощи обыкновенной ...чего? Зубной щетки. Жесткие волоски зубной щётки «выметут», а порошок или паста снимут следы пищи.

Как правильно чистить зубы щеткой? Обсуждение и показ.

Хорошо очищают зубы и укрепляют десны сырые... что? Фрукты и овощи. Почему? Обсуждения.

Запомните и выполняйте правила ухода за зубами:

— ежедневно чистите зубы;

— полощите рот теплой кипяченой водой после еды;

— ежедневно утром полощите, а перед сном чистите зубы зубной щеткой с зубным порошком или пастой;

— чистите зубы не только справа налево, но и сверху вниз и снизу вверх, с наружной и внутренней сторон;

— щетку после употребления тщательно прополощите;

— никогда не чистите зубы чужой зубной щеткой;

— храните щетку в соленом растворе.

Также:

— Не грызите орехи, сахар, твердые конфеты.

— Сразу после горячей пищи не пейте холодную воду, не ешьте мороженое, а после холодной пищи не берите горячей еды. Почему? Обсуждение. Эмаль на зубах может потрескаться, это приведет к разрушению зубов.

— Не ковыряйте в зубах булавкой, вилкой и другими острыми предметами.

— Необходимо помнить: если зубы плохие, пища плохо обрабатывается во рту и создается большая нагрузка на желудок. Тщательно и не спеша пережевывайте пищу. Мудрая народная поговорка гласит: «Кто долго жует, тот долго живет».

— За зубами нужен постоянный контроль — не менее 2-х раз в год нужно ходить к стоматологу. Больные зубы могут быть причиной заболеваний горла, желудка, сердца и т. д. Из-за того что в больных зубах скапливается большое количество микробов.

Объясните пословицу «Здоровые зубы здоровью любы». Обсуждения.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Для чего нам зубы? Как и почему нужно за ними ухаживать? Сколько зубов во рту? Как называются разные зубы? Отчего зубы могут разрушаться? Спасибо за работу на занятии.

**Занятие на тему:**

**«Уход за зубами»**

**Цель занятия** — знакомство с правилами ухода за зубами.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Каждый участник получает тест с вопросами. Необходимо ответить на вопросы. Обсуждение теста. (Методическое обеспечение программы)

*Зубы* — самые твёрдые части нашего организма. (Записать определение в тетрадь) Сверху зуб покрыт эмалью: твёрдым, гладким, блестящим веществом. (Методическое обеспечение программы) Подписать части зуба на картинке в тетради.

Под эмалью скрывается дентин - основное вещество, из которого состоит зуб. Ещё глубже располагается пульпа - мягкая ткань, богатая кровеносными сосудами и нервами. Через сосуды в зуб попадают питательные вещества и микроэлементы. Хотя зуб выглядит полированным камешком, но он живой и требует питания. А благодаря нервам зубы достаточно чувствительны. У всех зубов есть корни, уходящие глубоко в кость челюсти. Эти корни закрепляют зубы, чтобы они не шатались и не выпадали. Каждый зуб расположен в зубной ячейке — специальном углублении в челюсти. В эту ячейку уходят корни. Основание зуба со всех сторон окружено десной.

У человека зубы вырастают 2 раза. (Методическое обеспечение программы) Первые — временные, их ещё называют молочные. Вторые — постоянные. Смена зубов — естественный процесс, который происходит у всех людей. Зубы меняются в возрасте от 6 до 12 лет.

Чем молочные зубы отличаются от постоянных? Обсуждение. Молочные зубы меньше по размеру и у них нет корней, поэтому они легко выпадают.

Для чего человеку нужны зубы? Обсуждение и запись в тетрадь.

Зубы нужны чтобы:

1. Пережёвывать пищу.

2. Украшать лицо человека.

3. Для правильного произношения.

Зубы выполняют важную работу - они измельчают пищу. У взрослого человека 32 зуба: 16 зубов на верхней челюсти, 16 — на нижней. Впереди находятся 8 резцов (по 4 зуба на каждой челюсти). Ими вы перегрызаете морковку или откусываете яблоко. За ними 4 крепких клыка. Они помогают откусить что-то твёрдое или вязкое. А позади располагаются коренные зубы. Их задача — перетирать пищу.

Но как ни тверды наши зубы, они могут разрушаться. Сначала на эмали образуются маленькие трещинки. После еды в трещинах остаётся пища. Остатки пищи гниют, зубы разрушаются и начинают болеть. Всё это приводит к серьёзному заболеванию — кариесу. Вреден для зубов и так называемый зубной камень. Это желтовато-коричневая корка, нарастающая на зубах. Зубной камень повреждает не только зубы, но и дёсны.

Опыты с яйцами. Показ презентации.

Ученые давно выявили, что зубная эмаль и скорлупа яйца похожи по составу.  Чтобы доказать, что кислота разъедает эмаль зуба, был проведен эксперимент. ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 1

Оборудование:  куриное яйцо, уксусная кислота, стакан, вода.

Порядок выполнения: приготовить в стакане раствор уксусной кислоты, поместить в него яйцо.

Результат: через три часа начал разрушаться верхний слой скорлупы, через 8 часов скорлупа разрушилась.

Вывод: Кислота разрушает зубы, в результате появляется дырка и зуб болит.

Как защитить зубы от влияния кислоты, которая образуется во рту? ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 2

 Залогом здоровья зубов и десен является регулярная и правильная гигиена полости рта. Важнейшим средством ухода за зубами являются зубные пасты.

Оборудование:  2 куриных яйца, уксусная кислота, 2 стакана, вода.

Порядок выполнения: приготовить в стаканах раствор (одинаковой концентрации) уксусной кислоты,  одно яйцо обработать зубной пастой и поместить в раствор уксусной кислоты, второе, не обрабатывая поместить во второй стакан.

Вывод: скорлупа, которая была обработана зубной пастой, подверглась разрушению намного меньше, чем скорлупа второго яйца; зубная паста помогает сохранить зубы здоровыми.

Что же делать, чтобы зубы не болели? Запишем основные правила в тетрадь:

— Не ковыряйте в зубах металлическими предметами. В аптеках продаются специальные зубочистки.

— Не откусывайте нитки, проволоку зубами.

— Сразу после холодной пищи не берите горячую и наоборот. От этого на зубах могут образоваться трещины.

— Необходимо помнить: больные зубы могут быть причиной заболевания внутренних органов. Например, если плохо пережёвана пища, она может повредить пищевод и желудок. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, а значит, меньше отдыхает и начинает болеть. Отсюда следует вывод: тщательно, не спеша пережёвывайте пищу.

— Поменьше ешьте сладостей, а больше фруктов и овощей.

— Ни в коем случае нельзя курить. От табачного дыма зубы становятся неприятного жёлтого цвета.

— Не реже двух раз в год показывайте свои зубы врачу. Больные зубы немедленно лечите у врача-стоматолога. Врачи-стоматологи занимаются лечением зубов.

— Обязательно нужно чистить зубы не менее двух раз в день: утром и вечером после еды не менее трёх минут. Помните пословицу: “Забудь лень — чисти зубы дважды в день”

— Перед чисткой зубов надо тщательно вымыть руки и щётку. (Методическое обеспечение программы)

— Никогда не чистите зубы чужой щёткой. У каждого члена семьи должна быть индивидуальная щётка. Зубные щётки бывают натуральные и синтетические. Лучше зубы чистить синтетическими щётками, их легче обрабатывать. Желательно щётки хранить в соляном растворе (1 ч. ложка на стакан воды) или вымыть с мылом и просушить. Срок годности зубной щётки невелик — примерно 3-4 месяца с начала пользования ею.

— Пространство между зубами вычищайте нитями — флоссами.

— Налет и камни на зубах нужно регулярно удалять в стоматологической клинике. Не отказывайтесь покрывать зубы защитной фторсодержащей пленкой раз в полгода или в год. Пленка повышает стойкость эмали, не дает вымываться кальцию.

Современные учёные рекомендуют: “Если вы находитесь далеко от дома и после еды не можете почистить зубы, пользуйтесь жевательными резинками. Жевательные резинки очень полезны для зубов, так как они тренируют жевательный аппарат, улучшают кровообращение, массируют слизистую рта и способствуют механической очистке зубов. Но чтобы жевательная резинка принесла пользу, нужно вначале прополоскать рот, а затем уже жевать резинку.

Задание: ответить на вопросы/кроссворд. Обсуждение ответов. (Методическое обеспечение программы)

**3.Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили на занятии? Что нового вы узнали? Для чего нужны зубы? Как за ними ухаживать? Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«О пользе физических упражнений»**

**Цель занятия** — развитие интереса к занятиям физическими

упражнениями с целью формирования и укрепления здоровья.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

В чем отличие городских жителей и людей из села или деревни? Обсуждение. Давайте сравним труд людей, живущих на селе и в городе. Составление письменной таблицы. В деревне, на селе нет условий, как в городских квартирах. Обсуждение. Кроме этого в деревнях необходимо самостоятельно заготавливать, колоть, пилить дрова; приносить с колодца или колонки воду; вручную стирать бельё; убирать двор, дом от снега зимой и многое другое.

Прочно вошли в быт городских жителей … Что? Обсуждение. Центральное отопление, стиральные машины, телевизор, интернет, планшет, телефон и многое другое. Без чего мы не представляем себе жизни?

Назовите виды движений. Бег, ходьба и т. д.

Характерное явление в развитых странах, в том числе и в нашей — «малая подвижность людей». Что это? Обсуждение. К чему это приводит? Ученые определили, что при этом:

* ухудшается способность мышц сокращаться;
* изменяется химический состав белков;
* из костей вымывается кальций, они становятся рыхлыми;
* особенно тяжело сказывается малая подвижность на кровеносных сосудах, сердце и нервной системе.

Все эти явления пройдут, если начать больше двигаться. Физический труд развивает мышцы и человек становится сильным и ловким. Развитию мышц особенно способствует спорт. Занимаясь утренней гимнастикой, катаясь на лыжах и коньках, играя в волейбол, вы развиваете разные группы мышц.

Сила мышц и прочность костей взаимосвязаны. При занятиях кости укрепляются, становятся толще, так как мышцам нужна сильная опора.

Ценность физических упражнений состоит не только в укреплении здоровья и разностороннем физическом развитии, но приобретает также ценные человеческие качества — собранность и дисциплинированность.

Особенно нужна утренняя физическая зарядка. Замечено, что у школьников, занимающихся ею, успеваемость выше. Физическая зарядка повышает умственную работоспособность, облегчает переход от сна к бодрствованию, улучшает настроение.

В утренней зарядке сочетают упражнения для развития мышц туловища, рук и ног, гибкости и подвижности позвоночника.

Упражнения выполняют в определенной последовательности: вначале — потягивания, которые улучшают кровообращение и дыхание; затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног; в конце — прыжки и бег. Заканчивают утреннюю зарядку водными процедурами или влажным обтиранием.

Старайтесь не пользоваться лифтом и транспортом там, где это возможно. Приучайте себя к ходьбе. Не упускайте возможность «ощутить мышечную радость». Это уборка квартиры, двора, помощь в уборке овощей и др. обязательно принимайте участие в подобных мероприятиях.

Физический труд — хороший отдых после занятий умственным трудом.

Если нет противопоказаний, занимайтесь бегом, катайтесь летом на велосипеде, а зимой на лыжах, плавайте.

В наших возможностях — тренажеры и занятия лечебной физкультурой в зале.

Рассказ А. Дорохова «Молодой старичок». (Методическое обеспечение программы)

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Что нового вы узнали?

Вывод: Занимайтесь физкультурой и помните: слабый может стать сильным.

Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«О пользе физических упражнений»**

**Цель занятия** — развитие интереса к занятиям физическими

 упражнениями с целью формирования и укрепления здоровья.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

*Физические упражнения* — это часть здорового образа жизни.  (Записать определение в тетрадь) Спорт помогает сберечь физическое и психическое здоровье, оказывает положительное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы.

Регулярные физические упражнения способствуют уменьшению риска развития хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, улучшают качество жизни на многие годы вперед. Когда упражнения становятся частью повседневной жизни, становится гораздо легче выполнять обычные задачи, например, ходить по магазинам, подниматься по лестнице, работать. Кроме этих очевидных преимуществ для физического состояния, регулярное выполнение упражнений улучшает и психологическое самочувствие. Здоровая привычка заниматься спортом вместе с другими людьми поможет найти новых друзей. Но для того, чтобы упражнения могли дать эффективную защиту против болезней, они должны быть регулярными и длиться всю жизнь. Если заниматься спортом регулярно, сердце становится сильнее и работает эффективнее, оно может перекачивать больше крови с каждым ударом, способно справиться с дополнительными нагрузками. (Записать в тетрадь, какие части тела нужно тренировать)

Сначала мы с вами выполним простые упражнения на укрепление различных частей тела. Начнем с глаз.

Гимнастика для глаз:

Зажмурить глаза. Открыть глаза. Повторить 5 раз.

Посмотреть направо, налево. Голова не поворачивается. Повторить 5 раз.

Посмотреть вверх, вниз. Голова не поднимается и не опускается. Повторить 5 раз.

Часто поморгать в течение 15 секунд.

Посмотреть на того, кто сидит напротив, посмотреть на стену напротив. Повторить 5 раз.

Закрыть глаза, отдохнуть в течение 1 минуты.

Гимнастика для шеи:

Упражнение «Гусь» — шею вытянуть вперед на 20 секунд положение задержать. Руки в замок сзади шеи — шею тянуть назад, а руками давить вперед, задержаться на 20 секунд.

Упражнение «Диагональ» — левую ладонь положить на правое ухо, голову наклонить влево — растягиваем мышцы шеи. Задержаться на 20 секунд. Поменять положение. Задержаться на 20 секунд.

Пальчиковая гимнастика:

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.                       Соединять пальцы в "замок".

С вами мы подружим

Маленькие пальчики.                      Касание кончиков пальцев обеих рук.

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинай считать опять.                  Парное касание пальцев от мизинцев.

Раз, два, три, четыре, пять —

Мы закончили считать.                   Руки вниз, встряхнуть кистями.

Упражнения для тела

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Упражнения для ног:

Прыжки на правой ноге - 5 раз, на левой ноге — 5 раз. Поднимание ног перед собой — 5 правой и 5 левой. Отведение ног — 5 вправо, 5 влево.

Викторина о спорте. (Методическое обеспечение программы)

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Что нового вы узнали? Зачем нужно заниматься физкультурой? Какие виды спорта вы знаете?

Вывод: Для того чтобы начать заниматься физкультурой нужно выделить 10-15 минут в день и выбрать несколько упражнений на разные части тела. Не ленитесь и не забывайте хвалить себя. В здоровом теле здоровый дух!

Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«О пользе закаливания. Правила закаливания»**

**Цель занятия** — формирование представления о закаливании, здоровом образе жизни.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Если вы хотите быть крепким, здоровым и меньше болеть, то нужно начинать закаливать свой организм. Что такое закаливание? Обсуждение.

Закаливание — это оздоровительный комплекс, который помогает организму приспосабливаться к изменению таких важных факторов как температура воздуха, влажность, время нахождения на солнце.

Смысл закаливания заключается в том, что постепенно изменяется температурное воздействие на организм, при этом сосуды слизистой оболочки дыхательных путей и кожи быстрее реагируют на перепад температур.

Процедуры закаливания проводятся ежедневно, если соблюдать 4 основных правила закаливания:

1. Подход к закаливанию индивидуальный, так как каждый переносит температурные изменения по-разному.
2. Закаливание проводится постепенно, так как тренируется нервная система при резких скачках температуры.
3. Закаливание нужно проводить постоянно, так как рефлексы организма на изменение температуры вырабатываются только тогда, когда они регулярно тренируются.
4. Необходимо учитывать эмоциональное состояние. Закаливание будет положительным, когда оно принимается с радостью.

С детства детей не нужно сильно укутывать, потому что организм будет хуже принимать резкие температурные изменения. К закаливанию нужно подходить осторожно. Если вы заболели, прервите на время процедуры.

Воздушные ванны.

Воздух — прекрасный источник для закаливания. Закаливание следует проводить без излишней или стягивающей одежды. В теплое время года упражнения должны проводиться не только в домашних условиях, но и на природе, чтобы такие естественные факторы, как солнце, воздух, вода, способствовали закаливанию организма.

Водные процедуры.

Вода — еще один источник для закаливания. К закаливанию водой относится:

* обтирание,
* обливание,
* купание.

Обтирание выполняется отжатой льняной тканью, либо полотенцем. Температура воды для обтирания должна быть ниже температуры воздуха. С каждой следующей процедурой температура воды снижается на 2- -3 градуса. После обтирания необходимо растереться сухим полотенцем до появления мягкого покраснения кожи и приятной теплоты.

Душ закаляет лучше, чем обтирание, потому что здесь сочетаются давление воды и её температура. Струя воды должна располагаться на расстоянии 30-40 см над головой. Температура воды при этом — 30 -33 градуса. Закаливание должно занимать 20-40 секунд, учитывая температуру воздуха 18-20 градусов, и постепенно увеличиваться до 1-2 минут. Чтобы переход к общему обмыванию прошел легко, полезно первоначально использовать метод контрастного закаливания. Что это такое? Обсуждение.

При обливании начальная температура воды должна быть 20 градусов, можно постепенно снижать её на 2-3 градуса.

Купание — самый любимый вид закаливания летом в теплую солнечную погоду. Двигаться в воде следует активнее. После купания необходимо обтереться полотенцем, желательно в тени, а не на солнце. Закаливание летом необходимо проводить на открытом воздухе, при этом температура воздуха в тени должна быть не менее 18 градусов.

К профилактическим видам закаливания относятся также:

* свежий воздух — выезд на природу, прогулка в парке, в лесу,
* солнечные ванны. Обсуждение,
* подвижные игры на улице, занятия на тренажерах, занятия в фитнес залах и другое,
* процедура правильного дыхания тоже относится к закаливанию организма,
* баня,
* ходьба босиком. Обсуждение.
* физические упражнения. Их можно выполнять где угодно — дома, на даче, на свежем воздухе.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили на занятии? Какие виды закаливания вы знаете? Для чего нужно закаляться? Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«О пользе закаливания. Правила закаливания»**

**Цель занятия** — формирование представления о закаливании, здоровом образе жизни.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основна часть**

Что такое здоровье? (Найти определение в тетради)

Здоровье — это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Отчего оно зависит? Здоровье человека зависит от наследственности на 10-20% , от состояния окружающей среды на 10-20%, на 8-12% — от уровня здравоохранения и на 50-70% — от образа жизни. Обсуждение.

Таким образом, здоровье человека зависит, прежде всего, от образа жизни. Какой образ жизни нужно вести? Здоровый образ жизни — что это?

*Здоровый образ жизни человека* — это образ жизни, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. (Записать определение в тетрадь) Какие составляющие здорового образа жизни вы можете назвать? (Открыть тетрадь — занятие 1)

Здоровый образ жизни — это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Что это такое? Участники вытаскивают карточки и читают, что на них написано. Необходимо пояснить определение и приклеить в тетрадь.

Закаливание — это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание — обязательный элемент физического воспитания. Он имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит жару и холод, а также резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Закаливание приемлемо для любого человека. Им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Какие виды закаливания вы знаете? Записать в тетрадь виды закаливания.

Закаливание может быть:

— общим и специальным. Общее включает правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры) и др.

— пассивным и активным. Пассивное — воздушные ванны. Активное — обливание холодной водой.

— общим и местным. Общее — для всего тела, а местное — какая-то часть тела.

— коллективным и индивидуальным. Коллективное — солнечные ванны на отдыхе с друзьями. Индивидуальное — обтирание.

Основные виды закаливания: (Методическое обеспечение программы)

Закаливание воздухом. Обсуждение.

Воздух — это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей — непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

а) Прогулки на воздухе.

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой — катанием на коньках и лыжах, а летом — игрой в мяч и другими подвижными играми.

б) Воздушные ванны.

Подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

Закаливание солнцем.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе — 9-13 и 16-18 часов; на юге — 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3 — 5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

 Закаливание водой.

а) Обтирание — начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого.

б) Обливание — следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание — обливание ног. Общее – обливание всего тела. Обливание приводит к приливу крови к месту обливания.

в)Душ — еще более эффективная водная процедура.

Закаливание в парной.

Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.

Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

При закаливании необходимо соблюдать ряд правил:

* Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов. Обсуждение.
* Закаливание должно быть комплексным, что предполагает разные виды закаливания: пассивные и активные, общие и местные, коллективные и индивидуальные.
* Закаливание должно быть постепенным. Постепенно необходимо увеличивать интенсивность и продолжительность процедур. Обсуждение.
* Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма человека. Обсуждение. Среди противопоказаний можно выделить повышенную температуру тела, серьезные заболевания, (туберкулез, бронхиальная астма, почечная недостаточность и др.) алкогольное опьянение, аллергию на холод.
* Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций. Необходимо настроиться на закаливание. Должна быть заинтересованность в нем. Обсуждение.
* Нельзя допускать перегревания или переохлаждения. Обсуждение.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

О пользе закаливания для здоровья, народом придуманы пословицы и поговорки. Участникам необходимо из слов составить поговорку или пословицу. Приклеить в тетрадь.

«Закаливай своё тело с пользой для дела».

«Холода не бойся, сам по пояс мойся».

«Здоровье краше богатства».

«Здоров будешь — всё добудешь».

«Солнце, воздух и вода, помогают нам всегда».

«Крепок телом — богат делом».

«В здоровом теле здоровый дух».

«Смолоду закалишься, на век сгодишься».

Таким образом, закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Оздоровительное значение закаливания несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили на занятии? Для чего нужно закаливание? Какие виды закаливания вы запомнили? Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Мода и здоровье»**

Цель занятия — формирование представления о тенденциях молодежной моды, их влиянии на здоровье человека.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Что такое мода? Обсуждение. Когда говорят о моде, чаще всего подразумевают моду на одежду, обувь, затем прическу, украшения, далее мебель, интерьер квартиры.

Понятие «модный» распространяют на писателей, артистов и спортсменов, танцы, бег трусцой и т. д. И врачи, конечно, никогда не стояли в стороне от моды, чаще нападая на неё, реже приветствуя, но внося свои коррективы.

Какие модные тенденции прошлых лет или столетий вы знаете? Обсуждение.

Во времена прошлых столетий чрезмерное перетягивание талии приводило к нарушению деятельности внутренних органов. Страдала грудная клетка, желудок, талия, а на печени в наиболее сдавливаемой её части образовывалась так называемая шнуровая борозда. Корсеты приводили к нарушению деятельности и других органов, мешали рождению здоровых детей.

Еще совсем недавно на Западе распространилась мода на худобу. (например, модно было быть худой как Твигги — тростиночка) И заработала рекламная машина. Тысячи доводили себя до истощения необоснованным голоданием. Выпускалось невероятное количество таблеток для похудения. Оказалось, что таблетки эффективны, но действуют негативно на здоровье.

Волосы. Вошла в свое время мода на низкие челочки или опускающиеся прямо на глаза пряди волос. А количество коньюктивитов (воспаление слизистой оболочки глаза) при этом возросло. Отошла мода на челки, появилась мода на прическу «конский хвост». При этом в местах наибольшего натяжения волос у лба из-за нарушения питания происходило выпадение волос. Начес волос также травмирует волосы. Прическа не должна вредить волосам и мешать за ними ухаживать.

Со временем многие страны мира приняли решение об обязательной короткой прическе для школьников, солдат, учителей, полицейских и некоторых других категорий служащих. Также было принято решение о посещении хиппи-туристов бани перед отправлением в путешествие по стране.

Интересное явление моды — доведение её до крайности, до абсурда:

* безобразно выглядят немытые длинные волосы современных молодых людей;
* смена длинного платья на короткое. Прошли годы, и укорочение дошло до неприличия;
* топлесс — одежда без верха и многое другое.

Истинная мода — это то, что носит или имеет большинство, но позволяет выделиться каждому вне зависимости от возраста, вкуса, достатка и состояния здоровья.

Как вы считаете, что сейчас модно? Что в нынешней моде вредно для здоровья? (в одежде, прическе, обуви.) Какой вред наносят модные вредные привычки? Танцы? Компьютер?

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Какой вывод можно сделать? Как быть модным и здоровым? Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«Мода и здоровье»**

**Цель занятия** — формирование представления о тенденциях молодежной моды, их влиянии на здоровье человека.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Просмотр презентации с обсуждением.

Записать в тетрадь определение «*мода*», правила, которые необходимо соблюдать, чтобы быть модными и здоровыми. (Методическое обеспечение программы)

После просмотра изготовить аппликацию. Альбомный лист делим пополам — с одной стороны пишем мода, с другой — здоровье. Из журналов и газет выстричь картинки, подходящие теме. Обсуждение.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили на занятии? Можно ли быть модным и здоровым? Какие правила нужно соблюдать? Спасибо за работу на занятии.

**Лекция на тему:**

**«Экология здоровья»**

**Цель занятия** — формирование представления об экологии здоровья.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Сегодня мы поговорим об экологии здоровья. Что это такое? Обсуждение.

Живите так, чтобы ваша жизнь была полна радости, надежды, планов на будущее. Если день проходит без улыбки, вы не только обедняете свою жизнь, но и сокращаете ее, считают врачи психиатры, которые точно знают, как подавленное настроение влияет на физическое самочувствие каждого человека.

Давайте составим правила здоровья и долголетия.

Первое правило: радуйтесь. Обсуждение.

Второе правило: больше двигайтесь. Занимайтесь спортом или просто больше гуляйте, делайте зарядку, ездите на велосипеде или поднимайтесь по лестнице без лифта.

Движение стимулирует циркуляцию крови, благодаря чему сосуды поддерживаются в хорошей «спортивной» форме. А сидячий образ жизни приводит к образованию атеросклеротических бляшек и закупорке сосудов.

Правило третье: выбирайтесь из города на природу. Прогулки на свежем воздухе очень полезны для легких, бронхов, сердца и сосудов. В городском воздухе опасность для человека представляют мельчайшие частицы, которые содержатся в промышленных выбросах и выхлопных газах. В сельской местности загрязненность воздуха не так велика.

Пребывание в районах с загрязненным воздухом, отнимает у человека до года жизни из-за обострения заболеваний.

Правило четвертое: меньше ешьте и правильно ешьте. Тот, кто меньше ест, дольше живет. В Калифорнийском университете исследований было установлено, что здоровье у мышей, получивших меньше пищи, оказалось лучше, риск рака меньше, продолжительность жизни на 42% больше.

Необходимо соблюдать меру, то есть съедать ровно столько, сколько необходимо организму для пополнения энергозатрат. Увы, мы слишком много едим и зачастую переедаем. Еда на скорую руку, конфеты, сладкие безалкогольные напитки — все это источники лишних калорий. Есть необходимо лишь тогда, когда вы голодны. Лучше пропустить прием пищи и заменить его водой. Не забывайте тщательно пережевывать пищу, это быстрее приведет к чувству насыщения. Таким образом, вы не съедите лишнего. Хорошо пережеванное — наполовину переваренное.

Основные правила питания:

— следите за тем, чтобы половина питательных веществ, поступающих с пищей, приходилась на долю углеводов. Что относится к углеводам? Обсуждение. Это фрукты, овощи. Углеводы — незаменимый источник энергии.

— ежедневно потребляйте примерно 60-80 грамм белков. В чем они содержатся? Обсуждение. Это постное мясо, молочные продукты, бобовые.

— включите в ваш рацион как можно больше полиненасыщенных жиров. Они предупреждают образование бляшек в сосудах. Полезные жиры есть в рыбьем жире и оливковом масле. А чтобы они лучше усваивались, ешьте клетчатку — овощи и фрукты.

— пейте пресную воду хорошего качества до 2-х литров в день.

— сочетайте вареную пищу с сырыми овощами.

— пусть завтрак будет поздним, а ужин ранним.

Правило пятое: курить — здоровью вредить. Курить вредно для легких и сердца. Табачный дым содержит примерно 40 канцерогенных веществ. У курящих людей с годами ухудшается зрение, повышается риск развития таких заболеваний, как ревматоидный артрит, болезнь Альцгеймера, рак и другое.

Правило шестое: алкоголь — знайте меру. Оказывается те, кто пьют вино изредка и понемногу, в среднем живут на 5 лет дольше, чем трезвенники. При разумном подходе к спиртному снижается риск смерти от инсульта и сердечно — сосудистых заболеваний.

На чем основан такой эффект? Под воздействием алкоголя в крови увеличивается количество липопротеинов высокой плотности, которые очищают стенки сосудов от вредных отложений.

В красном вине, как известно, содержатся антиоксиданты, подавляющие рост раковых клеток. Правда, утверждение, что 2 бокала красного вина в день улучшают здоровье, пока что не получило научного подтверждения. Зато есть много аргументированных доводов, почему следует ограничивать прием алкоголя, если вы хотите прожить дольше. Например, алкоголь в неумеренном количестве может повреждать слизистую желудка, печень и головной мозг.

Правило седьмое: будьте осторожны с лекарствами. Не уповайте на таблетки и будьте особенно осторожны, принимая вроде бы безобидные болеутоляющие препараты. Да, их можно купить без рецепта в любой аптеке, но это вовсе не означает, что болеутоляющие средства можно принимать беспрерывно.

Частое употребление обезболивающих средств приводит к серьезным нарушениям в работе почек. Сказанное касается и печени. Кроме того, данные препараты вызывают желудочное кровотечение. Почитайте вкладыш, который прилагается к лекарству, и вы увидите, какие побочные действия бывают у самых безобидных с виду лекарств.

Правило восьмое: регулярно посещайте врача. Это самый простой совет для тех, кто хочет продлить себе здоровую жизнь. Прислушивайтесь к жалобам собственного тела. Пусть врач проведет обследование, сделает клинические анализы и выскажет свое компетентное мнение.

Современная медицина сегодня может оказать довольно эффективную помощь даже при таких серьезных заболеваниях, как диабет, гипертония, высокий уровень холестерина. Если вы будете знать, какое у вас давление или уровень холестерина, то сможете своевременно принять меры и не допустить развития заболевания.

Каждый человек должен хотя бы раз в год проходить обследование у врача и прислушиваться к его рекомендациям относительно питания.

К счастью, в последнее время ситуация меняется к лучшему. Когда мир облетели пугающие фотографии американцев с крайней степенью ожирения, в сознании наших современников произошел перелом: многие начали менять свой образ жизни, и в результате смертность от сердечно — сосудистых заболеваний во всем мире сокращается.

Правило девятое: учитесь. Учеба продлевает жизнь. Это факт: продолжительность жизни у людей с высшим образованием на 6-7 лет дольше, чем у людей менее образованных.

Представители социальных слоев с более низким культурным образовательным уровнем больше курят, едят менее здоровую пищу и чаще заняты тяжелым физическим трудом. Отчасти это происходит из-за неосведомленности. Люди обращаются к врачу с малейшей простудой, но вряд ли ответят, где у них расположена печень. Читая книги и узнавая новое, вы будете больше осведомлены о возможных опасностях.

Правило десятое: «Опасные слова». Очень редко мы задумываемся о том, что сами себя программируем на различные болезни. Например, попробуйте записать на аудио все, что вы говорите в течение дня, и потом прослушайте. Как часто вы употребляете в своей речи слова и выражения, которые могут привести к болезням?

«Я сыт тобой по горло» - не прошло и двух дней, как вы имеете проблему с горлом.

«Забот полон рот» - добро пожаловать к стоматологу.

«Это разрывает мне сердце» - сами просили и получили.

«Глаза бы мои тебя не видели» - и вам пора идти за очками.

«Слух режет»- заболели уши.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили сегодня? Какие правила необходимо соблюдать? Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«Экология человека»**

**Цель занятия** — формирование представления о влиянии экологии на человека и человека на экологию.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Что такое экология? *Экология* — это наука о взаимодействии живых организмов с окружающей средой. Обсуждение. (Записать определение в тетрадь) Что такое экология человека? Экология человека (как научная дисциплина), по В.П. Казначееву, являясь частью социальной экологии, изучает закономерности взаимодействия человека с окружающей средой, сохранение его здоровья и развития психических возможностей.

На занятиях мы рассмотрим экологию как сохранение окружающей среды и как сохранение психического здоровья человека.

На каждого из нас влияют различные внешние факторы — дождь, солнце, мы в свою очередь оказываем действие на окружающую среду — выбрасываем мусор, предприятия выбрасывают вредные вещества в воздух.

Любая деятельность человека является основным источником загрязнения окружающей среды. Что происходит из — за загрязнения? Обсуждение. Из-за загрязнения происходит снижение плодородия почв, гибель растительного и животного мира, ухудшение качества воздуха, поверхностных и подземных вод. В совокупности это приводит к исчезновению с лица Земли биологических видов — растений и животных, ухудшению здоровья населения и уменьшению продолжительности жизни людей. Написать влияние человека и на человека на листах или в тетради.

Как мы влияем на окружающую среду? Что мы берем из окружающей среды? Обсуждение.

1. Мы не экономим ресурсы в домашнем хозяйстве. Вода, нефть, уголь, древесина, газ, продукты питания и многое другое берется из природы и не возобновляется. Таким образом, эти ресурсы могут закончиться и уже не вернуться в окружающую среду.
2. Выкидываем мусор, не сортируя его. Куда девается мусор? Мусор свозят на свалки. Свалки — это хорошо или плохо? Почему? От свалок, расположенных вблизи городов, на большое расстояние распространяется неприятный запах. На свалках размножается большое количество мух, мышей и крыс, которые являются переносчиками различных болезнетворных бактерий.
3. Не относимся бережно к природе. В каждом городе в результате жизнедеятельности людей образуется много промышленных и бытовых предприятий и отходов от них, происходит вырубка лесов. Деятельность человека приводит к постоянному загрязнению окружающей природной среды: атмосферного воздуха, природных вод и почвы.

Как окружающая среда влияет на нас? Обсуждение.

1. Многие болезни стали излечиваться труднее, чем раньше.
2. Падает здоровье людей.
3. Появляются ранее не известные болезни.
4. Увеличивается смертность и уменьшается продолжительность жизни.

Давайте обсудим и попробуем найти решения основных проблем загрязнения.

Воздух. Как загрязняется воздух? Отрицательное воздействие оказывают промышленные предприятия, расположенные на территории и вблизи города. Предприятия черной и цветной металлургии, угле- и рудодобывающая и перерабатывающая промышленность являются источниками выбросов вредных веществ в природу. Эти вещества оказывают токсическое воздействие на организм человека. Поражаются органы дыхания, органы зрения и обоняния. (Бронхит, астма, головные боли, тошнота, снижение работоспособности) (Методическое обеспечение программы)

Имеет значение загрязнение воздуха внутри помещений. Как это происходит? За счет сжигания древесины и других видов топлива, курения. Особенно пагубно курение, как для курящих, так и для пассивных курильщиков. Снижается эластичность сосудов, повышается вероятность тромбообразования, развития инсульта и инфаркта. Какие меры можно предпринять для решения проблемы? Необходимо:

— бросить курить, избегать пассивного курения;

— избегать аллергенов и вредных для дыхательной системы веществ — пыль, пыльца, химические пары, смог;

— укреплять иммунитет — прогулки, ежедневная ходьба, полноценный сон.

Вода. Вода — одна из главных составляющих нашей жизни. Наш организм на 2/3 состоит из воды. К примеру, в крови воды почти 90%, а в нашем мозге её 85%. Если наш организм не получает достаточное количество жидкости в сутки, то он начинает экономить. Обеспечивает самые важные органы и ткани, извлекая жидкость из кожи, кишечника, суставов, лишая их нормального функционирования. Поэтому нужно пить достаточное количество воды в сутки. (Методическое обеспечение программы)

Что такое питьевая вода? Это вода, безопасная для здоровья, которую можно употреблять в неограниченном количестве. Как к нам в квартиру попадает вода? Обсуждение. Питьевая вода попадает к нам в квартиры по централизованной системе водоснабжения. Централизованное водоснабжение осуществляется из поверхностных водоисточников. На станциях производится подготовка воды до питьевого качества. Воду закачивают из природных водоемов, многократно очищают, распределяют и подают в краны. Не менее долгий путь вода проходит из наших труб, через очистку, в водоемы. При этом расходуются ресурсы на оборудование и трубы, на энергию для насосов и очистительных станций, на обслуживание и т. д. Зачастую, включая кран, мы не задумываемся, что вода, попадая к нам, проходит целый цикл производства и расходуем её беспечно.

Для очистки воды в домашних условиях используют фильтры.

Но мы должны помнить, что питьевая вода оказывает и негативное влияние. Болезни, передаваемые через загрязненную воду, вызывают ухудшение состояния здоровья. Качество воды в большинстве рек не отвечает нормативным требованиям. Существуют случаи, когда загрязненные источники воды стали причиной различных эпидемий. (Холера, тиф, дизентерия)

Как решить проблему с водой? Обсуждение. Необходимо:

— установить счетчики;

— починить сантехнику, если она протекает, увеличивая расход воды;

— всегда плотно закрывать кран;

— предпочитайте душ приему ванны, экономя воду;

— не размораживайте продукты под струей воды;

— не мойте овощи и фрукты под струей воды. Используйте миску;

— при чистке зубов и мытье посуды не держите кран постоянно открытым.

Почва. Как загрязняется почва? Источники загрязнения почвы — предприятия, выбрасывающие химические и органические соединения, и жилые здания. Из почвы вредные вещества попадают в грунтовые воды, которые могут поглощаться растениями, а затем через молоко и мясо поступают в организм человека. Составить цепочку с помощью картинок.

Каждый человек производит отходы. Каждый день, выбрасывая мусор, мы не задумываемся, что происходит с ним потом. Что же мы выбрасываем? Обсуждение. Больше всего мы выбрасываем бумаги — около 40%. Далее 30% — пищевые отходы и 20% пластика, металла и стекла в совокупности. (Методическое обеспечение программы)

Что такое свалка? Свалка — место выброса отходов. Что такое полигон? Полигон — это специально оборудованный комплекс сооружений, предназначенный для складирования, изоляции и обезвреживания отходов. Полигоны должны обеспечивать защиту от загрязнения природы, препятствовать распространению грызунов, насекомых и болезнетворных организмов. Однако такие захоронения мусора бывают нелегальными, не оборудованными. Они находятся далеко от города, что увеличивает пробег мусоровозов и загрязняет атмосферу. Рост объема отходов приводит к открытию новых площадок. Таким образом, свалки и полигоны еще больше загрязняют окружающую среду.

Каким образом можно решить проблему мусора? Обсуждение. Необходимо:

— раздельный сбор отходов. Необходимо из мусора выбирать материалы, которые могут быть переработаны и использованы повторно. Это стекло, бумага, жесть, алюминий. На территории нашего города есть перерабатывающие компании. Например, по сбору макулатуры. Из макулатуры можно сделать любую бумажную продукцию — туалетную бумагу, тетради и т. д. Из пластиковых бутылок производят вещи: от тазиков до пуховиков. Из стекла — стекловату, строительные материалы, душевые кабины. Многие вещи, которыми мы пользуемся, сделаны из отходов, при этом по качеству не уступают вещам из первичного сырья.

— оценка необходимости покупок. Под вопросом должна быть одноразовая посуда, бесплатные пакеты, пластиковые бутылки.

Очень высок уровень промышленных шумов. Постоянное воздействие шума может привести к снижению слуха и вызвать такие последствия, как звон в ушах, головокружение, головная боль, повышение усталости и т. д.

Общество.

Скажите, что мы используем для уборки? Обычно мы не задумываемся о том, что входит в товары для уборки. Тем не менее, в порошках и чистящих средствах есть поверхностно - активные вещества. Они опасны для нашего организма и природы.

Как обезопасить себя? Один из вариантов — это применение принципов «зеленой уборки», безопасной для здоровья и без ущерба окружающей среде. Необходимо:

— руководствоваться принципом «чисто не там где убирают, а там, где не мусорят»;

— использовать минимальное количество химических средств для уборки;

— проводить влажную уборку помещения чаще;

— можно использовать альтернативные средства — хозяйственное мыло для мытья посуды, лимон для чистки столовых приборов;

— не высыпать порошок и чистящие средства на улице;

— не вдыхать пары порошка и чистящих средств.

Для чего нам электроэнергия? Она дает нам возможность пользоваться электроприборами, без которых мы уже не представляем своей жизни. Это утюг, фен, холодильник, стиральная машина, телевизор и т. д. А что такое энергоэффективность? Это потребление меньшего объема энергии при выполнении одного и того же объема работ. Зачем она нам нужна? Для людей это сокращение расходов на коммунальные платежи, а для страны — экономия ресурсов и улучшение экологии. Как экономить электроэнергию? Необходимо:

— уходя выключать свет;

— вытирайте лампочки время от времени сухой тряпкой от пыли; (свет при этом выключен должен быть)

— используйте энергосберегающие лампочки, они дольше работают и меньше потребляют;

— используйте больше светлых оттенков в интерьере; (гладкая белая стена отражает 80% лучей, делает комнату светлее, а темно — зеленая 15%, поэтому необходим свет)

— не оставляйте приборы в режиме ожидания; (если телевизор включен в розетку — электроэнергия расходуется)

— ставьте компьютер в «спящий режим» — электроэнергия при этом расходуется мало;

— не ставьте в холодильник горячую пищу, не оставляйте дверцу открытой, разрезанные сочные фрукты — излишняя влажность мешает нормальной работе испарителя;

— готовьте еду на медленном огне — для большинства кулинарных операций мощный нагрев не нужен;

— чистите чайник от накипи.

Задание: на картинке расставить правильно стрелки. (Методическое обеспечение программы)

**3.Рефлексия, прощание**

Выполнение задания по теме в тетради.

О чем мы говорили на занятии? Что нового вы узнали? Какие правила нужно соблюдать? Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«Экология человека»**

**Цель занятия** — формирование представления о здоровом образе жизни.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Здоровье человека не исчерпывается физическим здоровьем. Причиной ухудшения здоровья могут служить негативные факторы окружающей и социальной среды, личностно значимые ситуации, стресс на которые реагирует психика человека. Экология человека (как научная дисциплина), по В.П. Казначееву, являясь частью социальной экологии, изучает закономерности взаимодействия человека с окружающей средой, сохранение его здоровья и развития психических возможностей.

На занятиях мы с вами говорим о сохранении своего здоровья. А как его сохранить? Быть здоровым — это не только отсутствие болезней и физических дефектов. Необходимо чувствовать себя хорошо физически и душевно. (Записать в тетради здоровье посередине, вниз 2 стрелки — душевно и физически; от физически — спорт, правильное питание, сон; от душевно — записывать правила)

Как чувствовать себя хорошо физически? Заниматься спортом, правильно питаться, высыпаться. Как обрести душевное спокойствие? Необходимо соблюдать правила.

Правило 1: Ухаживайте за собой. Придя домой смывайте негативные эмоции. Для этого умойте лицо, шею или руки. Хольте и лелейте себя.

Задание: Участникам необходимо вымыть руки, хорошо их вытереть и намазать кремом. Объяснить, как правильно размазывать крем на руках.

Руки – это, пожалуй, вторая часть тела, на которую обращают внимание люди при встрече. Мы здороваемся за руку, жестикулируем, передаем что-либо друг другу — все недостатки ручек сразу становятся заметными. Особенно при физическом контакте чувствуется грубость и шелушение.

Правила нанесения: Крем для рук произведет на коже лучший эффект, если перед использованием сделать ванночку для рук с добавлением различных трав и масел. Очищенный покров лучше всего впитывает полезные вещества. Направление распределения средства на руках — от периферии к центру. Ногти, кончики пальцев, фаланги и ладонь – наносите крем на руки поочередно. Массируйте каждый пальчик отдельно, уделяя внимание кутикуле и каждой фаланге. Спустя несколько минут после нанесения полезные вещества впитываются, а остатки, которые образуют жирную пленку, удаляют салфеткой. Массажные движения при нанесении позволяют усилить кровоток и обеспечить лучшее всасывание средства. Не наносите крем перед самым выходом в зимнее время, если он не относится к защитным средствам для зимы.

Правило 2: Необходимо найти хобби или занятие, которое успокаивает и приносит радость. Любой вид изобразительного искусства — рисование, создание коллажей, аппликации, дает отдых и мозгу, и глазам, и рукам.

Задание: Перед вами листок бумаги, карандаши и фломастеры. Необходимо раскрасить лист. Можно выбирать разные цвета, рисовать разные фигуры, узоры, картинки, сочетать фломастеры и карандаши. Украсим нашу работу букетом цветов - приклеиваем заготовки. Что вы нарисовали? Какие цвета выбрали? Давайте поговорим о цветах и их значении.

#### Необходимо выбрать один ведущий цвет в работе. Основные символические значения цветов:

**темно-синий** – концентрация, сосредоточенность на внутренних проблемах, потребность в покое и удовлетворении, самоанализ;

**зеленый** – уравновешенность, независимость, настойчивость, упрямство, стремление к безопасности;

**красный** – сила воли, эксцентричность, направленность вовне, агрессия, повышенная активность, возбудимость;

**желтый** – положительные эмоции, непосредственность, любознательность, оптимизм;

**фиолетовый** – фантазия, интуиция, эмоциональная и интеллектуальная незрелость;

**коричневый** – чувственная опора ощущений, медлительность, физический дискомфорт, часто - отрицательные эмоции;

**черный** – подавленность, протест, разрушение, настоятельная потребность в изменениях;

**серый** – “отсутствие” цвета, безразличие, отстраненность, желание уйти, не замечать того, что тревожит.

Правило 3: Чаще удивляйтесь, ежедневно чем-нибудь наслаждайтесь. За счастье отвечают специальные гормоны — дофамин и серотонин. Они являются особыми белками, которые вырабатываются специальными железами мозга как реакция на приятные события жизни. Большое количество счастья приводит к улучшению памяти, к ускорению работы мозга и к способности к более глубокому восприятию от окружающего мира информации.

Задание: В журналах найти картинку, которая удивила, заставила улыбнуться и приклеить в тетрадь. Рассказать о своих впечатлениях от картинки.

Правило 4: Всегда находите время на себя — занимайтесь спортом, своим здоровьем, развивайтесь.

Задание: Упражнения для глаз и пальчиковая гимнастика. Прочтение рассказов Бориса Ганага. (Методическое обеспечение программы) Обсуждение. Записать в тетрадь автора, название рассказа, свои впечатления.

Правило 5: Отдыхайте. **Отдых необходим всем нам, чтобы восстановить свое душевное равновесие, энергию, силы.** Его недостаток негативно сказывается на всех сферах нашей жизни, но в первую очередь страдает наша душа. Потеря гармонии и спокойствия из-за переутомления, просто неизбежна. Находите время на восстановление душевных и физических сил. Необходимо 7-8 часов для полноценного отдыха. Спать надо в тихом, проветренном, нежарком помещении.

Задание: Сейчас мы будем слушать классическую музыку. Воздействие её многогранно. Это воздействие на физическое и психическое здоровье - расслабление, улучшение настроения. Также это эстетическое и нравственное воспитание себя.

Произведения настолько благотворно влияют на умственное, физическое и психическое состояние, что даже выделяют особый «эффект Моцарта». Он заключается в том, что прослушивание музыки композитора улучшает умственную деятельность человека.

Кроме этого, используется музыка Моцарта для расслабления. Ее рекомендуют слушать как взрослым, так и детям. Первые с ее помощью смогут отвлечься от ненужных хлопот, малыши же смогут успокоиться. Легкие чистые аккорды, плавность и ритмичность произведений – то, что нужно для поддержания хорошего настроения и для погружения в спокойное расслабленное состояние.

Если слушать онлайн музыку Моцарта для расслабления хотя бы полчаса в день, эффект не заставит себя ждать. Это очень хорошее средство для снятия стресса. Произведения, которые вы услышите, отличаются положительным влиянием на психику. (Симфония 15, 17, 24)

Закрыть глаза и послушать музыку. Рассказать о своих впечатлениях.

Правило 6: Относитесь к окружающим с добротой. Будьте искренни. Никого не оскорбляйте и ни над кем не смейтесь. Испытывайте больше позитивных эмоций.

Задание: Участники меняются листами, на которых рисовали правило 2. Необходимо оставить доброе пожелание.

Задание: Изготовление поделки «Эмоции». (Методическое обеспечение программы)

Мы составили правила, которые помогут расслабиться, снять стресс и поднять настроение. Хочу дать вам несколько советов.

Для того чтобы меньше болеть, нужно выключить телевизор за 3 часа до сна и выспаться. Всего одна неделя недосыпа — серьезный стресс для организма.

Когда отправляетесь на прогулку, оставьте мобильный телефон дома. Таким образом, вы сможете насладиться прогулкой и зарядитесь энергией.

Приобщайтесь к культуре и искусству — слушайте классическую музыку, ходите в театр, на художественные выставки. Всё это повышает настроение.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили на занятии? Какие правила вы запомнили?

Чаще балуйте себя чем-то приятным, высыпайтесь, читайте, посещайте культурные места, общайтесь с интересными и приятными людьми — ваш мозг скажет вам со временем большое спасибо.

**Лекция на тему:**

**«Труд на здоровье»**

**Цель занятия** — расширение представления о значении труда в жизни человека.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

В условиях научно-технического прогресса происходит снижение трудовых функций человека и поэтому, как следствие, растут нервно-эмоциональные нагрузки. Внедрение новой техники постоянно сокращает двигательную активность одновременно повышая его ответственность за принимаемые решения и производимые действия.

То, что движение — это жизнь, известно давно. В проблемах многих заболеваний движение играет одну из главных ролей. Все виды труда и двигательной активности важны не столько для достижений результатов, сколько для поддержания мышечной силы и костной системы. Практически всегда заболевания развиваются у людей, длительно сидящих и не выходящих на улицу по разным причинам. Даже у космонавтов. В длительных полетах на кости не происходит нагрузки, а на земле очень быстро происходит переход на сбалансированное питание и большие нагрузки.

С давних времен хорошо известен универсальный способ быть здоровым — это труд. Сейчас труд заменяется физкультурой, гимнастикой, бегом, танцами и другими видами трудовой активности. Всем хорошо известны поговорки: «Движение — это жизнь» и «Труд на пользу». Тренированный в труде организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды и более устойчив к стрессу. Состояние негативных эмоций легко сгорает в процессе труда и физической активности.

Генетически человек запрограммирован с большим запасом резервов. Благодаря этим резервам человек сохраняет здоровье при условии трудовой деятельности.

Здоровье человека зависит от самого человека, от того, какой он ведет образ жизни. Сегодня все большее количество людей осознают, что необходимо бережно относиться к сохранению собственного здоровья, а для этого нужно бороться с ленью и вести активный образ жизни, то есть трудиться.

Какие виды трудовой деятельности вы знаете? Обсуждение. Известны: деятельность с выполнением физических нагрузок и без выполнения физических нагрузок.

Какие части тела наиболее задействованы в трудовом процессе? Обсуждение.

Повторим физиологию организма человека:

* мышцы. У человека они есть на руках и ногах, на спине и животе, на груди и на голове. Они составляют почти половину тела человека.
* кости. Кости скелета обеспечивают движение нашего тела. Но сами кости двигаться не могут. Их двигают мышцы. (Мышцы и некоторые кости можно прощупать у себя на теле)

Что будет с мышцей, если она не задействована в труде? Например, сравним две руки, одна из которых в гипсе. Будут ли отличаться руки через 1 месяц, когда снимут гипс? Обсуждение. Объяснение.

Помните: «Слабый может стать сильным.» Для этого необходимо трудиться на даче и дома, выполнять физические упражнения.

Физический труд развивает мышцы и человек становится сильным и ловким. Занимаясь разным физическим трудом — утренняя гимнастика, лыжи, коньки, волейбол, можно развивать разные группы мышц.

Сила мышц и прочность костей взаимосвязаны. При занятиях спортом или другой трудовой деятельностью кости укрепляются, становятся толще, так как мышцам нужна сильная опора. От физического труда повышается и умственная работоспособность, облегчается переход от сна к бодрствованию, улучшается настроение.

Труд и отдых — все хорошо в меру. Без трудовых навыков организм чахнет, ослабевает, стареет.

Обсуждение:

— Домашние животные, труд которых использует человек.

— Заболевания, которые преследуют людей, не заботящихся о физическом здоровье.

— Что имеет человек в результате трудовой деятельности и чего он лишается без нее.

**3. Рефлексия, прощание**

О чем мы говорили? Для чего нужен труд? Как взаимосвязаны труд и здоровье? Какие выводы можно сделать?Спасибо за работу на занятии.

**Занятия на тему:**

**«Труд на здоровье»**

**Цель занятия** — расширение представления о значении труда в жизни человека.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Тема нашего занятия «Труд на здоровье». Что такое здоровье мы уже знаем. Здоровье — это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Что такое труд?

*Труд* — это деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей. Обсуждение. (Записать определение в тетрадь)

ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайды 1-8.

Составьте поговорки и пословицы:

«Труд — всему голова»

«Землю солнце красит, а человека — труд»

«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда»

«Труд человека кормит, а лень портит»

«Без труда нет добра»

«Кто любит трудиться, тому есть чем похвалиться»

«Век живи — век трудись, а трудясь, век учись»

«Поспешишь — людей насмешишь»

«Каков мастер, такова и работа»

Сформулируйте правила успешного труда. (Нельзя торопиться, если не знаешь, как делать — спроси совета, если человек ленится или торопится выполнить работу — сделает не качественно) Записать в тетрадь.

Каким может быть труд? Каждый участник записывает виды труда с примерами в тетрадь.

Труд может быть умственным и физическим. Что такое умственный труд? Какой орган отвечает за умственный труд?

Умственный труд — это работа мозга. Мозг принимает и перерабатывает информацию, принимает решения, отдает приказы органам жизнеобеспечения — сердце и легкие, и движения — мышцы. Приведите примеры. Умственный труд — выполнение домашнего задания школьником. Приведите примеры профессий. Например, доктор, программист.

Физический труд — деятельность мышц человека. Приведите примеры. Физический труд — уборка квартиры. Приведите примеры профессий. Например, грузчик, машинист.

Труд может быть постоянный и временный. Что это значит? Приведите примеры. Постоянный — работа, временный — уборка пыли.

Труд может быть простой и сложный. Что это значит? Простой не требует специальных навыков и умений. Например, уборка квартиры. Сложный труд под силу людям определенной профессии. Например, продавец.

Труд бывает оплачиваемый — работа, и безвозмездный — мытьё посуды.

Труд может быть добровольным — убрать книги на место, и принудительным — выполнение работы.

Труд бывает ручной, выполненный с помощью рук, и автоматизированный — с помощью машин.

Труд может быть коллективный — работники больницы, и индивидуальный — врач терапевт.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайды 9-14 Работа с картинами:

1.Рассмотреть картину А.Г.Венецианова  «На пашне. Весна». Ответить на вопросы. Далее участникам необходимо самим выполнить аналогичное задание.

2.Рассмотрите картину  Ю.И.Пименова  «Даешь тяжелую индустрию!».

3.Рассмотрите картину  В.А.Тропинина  «Кружевница».

4.Рассмотрите картину  Н.П.Богданова-Бельского  «Устный счет. В народной школе».

Сейчас мы выполним интересное задание — составим синквейн по теме «Труд». Участники пишут в тетради. Синквейн — пятистрочное стихотверение.

·      Первая строка  (тема синквейна) — Труд

·      Вторая строка — два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта – полезный, ответственный.

·      Третья строка образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта – облагораживает, заставляет.

·      Четвертая строка — фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту – труд сделал из обезьяны человека.

·      Пятая строка — одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта – надо.

Труд

Полезный и сложный.

Заставляет работать, пытаться, делать.

Трудиться не покладая рук своих.

Лень.

Как связаны понятия «труд» и «здоровье»?

Наш организм как машина — может работать много и долго, а может сломаться. Поэтому самое лучшее для человека — это правильное сочетание труда и отдыха. Только тогда мы будем здоровы.

**3. Рефлексия, прощание**

Анкета. Обсуждение.

О чем мы говорили на занятии? Сделайте вывод. ПРЕЗЕНТАЦИЯ слайд 15. Спасибо за работу на занятии.

**Итоговое занятие**

**Цель занятия** — закрепление, повторение и проверка знаний, полученных на занятиях.

**1.Организационный момент**

Приветствие.

**2.Основная часть**

Первое задание: Участники делятся на пары. Пары по очереди вытаскивают карточки с вопросами по темам. Необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ пары на вопрос без подсказок — 2 балла, за ответ с помощью тетради — 1 балл. (Оставшиеся 2 темы можно предложить разыграть за баллы)

Вопросы викторины:

— «Вредные и полезные привычки»;

— «Режим дня и режим питания»;

— «Еда. Правила и поведения за столом»;

— «Гигиена тела»;

— «Уход за глазами и зубами»;

— «О пользе физических упражнений и закаливания»;

— «Экология здоровья»;

— «Труд на здоровье».

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Вопросы по теме |
| «Вредные и полезные привычки» | 1.Что такое вредные привычки?2.Какие вредные привычки вы знаете?3.Что такое полезные привычки?4.Какие полезные привычки вы знаете? |
| «Режим дня и режим питания» | 1.Что такое режим дня?2.Назовите составляющие режима дня.3.В чем содержатся витамины?4.Как называются приемы пищи? |
| «Еда. Правила и поведения за столом» | 1.Что такое еда?2.Какие традиционно русские блюда вы знаете?3.Как вести себя за столом?4.Что нужно для сервировки стола? |
| «Гигиена тела» | 1.Что такое гигиена?2.Какие части тела вы знаете?3.Расскажите о гигиене тела.4.Как часто необходимо мыться? |
| «Уход за глазами и зубами» | 1.Назовите части глаза.2.Что защищает глаза от ветра, грязи, пота?3.Для чего нужны зубы?4.Как ухаживать за полостью рта? |
| «О пользе физических упражнений и закаливания» | 1.Для чего нужны физические упражнения?2.Покажи упражнения для различных частей тела.3.Что такое закаливание?4.Какие виды закаливания ты знаешь? |
| «Экология здоровья» | 1.Как человек влияет на окружающую среду?2.Как окружающая среда влияет на человека?3.Как загрязняется вода?4.Как загрязняется почва? |
| «Труд на здоровье» | 1.Что такое труд?2.Какие виды труда вы знаете?3.Чем отличается умственный труд от физического?4.Чем отличается оплачиваемый труд от безвозмездного? |

Второе задание: Работа с карточками. Пары вытаскивают карточку и выполняют задание в течение отведенного времени. За правильно выполненное задание — 5 баллов. За задание, выполненное на половину правильно, участники получают 3 балла. За помощь в выполнении задания минус 1 балл. (Методическое обеспечение программы)

Третье задание: Кроссворд. Каждый участник получает кроссворд. За полностью разгаданный — 3 балла, за подсказку одного слова напарником - 2 балла, за разгаданный на половину кроссворд — 1 балл. (Методическое обеспечение программы)

Четвертое задание: Каждый участник вытаскивает карточку с темой и картинками по теме. Необходимо написать то, что запомнил с занятий по этой теме. Например, тема «Полезные привычки» - нужно правильно питаться, высыпаться, рационально распределять время на труд и отдых. За выполненное задание — 5 баллов. За использование тетради в выполнении задания — 2 балла. За частичное выполнение задания — 3 балла. За помощь в выполнении минус 1 балл. (Методическое обеспечение программы)

**3. Рефлексия, прощание**

Подведение итогов: Участники, набравшие наибольшее количество баллов, получают 1 место и медаль «Самая старательная», остальные - медаль «За участие». Записать вывод о программе в тетрадь.

**Спасибо за работу на занятиях! Анкетирование.**