

Час общения

Тема: «Как утолить жажду»

Цель: сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Задачи:

Познавательные: систематизировать и расширить знания о напитках, их разнообразии, вреде и пользе.

Регулятивные: развивать навык самостоятельной работы и навык самоконтроля.

Коммуникативные: совершенствовать навык работы в группах, умение публично выступать.

Личностные: сформировать правильные ценностные предпочтения при выборе напитков, помогающие сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни, развивать потребность проявлять заботу о своём здоровье и здоровье окружающих.

Оборудование: костюмы для героев, музыкальное сопровождение, листочки для выполнения заданий, раздаточный материал для каждой группы, кроссворд.

Участники: обучающиеся 2 класса, их родители, старшие ученики (шефы).

Ход мероприятия.

Ведущий: Здравствуйте, взрослые и дети! Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека - одна из главных ценностей.

Звучит весёлая музыка. Ведущий предлагает потанцевать.

Появляется незнакомка с маленькими бутылочками газированной воды.

Леди Жажда: Кто желает напиться? Подходите поближе. (Дети подходят.) Вот вы и попались! Теперь вы у меня в плену!

Ведущий: Кто вы?

Леди Жажда: Разве вы меня не узнали? Я — Леди Жажда. Всегда появляюсь там, где испытывают желание напиться.

Ведущий: Мы знаем, как тебя прогнать!

Леди Жажда: Вы не сможете меня так просто прогнать потому, что для этого меня необходимо утолить. А вот утолить Леди Жажду (показывает на себя) совсем непросто.

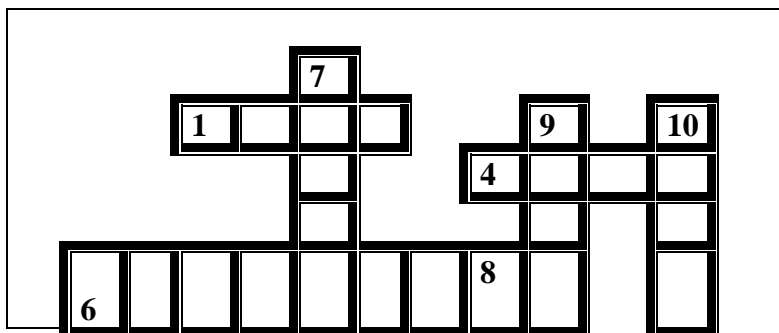
Ведущий: Утолить жажду очень просто. Надо просто выпить что-нибудь.

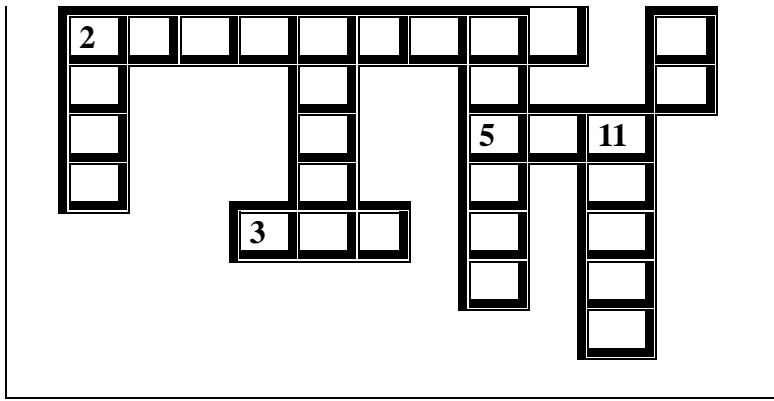
Леди Жажда: (Передразнивает) Что-нибудь выпить... В том то и дело, что надо знать, что надо выпить, чтобы быстро утолить меня. Да куда вам! Современные дети совершенно не хотят следить за своим здоровьем. Мой приятель Гастрит поражает каждого третьего, потому что вы падки на фастфуд, не любите есть кашу и суп. А закадычный друг Кариес каждый день поражает ваши зубы, потому что вы обожаете сладкое, и забываете чистить их.

Ученик: Уважаемая Леди Жажда! Мы изучаем в школе программу «Правильное питание», которую разработали в Институте возрастной физиологии Российской академии образования.

Леди Жажда: Надо же вы проявляете интерес к своему здоровью. Похвально, похвально. Я с уважением отношусь к образованным людям. Но мне не терпится проверить: насколько вы образованны и сообразительны. Вот вам список напитков, постарайтесь их расшифровать.

Детям предлагается **кроссворд «Напитки»**.





По горизонтали:

1. Его используют для приготовления окрошки.
2. Хочет быть здоровой Галочка,
Пьёт три раза в день ...
3. Был листок зелёным –
Чёрным стал, томлёным,
Был листочек зубчатым –
Стал листочек трубчатым.
Был он на лозине,
Стал он в магазине.
4. Ароматный, чёрный, горький ...
5. Томатный, морковный, берёзовый ...

По вертикали:

6. Чтобы ты сильный рос, выпей ягодный ...
7. Кока-кола, пепси-кола ...
8. Дяденька смеётся, на нём шубонька трясётся.
9. Бывает в трёх состояниях, в ней зародилась жизнь.
10. Кисло - молочный продукт.
11. В этом напитке содержится немного кофеина, поэтому лучше давать его детям по утрам, хотя такое количество не оказывает негативного воздействия на организм ребёнка.

После отгадывания напиток и записи отгаданного слова в кроссворд появляется как бы оживший напиток и рассказывает о себе.

Первым появляется **Квас**.

- В России издавна пьют меня. Я являюсь продуктом брожения, поэтому во мне содержится большое количество живых культур. Эти полезные бактерии помогают желудку переваривать пищу, выводят из организма токсины и шлаки, улучшают состояние кожи и волос, а также борются с болезнетворными микробами. Во мне через 20 минут погибают холерные и тифозные палочки. При регулярном потреблении настоящего кваса улучшается работа нервной системы. А ещё во мне есть органические кислоты способные задерживать влагу. Выпускаемый сегодня в пластмассовых бутылках напиток мало общего имеет с истинным русским квасом. Помните — это не я.

Появляется **Минералка**.

- О моих целебных свойствах знали ещё в Древней Греции и Риме. Во мне много солей и разных активных веществ. Когда я прохладная, прекрасно освежаю, стимулирую аппетит и даже снимаю усталость. Помните, что полезна столовая минеральная вода со степенью минерализации не более 1г/л такая как «Боржоми», «Нарзан», «Ессентуки №20», «Крымская». Лучше покупать минералку в стеклянной, а не в пластмассовой таре.

Появляется **Чай**.

- Я считаю национальным напитком русских. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая — самовар. Мало кто знает, что моей родиной является Китай. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не проросли. За меня расплачивались мехами и золотом с китайскими торговцами. Я — зелёный чай. В одном стакане содержится 12-15 мг флавоноидов, которые являются отличным средством профилактики рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Не советую пить меня более 8 чашек в день.

Появляется **Кофе**.

- Во мне содержится кофеин — сильный стимулятор, способствует расширению кровеносных сосудов. В одной чашке кофе его около 100-150 мг. Часто кофе пьют на завтрак, потому что бодрит и придаёт сил, но это вредно. Надо пить кофе на сытый желудок. В день взрослым лучше пить не более 4 чашек кофе, не надо меня пить постоянно. Детям лучше воздержаться от употребления кофе.

Появляется **Сок**.

- Ребята, я предлагаю вам игру. Давайте поделимся на две команды. За минуту напишите из чего можно приготовить сок. Какая команда предоставит больший список, та и выигрывает.

Названия соков, которые называют дети записывать на доску.

- Какой сок полезнее? (Ответы детей)
- Самый полезный свежевыжатый сок. В нём много витаминов.

Подумайте, на какие три группы можно разделить соки.

(Ягодные, фруктовые и овощные А ещё получают соки из стеблей, корней, листьев различных , употребляемых в пищу трав: сок из стеблей сельдерея, сок из стеблей сахарного тростника.)

А знаете ли вы, что самый популярный в мире апельсиновый сок. Этот сок нельзя пить на голодный желудок из-за высокой кислотности, так как можно спровоцировать заболевания желудка и кишечника. Большое количество кислоты оказывает вредное воздействие на зубную эмаль. Используйте соломинку, чтобы избежать контакта сока с эмалью.

А при язве желудка, радикулите, бронхите, цинге рекомендуется употреблять берёзовый сок. Им хорошо мыть голову для усиления роста волос. Представляете из берёзового сока можно приготовить квас.

Обязательно поможет при ангине свежевыжатый сок из репчатого лука.

Морковным соком полощут горло при ангинах и стоматитах. Морковный сок рекомендуется маленьким детям как поливитаминное средство, улучшающее их развитие. Показан он кормящим матерям для улучшения качества молока. При бронхитах принимают свежий морковный сок пополам с мёдом по 1 чайной ложке 4-5 раз в день. В других случаях его употребляют по 1/2-1 стакану. Сок хранят на воздухе не более получаса. Лучше употреблять сразу.

Томатный сок, разведённый холодной кипячёной водой в соотношении 1:1, не имеет никаких противопоказаний.

Фитотерапевты назначают курс лечения соком столовой свёклы при разных заболеваниях. Полезно пить смесь морковного и свекольного соков, где преобладает морковный сок. Почти все косметологи советуют пить свекольный сок для сохранения свежести кожи лица. Это освежающее действие свёклы было известно с давних времён. Многие красавицы прошлых лет употребляли в пищу свекольный сок для поддержания стройности фигуры (свёкла очищает организм от шлаков), бодрости духа, жизнерадостности.

Сок сельдерея полезен любителям кондитерских изделий, при авитаминозах, отлично утоляет жажду, в жару тонизирует. При постоянном употреблении повышается жизненный тонус, организм омолаживается, что особенно важно для людей пожилого возраста.

Появляется **Морс**.

- Я традиционный русский напиток, изготовленный из смеси сока ягод или ягодного пюре, воды, сахара или мёда.

Клюквенный морс показан при истощении организма, повышает аппетит. Морс из смородины, облепихи, шиповника, рябины особенно богат витамином С.

Появляется **Газировка**.

- Ребята, какие вы знаете газированные напитки? (Ответы детей.)

Кто любит их пить? Почему они вам нравятся?

Мне приятно слышать, что вы меня так любите. Да разве можно не любить такой сладкий напиток. В одном стакане газировки содержится примерно 20г сахара! (Показать.) Как приятно смотреть на то, как лопаются пузырьки углекислого газа. Кстати я долго не порчусь, потому, что во мне много консервантов. Я вкусно пахну потому, что во мне есть ароматизаторы. Я бываю любого цвета, потому что в меня добавляют красящие вещества.

Появляется **Кисель**.

- Я быстр в приготовлении. Название кисель пошло именно от исконно русского деревенского блюда — овсяного киселя, а сладкие фруктово-ягодные кисели, появившиеся позднее, когда в России распространился картофель и картофельный крахмал, унаследовали это название. Овсяные, ржаные, пшеничные кисели относятся к древнейшим русским кушаньям. Им более 1000 лет. Кисель питателен,

сохраняет множество витаминов. Очень полезны кисели для людей страдающих гастритом с повышенной кислотностью и язвенных болезнях желудка и кишечника. Если меня приготовить из высококачественных ягод или соков, то я обладаю целебными качествами, которые во многом зависят от того, из каких плодов я сварен. Полезны черничный, яблочный, рябиновый, вишнёвый, клюквенный кисели.

Появляется **Вода**.

- Я — самый распространённый и недорогой напиток. Вода составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает нормальную работу всех процессов жизнедеятельности. Даже лёгкие не могут дышать, если их поверхность не увлажнена. Без меня человек может прожить не больше 2-3 дней.

Появляется **Кефир**.

- Я — кисломолочный продукт. У меня много родственников: ряженка, йогурт, простокваша, бифидок. В нас содержатся органические кислоты, превосходно утоляющие жажду. Я усваиваюсь организмом за 1 час на 91%, молоко — на 32%. Приём кефира позитивно влияет на иммунную систему, позволяет справиться с хронической усталостью, нарушениями сна.

Появляется **Какао**.

- Во мне содержится более 300 полезных веществ. Учёные из Мюнстерского университета открыли новое вещество — кокохил, способствующий росту клеток кожи и тем самым — заживлению ран. Кокохил способствует сокращению и разглаживанию морщин, уменьшает риск язвы желудка, инсульта, инфаркта. Какао повышает работоспособность, поэтому его хорошо пить по 1-2 чашки в день при физических и умственных нагрузках. Я содержа в себе гормон радости, серу — минерал красоты, от которого волосы и ногти становятся крепче.

Леди Жажда хвалит детей за разгаданный кроссворд.

Леди Жажда: Организм при высоких температурах теряет влагу, которую следует восполнять. Но какие из напитков полезны, а от каких следует отказаться?

Она предлагает каждой команде провести ранжирование. Ребята получают плоские стаканчики из бумаги, на которых написано название напитка. Выдаются листки с изображением лестницы. Надо расставить стаканчики с напитками на лестнице, учитывая способность напитка утолять жажду и полезность.

Работа в малых группах.

После обсуждения на определённую ступеньку лестницы наклеивают стаканчик. Прикрепляют листки к доске, обосновывая свой выбор.

На доске показать, как надо было распределить стаканчики с напитками.

Способность утолять жажду.

1 место — чай

В Туркмении пастухи пьют только горячий чай, спасаясь от жары в сорок градусов.

2 место — вода

В жару врачи рекомендуют пить подсолённую или подкислённую, а не пресную воду. Пить желательно в перерывах между приёмами пищи, питьё во время еды или сразу после неё замедляет процесс переваривания пищи, что перегружает и загрязняет наш организм. Лучше пить природную некипячённую воду. Если нет возможности очистить некипячённую воду можно добавить на 1 стакан воды 1 каплю йода, или 1 чайную ложку яблочного уксуса или лимонного сока. Можно пить воду в бутылках, купленную в магазине. Не рекомендуется пить воду из-под крана, ледяную или дистиллированную воду.

3 место — сок

Хорошо утоляют жажду томатный, вишнёвый, грейпфрутовый, сливовый, алычовый, кизилковый соки. Кислота раздражает вкусовые рецепторы, начинается обильное выделение слюны — и нам кажется, что вокруг не так уж жарко. Соки с мякотью и смешанные гораздо хуже утоляют жажду. В жаркую погоду лучше всего разбавленный сок. Напитки, близкие по концентрации к плазме крови, быстрее всасываются и приносят облегчение. Не рекомендуется сок из сухого концентрата.

4 место — кефир и другие кисломолочные продукты

5 место — молоко

В материнском молоке содержание воды достигает 87,5%.

6 место — квас

7 место — газировка

Газировка — не лучший способ утолить жажду.

Ведущий: Учёные из Шотландии доказали, что некоторые продукты способны утолять жажду лучше, чем вода или напитки. В первую очередь речь идёт о вкусной летней ягоде. Кто назовёт эту ягоду? (

Ответы детей.)

Лучше всего утоляет жажду арбуз. Эта ягода состоит на 92% из воды. В арбузе содержатся соли и другие вещества, которые помогают быстрее утолить жажду. Также прекрасно утоляют жажду огурцы и сельдерей. Огурец состоит из воды на 96%, в его состав входят минералы, которые помогают утолить жажду в 2 раза лучше, чем вода.

Леди Жажда: Знаете ли вы, что вся вода организма человека обновляется примерно через месяц, а внутриклеточная — за неделю. Дневная потребность в воде взрослого человека — 30-40 г на 1 кг массы тела. Детям в сутки нужно потреблять 80 мл жидкости в расчёте на 1 кг массы тела, что составляет приблизительно 2 литра. Обычно организм человека теряет 2-3 л влаги в сутки, то в жаркую погоду и при физических нагрузках потери воды возрастают в 2 раза.

Ведущий: При потере 1 л жидкости нас начинает мучить жажда, 2 л — снижение умственной деятельности, 3 л — начинается головокружение, 4 л — обмороки, сердечные приступы. Потеря воды в размере 20% от массы тела влечёт неминуемую смерть. Поэтому потери влаги организмом надо восполнять. Человек в день должен выпивать 6-7 стаканов жидкости.

Леди Жажда: Какие из существующих напитков полезны, а от каких следует отказаться? (Ответы детей.) Практически любой напиток может оказать как положительное воздействие на работу организма, так и привести к сбоям. Важно и количество потребляемого напитка в сутки. Помните об этом, прощайте. (Леди Жажда под музыку уходит.)

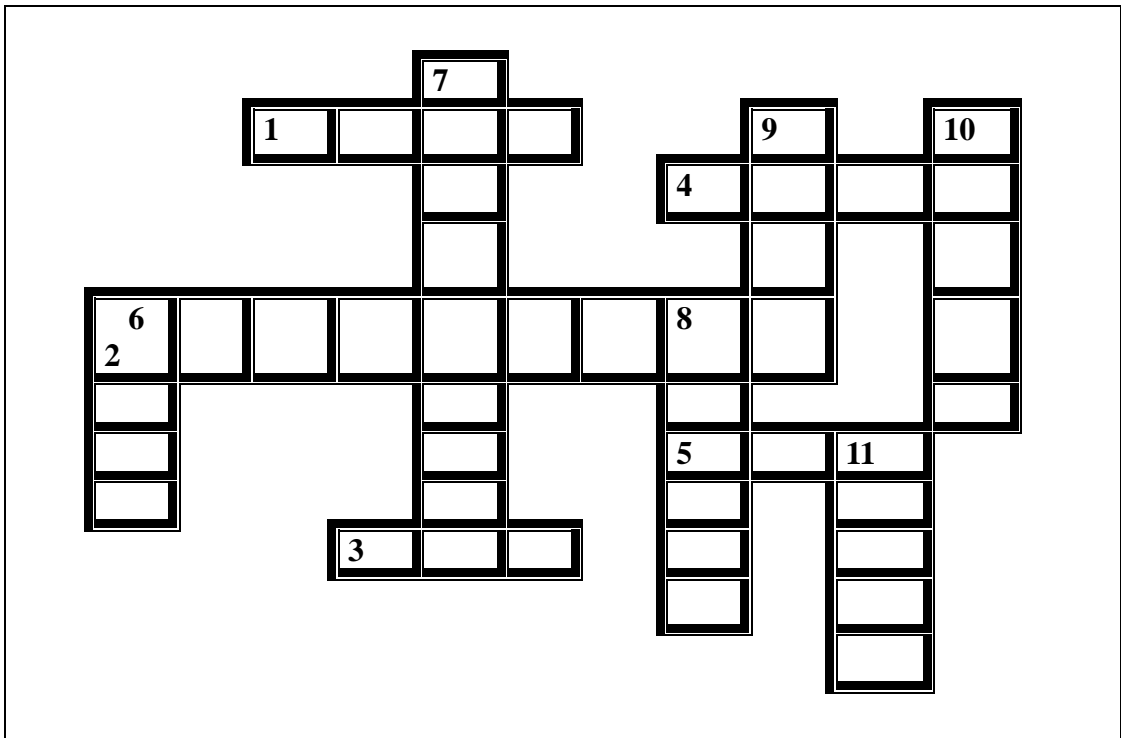
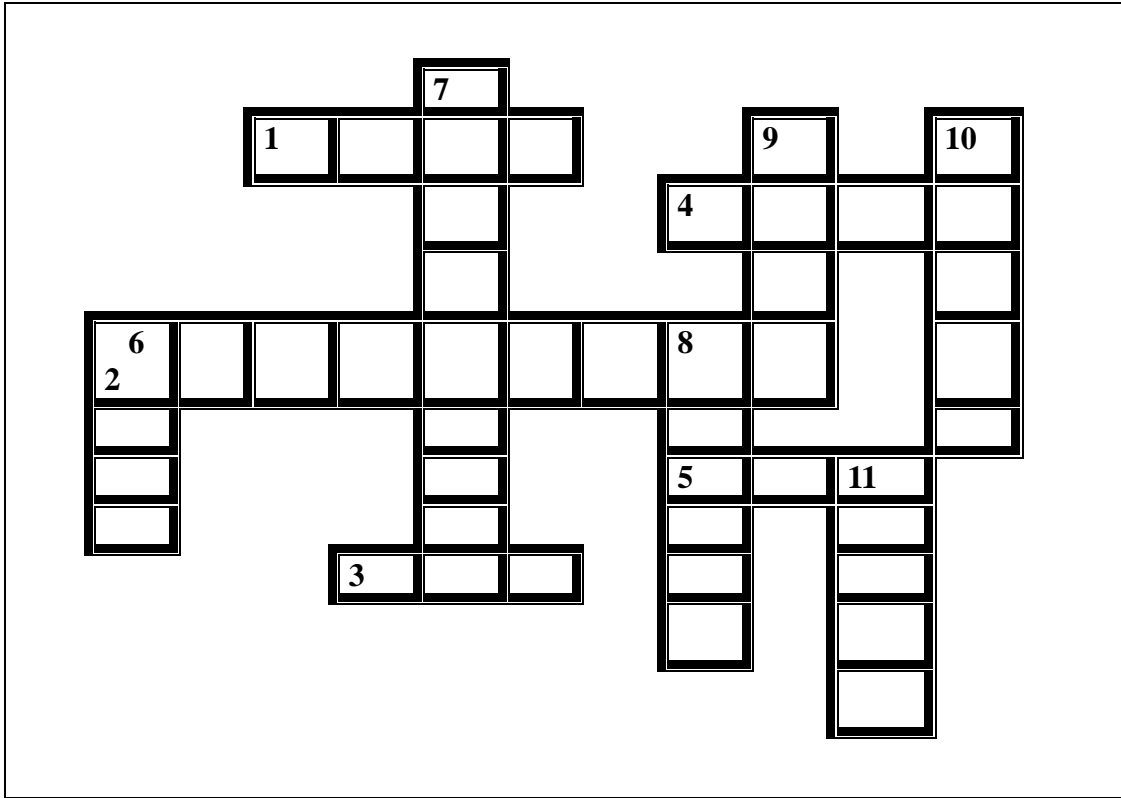
Ведущий: Смысл утоления жажды не в том, чтобы принять как можно больше жидкости, а в восстановлении сил и восполнении «уплывших» из организма питательных веществ.

- Чем лучше утолять жажду?
- Каким рекомендациям вы будете следовать?
- Для чего нужно знать, как правильно утолять жажду? (Чтобы быть здоровым.)
- Возьмите листок красного цвета, если вы считаете, что сегодня узнали много полезного и теперь знаете как утолить жажду, вам было интересно; жёлтого — вы получили достаточно полезной информации, но что-то вы уже знали, только иногда вам было интересно; зелёного — вы считаете, что провели время зря, ничего полезного для себя не взяли. (Дети делают выбор.) На листочках написаны пожелания здоровья и приглашение на чаепитие.

Литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 80 с.
2. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 72 с.
3. Лойко Р., Кавецки З. Фрукты и овощи: Рецепты оздоровления. - М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. - 352 с.

Использовала материал Википедии, программы «Вкус жизни».



КВАС

МИНЕРАЛКА

ЧАЙ

КОФЕ

МОРС

СОК

ГАЗИРОВАКА

КИСЕЛЬ

ВОДА

КЕФИР

КАКАО

ЛЕДИ

ЖАЖДА

