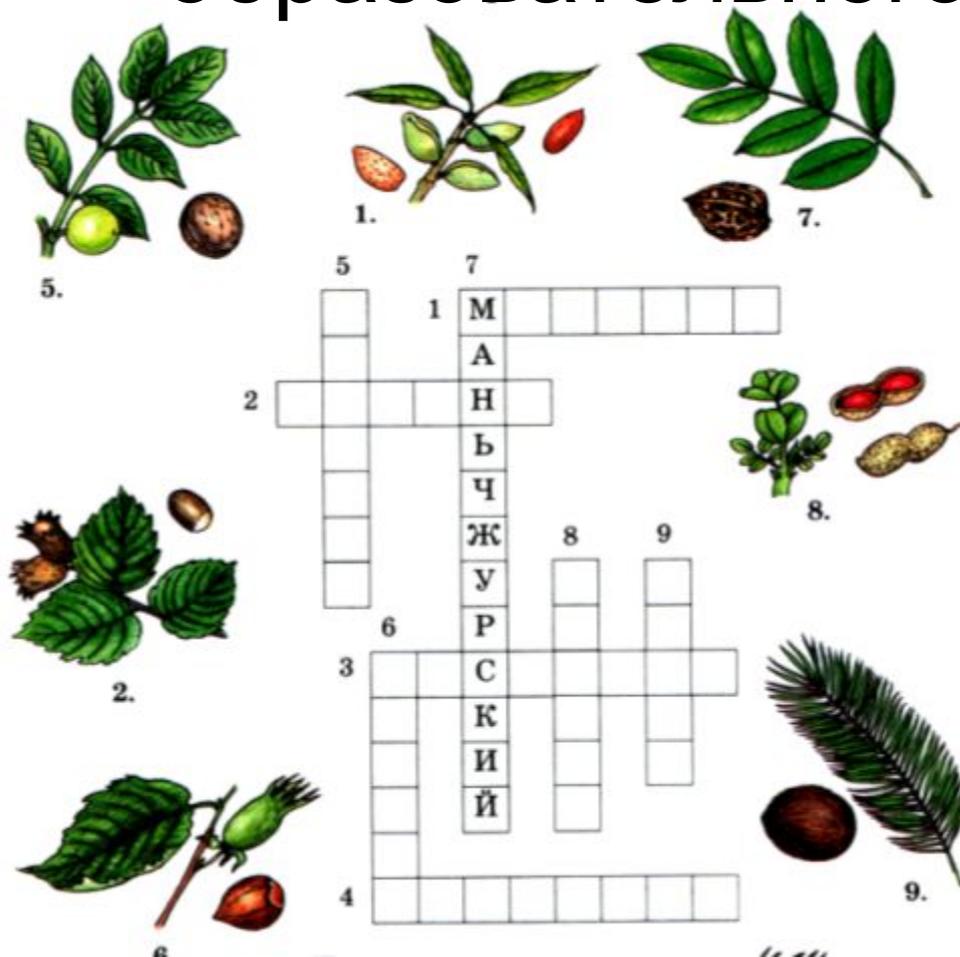


Реализация здоровьесберегающих технологий в условиях информатизации образовательного процесса





Искусство быть здоровым



Введение



Литература



«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Сократ

роста, увеличением массы тела. Поэтому питанию должно уделяться особое внимание.

Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых.

Главное – научить каждого школьника не болеть, ценить собственное здоровье и сохранять его. Вот **основные положения Кодекса здоровья**.

- Живите в согласии с природой. Мы – часть природы и поэтому не должны пренебрегать ее законами.
- Доброта и милосердие. Относитесь к людям так, как желаете, чтобы они относились к вам. Это давняя мудрость.
- Укрепляйте в себе уверенность, что вы здоровы. Желайте здоровья всем окружающим.
- Закаляйтесь.
- Правильное питание. Признаком здоровья является хороший аппетит. А он, в свою очередь, связан с правильной организацией труда, отдыха, питания. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными травами.
- Следите за весом.
- Давайте себе физическую нагрузку.

враг себе.

Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так, в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали от них и подданные. Так, два брата-дворянина Бобова прославились своим обжорством. На обед братьям жарили три гуся, два поросенка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу.



О проекте



Введение

Основная цель данного проекта—формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.



О проекте

Задачи:

расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;



Вопросы проекта

формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.



Результаты

Задача педагога — дать самое общее представление о структурных компонентах пищи. Учеников можно познакомить с названиями питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и основными функциями этих веществ в организме.



Литература

Необходимо обратить внимание детей на то, что большинство продуктов питания содержит, как правило, все питательные вещества, однако соотношение их различно (какого-то вещества больше, какого-то меньше). Это позволит расширить представление детей о различных группах продуктов с точки зрения их полезности для здоровья, осознать—на чем основано такое деление (самые полезные продукты содержат все питательные вещества).

Важно объяснить детям, что при правильном питании нужно не только получать достаточное количество пищи, но и разнообразную пищу. Дети должны понимать, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не сможет справиться с работой.

Информацию дети могут найти в своих учебниках по окружающему миру, детских энциклопедиях и т.д. Это позволит детям лучше представить практическую ценность изучаемой темы, ее связь с различными аспектами жизни. Задание помогает развивать у детей и общие навыки социальной адаптации—ориентироваться в информационных



Корова рогата, да молоком богата.

В мире свыше двух тысяч сыров. То, что называют в России творогом, у большинства народов носит название сыра или считается сырьем для получения сыра и самостоятельной роли в национальной кухне не играет. У нас сыром называют только продукт длительной переработки творога. Сам же творог занимает весьма важное место в ежедневном рационе питания человека.





Вопросы проекта



Введение

Основопологающий вопрос:

Что является залогом здоровья и гармоничного развития младшего школьника?



О проекте



Вопросы проекта

Проблемные вопросы:

- Что лучше кушать?
- Как мы должны питаться, чтобы вырасти здоровыми?
- Как вы думаете, мы едим, чтобы не быть голодными?
- Какие продукты полезны?
- Из чего состоит наша пища?
- Что мы пьем?
- Каким должен быть режим питания младшего школьника?



Результаты



Литература



Результаты работы оформляются в виде презентации и буклета.

Перед началом работы детям предлагаются [критерии оценки презентации](#) и [критерии оценки буклета](#).



Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Хлеб на стол—и стол престол.

Хлеб—всему голова

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тыс. лет. Изобрели рецепт «кислого» хлеба (на дрожжах) египтяне.

Одному из хлебопеков в Древнем Риме Марку Вергилию Эврисаку 2 тыс. лет назад был воздвигнут 13-метровый монумент, сохранившийся до сегодняшних дней.



Результаты



Введение

Презентация

«А чем бы перекусить?»



О проекте

Буклет



Вопросы проекта

«Что мы пьем?»



Результаты

«Ореховый» кресворд.



Литература

Тест «Овощи, ягоды и
фрукты —самые
витаминные продукты».

**Витамин—это
значит:
дающий
жизнь.**

**Витамина «А»
много в
моркови и
щавеле.
Витамина «С» -
в черной
смородине,
лимонах.
Витамина «Д» -
в рыбьем жире.**



А чем бы перекусить?



☆☆

1

Всем известно, что человек не может жить без пищи и воды.

А что лучше кушать?

Мы выбираем, как правило, булочки, пирожное, сухарики, поп-корн, лимонад.

А взрослые стараются накормить нас кашей, супом, молоком.

Почему?

☆☆

2

Главный вопрос проекта.

Как мы должны питаться, чтобы вырасти здоровыми?

☆☆

3

Какая разница что есть?

Главное — не чувствовать голода.

Как вы думаете, мы едим, чтобы не быть голодными?

Давайте вместе найдем ответы на эти вопросы.



☆☆

4

Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть.

Еда необходима нашему организму для жизни, чтобы расти и быть здоровыми.

Поэтому для того, чтобы утолить голод, важно не есть все подряд.

Лучше есть полезные продукты.

☆☆

5

А какие продукты полезны?

☆☆

6

Наверное, полезные — это самые любимые:



В полезных продуктах есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым.

Они нужны человеку каждый день.

Давайте рассмотрим, из каких веществ состоят наиболее встречающиеся на нашем столе продукты.



Из чего состоит наша пища?

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются

- белки,
- жиры,
- углеводы,
- витамины,
- минеральные вещества.

Ореховый

Кроссворд



5.



1.



7.



2.



8.



6.



9.



3.



4.

Ответы.



Зачем человек ест?



Вывод:

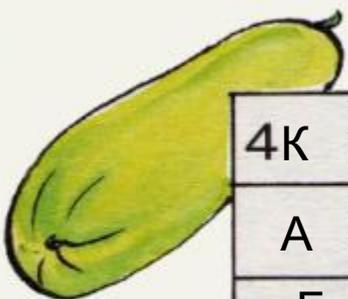
Человеку необходимо питаться.



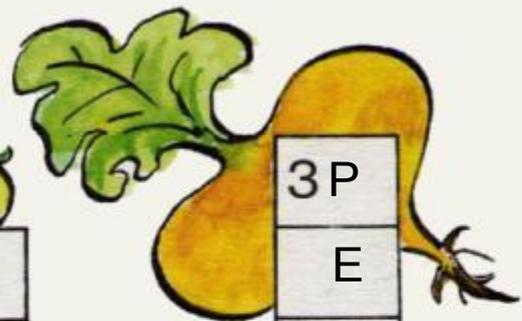
1 Я Б Л О 2 К О



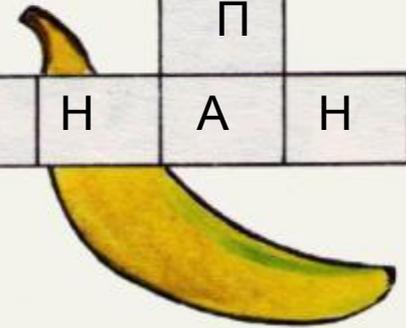
А
П
У



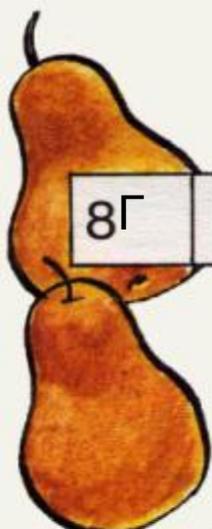
4 К
А



3 Р
Е
П



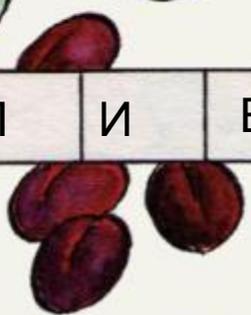
5 Б А Н А Н



7 Л

6 С Л И В

Т
А



Ч
О

8 Г Р У Ш А

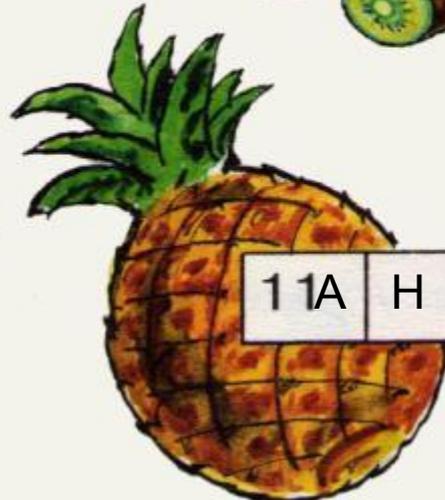
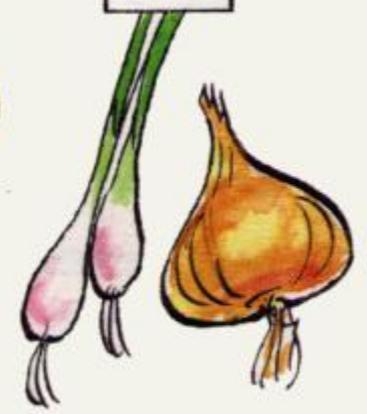
9 С

К

10 К И В И

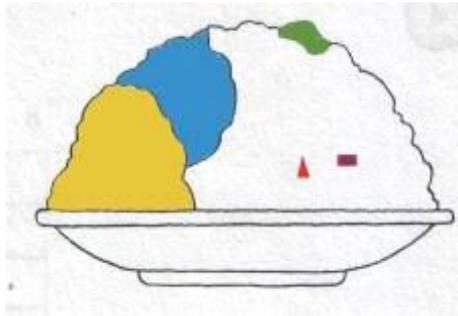


Е
К
Л



11 А Н А Н А С

Состав некоторых продуктов:



Творог



Орех



Мясо

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты животного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного происхождения

Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!

