

М. М. БЕЗРУКИХ, А. Г. МАКЕЕВА, Т. А. ФИЛИПОВА

**ДВЕ НЕДЕЛИ
В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ**

*Методическое пособие
для учителя*

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

Москва
Nestlé. 2019

ББК 51.230
Б39

Учебно-методический комплект
«Разговор о правильном питании» разработан в Институте
возрастной физиологии Российской академии образования.

Научный руководитель —
директор Института возрастной физиологии,
академик Российской академии образования, лауреат премии
Президента РФ в области образования М. М. Безруких.

Научный консультант — руководитель отдела детского питания
ГУНИИ питания Российской академии медицинских наук,
профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации
И. Я. Конь

Дополнительную информацию о программе
«Разговор о правильном питании»
вы можете получить на сайте www.prav-pit.ru

Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А.
Б39 Две недели в лагере здоровья / Методическое посо-
бие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с.
ISBN 978-5-00111-421-5

Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере
здоровья» входит в учебно-методический комплект I части про-
граммы «Разговор о правильном питании», предназначенный для
учащихся 1–2 классов. Комплект разработан специалистами Ин-
ститута возрастной физиологии Российской академии образова-
ния при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия». Помимо
пособия в комплект входят рабочая тетрадь для учащегося, пла-
каты, информационные материалы для родителей.

ББК 51.230

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

Все права на воспроизведение и рас-
пространение данных материалов как
полностью, так и частично принадлежат
ООО «Нестле Россия». Использование
материалов без разрешения правообла-
дателя преследуется по закону.

ISBN 978-5-00111-421-5

© Nestlé, 2013

Уважаемые коллеги!

Программа «Разговор о правильном питании» является частью Глобальной инициативы **компании Нестле** — «**Здоровые дети**».

Основная цель инициативы — помочь родителям вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. К 2023 г. инициатива должна охватить 50 млн детей в разных странах.

Программа «Разговор о правильном питании» — эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье.

Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования.

Внедряется с 1999 г. в сотрудничестве с региональными департаментами и министерствами образования

В настоящее время в программе принимает участие 60 регионов / 1 430 000 школьников ежегодно.

Программа состоит из трех содержательных модулей:

- «Разговор о здоровье и правильном питании» — для детей 6–8 лет
- «Две недели в лагере здоровья» — для детей 9–11 лет
- «Формула правильного питания» — для подростков 12–13 лет

Продолжительность изучения программы — 3 года

Основная форма реализации — внеурочная деятельность.

Учебно-методический комплект программы включает:

- Для модуля «Разговор о здоровье и правильном питании»: рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, комплект плакатов, лифлет для родителей

Для модуля «Две недели в лагере здоровья»: рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, онлайн тесты на сайте www.prav-pit.ru

Для модуля «Формула правильного питания»: рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, онлайн игру «Формула правильного питания» на сайте www.prav-pit.ru

Благодаря поддержке компании «Нестле Россия» все учебно-методические материалы распространяются **бесплатно**.

Дополнительно в рамках программы ежегодно проводится 8 конкурсов для педагогов, детей и родителей. Вся информация о конкурсах — на сайте www.prav-pit.ru

Сайт программы «Разговор о правильном питании» является важным образовательным инструментом при реализации программы

Адрес сайта — www.prav-pit.ru.

Содержит разделы для учителей, для родителей и для детей

Для учителей

- Подраздел «Методические материалы»

Учебно-методический комплект. Вы сможете познакомиться с содержанием рабочих тетрадей и методических пособий по всем трем модулям программы. Все файлы доступны для скачивания.

Электронный конструктор. Поможет вам подготовить презентацию, раздаточный материал и провести занятие по любой теме программы, даже не имея печатного варианта учебных материалов.

Презентации и конспекты. Размещены готовые презентации к каждой из тем программы.

Обучающие видео «Здоровье — это здорово». Мультипликационные герои видеороликов интересно и весело расскажут о правильном питании и здоровом образе жизни. Ролики можно показать детям во время занятий или предложить посмотреть дома, а затем обсудить в классе.

В методической библиотеке собраны работы педагогов, участников конкурса методик. В каждой работе есть кален-

дарно-тематическое планирование и конспекты одного или нескольких занятий. Идеи ваших коллег помогут при подготовке к занятиям по всем модулям программы.

Онлайн тесты «Две недели в лагере здоровья». Цель — оценить эффективность изучения модуля программы «Две недели в лагере здоровья» детьми. Являются обязательным компонентом при реализации модуля. Носят игровой, интерактивный характер. Выполняются учащимися после изучения каждой из тем модуля. Могут быть формой домашнего задания.

Образовательная игра «Формула правильного питания». Цель — расширять и оценивать знания учащихся о правильном питании и здоровом образе жизни при изучении модуля «Формула правильного питания». Является обязательным компонентом при реализации модуля. Содержит интерактивные задания к каждой из тем модуля, которые выполняются учащимися в классе или могут быть формой домашнего задания.

Для учителей, родителей и детей

- Подраздел «Конкурсы»

Здесь размещена полная информация о каждом из конкурсов программы.

Оффлайн конкурсы. Конкурс методик, конкурс семейной фотографии, конкурс детских творческих работ. Конкурсы проводятся в регионах региональными координаторами программы (см. Положение о конкурсе). На сайте есть возможность загрузить работу и получить сертификат участника конкурса.

Международный конкурс «О правильном питании». Цель — расширять знания детей о правильном питании, традициях питания в разных странах. Участвуют классы из России, Беларуси, Казахстана под руководством педагогов. Конкурс проходит в несколько этапов, на каждом из которых участники выполняют и загружают на сайт творческую работу. Работы оценивает жюри конкурса. Победители награждаются дипломами и призами.

Кулинарный конкурс. Цель — расширять знания о правильном питании, пробуждать интерес к приготовлению пищи. Участвуют классы под руководством педагога. Конкурс проходит в несколько этапов, на каждом из которых участники выполняют и загружают на сайт фото- или видеоотчет о выполнении задания, связанного с приготовлением пищи. Работы оцениваются жюри конкурса. Победители награждаются дипломами и призами.

Кулинарная студия. Цель — пробуждать у детей интерес к кулинарии, формировать практические навыки приготовления пищи. В разделе размещено 10 видеуроков, демонстрирующих приготовление вкусных и полезных блюд. Все блюда просты в приготовлении и не требуют специального оборудования. С помощью видеуроков педагог может организовать практические занятия по программе в классе или предложить видеурок в качестве домашнего задания. После проведения практического занятия учитель должен загрузить подтверждающую фотографию. Класс, принявший участие в трех и более уроках, награждается дипломами «Знаток правильного питания».

Для детей и родителей

Онлайн фотоконкурс «Воспитываем здоровых и счастливых». Цель — побуждать детей и родителей соблюдать правила здорового образа жизни, проводить досуг вместе. В течение года участники должны подготовить и разместить на сайте не менее трех фотографий, демонстрирующих, как в их семьях соблюдаются законы здорового образа жизни. Участники, чьи фотографии набрали максимальное количество лайков, становятся победителями.

Игра «Город здоровья». Цель — расширять знания детей и родителей о правильном питании и здоровом образе жизни, побуждать их заботиться о своем здоровье, проводить досуг вместе. В «Городе здоровья» размещено пять интерактивных зон — Школа, Кафе, Стадион, Вернисаж, Музей. В каждой из них участники выполняют творческие задания, отвечают на вопросы викторины, загружают свои рисунки и фотографии. Каждое из выполненных заданий дает участникам баллы. Победителями становятся семьи, набравшие максимальное

количество баллов. Педагог также может зарегистрироваться в «Городе здоровья». В своем личном кабинете он может видеть общее количество баллов, которые набрал его класс. Педагоги, чьи воспитанники набрали больше всего баллов, награждаются дипломами и подарками.

Используйте ресурсы сайта для подготовки и реализации программы.

Желаем успехов!

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначен для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающейся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;

– вовлеченность в реализацию тем программы родителями учащихся;

– культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

– социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семьях учащихся.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих *результатов*:

– полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

– дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

– дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 15 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

– вариативность при выборе площадок для реализации. Как показывает опыт работы первой части программы, она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;

– вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

Материал «Двух недель в лагере здоровья» может использоваться и как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего — «Окружающий мир». Часть материала может использоваться и на уроках «Обслуживающий труд», «Чтение», «Математика».

Третий вариант реализации — в рамках внеклассной работы.

Четвертый вариант — комбинирование. При этом часть тем включается во внеклассную работу, а часть материала рассматривается в ходе уроков.

Реализация программы может также осуществляться за счет регионального компонента учебного плана — курсов, направленных на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Выбор же конкретного варианта остается за педагогом. Это зависит от того, какой вариант использовался им при работе с первой частью программы, а также содержания базового учебного плана, по которому учатся дети (3 или 4 класс), — наличия в нем тем, перекликающихся с темами программы;

— свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком. Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д.

Содержание программы, а также формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное усвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка — самостоятельную или в коллективе.

Необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы следует познакомить взрослых членов семьи с содержанием учебно-методического комплекта, объяснить цели и задачи продолжения обучения по программе.

В дальнейшем следует привлекать родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

В предлагаемом методическом пособии дается описание тем, включающее в себя следующие разделы:

— учебные задачи темы;

- научно-методическое обоснование темы, содержащее общие рекомендации для педагога по ее реализации;
- информационная справка, содержащая научные сведения по рассматриваемой теме. Они помогут педагогу получить более полное представление о проблеме, а также могут быть использованы при работе с родителями;
- дополнительные варианты работы детей по теме — дополнение к формам, приведенным в рабочей тетради;
- дополнительная информация «Это интересно», которая может быть использована педагогом при работе с детьми, но не является обязательной для изучения.

ТЕМА 1 ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

ЗАДАЧИ:

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания и здорового образа жизни, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;
- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

Продолжение программы направлено на дальнейшее развитие у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Перед началом занятия следует напомнить детям об изученных темах «Разговора о правильном питании», обсудить, какая тема понравилась больше, какие знания о правильном питании помогли ребенку и т. д.

Для того чтобы определить уровень сформированности у детей знаний и навыков, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни, можно воспользоваться заданиями, приведенными в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья» на с. 8—9, а можно еще раз использовать рабочую тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». При этом правильность выполнения заданий может проверять не педагог, а сами ребята друг у друга. Детям можно предложить обсудить полученные результаты, сравнить свои результаты с результатами товарищей.

При изучении темы следует обратить внимание детей на следующее:

- время года, в которое протекают события темы (лето, в рационе питания появляется много овощей и фруктов, можно много путешествовать, вести активный образ жизни);
- место, где происходят события (лагерь — есть возможность побывать в лесу, на речке и т. д.);
- герои приехали из разных уголков страны (можно узнать о традициях питания, сложившихся в разных районах и областях).

При выполнении задания 1 темы (с. 6) дети должны заполнить таблицу «Двигательная подготовленность». Выполнение этого задания может быть организовано во время урока физической культуры с участием учителя физкультуры.

Важно обязательно вернуться к этому заданию в конце учебного года и вновь провести измерения. Изменения в показателях обсуждаются с учащимися. Учитель обращает внимание школьников на то, как влияют правильное питание и занятия спортом на физические характеристики организма.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Основными условиями сохранения и укрепления здоровья ребенка являются правильное питание и достаточная двигательная активность.

К основным законам правильного питания относится качественная и количественная адекватность физиологическим потребностям организма, а также регулярность поступления пищи — соблюдение режима.

Для организации рационального питания важно учитывать многие факторы — образ жизни ребенка, национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни.

Особое значение имеет учет физиологических особенностей организма детей конкретной возрастной группы.

Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, нужно понимать, что при организации питания ребенка (режим, количество продуктов, набор продуктов) необходимо соблюдать определенные условия.

В младшем школьном возрасте продолжается дальнейшее формирование организма, отличающееся высокой скоростью роста, увеличением массы тела, интенсивностью обменных процессов. Важное условие нормального физического развития ребенка — поступление с пищей достаточного количества белка. Недостаток белка (в первую очередь животного) может приводить к нарушениям физического и умственного развития.

В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков происходят гормональные изменения в организме, что, в свою очередь, вызывает перестройку многих органов и систем, в том числе и пищеварительной. Родители должны это учитывать и по

возможности не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую.

Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто возникают аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы. Родителям следует учитывать это и при введении в рацион питания ребенка какого-то нового продукта вначале давать небольшое его количество.

Так как у ребенка пища покидает желудок примерно через 4–5 часов после еды, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для младшего школьника необходимо четыре или пять приемов пищи. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а это приводит к растяжению желудка, что отрицательно сказывается на его деятельности.

Можно выделить несколько основных вариантов физической активности для младшего школьника: игровая двигательная активность (подвижные игры), учебная двигательная активность (урок физкультуры или занятие в спортивной секции), оздоровительная двигательная активность (утренняя гимнастика), релаксационная двигательная активность, направленная на преодоление утомления (физкультминутка, подвижная перемена), досуговая двигательная активность (посещение танцевального кружка или велосипедная прогулка), бытовая двигательная активность (уборка комнаты, помощь родителям по дому, работа в саду) и т. д.

Двигательная активность обладает множественным положительным эффектом.

Во-первых, она способствует развитию физических качеств ребенка — выносливости, силы, координации.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снижению заболеваемости, лучшей адаптации к меняющимся условиям. В тренированном организме затрачивается меньше энергии на выполнение одной и той же работы по сравнению с нетренированным — он становится

более экономным и рациональным, может быстрее перестраиваться при изменяющейся или непривычной для него деятельности.

Однако физическая нагрузка будет иметь оздоровительный эффект только при определенных условиях.

Ее интенсивность должна обеспечивать включение механизмов физиологической адаптации. Нагрузки минимальной интенсивности, так же как и слишком интенсивные (изматывающие тренировки, соревнования), не способствуют укреплению здоровья. Самыми полезными для организма являются нагрузки умеренной интенсивности, которые длятся не менее 30–40 минут. Такие нагрузки называются аэробными, так как при их выполнении повышается потребление организмом кислорода из воздуха. При такой нагрузке активизируется работа легких, сердца, сосудов, ускоряются обменные процессы.

Важное условие для достижения позитивного эффекта за счет физической нагрузки — регулярность. Наиболее полезны организованные физические нагрузки — занятия 2–4 раза в неделю.

Оздоровительный эффект движения определяется также эмоциональным настроением, сопровождающим двигательную активность. Этот факт доказан многочисленными исследованиями. Так, даже большой объем бытовой двигательной активности не обладает выраженным двигательным эффектом. Видимо, в данном случае двигательная активность воспринимается как необходимость и не вызывает положительных эмоций. Поэтому важное условие при занятиях физкультурой и спортом — хорошее настроение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

— Презентация и конспект урока «Давайте познакомимся».

2. Игра «Аукцион»

Педагог предлагает классу разделиться на команды. Каждая команда получает несколько цветных карточек. На каждую карточку они могут «купить» у педагога вопрос. Если команда отвечает на вопрос правильно, педагог вручает им

еще одну цветную карточку. Если нет, то цветная карточка не возвращается.

Побеждает та команда, которая зарабатывает наибольшее количество карточек.

Вопросы, которые задает педагог, могут быть взяты из рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании» или методического пособия первой части.

3. Семейная викторина «Поле чудес»

В каждом туре викторины принимают участие несколько семей — ребенок и кто-то из его родителей. Семейная команда отвечает на вопрос, на который указал волчок. Все вопросы связаны с темами правильного питания и здорового образа жизни. Если выпадает сектор «Приз», команда может предложить свою дополнительную тему, которая будет рассматриваться на занятиях.

ТЕМА 2 ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЩА

ЗАДАЧИ:

- дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- формировать умение самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

Перед изучением нового материала необходимо вспомнить содержание темы 2 «Самые полезные продукты» из рабочей тетради «Разговор о здоровье и правильном питании».

При реализации этой темы педагогу следует обратить внимание на следующее:

- задача педагога — дать самое общее представление о структурных компонентах пищи. Учеников можно познакомить с названиями питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и главной функцией этих веществ в организме (белки — строительный материал организма, углеводы и жиры — источник энергии, витамины и минеральные вещества способствуют росту, помогают быть сильными и здоровыми).

Нет смысла предоставлять более подробную информацию — она будет сложна для понимания детей и не будет иметь для них практического значения;

- 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 и 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.

В задании 1 на с. 12 ребенку предлагается вести дневник здоровья, наблюдая за изменением показателей физического развития. При измерении показателей нужно соблюдать определенные правила.

— Рост измеряется при помощи ростомера (есть в медицинских кабинетах) или с помощью сантиметровой ленты. При этом сантиметровая лента должна быть обязательно прикреплена к стене так, чтобы нулевая отметка находилась на уровне пола. Ребенок должен снять обувь, встать на подставку ростомера или подойти к стене. Обе ноги должны стоять вместе, пятки и носки обязательно на полу. Ребенок должен касаться планки ростомера или стены пятками, лопатками, затылком.

У ростомера имеется специальная планка, которая опускается на голову ребенка. Показатели снимаются по нижней границе после того, как ребенок сошел с ростомера.

Если рост измеряется с помощью сантиметровой ленты, то в качестве планки может использоваться картонный лист. Он должен касаться головы ребенка и располагаться параллельно полу. Показатели снимаются также после того, как ребенок отошел от стены.

— Вес желательно измерять с помощью медицинских весов утром до завтрака или днем до обеда. Ребенок должен быть в трусиках и маечке, без обуви. Если дети без носков, то на весы кладется лист бумаги (для каждого ребенка свой).

Ребенок должен стоять вертикально, посередине площадки весов. Измерение производится через 5–10 секунд после того, как ребенок встал на весы.

— Измерение объема грудной клетки происходит следующим образом. Ребенок в маечке должен встать ровно выпрямившись. Сантиметровая лента укладывается по нижнему краю лопаток и под сосками у девочек, у мальчи-

ков — по соскам. Первое измерение производится на спокойном выдохе. Затем нужно попросить ребенка сделать глубокий вдох и вновь произвести измерения.

Для выполнения задания 1 может быть приглашен медработник школы, который поможет учащимся правильно провести измерения. Важно вернуться к Дневнику физического развития в конце учебного года и обсудить с детьми изменения.

В задании 2 на с. 12 детям предлагается самостоятельно подобрать дополнительный материал по теме и оформить его в виде стенгазеты, классного журнала и т. п.

Следует помнить, что для выполнения задания дети должны получить четкий инструктаж, определяющий:

- конкретную тему поиска;
- возможный источник информации;
- круг лиц, который может помочь в поиске (родители, старшеклассники, педагоги школ — учитель биологии, физкультуры и т. д.).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Условно принято делить продукты питания на белковые, углеводсодержащие и жиросодержащие. Однако нужно понимать, что никакой продукт не может состоять только из какого-то одного питательного компонента. Такое деление лишь означает, что какого-то из питательных веществ в продукте содержится больше. Так, например, творог (белковый продукт) на каждые 100 г содержит 18 г белка, 0,9 г жира, 1,2 г углеводов. Говядина помимо 20 г белка содержит 7 г жира.

Белки в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших задач. С ними связаны основные проявления жизни — обмен веществ, сокращение мышц (а значит, движение), способность к росту и размножению (белки входят в состав всех клеток), раздражимость нервов (перенос информации), а значит, и все высшие функции — мышление, память, иммунная функция — защита от болезнетворных организмов.

Несмотря на то что белки составляют $\frac{1}{4}$ часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его образовании. Белки организма строятся из аминокислот, входящих в состав белков, содержащихся в пище. Всего существует 20 видов аминокислот. Различают заменимые (12 видов) и незаменимые (8 видов) аминокислоты. В том случае, если заменимые аминокислоты не поступают по тем или иным причинам в организм, они могут быть синтезированы из других органических компонентов, находящихся в клетках. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и поэтому обязательно должны содержаться в продуктах, входящих в ежедневный рацион человека. Источником незаменимых аминокислот являются хлеб, мясо, рыба, творог, молоко, картофель, соя и другие продукты.

Различают растительную и животную белковую пищу. Изучение аминокислотного состава различных продуктов показало, что белки животного происхождения больше соответствуют структуре человеческого тела. К тому же животные белки лучше усваиваются, чем растительные. Так, степень усвоения яичного белка приближается к 100 %.

Дети в 7–10 лет должны получать с пищей ежедневно 70–77 г белка, в 11–13 лет — 90 г. При этом животные белки должны составлять не меньше 50 % от общего количества.

Значение имеет не только количество потребляемой белковой пищи, но и ее состав. Вот почему так важно, чтобы в ежедневный рацион включались **различные продукты**, содержащие белок. Необходимо сочетать менее ценные растительные белки (хлеб, кукуруза, каша) с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйца).

Для того чтобы школьник получал необходимое количество белка, его суточный рацион должен содержать 500–600 мл молока (в том числе любого кисломолочного напитка), 50–60 г творога, 10–15 г сыра, 150–200 г мяса (в том числе птицы и субпродуктов), примерно 50 г рыбы, 1 яйцо.

Жиры в организме исполняют роль не только энергетического резерва, но и входят в состав структурных частей всех органов и тканей. Принято считать, что на жиры должно приходиться 30 % общей калорийности пищи. Детям млад-

шего школьного возраста необходимо ежедневно 70–80 г жиров, при этом растительные жиры должны составлять не менее 20 %.

В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Жиры, содержащие большое количество ненасыщенных жирных кислот, имеют более низкую температуру плавления и меньшую плотность. Это растительные масла. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот.

Среди полиненасыщенных жирных кислот есть незаменимые, т. е. те, которые не синтезируются в организме и обязательно должны поступать с пищей. Их много в подсолнечном, кукурузном, соевом, хлопковом масле. А вот в животных жирах незаменимых кислот значительно меньше.

Помимо жирных кислот в жирах пищи содержатся жирорастворимые витамины. Среди них витамин А, необходимый для нормального зрения; витамин D, противодействующий развитию рахита; витамин Е. Витамины А и D в больших количествах содержатся в жире печени рыб и морских животных, витамина Е больше в растительных маслах.

Для того чтобы удовлетворить суточную потребность в жирах, в ежедневный рацион школьника должно входить от 25 до 40 г сливочного масла, 15–20 г растительного масла и 15–20 г сметаны или сливок.

Главная функция, которую выполняют углеводы в организме, — снабжение энергией. В среднем на углеводы приходится от 50 до 70 % калорийности дневного рациона человека. Потребность же детей школьного возраста в углеводах гораздо выше — ежедневно с пищей дети должны получать их 400 г. В качестве источников углеводов используются хлебобулочные изделия, крупы, различные овощи, фрукты, а также сахара и кондитерские изделия. Содержания углеводов в этих продуктах различается. Так, сахар — это чистый углевод. Мед в зависимости от происхождения содержит 70–80 % углеводов, гречневая крупа — 60 %, а хлеб — 45 %.

Желательно, чтобы основная потребность в углеводах покрывалась за счет овощей и фруктов, оптимальное количество которых в суточном рационе ребенка составляет 500–700 г (из них картофеля не более 200–300 г), фруктов — не менее 150 г. При отсутствии свежих фруктов можно соот-

ветственно увеличить количество свежих овощей (морковь, капуста, редис, репа, огурцы, огородная и дикорастущая зелень).

Витамины не обеспечивают организм энергетическим или пластическим материалом, однако совершенно необходимы для обеспечения всех жизненно важных процессов. Витамины содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе и в овощах и фруктах (более подробно см. методическое пособие 1 части программы).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Из чего состоит наша пища».

– Тест 1 для обучающихся.

– Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/ «Синьор помидор».

2. Игра «Меню сказочных героев»

Детям предлагается вспомнить любимых героев сказок, блюда, которые они предпочитали, и определить, какие питательные вещества входят в состав этих блюд.

Вместе с педагогом дети обсуждают, чем опасен рацион питания Карлсона (предпочитающего сладости), Вовки из Тридесятого царства и т. д., и составляют для этих героев меню.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В настоящее время возникла проблема недостаточной витаминной обеспеченности рациона питания детей школьного возраста. Связано это с тем, что в питании все больше используются рафинированные (очищенные) продукты. При этом даже включение в рацион детей большого количества овощей и фруктов не позволяет решить проблему, поскольку в них содержатся далеко не все витамины, необходимые человеку. Поэтому сейчас все большее распространение находят продукты, в которые добавляют специальные

витаминно-минеральные смеси (премиксы), — витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта указывается на его упаковке.

Традиционно соотношение белковой, углеводсодержащей и жиросодержащей пищи различается в рационе питания у разных народов. Так, у жителей Севера в меню преобладают жиросодержащие продукты, у европейцев — углеводы, а у многих азиатских народов — растительные белки.

ТЕМА 3

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ

ЗАДАЧИ:

- развивать представление о роли физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости, важности физической активности;
- сформировать представление о необходимом объеме двигательной активности в младшем школьном возрасте;
- развивать представление о видах двигательной активности в младшем школьном возрасте, зарядке — как обязательном элементе режима дня;
- побуждать школьников к занятиям физической активностью, развивать интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Перед изучением нового материала необходимо вспомнить содержание тем первой части программы, посвященных физической активности («Веселые старты», «Вместе весело гулять», «Что помогает быть сильным и ловким», «Праздник здоровья»).

Данный урок может быть организован как урок-исследование, в ходе которого дети выясняют, как физическая нагрузка влияет на организм.

При выполнении задания 2 на с. 16 дети должны измерить пульс и частоту дыхания до и после нагрузки.

Измерение пульса происходит в области запястья или боковой поверхности шеи. Пульс измеряется в течение 20 секунд (время засекает педагог). Затем полученная цифра умножается на 3.

Для измерения частоты дыхания необходимо положить руку на грудь и подсчитать количество вдохов.

Измерение должно проводиться после того, как дети пребывали в спокойном состоянии не менее 10–15 минут.

Данные измерения записываются в таблицу на с. 54.

Затем детям предлагается в течение 20–30 секунд попрыгать на месте и вновь провести измерения. Данное исследование может быть проведено на уроке физкультуры (вид нагрузки подберет преподаватель физкультуры).

Повторные измерения проводятся через три месяца, полгода, в конце учебного года.

При реализации темы важно обратить внимание на следующее:

– необходимо не только продемонстрировать школьникам эффект физической нагрузки, но и объяснить, с чем связан этот эффект (почему происходит усиление частоты дыхания и частоты пульса). Педагог может опираться на уже имеющиеся знания школьников о своем организме и его работе. При этом не имеет смысла предоставлять школьникам слишком подробную информацию, связанную со строением организма, его отдельных органов, их взаимодействии и т. д.;

– при анализе результатов педагогу не следует обсуждать конкретные результаты конкретного ребенка, тем более сравнивать их и оценивать у разных детей. Обсуждается только **характер изменений** — учащение пульса и учащение дыхания;

– важно усилить мотивацию, желание детей делать утреннюю гимнастику. Для этого педагог может провести в классе конкурс на самое интересное упражнение для зарядки, предложить каждому из учащихся в течение учебного года провести свою утреннюю зарядку для одноклассников перед началом занятий и т. д.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Одно из проявлений положительного эффекта регулярной двигательной активности человека связано с повышением функциональных возможностей его организма. Реакция на физическую нагрузку различается у тренированного и нетренированного человека. Любая физическая нагрузка способствует увеличению частоты пульса и частоты дыхания. Благодаря этому организм получает больше кислорода и энергии, расход которых при физической нагрузке возрастает.

Однако у тренированного человека мощность сердечных сокращений и глубина дыхания оказываются больше, так как регулярные физические нагрузки способствуют развитию сердечной мышцы и функциональных возможностей легких. А это, в свою очередь, позволяет эффективнее обеспечивать возросшую потребность организма в кислороде и энергии. Поэтому увеличение частоты дыхания и сердечных сокращений у того, кто регулярно занимается физкультурой или спортом, может быть значительно меньше, чем у нетре-

нированного. Меньше у тренированного человека и период восстановления, в течение которого пульс и частота дыхания возвращаются к исходным показателям.

Для того чтобы развивать функциональные возможности организма, необходимо формировать у ребенка потребность в движении. Одним из наиболее простых и эффективных способов решения этой задачи является утренняя зарядка.

Зарядка не только способствует развитию двигательной активности ребенка, но и позволяет ему быстрее и легче перейти от сна к бодрствованию, что особенно важно для школьника. Дело в том, что во время сна интенсивность многих физиологических процессов снижается, менее интенсивным становится обмен веществ (процессы синтеза и распада, протекающие в клетках), снижается температура тела, давление и т. д. Переход к состоянию бодрствования происходит постепенно, в течение некоторого времени (иногда до 2 часов) в нервной системе преобладают тормозные процессы, у человека снижена умственная и физическая работоспособность. Вот почему на первом уроке в школе усвоение нового материала может происходить с трудом, дети еще «не проснулись» и не готовы к серьезным учебным нагрузкам.

Несложные физические упражнения утренней зарядки активизируют работу всех систем организма, повышают тонус, помогают избавиться от вялости и сонливости, а следовательно, плавно и одновременно быстро повышают умственную и физическую работоспособность организма, позволяют ему эффективно настроиться на работу.

При организации утренней зарядки нужно соблюдать ряд условий:

- комплекс упражнений, используемых для зарядки, должен быть несложным. Не следует выполнять упражнения, которые связаны с интенсивными нагрузками, вызывающими утомление, так как это в конечном итоге отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня;

- рекомендуется включать в зарядку следующие группы упражнений: упражнения на потягивание, ходьба, общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания,

выпады, вращения в суставах и др.), упражнения на растягивание (на развитие гибкости), бег трусцой и легкие прыжки, дыхательные упражнения;

– перед проведением зарядки помещение нужно хорошо проветрить. Ребенок должен делать зарядку в специальной одежде, не стесняющей его движения, удобной.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

– Тест 2 для обучающихся.

– Игра «Город здоровья»/ спортивный стадион. Предложите детям подготовить и загрузить фотографии по теме.

2. Конкурс «Самая веселая зарядка»

Детям предлагается придумать и нарисовать комплекс утренней зарядки. Рисунки вывешиваются в классе, проводится голосование. Автор зарядки, набравшей наибольшее количество голосов, проводит ее с классом.

3. Исследование двигательной подготовленности

Детям предлагается провести исследование дома, измерив частоту пульса и глубину дыхания до и после нагрузки у членов семьи — родителей, братьев или сестер.

ТЕМА 4

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

ЗАДАЧИ:

- ❑ сформировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья, вариантах закаливания;
- ❑ сформировать представление об основных правилах, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур;
- ❑ развивать представление об ответственности человека за свое здоровье, о связи поведения и здоровья.

При изучении темы необходимо обратить внимание детей на следующее:

- ❑ здоровье — важное условие счастливой и интересной жизни. Оно во многом зависит от поведения самого человека;
- ❑ одно из условий укрепления здоровья — закаливание. Закаливающие процедуры нужно проводить регулярно, постепенно увеличивая силу воздействия;
- ❑ существует много вариантов организации закаливания. Можно выбрать любой из них, а можно использовать сразу несколько вариантов. Начинать нужно всегда с небольших температурных воздействий.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Закаливание — простой и эффективный способ профилактики заболеваний. В основе практически любого вида закаливания лежит температурное воздействие на организм. Оздоровляющий эффект такого воздействия связан со следующим.

Организм человека устроен так, что температура внутри постоянно поддерживается на уровне 37 °С. Постоянство температуры — очень важное условие для нормальной работы всех физиологических систем.

В случае если происходит быстрое переохлаждение — общее или местное, — возникает сужение поверхностных кровеносных сосудов (для того, чтобы сохранить тепло внутри организма, не допустить распространения охлаждения). Однако при сужении сосудов к клеткам начинает поступать

меньше питательных веществ и кислорода, это дестабилизирует их работу, а главное, тормозит активность иммунных систем. Поэтому организм оказывается «легкой добычей» микробов, во множестве окружающих его.

Для того чтобы повысить устойчивость организма, необходимо развивать систему терморегуляции за счет закаливающих процедур. Наиболее эффективно закаливание в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. Конечно, закаливание можно начинать и позже, однако лучшее время для него 5–10 лет.

Закаливание может осуществляться двумя методами: закаливание воздухом, закаливание водой. При этом процедуры в зависимости от объема воздействия могут разделяться на местные (закаливание особо чувствительных участков тела — обливание стоп, хождение босиком, полоскание горла) и общие (душ, обливание, купание в бассейне или естественном водоеме, воздушные ванны, солнечные ванны).

Доказано, что эффективны не отдельные приемы и методы, а их сочетание — например, умывание шеи, груди, рук водой температурой 14–16 °С, воздушные ванны, контрастное обливание ног, дневной сон на свежем воздухе.

При подборе процедур для закаливания важно соблюдать основные принципы:

- все закаливающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода, чтобы приспособить организм к частым сменам температуры окружающей среды;

- закаливание — процесс медленный, включающий несколько последовательных стадий. Ускорить его невозможно, так как организм не справится с новыми нагрузками. Обычно каждый этап адаптации у ребенка младшего школьного возраста продолжается 6–8 недель, после чего можно переходить к постепенному увеличению объема и интенсивности воздействия. Нахождение всех трех этапов закаливания уходит от 5 до 7 месяцев;

- воздействие должно начинаться с небольших зон и небольших перепадов температур и постепенно захватывать все большую поверхность (объем воздействия) при постепенном увеличении разницы температур (интенсивность воздействия);

- в процессе закаливания следует соблюдать очередность в наращивании объема и интенсивности воздействия. Если, к примеру, увеличивается охлаждаемая площадь тела, то температура при этом не должна снижаться. И наоборот, если

при закаливании снижается температура, то объем воздействия увеличивать сразу нельзя.

Виды закаливания

Ванны воздушные. Закаливающий эффект для детей старше 5 лет будет только при температуре воздуха менее 20 °С. Однако начинать устраивать воздушные ванны можно с более высокой температуры. На начальном этапе продолжительность процедуры должна составлять 3–4 минуты и постепенно к 5–6-й неделе увеличиваться до 10 минут. Проводить процедуру нужно 2–3 раза в день. Затем температуру следует постепенно снижать до 14 °С и в течение 5–6 недель увеличивать время процедуры с 5 до 10 минут.

Ванны солнечные. Проводятся при температуре воздуха не ниже 22 и не выше 32 °С в тени. Голову нужно обязательно накрыть панамкой, платочком или кепкой.

Ванны гигиенические. Прохладная вода за счет высокой теплоемкости очень быстро охлаждает тело, поэтому нельзя превышать время, рекомендованное для проведения процедуры, и необходимо немедленно прекращать ее при первых признаках переохлаждения — посинение кожи, мурашки. Начинают процедуру с температуры 35–36 °С и в течение 5–6 недель увеличивают ее продолжительность с 10 до 15 минут. Затем температуру воды снижают до 31–34 °С, а через 5–6 недель и до 27–30 °С.

Обтирание влажным полотенцем. Намоченным полотенцем обтирают сначала руки и ноги (от пальцев вверх), затем грудь и спину (от середины к периферии). Начинают с температуры воды выше 28 °С, продолжительность вначале 1–1,5 минуты, а затем 2–3 минуты. Через 5–6 недель температуру понижают до 22–25 °С.

Душ. Закаливающим эффектом обладает только душ комнатной температуры. Более теплый душ тонизирует организм, но не способствует закаливанию. Начинают процедуры с температуры воды 28 °С, затем температуру доводят до 22–25 °С и на завершающем этапе (через 12 недель) — до 20–21 °С.

Обливание до пояса. Может быть ежедневной процедурой. После обливания проводят растирание сухим полотенцем.

Обливание стоп с постепенным снижением температуры. Одно из самых эффективных средств закаливания для детей 5–10 лет.

Вначале продолжительность процедуры 1–1,5 минуты, затем время увеличивают до 2,5 минуты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

- Презентация и конспект урока «Закаляйся, если хочешь быть здоров».
- Тест 3 для обучающихся.

2. Конкурс стихов «Закаляйся!»

Педагог знакомит учащихся с отрывком из стихотворения Лебедева-Кумача «Закаляйся». Детям предлагается придумать свои варианты четверостиший, посвященных закаливанию.

Закаляйся,
если хочешь быть здоров.
Постарайся
позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!

Всех полезней
солнце, воздух и вода.
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех полезней
солнце, воздух и вода!

ТЕМА 5
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,
ЕСЛИ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ

ЗАДАЧИ:

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;
- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

Перед началом изучения темы следует повторить материал темы «Что помогает быть сильным и ловким» первой части «Разговора о правильном питании».

Педагог должен обратить внимание детей на следующее:

- здоровье и внешность человека во многом зависят от него самого. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее;
- рацион питания обязательно должен учитывать физическую активность человека и может различаться у разных людей в зависимости от их физической нагрузки. Эффект от занятий спортом будет лишь в том случае, если поступление питательных веществ соответствует физическим нагрузкам.

Следует объяснить — что вес человека является одним из показателей такого соответствия. При недостатке питательных веществ человек худеет, при избытке вес увеличивается.

Говоря о необходимости изменения рациона питания в зависимости от физических нагрузок, педагог еще раз подчеркивает важность регулярности питания (и спортсмен, и не спортсмен должны соблюдать режим питания).

В ходе занятия нужно помочь детям оценить свою физическую активность и, соответственно, рацион питания с точки зрения пользы для здоровья и внешности. Важно, чтобы дети осознали, что спортивные занятия интересны и полезны, их следует включать в свой распорядок дня.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Пища школьника, занимающегося спортом, в первую очередь должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. При регулярных значительных мышечных нагрузках количество белка в рационе школьника должно составлять около 2,5 г на килограмм массы тела, а при интенсивных нагрузках (в период соревнований или подготовки к ним) увеличиваться до 3 г на килограмм массы тела в сутки. В среднем школьникам 10–11 лет количество белка можно довести до 120 г в сутки. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты, как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты в любом виде.

Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется, за исключением тех случаев, когда ребенок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла. При интенсивных скоростных и силовых нагрузках количество жиров рекомендуется несколько уменьшать. Соотношение белка и жира в рационе в этом случае должно составлять 1 : 0,7, а не 1 : 1, как при обычном рационе детей школьного возраста. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, которые предупреждают развитие жировой инфильтрации печени и способствуют повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. При определении необходимого количества жира следует учитывать, что жиры в основном поставляют организму тепловую энергию, а как источник энергии для мышечной деятельности они используются мало.

Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200–300 г, которые полностью расходуются в течение 3–4 часов тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты в основном

за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахаров). Количество необходимого спортсмену сахара и время его приема рекомендует тренер или врач.

Установлено, что в крови при интенсивных физических нагрузках накапливается молочная кислота. Чтобы предупредить это состояние, в пищевой рацион спортсмена следует широко включать овощи, фрукты, молоко, щелочную минеральную воду.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5–2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5–3 часа.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ ПО ТЕМЕ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

– Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

1. Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья»

В конкурсе принимают участие семейные команды. Участникам предлагаются различные задания: папы соревнуются в силе и выносливости, дети соревнуются в эстафете, мамы готовят блюда для спортсменов (витаминные салаты, напитки и т. д.). Помимо спортивных заданий команды должны отвечать на вопросы викторины, связанные с правильным питанием.

После окончания соревнований все приглашаются за «Спортивный стол».

Такое соревнование может быть организовано с участием нескольких классов.

ТЕМА 6

ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ

ЗАДАЧИ:

- дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;
- сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Перед началом занятия педагог может выяснить, с какой кухонной посудой, кухонными приборами, инструментами дети уже знакомы.

Само занятие может быть организовано, как экскурсия в школьную столовую, а к проведению занятия могут быть привлечены работники столовой.

Следует обратить внимание детей на следующее:

- кухня — особое помещение в квартире (учреждении), где должны обязательно соблюдаться определенные правила в расстановке мебели, расположении инструментов и оборудования, гигиенические правила, поскольку от этого во многом зависит как качество приготовляемой пищи, так и здоровье человека.

Следует объяснить значение одного из важнейших условий, которое необходимо соблюдать на кухне, — строгое разграничение сырых и готовых продуктов;

- у каждого инструмента, предмета кухонного оборудования есть свое назначение. При использовании оборудования нужно соблюдать определенные требования. Это позволяет сохранить инструмент и одновременно снижает риск заболевания или бытовой травмы;
- в ходе занятия следует особое внимание уделить обращению с наиболее распространенными кухонными приборами (ножи, вилки, ложки) и теми механическими или электрическими приборами, которые детям знакомы и есть у них дома (правила гигиены — где хранить, как мыть и т. д., правила техники безопасности);

- к хранению продуктов на кухне также предъявляются определенные требования. Необходимо знать, где и в чем хранить продукт, как долго может храниться продукт. Педагогу следует рассказать детям об основных признаках несвежего продукта — неприятный запах, изменившийся цвет — и объяснить, что при возникновении сомнений в свежести продукта использовать его в пищу ни в коем случае нельзя.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Оборудование кухни включает в себя: кухонную посуду (кастрюли, сковороды, сотейники — по высоте они меньше, чем кастрюли, сковороды), кухонные приборы (ножи, ножницы, скалки, терки, половники, шумовки, дуршлаг, сито, доски), ручные кухонные инструменты (мясорубка, чесноковыжималка, ручная взбивалка), электромеханические кухонные инструменты (мясорубка, соковыжималка, миксер).

На кухне необходимо иметь отдельные ножи для мяса, рыбы, для нарезки овощей, для чистки овощей и фруктов, так называемый картофельный нож — для очистки от глазков и испорченных участков.

Нужны несколько видов досок — для изготовления изделий из теста, для рыбы, для овощей и фруктов. Доски следует подписать и использовать строго по назначению. Доски для разделки мяса и рыбы требуют особой тщательности при мытье. Их следует после использования протирать раствором лимонной или уксусной кислоты.

На кухне используется эмалированная и алюминиевая посуда, а также посуда из нержавеющей стали. При этом нужно помнить, что в алюминиевой посуде можно только готовить пищу, но не хранить. В алюминиевой посуде не рекомендуется готовить кислые блюда. Следует внимательно следить за тем, чтобы поверхность алюминиевой и эмалированной посуды не была поцарапана. Если целостность нарушена — такой посудой пользоваться уже нельзя. В настоящее время появилась так называемая эматализированная посуда, которая пригодна для приготовления всех видов блюд, в том числе и детских. Пища в такой посуде практически не подгорает.

На кухне необходимы как минимум четыре кастрюли. Суп, второе, компот и молочные блюда нужно готовить в разных кастрюлях.

Необходимо строго соблюдать сроки хранения продуктов, которые обычно указываются на упаковках, и ни в коем случае не использовать продукты с истекшим сроком хранения в детском питании.

Яйца хранят в холодном месте в течение 10 дней. Так как яйца легко впитывают различные запахи, их следует держать отдельно от других продуктов. Желательно, чтобы яйца не соприкасались друг с другом и особенно с яйцами, имеющими нарушенную скорлупу. Следует те яйца, которые имеют нарушенную структуру, использовать в течение 1–2 дней.

Мясо и рыбу перед хранением в холодильнике нельзя промывать — они могут испортиться.

Растительное масло хранят в темном месте, так как на свету оно окисляется, в хорошо закупоренной посуде в течение нескольких месяцев.

Сыпучие продукты (крупы, муку) в домашних условиях хранят при комнатной температуре в специальных металлических или стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками.

Хлеб лучше всего хранить в специальных хлебницах (деревянных, эмалированных), можно в эмалированной кастрюле с крышкой. Место, где хранится хлеб, нужно постоянно очищать от крошек старого хлеба.

Существуют определенные признаки, позволяющие установить доброкачественность продукта. Так, проверить доброкачественность мороженого или охлажденного мяса или рыбы можно с помощью подогретого стального ножа, который следует ввести в толщу мяса и затем установить характер запаха мясного сока, оставшегося на ноже.

Для того чтобы определить доброкачественность яйца, его можно опустить в раствор соли. Свежие яйца тонут, несвежие погружаются наполовину или всплывают.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

— Презентация и конспект урока «Где и как готовят пищу».

— Тест 4 для обучающихся

— Практическое занятие — Кулинарная студия/модуль 2/ «Снежно-нежная сказка».

2. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».

Детям предлагается вспомнить, в каких русских сказках кухонная посуда и утварь помогала героям (печка — «По щучьему веленью», ступа — «Иванушка-дурачок» и т. д.). Можно провести конкурс рисунков по теме.

3. Конкурс кроссвордов

Детям предлагается составить кроссворд из названий кухонных приборов и посуды.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В старину на Руси свежее молоко сохраняли, опуская в крынку живую жабу. Слизь, выступающая на поверхности ее кожи, содержит бактерицидные вещества, которые убивают микробы.

Повар — профессия древняя. Упоминание о первом поваре на Руси относится к XI веку. По национальности он был торк — житель южных окраин Древней Руси.

Повара имели довольно высокий статус на Руси. По важности среди других придворных повара стояли на четвертом месте, сразу после военных должностей — стрелка, сокольника и трубника (трубача), но перед всеми прочими ремесленниками — портными, ювелирами и т. д. В грамотах XIV—XV вв. их имена упоминаются полностью, что является знаком особого отличия.

Первые столовые (тогда они, конечно, так не назывались) возникли на Руси в начале XII в. при монастырях, где монахи готовили еду и кормили неимущих.

Первое описание домашней кухни, кухонного оборудования приведено в «Домострое» и относится к IX веку.

Нож появился уже 50 тыс. лет назад. Тогда он использовался как оружие и кухонный прибор для разделки туш животных. Как столовый прибор нож стал использоваться значительно позже.

ТЕМА 7 БЛЮДА ИЗ ЗЕРНА

ЗАДАЧИ:

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
- сформировать представление детей о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион;
- расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Перед изучением этой темы необходимо вспомнить материал «Плох обед, если хлеба нет» первой части программы «Разговор о правильном питании». В ходе занятия важно:

- предложить детям, используя знания о питательных веществах, объяснить, почему продукты из зерна нужно включать в ежедневный рацион. Обращается внимание детей на то, что в продуктах из зерна содержатся все важнейшие питательные вещества;
- рассказать о том, как получают продукты из зерна, подчеркнуть, что это — тяжелый и длительный труд, поэтому традиционно во всех культурах уважают хлеборобов;
- познакомить с ассортиментом продуктов, которые можно получить из зерна, их использованием в пищу, обратить внимание на различие состава этих продуктов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Зерновые культуры — важнейшая группа из возделываемых человеком растений. Зерно — основной продукт питания человека с древних времен, корм для сельскохозяйственных животных, сырье для многих отраслей промышленности.

Зерно хлебных злаков содержит много углеводов (до 60–80 % в сухом веществе) и белков, а также ферменты, ви-

тамины комплекса В и провитамин А. Хлебные злаковые культуры выращивают на всех континентах нашей планеты. Наиболее распространены пшеница, рис, кукуруза, рожь, ячмень, просо и сорго.

По типу развития и продолжительности вегетативного периода хлебные злаковые культуры делятся на озимые и яровые.

Бобовые зерновые культуры — горох, фасоль, соя, вика, чечевица, бобы и т. д. — дают зерно, богатое растительным белком (в среднем 20–40 % в сухом веществе). Арахис, который также относится к бобовым, содержит и большое количество жира (до 52 % в сухом веществе).

При переработке зерна получают муку. Сорта муки различаются, главным образом, сечением крупинок, которые получают при перемалывании, и степенью очистки. У высшего сорта сечение крупинок наименьшее, а степень очистки наибольшая. Однако при тонком помоле мука лишается многих своих полезных качеств. Большей биологической ценностью характеризуются менее очищенные сорта муки, так как в них содержится больше белка, жира, минеральных веществ и витаминов, частично удаляемых при очистке зерна от оболочек. Так, содержание белка в пшеничной муке высшего сорта составляет 10 %, в муке второго сорта — 12 %. Еще более высокой пищевой ценностью обладает мука пшеничная обойная, в которой очень много минеральных веществ и витаминов. Большую пищевую ценность имеет ржаная мука, особенно обойная и обдирная.

В традиции питания многих народов весьма популярными являются блюда, приготовленные при смешивании различных видов муки. Так, из смеси пшеничной и гречневой муки принято готовить настоящие русские блины, из смеси ржаной и пшеничной — карельские пироги (калитки), из ячменной и пшеничной — латышские хлебцы.

Мука, приготовленная из различных круп (гречневой, овсяной, кукурузной и др.), широко используется в детском питании.

Изделия, получаемые из теста, разделяют на несколько групп:

- хлеб (изделия с массой более 0,5 кг);

- булочные изделия (с массой 0,5 кг и менее) — булки, батоны, халы и т.п.;
- бараночные изделия;
- сдобные — с повышенным содержанием сахара и жира;
- диетические — для детей, больных лиц и лиц пожилого возраста, местные сорта хлеба (чуреки, лаваш и т. п.).

Торты, пирожные, печенье не относятся к хлебобулочным изделиям, это кондитерские изделия.

В детском питании продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Так, хлеб является одним из основных источников белка (около 2/3 всех растительных белков, потребляемых человеком, приходится на хлеб), углеводов, минеральных веществ (калия, фосфора, кальция, железа, магния, цинка). Хлеб содержит незаменимые аминокислоты, поэтому обязательно должен быть в ежедневном рационе. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому в детском питании полезно сочетать хлеб с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

Для детей в возрасте от 6 до 11 лет суточное количество хлеба составляет 60–70 г ржаного и 150 г пшеничного. Количество круп и макаронных изделий не должно быть больше 45 г. Превышение этих норм может провоцировать набор избыточной массы тела, вести к полноте. Следует регламентировать и употребление мучных кондитерских изделий.

Также должны присутствовать в рационе питания детей блюда из бобовых в виде каш, запеканок, супов и т. д. Как уже было сказано, бобовые содержат много полезных веществ, однако из-за наличия грубой оболочки усвоение пищевых веществ из бобовых затруднено.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ

- 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:**
 - Презентация и конспект урока «Блюда из зерна».
 - Тест 5 для обучающихся.

– Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

– Игра «Город здоровья»/школа Предложите детям пройти викторину по теме.

2. Игра-конкурс «Хлебопеки»

Детям предлагается придумать свои хлебобулочные изделия — пироги, крендели, пирожки и т. д. Для этого в маленьких мисках смешиваются мука, соль и добавляется вода. Из полученного теста дети лепят свои изделия. После того как лепка подсохнет, ее можно раскрасить.

Проводится конкурс самого забавного названия.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Употреблять в пищу размягченные в воде цельные сырые зерна дикорастущих хлебных злаков человек, вероятно, начал еще в эпоху мезолита. В дальнейшем научились дробить зерно, а еще позже стали поджаривать его и после измельчать. В то время из хлебных злаков готовили, главным образом, каши и похлебки. С изобретением каменной зернотерки (ранний неолит) в пище человека появился печеный хлеб в виде пресных лепешек. Предполагается, что способ изготовления хлеба из кислого теста был открыт в Древнем Египте, откуда он распространился и в другие страны.

Овсяная каша известна уже в I в. н. э., ее очень любили воинствующие германские племена. Крахмал овса медленно переваривается и так же медленно усваивается. Поэтому овсяная каша обеспечивает организм энергией в течение нескольких часов.

В Китае рис был известен за 3 тыс. лет до н. э. А вот в Европе он появился довольно поздно. На многих европейских языках его название звучит похоже (rise, Reis, ris, riso), однако вошли в оборот эти слова лишь в конце XVII в. До этого злак назывался сарацинской пшеницей, сарацинским зерном, а в России он до 70-х гг. XIX в. именовался сорочинской пшеницей.

Известно более 20 ботанических видов риса и несколько тысяч сортов риса. Рис бывает не только белым, но и черным, фиолетовым, красным, бежевым, желтым, с прожилками.

Гречиху в Греции и Италии называли турецким зерном, во Франции и Бельгии — сарацинским или арабским, в Германии — языческим, а в России — греческим (отсюда и название). Однако родиной гречихи является Южная Сибирь, Алтай.

ТЕМА 8

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЗАДАЧИ:

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Перед изучением нового материала целесообразно вспомнить сведения, касающиеся молока, которые дети уже получили в первой части «Разговора о правильном питании» (темы «Самые полезные продукты» и «Время есть булочки»).

При изучении темы необходимо:

- используя знания детей о питательных веществах, объяснить, почему молоко и молочные продукты относятся к группе продуктов ежедневного употребления, продемонстрировать сходство и различие состава молочных продуктов;
- рассказать о том, сколько нужно в день использовать молочных продуктов. продемонстрировать детям богатство ассортимента молочных продуктов и объяснить, что это разнообразие связано с тем, что молоко — один из самых древних продуктов, которые использует человек. Следует обратить внимание детей на отличие национальных молочных продуктов, используемых в разных регионах. Там, где жарко, предпочитают разнообразные кисломолочные продукты, жители холодных мест используют свежее молоко и сливки, требующие для своей сохранности низких температур.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Молоко и продукты, изготовляемые из него, имеют высокую пищевую ценность, являются источником жизненно важных веществ — белков, жиров, углеводов, целого набора

витаминов и минеральных солей. Они должны быть обязательным компонентом ежедневного рациона питания человека (сведения о молоке и молочных продуктах приведены также в методическом пособии первой части программы «Разговор о правильном питании»).

Есть много способов сохранить молоко и использовать его для приготовления молочных продуктов. Основной из них — **пастеризация**. При этом молоко нагревают до температуры, не превышающей 100 °С, но не ниже 63 °С. В этих температурных границах бактерии уничтожаются, а основные полезные свойства молока не меняются.

Для того чтобы уничтожить и бактерии, и их споры, может быть использована стерилизация молока. Молоко **стерилизуют** при повышенном давлении и температуре 125–145 °С в течение 10–20 секунд.

Сливки — молочный диетический продукт с высоким содержанием жира, приготовляемый путем сепарирования коровьего молока. Сливки используют для приготовления различных кулинарных изделий. А вот предлагать их в качестве напитка здоровому человеку, тем более ребенку, не рекомендуется.

Из сливок, в свою очередь, получают **сливочное масло**. Этот ценнейший продукт питания содержит до 80% жира. Усвояемость его составляет 98 %. В сливочном масле содержатся витамины А и D. Однако содержание полиненасыщенных кислот в нем невысоко, поэтому при рациональном питании его необходимо сочетать с жидкими растительными маслами и маргарином.

При производстве масла используется только 30 % сухих веществ молока, а 70 % переходят в **обрат** и **пахту**. Это ценные продукты питания, которые можно использовать для приготовления творога и кисломолочных продуктов. Пахта по составу приближается к обезжиренному молоку, но обогащена биологически активными веществами молока — фосфолипидами, что превращает ее в полезный продукт для людей любого возраста и особенно для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сыр — один из наиболее древних продуктов питания человека. Он получается путем воздействия на молоко молочнокислых бактерий, ферментов. Питательная ценность сыра обусловлена высоким содержанием белка — до 25 % и

молочного жира — до 30 %, а также наличием незаменимых аминокислот, витаминов А, В, РР, солей кальция и фосфора. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом человека практически полностью — на 99 %.

Следует включать в рацион питания ребенка младшего школьного возраста 15–20 г сыра в день. Потребление слишком большого количества сыра не рекомендуется из-за высокого содержания в нем соли.

Творог относится к группе кисломолочных продуктов, его получают сквашиванием коровьего молока и частичным удалением сыворотки. Вырабатывают творог из цельного, а также из частично или полностью обезжиренного пастеризованного молока. Традиционно выпускают творог с содержанием жира 18 % (жирный), 9 % (полужирный) и обезжиренный. Жирный творог представляет собой концентрат молочного жира и белка, обезжиренный — концентрат белка.

В белке творога содержатся все необходимые для жизни человека аминокислоты, он богат солями кальция и фосфора.

К кисломолочным напиткам относятся простокваша, кефир, ацидофилин (сведения о них приведены в методическом пособии первой части программы «Разговор о правильном питании»), а также национальные кисломолочные напитки — айран, кумыс, мацони и т. д.

Кумыс — напиток, распространенный в Казахстане, Татарстане, Узбекистане. Он готовится из молока кобыл, реже — коров, коз. Кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами, возбуждает аппетит, его издавна применяют для профилактики и лечения туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановления после болезни.

Мацони, катык, айран — разные названия одного и того же кисломолочного напитка, приготовляемого из кипяченого (в отличие от простокваши) молока путем заквашивания.

Название «мацони» характерно для жителей Закавказья, «айран» — для Киргизии, Казахстана, а название «катык» распространено в Узбекистане, Татарстане, Башкирии, Азербайджане.

Тарак (бурятское название), или **тарг** (калмыцкое) — кисломолочный продукт, получаемый при смешивании овечьего, козьего и коровьего молока, иногда с примесью молока верблюдицы. Первоначально это было связано с тем, что

при небольших удоях, получаемых в высокогорье, для получения тарака требовалось собрать все имевшееся в хозяйстве молоко. Однако было замечено, что именно смешивание дает лучшее качество продукта.

Каймак — кисломолочный продукт, подобный сметане. В Татарстане, Башкирии, в южных районах европейской части России каймаком называют обыкновенную сметану, которую собрали с простокваши. В Узбекистане приготовление каймака — довольно сложный процесс. В готовом виде он густой, темно-кремового цвета.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Молоко и молочные продукты».

– Тест 6 для обучающихся.

– Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

– Игра «Город здоровья»/школа. Предложите детям пройти викторину по теме.

– Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/ «Вкусный и полезный завтрак».

2. Игра-исследование «Это удивительное молоко»

Детям предлагается определить количество жира в разных молочных продуктах. Для этого на отдельные листочки бумаги капают молоко, сливки, простоквашу, кладут маленький кусочек масла и сыра. Затем сверху листочки накрывают промокательной бумагой.

Сравниваются пятна, которые остались на бумаге, — их размеры и интенсивность. Делается вывод о том, какие молочные продукты наиболее жирные. Детям можно предложить объяснить, почему сливки нельзя употреблять как напиток, почему нельзя есть много масла и т. д.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В мире свыше 2 тыс. видов сыров. Есть страны, например Франция, где выпускаются сотни разных сыров. Генерал де

Голль как-то, говоря о непостоянстве французов, горько пошутил, сказав: «Разве можно управлять народом, у которого 379 сортов сыра?»

То, что в России называют творогом, у большинства народов носит название «сыр» 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.

ТЕМА 9 ЧТО МОЖНО ЕСТЬ В ПОХОДЕ

ЗАДАЧИ:

- ❑ расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;
- ❑ расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
- ❑ познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатством и разнообразием, сделать вывод о необходимости заботиться и сохранять природные богатства;
- ❑ дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Перед изучением этой темы необходимо вспомнить материал темы первой части программы «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты».

При изучении темы следует обратить внимание детей на следующее:

- ❑ дикорастущие растения — самая первая пища человека, они содержат множество полезных питательных веществ, и их следует включать в свой рацион;
- ❑ при сборе дикорастущих растений и грибов нужно проявлять внимательность и осторожность, так как не все из них могут использоваться в пищу. Важно знать, как правильно готовить блюда из дикорастущих растений так, чтобы сохранить их полезные свойства;
- ❑ дикорастущие растения — богатство, которое принадлежит всем, собирать растения и грибы нужно осторожно и бережно (не ломать ветки, не собирать лишки и т. д.);
- ❑ сюжет, выбранный для изучения темы, не случаен. Поход — самый лучший способ познакомиться с местной флорой. Дети должны получить представление об основных требованиях к участникам похода, необходимому реквизиту, а также правилах поведения в походе.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

В многодневных походах горячая еда готовится в котелках или ведрах. Важное условие: ведра можно брать только алюминиевые или из нержавеющей стали с крышками. Оцинкованные ведра категорически запрещается употреблять для приготовления пищи, поскольку можно отравиться.

Для того чтобы определить количество котелков или ведер, можно воспользоваться следующим расчетом: на человека требуется 0,8 литра для супа и 0,5 литра для второго блюда или чая. При этом для супа, второго и чая лучше иметь разные котелки.

Обязательно нужно иметь два кухонных ножа и нож для открывания консервов, моток веревки или шнура, прихватку. У каждого участника похода должны быть свои личные тарелка, кружка, ложка.

Обычно участники похода заранее распределяют, какие продукты нужно взять с собой. Для расчета общего количества можно воспользоваться следующими рекомендациями.

В день на человека должно приходиться:

хлеба 500 г (или 250 г сухарей)

крупы 200 г

масла сливочного 30—40 г

масла растительного 10 г

мясных консервов 125 г

сахара 150 г

молока сухого 15 г

сыра 50 г

моркови, картофеля по 100 г

чая, соли, перца, лаврового листа, лука — всего 50 г.

Из круп в поход лучше всего взять манную, гречневую, овсяную или рис. Удобно пользоваться сухими концентратами, например мясными супами. В походе при трехразовом питании должен быть очень сытный завтрак, еще более калорийный обед, а ужин более легкий и не позже чем за 1,5 часа до сна.

В походе особое значение имеет питьевой режим. Основное питье в походе — чай. Желательно пить только на привалах, так как питье в пути не приносит пользы и является излишней нагрузкой для организма. Если же появляется чувство жажды, лучше не пить, а прополоскать рот и горло или пососать кислый леденец. Опытные туристы советуют перед походом во время завтрака съесть кусочек хлеба, густо посыпанный солью.

В походе большое значение имеет умение находить источники питьевой воды. Источниками воды могут служить водоразборные колонки, родники, ключи, колодцы, а после кипячения пригодна вода из лесных ручьев, если в их верховьях нет населенных пунктов, ферм и полей.

Если вскипятить воду по тем или иным причинам нельзя, можно обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки. Существуют также специальные таблетки для обеззараживания некипяченой болотной воды.

Набирая воду из заболоченного пруда, не следует просто зачерпывать ее. Лучше вырыть рядом с прудом ямку и подождать несколько минут, пока она заполнится более чистой, фильтрованной через грунт водой.

Нельзя брать воду из рек в средней полосе, в густонаселенных местах. Как правило, в ней растворены химические удобрения, стоки промышленных предприятий и т. п., которые не придают воде вкус и цвет, но не обеззараживаются ни кипячением, ни йодом, ни марганцовкой.

Целесообразно в непродолжительных походах (1–2 дня) по средней полосе России брать с собой воду для питья во флягах, которые каждый несет сам.

Все продукты, кроме консервов, надо расфасовать в полиэтиленовые мешочки по 1–2 кг, чай лучше упаковать в металлическую банку и оклеить крышку по шву изоляционной лентой.

Необходимо правильно разместить вещи в рюкзаке. На дно рюкзака лучше положить кусок полиэтиленовой пленки. Таким образом можно сохранить вещи от намокания в случае сильного дождя. Ближе к спине рюкзака нужно разместить более мягкие вещи — одежду, полотенца, клеенку и т. п. На дно рюкзака укладывают более громоздкие и тяжелые предметы — банки с консервами, запасы продуктов. Колющие и режущие предметы (топорики, ножи, иголки) должны вкладываться в специальные чехлы.

Одним из самых запоминающихся и интересных занятий во время похода могут стать грибная, ягодная «охота», сбор лесных трав.

Грибы занимают особое место среди пищевых продуктов растительного происхождения. Они характеризуются высоким содержанием белков, в состав которых входят все незаменимые аминокислоты, в том числе в больших количествах лизин и триптофан. Наиболее богаты белком шампиньоны (4,3 %) и белые грибы (3,7 %). В грибах сравнительно много

ценного жира с высоким содержанием свободных жирных кислот. Наиболее богаты жиром белые грибы (1,7 %). Клетчатки в грибах немного. Очень широк минеральный состав грибов, особенно много в них калия. Грибы богаты витаминами группы В, некоторые содержат достаточное количество витамина С (лисички, белые).

Особую питательную ценность представляют сушеные грибы, содержание белка в них доходит до 20–35 %, калия — 4–4,5 г на 100 г. В сушеных грибах хорошо сохраняется витамин С.

Свежие, сушеные, маринованные грибы можно применять в питании детей в качестве закусок, составляющих первых и вторых блюд, а также как добавки к различным мясным, овощным и другим блюдам.

Однако нужно помнить, что использование грибов требует очень большой осторожности. При сборе грибов (впрочем, как и ягод и трав) нужно соблюдать определенные правила.

В своих плодовых телах грибы и ягоды могут накапливать много тяжелых металлов и других веществ, опасных для здоровья человека, поэтому их нельзя собирать в следующих местах:

- в радиусе 250 м от магистрали федерального значения;
- в радиусе 50 м от автомобильных дорог местного значения;
- в радиусе 1 км от аэродромов;
- в радиусе 1 км от заводов;
- в радиусе 1 км от промышленных захоронений.

При сборе грибов и ягод рядом с детьми обязательно должен быть взрослый — опытный грибник и ягодник, хорошо знающий флору данной местности и различающий съедобные и несъедобные ягоды и грибы. Дети могут срывать ягоду или срезать гриб только после разрешения взрослого.

Нельзя собирать старые или червивые грибы, даже если они относятся к съедобным. В них накапливается большое количество продуктов жизнедеятельности червей и продуктов разложения.

Грибы — самый скоропортящийся продукт, уже через несколько часов после сбора они могут стать непригодными для употребления в пищу.

Особое внимание следует уделять тому, чтобы среди съедобных грибов не оказался так называемый ложный гриб. К наиболее распространенным ложным относятся ложный белый и ложный опенок.

При сборе грибы необходимо очень осторожно срезать ножиком у самого основания, чтобы не повредить грибницу. У небрежно срезанного гриба оставшаяся на земле часть ножки может загнить. Нельзя разрывать подстилку из опавших листьев или слой мха вокруг гриба.

Очень полезны лесные ягоды. Они содержат большое количество витаминов, прежде всего витамина С. Многие из них используются в лечебных целях. Варенье, джемы, мармелад и пр., приготовленные из ягод, один из способов сохранения витаминов на зиму.

В мякоти плодов **шиповника** содержится до 4 % витамина С — в природе больше нет столь насыщенного аскорбиновой кислотой продукта (черная смородина содержит витамина С в 10 раз меньше). При сборе плодов можно различить высоковитаминные шиповники — у них на верхнем конце плода остаются жесткие торчащие вверх чашелистики, а у низковитаминных (2 % витамина С) чашелистики опущены вниз и прижаты к стенкам бокальчиков.

Плоды шиповника добавляют в различные кулинарные и кондитерские изделия, из них готовят пюре, пасту, повидло, мармелад, конфеты, компоты, кисели, морсы, квас и т. д. Из сушеных плодов шиповника повсеместно готовят вкусный витаминный чай.

Шиповник заготавливают после того, как покраснеют его листья, до заморозков, так как при замораживании витамины быстро разрушаются.

В русской народной медицине шиповник применяется для лечения более 40 различных заболеваний.

Смородина черная богата витаминами С, А, Р и В, каротином, сахарами, эфирными маслами. Используются ягоды в пищу в любом виде — свежем, сушеном, замороженном, консервированном. Из смородины делают пюре с сахаром, готовят сиропы, соки, компоты, кисели, начинки для конфет. Ее замораживают на зиму или сушат. Листья смородины добавляют в чай и используют для консервирования.

Земляника лесная — ценное пищевое и лекарственное растение. Ягоды содержат сахара, органические кислоты и витамины, дубильные и пектиновые вещества. Землянику можно хранить и в сухом, и в замороженном виде, перетирать с сахаром или варить варенье. Однако следует помнить, что плоды земляники у некоторых людей, особенно у детей, могут вызывать аллергические реакции.

Малина обыкновенная обладает высокими вкусовыми качествами. Свежие плоды улучшают пищеварение. Ягоды и другие части растения также используются в медицинских целях, прежде всего как жаропонижающее. Ягоды можно перетирать с сахаром, консервировать, замораживать или сушить. Экстракты, приготовленные из плодов малины, широко используются в производстве мороженого, молочных, кондитерских изделий.

Голубика содержит сахара, органические кислоты, дубильные вещества, витамины. Ягоды голубики едят свежими, перетирают с сахаром на зиму, варят из них варенье, джемы, кисели.

Собирают голубику в середине лета. Голубику часто называют лесной нежностью, ангельской ягодой — по народным поверьям, «голубику ночами ангелы собирают».

Черника обыкновенная — очень вкусная и полезная ягода. Содержит много витаминов С, В, пектиновые вещества, сахара. Получают из черники вкусные джемы, варенье, пюре, желе, вино.

Лечебная ягода. Сок черники используют для улучшения зрения. Рекомендуют использовать при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Ежевика сизая не менее полезна. Ягоды содержат сахара, органические кислоты, витамины С и В, каротин, пектин, дубильные вещества и микроэлементы. Из плодов готовят соки и компоты, варенье, из листьев — чай.

Ягоды в походе используют в свежем виде сразу после сбора и мытья. Не нужно оставлять их даже на несколько часов без тепловой обработки. Ни в коем случае нельзя собирать и хранить ягоды в оцинкованном ведре.

В походе могут встретиться и ядовитые ягодные растения. Часто они имеют яркую окраску, привлекательны на вид. В средних широтах произрастают белена черная, болиголов крапчатый, вех ядовитый, волчье лыко. Основные признаки отравления ими — тошнота, головокружение, человек может потерять сознание. При первых же подозрениях на возможность отравления человеку следует промыть желудок, дать горячего сладкого чая. Необходима помощь врача.

Источником полезных веществ служат и лесные травы. Многие из них можно использовать в качестве добавок в супы, салаты, чай, готовить отвары (**донник лекарственный, шавель, клевер, чистяк, подорожник, душица, листья брусники, земляники и пр.**). При этом нужно помнить, что **сбирать травы, листья растений можно лишь в определенный период, когда они содер-**

жат наибольшее количество полезных веществ, а ягоды — лишь созревшие. Так, к примеру, листья чистяка, из которых весной готовят салаты, к моменту созревания плодов растения становятся ядовитыми, и использовать их уже нельзя.

Срывать листочки растения при сборе лучше с боковых веточек, не ломая весь стебель. Перед использованием части растения тщательно моют холодной водой, так как при воздействии горячей воды могут разрушиться полезные вещества. Для того чтобы приготовить отвар, обычно свежеобранные и вымытые листья растения кладут в холодную воду и кипятят в течение 2–5 минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

– Презентация и конспект урока «Что можно есть в походе».

– Тест 7 для обучающихся.

– Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

– Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/ «Классное блюдо».

2. Игра «Походная математика».

Детям предлагается определить вес рюкзака, который нужно собрать для похода. Для этого при помощи раскладки продуктов для похода, в которой указано количество продуктов на одного участника похода, подсчитывается их количество для всего класса (группы). Затем при помощи весов определяется вес котелка и других предметов, необходимых для похода. Подсчитывается вес «общего» рюкзака.

3. Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

Детям предлагается поставить свой кукольный спектакль. Для этого учащиеся вначале становятся «сценаристами», затем «кукольниками» (мастерят кукол) и «актерами».

Задача спектакля — рассказать о съедобных растениях, которые могут встретиться в лесу, правилах поведения в лесу (кто-то из сказочных героев отправляется в лес).

Вместо кукольного спектакля дети могут нарисовать мультфильм.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Долгое время на Руси чай (который был весьма дорог и доступен лишь немногим) заменяли отваром из листьев кипрея (иван-чая). По цвету и вкусу он напоминал традиционный чай. Целые села занимались заготовкой этого растения для поставки за границу. Наиболее известно в этом отношении село Копорье под Петербургом, поэтому такой чай до сих пор называют копорским.

Землянику нередко называют королевой ягод, а ее латинское название переводится как «ягода благоуханная».

Известно более 300 видов съедобных грибов, однако традиционно в пищу используется лишь несколько десятков из них. Зато в традиционной русской кухне существует более 300 рецептов различных блюд из грибов.

Шляпка гриба содержит наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Лесные ягоды издревле на Руси были не только любимым лакомством, но и использовались для предсказания погоды, а также защиты от черных сил. Так, замечено, что, когда цветет рябина, наступает настоящее летнее тепло. Если в лесу много рябины — осень будет дождливая, если мало — сухая. Существовал обычай в доме развешивать гроздь рябины, которые, по поверьям, защищают от злых духов.

Недавние исследования показали, что ежедневное употребление 85 г орехов взрослым человеком резко снижает риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Орехи лучшие источники витамина Е, однако надо помнить, что при обжаривании витамин Е разрушается.

ТЕМА 10

ВОДА И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

ЗАДАЧИ:

- развивать представление о питьевом режиме, роли жидкости для нормальной работы организма, необходимым количестве жидкости;
- развивать представление о разнообразии напитков, их пользе для организма;
- формировать представление о том, какую воду можно пить, об основных способах очистки питьевой воды;
- развивать представление о важности бережного отношения к воде, необходимости беречь и охранять источники питьевой воды.

При реализации этой темы необходимо обращать внимание на следующее:

- вода составляет значительную часть человеческого организма и играет важную роль в его работе. Организм не должен испытывать недостатка в жидкости, ее траты должны вовремя возобновляться. Правильный питьевой режим — одно из условий сохранения здоровья;
- питьевой режим младшего школьника должен соответствовать определенным условиям — в день необходимо получать до 1,5 литра жидкости, причем половину составляет вода;
- ресурс источников питьевой воды на Земле ограничен. Лишь небольшая часть водоемов содержит воду, пригодную для питья и хозяйственной деятельности человека. Важно, чтобы учащиеся поняли важность бережного отношения к воде, обсудили, как они могут беречь воду, в чем выражается это бережное отношение.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Содержание воды в организме человека — 55–80 %. С возрастом количество воды в организме снижается, что является одной из причин его старения.

Более 60 % воды организма содержится в клетках, 38–40 % — в межклеточной жидкости.

Вода — обязательный компонент абсолютно всех процессов и реакций, протекающих в организме. Вот почему так важно, чтобы организм не испытывал дефицита жидкости.

Водный обмен в организме протекает с большой интенсивностью. В среднем человек за сутки выделяет около 2–2,5 литра жидкости (с мочой, при дыхании, с потом). Эти потери должны быть компенсированы за счет поступления воды с пищей и питьем.

Младшему школьнику в сутки необходимо употреблять в среднем 80 мл жидкости на 1 кг веса, т. е. 2 литра жидкости. Около литра жидкости организм получает с пищей (первые блюда, салаты, овощи и фрукты и т. д.), а 1–1,2 литра — с питьем.

Таким образом, в день ребенок должен выпивать 6–8 стаканов жидкости (при условии, что объем стакана составляет 150 мл). При этом не менее половины должна составлять вода.

Следует уделять особое внимание качеству воды, которая используется для питья. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, частота заболеваний, вызванных употреблением загрязненной воды, является самой высокой. Не следует пить воду из-под крана. Она должна быть очищена с помощью фильтра, после чего ее следует прокипятить.

Даже вода из подземных источников не может использоваться без специальной обработки. Сегодня из-за широкой загрязненности почв различными химическими веществами вода из родников и ключей может содержать опасные для здоровья примеси. Ее обязательно следует прокипятить.

Запасы воды на Земле колоссальны, но возможность их использования ограничена, так как значительная часть воды в Мировом океане имеет высокую соленость.

Основная часть — 85–90 % запасов пресной воды содержится в виде льда, т. е. малодоступна. Подземные, грунтовые воды, которые составляют в среднем 5–7 % пресной воды, зачастую минерализованы и залегают на большой глубине.

Таким образом, ресурс доступных источников пресной воды невелик. По данным ООН, на начало 2000-х гг. более 1,2 млрд людей живут в условиях постоянного дефицита пресной воды, около 2 млрд страдают от него регулярно. К середине XXI в. численность живущих при постоянной нехватке воды превысит 4 млрд человек. Все это, в свою очередь, обуславливает необходимость бережного и экономного расходования водных запасов.

ТЕМА 11

ЧТО И КАК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ РЫБЫ

ЗАДАЧИ:

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;
- расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;
- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

Перед изучением новой темы следует вспомнить материал темы «Плох обед, если хлеба нет» первой части программы «Разговор о правильном питании».

При изучении темы следует:

- предложить детям, используя их знания о пищевых веществах, объяснить, почему рыбные блюда нужно часто включать в рацион питания;
- объяснить детям, что рыбные блюда давно вошли в рацион питания человека, этим объясняется их разнообразие. Педагог должен обратить внимание детей на то, что традиционные рыбные блюда пришли в кухню современного человека из стран, расположенных у моря, и тех, где много рек;
- предложить детям при помощи карт определить водные ресурсы своей местности, познакомить с теми видами рыб, которые обитают в реках и озерах.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Рыба наряду с мясом является одним из лучших источников высококачественного белка в питании детей. Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса в белках рыбы имеется в больших количествах такая незаменимая аминокислота, как метионин. Положительным качеством белков рыбы является низкое содержание соединительно-тканых образований. Белки рыбы усваиваются на 93–98 %, в то время как белки мяса — на 87–89 %. В среднем содержание белка в рыбе составляет 16 %.

Жир рыбы отличается высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, поэтому легко усваивается организмом.

Мясо почти всех видов рыбы богато минеральными элементами — калием, магнием, фосфором. Количество последнего доходит до 400 мг на 100 г. Отдельные виды рыбы содержат достаточное количество кальция и железа. Рыба — важный источник витаминов группы В.

На территории России обитает более 300 видов пресноводных и морских рыб. Большая часть из них является объектом промышленного и спортивного рыболовства.

Рыба всегда употреблялась в русской кухне в самых разнообразных видах. Традиционно можно выделить шесть разновидностей вторых рыбных блюд: рыба отварная, паровая, жареная, запеченная, томленая (рыба готовится путем длительного томления в духовке), тельная (филе рыбы готовится в какой-нибудь оболочке — мучной, яичной, тканевой). В северо-восточных областях России рыбу квасили (кислая рыба), а в западной Сибири ели мороженую сырую (строганина).

Очень давно человек использует и жидкое горячее рыбное блюдо — уху. В течение веков сложились определенные правила приготовления ухи, касающиеся подбора рыбы, посуды, количества и состава овощей и пряностей, порядка закладки и времени варки. В русской кухне более 50 рецептов различных видов ухи.

Так, классическую русскую уху варят из тех рыб, которые дают прозрачный навар, отличаются клейкостью. Это судак, окунь, ерш, сиг. Из них получается **белая уха**. На втором месте по вкусу — уха из жереха, сазана, голавля, карася, карпа, красноперки — **черная уха**.

В уху принято класть минимум овощей, варят ее без крышки и на умеренном огне. Не допускается разваривание рыбы.

Принято считать, что уху можно готовить только из речной рыбы. Однако существует множество рецептов вкусной ухи из морской рыбы. При этом нужно знать, что у морской рыбы обязательно удаляется голова, плавники, кожа и, конечно, брюшная полость с внутренностями. Дело в том, что в этих частях рыбы могут накапливаться соединения, которые не только ухудшают вкус блюда, но и делают его опасным для здоровья.

Понятно, что самые вкусные блюда получаются не из купленной в магазине, а из свежей, только что пойманной рыбы — на рыбалке, в походе. Однако при употреблении такой рыбы нужно соблюдать определенные правила осторож-

ности. Во-первых, нельзя ловить рыбу в водоемах, расположенных в черте города, рядом с заводами, промышленными зонами. Во-вторых, следует обязательно потрошить рыбу, очищая ее от внутренностей, где могут находиться различные паразитические черви — гельминты. В-третьих, перед варкой рыбы следует положить ее на 10 минут в подсоленную воду или воду, подкисленную лимонным соком. Это позволит уничтожить личинки паразитов.

Ни в коем случае (особенно детям) нельзя использовать в пищу блюда, приготовленные из рыбы, не прошедшей тепловую обработку. К сожалению, сегодня даже в тех местностях, где такие блюда являются традиционными (в Сибири, на Севере), нельзя быть уверенными в том, что рыба не заражена.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

- Презентация и конспект урока «Что можно приготовить из рыбы».
- Тест 9 для обучающихся.
- Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

2. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Детям предлагается вспомнить, какая рыба водится в озерах и реках их области, района. Затем дети рисуют этих рыб. К каждому рисунку может быть составлено краткое описание вида — место обитания, история названия и т. д.

Из детских рисунков затем составляется книжка.

3. Конкурс пословиц и поговорок.

Команды-участники должны вспомнить и назвать как можно больше пословиц и поговорок, в которых говорится о рыбе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Сейчас название «уха» закрепилось исключительно за рыбными блюдами. Однако до XVIII в. ухой называли также навар из мяса, курицы, а само слово «уха» произошло от «юха», что означает «животный сок», «кровь», «навар».

В старину готовили уху не только из свежей, но и сушеной рыбы. Она так и называлась — вялая. А из соленой рыбы варили пластовую уху.

В русской, финской, карельской кулинарии испокон веков использовали не только мясо рыбы, но и чешую. Чешуя мелких частичковых рыб не служила препятствием для приготовления из них ухи или при жарке, сушении. Крупную чешую карпа, сазана, жереха специально собирали для изготовления рыбного клея, карлука, с помощью которого желировали и облагораживали многие блюда.

ТЕМА 12 **ДАРЫ МОРЯ**

ЗАДАЧИ:

- расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;
- сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Перед занятием следует вспомнить материал темы «Из чего состоит наша пища».

При изучении темы следует обратить внимание детей на следующее:

- съедобные морские растения и животные — вкусный и полезный продукт, их хотя бы изредка нужно включать в рацион питания;
- из морепродуктов не обязательно готовить отдельное блюдо — достаточно использовать их в качестве добавки к основным блюдам;
- морепродукты — дар природы, который помогает человеку быть здоровым. Поэтому человек должен бережно и с уважением относиться к природе, сохранять ее ресурсы, заботиться о чистоте моря и т. д.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Морепродукты — традиционное название для всех морских продуктов моря. Это крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т. д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витамины С, D, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода.

Йод — микроэлемент, необходимый для работы щитовидной железы, которая, в свою очередь, регулирует важнейшие обменные процессы в организме. Если йода в организм поступает недостаточно, это приводит к возникновению самых серьезных заболеваний, лечение которых возможно только в том случае, если дефицит йода в организме будет ликвидирован. Если йода не хватает ребенку, то это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии, вплоть до кретинизма.

Суточная потребность йода для нормальной деятельности щитовидной железы — 200 мг. Естественными источниками йода являются питьевая вода, овощи и, конечно, морепродукты. Однако существуют территории, относящиеся к так называемым йоддефицитным или эндемическим, геохимический состав почвы которых беден йодом. А значит, овощи, выращиваемые на этих территориях, и питьевая вода также содержат недостаточное количество йода. Вместо требуемых 200 мг население этих территорий получает ежедневно всего 40—50 мг.

В России к йоддефицитным зонам относятся горные и предгорные местности Урала, Алтая, Крайний Север, Северный Кавказ, Сибирское плато, Дальний Восток, Среднее Поволжье, Нечерноземье, центральные регионы европейской части России.

Решением проблемы может стать включение в рацион питания жителей этих территорий морепродуктов.

Может возникнуть впечатление, что морепродукты вошли в российскую кухню лишь недавно. В действительности, морепродукты известны в России уже очень давно — и это понятно, так как у нашей страны довольно большая морская граница. Другое дело, что морские продукты никогда не были особенно популярны, главным образом, из-за сложности хранения. Срок хранения их очень невелик, и **при малейшей несвежести они становятся совершенно непригодными для еды.** Вот почему морепродукты редко включаются в меню столовых детских учреждений, однако в семейном рационе они могут использоваться довольно часто. Конечно, в этом случае родители должны очень внимательно следить за соблюдением срока годности и понимать, что даже при небольшой просрочке употреблять продукт нельзя.

Морепродукты редко используются как самостоятельное блюдо. Для них лучше подходит слабосоленая и слабокислая среда, что определяет характер заправки блюд. Из морепродуктов можно приготовить огромное количество салатов, супы, запеканки, пельмени, омлет, кашу и т. д.

Помимо использования морепродуктов, еще одним вариантом решения проблемы йоддефицита может стать включение в рацион питания йодированных продуктов — йодированной соли, хлеба, молока, яиц. В последнее время появилась даже йодированная жевательная резинка.

По вкусу йодированные продукты ничем не отличаются от традиционных, однако польза их значительно выше. Некоторые продукты требуют соблюдения особых правил хранения. Так, к примеру, йодированную соль следует хранить в темноте, так как под действием света йод быстро разрушается и соль теряет свои полезные качества. Поэтому лучше держать ее в темных и плотных пакетах, а в солонку насыпать небольшое количество и быстро использовать.

Следует помнить, что существуют продукты, которые содержат вещества, нарушающие синтез гормонов щитовидной железы. Поэтому они могут снизить эффект йоддефицитной профилактики. К ним относятся турнепс, цветная капуста, репа, редька.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

- Презентация и конспект урока «Дары моря».
- Игра «Город здоровья»/школа Предложите детям пройти викторину по теме.

2. Викторина «В гостях у Нептуна»

Викторину проводят Нептун и Русалки (родители детей). Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания. Заключительный этап викторины — де-густация «морских блюд», которые вместе с родителями готовят дети.

3. Экскурсия в магазин

Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов, а также обогащенные йодом продукты (хлеб, соль, яйца, молоко и т. п.).

ЭТО ИНТЕРЕСНО

С проблемой йоддефицита человечество столкнулось уже очень давно. В трудах знаменитых мыслителей, ученых и врачей Древних Китая, Египта, Индии, Греции и Рима мы находим описание опухолей шеи (базедовой болезни),

которую рекомендуется лечить морскими водорослями, золотой морской губкой, растворенной в вине, или щитовидной железой животных.

Блюда из морепродуктов традиционны для Италии. Так, только рецептов приготовления салатов из кальмаров в Италии насчитывается более 200. Популярным является сборный салат из овощей и морепродуктов «фрунти дель маре» («морские фрукты»), включающий 50 компонентов.

ТЕМА 13 НЕОБЫЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

ЗАДАЧИ:

- ❑ сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
- ❑ расширить представление о кулинарных традициях своего народа;
- ❑ развивать представление о важности физической активности для здоровья, пользе занятий спортом;
- ❑ развивать представление о многообразии спортивных занятий, возможности выбрать наиболее подходящий вид физической нагрузки.

Занятие может быть организовано в форме праздника, к участию в котором можно привлечь родителей.

Внимание учащихся обращается на следующее:

- в каждом регионе, области сложились свои традиции питания. Основная их роль — максимальное использование ресурсов края, а также сохранение здоровья;
- необходимо бережно и внимательно относиться к народным традициям вообще и народным традициям в области питания в частности, так как они входят в понятие «культура народа»;
- как возникли и развивались знакомые им виды спорта. Обратит их внимание на существование спортивных традиций. Особое внимание следует уделить тем видам спорта, которые наиболее популярны и любимы в нашей стране;
- рассказать детям о секциях и спортивных студиях, которые есть в их школе или рядом со школой.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

1. Кулинарные традиции народов нашей страны.

Финно-угорские народы принадлежат к древнейшему населению северо-запада и северо-востока европейской части России. К ним относятся мордва, марийцы, коми, коми-пермяки, удмурты, манси, ханты. Так как эти народы издревле жили в местах, где много лесов, протекают

крупные реки, то и в их кухне много традиционных блюд с использованием рыбы, дикорастущих растений — ягод, трав и т. д.

Именно эти народы подарили нам такое блюдо, как пельмени, или «тестяные уши» («пель» — «ухо», «нянь» — «тесто», «хлеб»). Особенностью их приготовления является очень тонкое тесто, так как мука была весьма дорогим продуктом.

У фино-угорских народов много рецептов с использованием рыбы и мяса, что, по-видимому, связано с обилием дичи и богатыми рыбными промыслами.

Сладкие блюда этой кухни основываются исключительно на богатом ягодном сырье лесов. Излюбленные ягоды — брусника, клюква, морошка. Часто готовили ягоды, смешивая их с мукой и толокном, чтобы сделать блюдо и полезным, и питательным.

К монгольскому направлению в кулинарии на территории нашей страны относят национальные кухни калмыков, бурят, шорцев, алтайцев, тувинцев и отчасти хакасов. Специфика этой кухни — в ее приспособленности к условиям жизни. Мясные блюда не требуют сложной подготовки, поскольку часто готовятся из сушеного мяса без всяких гарниров. Широко используется ливер, т. к. народы занимаются скотоводством.

Сложной обработке подвергается молоко, причем используется несколько видов молока. Распространены кисломолочные блюда.

II. Спортивные секции для детей.

При выборе того или иного вида спортивных занятий для ребенка нужно в первую очередь руководствоваться возрастными нормами, регламентирующими характер и величину нагрузки в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Раньше других можно начинать занятия теми видами спорта, в которых ведущее место занимают координация и техника движений, — это фигурное катание, гимнастика, плавание, теннис, лыжи, легкая атлетика. К занятиям видами спорта, в которых большое значение имеет силовой компонент, выносливость, нужно приступать позже (борьба, баскетбол, волейбол ит. д.).

Рассмотрим варианты спортивных занятий, которые могут быть рекомендованы для детей 8–9 лет.

Детская легкая атлетика. В 7–8 лет ребенок в легкоатлетической секции получает всестороннюю легкоатлетическую подготовку. В этот период формируются основные двигательные навыки, после приобретения которых может быть выбран конкретный вид спорта — бег, прыжки и т. д. Занятия легкой атлетикой развивают координацию движений, скорость, выносливость.

Плавание. Плавание оказывает мощное благотворное воздействие практически на все органы и системы организма: укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы, мышцы туловища и ног, позвоночник. Плавание относится к тем видам физической нагрузки, которые почти полностью безопасны, уровень травматизма у пловцов один из самых низких. Связано это с тем, что благодаря погружению в воду нагрузка равномерно распределяется на все группы мышц и суставы, при этом вероятность вывихов, растяжений и т. д. минимальна.

В воде резко снижается нагрузка на позвоночник, это в свою очередь способствует формированию правильной осанки. Плавание также помогает предупредить развитие плоскостопия, укрепляет стопы.

Пребывание в воде повышает общий тонус организма и является прекрасной закаливающей процедурой.

Художественная гимнастика. Занятия художественной гимнастикой не только способствуют развитию двигательных навыков и умений, но и формируют красивую осанку и фигуру, развивают у ребенка ловкость. Гимнастические упражнения повышают функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, вегетативной систем. Это в свою очередь служит профилактикой вегетососудистой дистонии, которая сегодня очень широко распространена среди школьников.

Так как все упражнения художественной гимнастики выполняются под музыку, это способствует развитию слуха, чувства ритма и координации движений.

В секции художественной гимнастики обычно принимают девочек в возрасте 5–7 лет. Первый год основное внимание уделяется формированию растяжки, затем уже происходит обучение различным видам движений.

Занятия в секции художественной гимнастики требуют большой отдачи, настойчивости, силы воли. Не всем

такие нагрузки по силам. В этом случае могут быть рекомендованы оздоровительные группы, ориентированные не на спортивную подготовку, а на общее двигательное развитие.

Фигурное катание, так же как и бег и плавание, относится к циклическим видам физических нагрузок. При этом нарастание физической нагрузки происходит постепенно, что особенно полезно для ослабленных детей.

Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий способствуют развитию у фигуриста разных по характеру физических качеств.

Этот вид спорта оказывает огромное влияние на функции сенсорных систем организма. Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры развивают вестибулярный аппарат. Повышаются мышечно-суставная и тактильная чувствительность, точность глазомера, способность к комплексному восприятию информации от многих сенсорных систем (чувство льда).

Фигурное катание — прекрасный способ формирования красивой осанки и красивой фигуры, профилактики сколиоза, и других заболеваний опорно-двигательной системы.

Катание на коньках помогает справляться с психоэмоциональной нагрузкой, стрессами.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru:

— Презентация и конспект урока «Необычное путешествие».

— Тест 10 для обучающихся.

— Игра «Город здоровья»/кафе/ стадион/школа. Предложите детям подготовить и загрузить фотографии, пройти викторину.

2. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Детям предлагается нарисовать блюда, которые традиционно готовят в местности, где они живут. На оборотной стороне рисунка необходимо записать рецепт приготовления блюда. Из рисунков составляется классная книга рецептов.

3. Игра-проект «Кулинарный глобус»

Дети в классе разделяются на команды по 3–4 человека. На листочках записывают названия разных стран (по числу команд). Каждая команда вытягивает листок. Команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях той или иной страны.

4. Выпуск спортивной стенгазеты

Педагог предлагает учащимся собрать информацию и подготовить небольшие статьи о наиболее известных спортсменах, живущих в их крае или области.

5. Выпуск «Спорткарты»

Педагог предлагает учащимся собрать информацию о том, какие спортивные секции есть рядом со школой. В классе вывешивается карта района, на которой ученики указывают местоположение спортивной секции. Во время классного часа ученики рассказывают своим одноклассникам, какими видами спорта можно заниматься в том или ином центре или спортивной школе.

ТЕМА 14 ОЛИМПИАДА ЗДОРОВЬЯ

ЗАДАЧИ:

- обобщить полученные знания о питании и физической активности;
- развивать навыки, связанные с заботой о собственном здоровье, представление о роли личной ответственности за свое здоровье;
- развивать желание заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни.

Занятие может быть организовано как подготовка и проведение праздника, связанного с завершением изучения второй части программы «Разговор о правильном питании».

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Сегодня для характеристики здоровья, по самым приблизительным подсчетам, существует около 300 различных определений, в которых используются многообразные критерии. При этом сами определения можно разделить на три большие группы. Первая группа носит нормоцентрический характер и описывает здоровье как «совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида». Такой подход к определению здоровья сегодня является наиболее распространенным. Примером нормоцентрического подхода может служить рассуждение: «Ничего не болит, температура нормальная — значит, здоров», — именно так довольно часто рассуждают многие из нас.

Между тем сущность здоровья не может быть сведена лишь к некоему набору среднестатистических физических и физиологических норм и параметров. Сложная, комплексная сущность здоровья отражена во второй группе определений, которые не только описывают здоровье в границах индивида и личности, но и выходят за эти границы, охватывая социальные связи человека. Вторая группа определений носит адаптационный характер. Самое популярное среди них сегодня дано Всемирной организацией здравоохранения: «Состояние полного физического, ду-

шевного и социального благополучия». И в этом случае здоровым оказывается не столько тот, у кого «ничего не болит», но тот, кто способен эффективно выстраивать связи с окружающими, ставить и достигать цели, социально успешная личность. Если при нормоцентрическом подходе инвалид — это тот, кто имеет какое-то физическое отклонение от нормы, то в адапционной модели здоровья характеристика «инвалид» отражает не только (и даже не столько) физическую, но и социальную ущербность человека, неспособного эффективно взаимодействовать и жить в обществе. И с этой точки зрения, человек, имеющий физические отклонения, но сумевший адаптироваться в социуме, уже не оценивается как «неполноценный», «больной» (не случайно сегодня вместо определения «инвалид» все чаще используется определение «человек с ограниченными возможностями»). Действительно, как, к примеру, можно назвать неполноценными участников параолимпийских игр, которые, несмотря на серьезные физические отклонения, участвуют и побеждают в сложных спортивных соревнованиях?

Сегодня все чаще концепции здоровья включают в себя и сферу творческого, духовного развития личности. Подлинно здоровый человек в этом случае тот, кто не просто «благополучен», но стремится к совершенствованию, раскрытию и преумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром. Здоровье рассматривается в системе культурных, нравственных координат.

Именно такая — антропоцентрическая модель наполняет заботу о собственном здоровье глубоким смыслом, позволяет человеку рассматривать ее не как деятельность, замкнутую на себя, а «размыкает» ее, направляя вовне, расширяя сферу возможностей и способностей человека. Антропоцентрическая модель меняет содержание мотивов заботы о здоровье — я забочусь о здоровье не только для того, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т. д., но и потому, что таким образом я совершенствую себя и мир вокруг.

А какое отношение имеют вышеприведенные рассуждения к практической деятельности педагога, связанной с воспитанием полезных привычек?

Говоря о здоровье с воспитанниками, педагог должен опираться на тот или иной подход к определению сущности здоровья.

Воспитание культуры здоровья с позиции нормоцентрического подхода оказывается малоэффективным. Ведь при этом школьнику довольно сложно понять, почему нужно заботиться о своем здоровье, если у него сейчас и так «все в порядке» и «ничего не болит». Зачем сейчас делать зарядку, соблюдать режим питания, закаляться, если нет проблем со здоровьем?

Если же здоровье рассматривается как условие для реализации актуальных, значимых для ребенка целей и задач, как важный фактор счастливой и успешной жизни, то у ребенка формируются личностная оценка, понимание роли заботы о здоровье.

Конечно, формирование ценностного отношения к собственному здоровью, выбор форм и методов воспитания должны происходить с учетом возрастных особенностей школьников.

Так, в младшем школьном возрасте основной методической формой воспитания культуры здоровья является игра, в содержание которой «вплетен» валеологический контекст. По условиям игры ребенку необходимо выполнять те или иные действия, связанные с заботой о собственном здоровье (примером могут служить задания в рабочей тетради). При этом ребенок получает наглядное подтверждение того, как деятельность, связанная с заботой о своем здоровье, помогает ему в реализации актуальных для него целей, связанных с игрой, взаимодействием со сверстниками и т. д.

Ответы на задания рабочей тетради

Тема «**Давайте познакомимся**»

Задание 6, с. 9.

Салат, уха, плов, сок.

Тема «**Молоко и молочные продукты**»

Задание 5, с. 31.

По горизонтали:

1. Масло; 2. Мороженое; 3. Молоко; 4. Сливки.

По вертикали:

3. Сыр; 5. Сметана; 7. Кефир; 8. Ацидофилин; 9. Творожок; 10. Ряженка; 11. Простокваша.

Тема «**Что можно есть в походе**»

Задание 5, с. 35.

По горизонтали:

1. Миндаль; 2. Лещина; 3. Фисташки; 4. Кедровый.

По вертикали:

3. Грецкий; 6. Фундук; 7. Маньчжурский; 8. Арахис;
9. Кокос.

Задание 4, с. 34.

По горизонтали:

1. Костяника; 2. Малина; 3. Ежевика.

По вертикали:

4. Морошка; 5. Брусника; 6. Клюква.

Тема «**Вода и другие полезные напитки**»

Задание 3, с. 37.

По горизонтали:

1. Кисель; 2. Морс; 3. Какао; 4. Квас.

По вертикали:

1. Компот; 2. Взвар; 3. Сок; 4. Чай.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
3. Верзилин Н. А. По следам Робинзона. Л., 1974. 254 с.
4. Верзилин Н. А. Путешествие с домашними растениями. Л., 1974. 200 с.
5. Зайцева В. В., Сонькин В. Д. Такие разные дети. Екатеринбург, 2006. 290 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Калерин И. В. Поваренок. М.: Прогресс, 2001. 200 с.
8. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: АСТ, 2001. 220 с.
9. Ладодо К. С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991. 190 с.
10. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
11. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей. М., 2009. 178 с.
12. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб., 1998. 260 с.
13. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
14. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
15. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
16. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
17. Профилактика артериальной гипертензии и других сердечно-сосудистых заболеваний в условиях общеобразовательных школ. Пособие для врачей и учителей. М., 2006, 108 с.
18. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994. 350 с.
19. Рыбы СССР. М., 1969. 400 с.
20. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
21. Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского. М.: Медицина, 1981. 704 с.

22. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
23. Фарбер Д. А., Корниенко И. А., Сонькин В. Д. Физиология школьника. М., 1990. 65 с.
24. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ДЕТЯМ

1. Верзилин Н. М. По следам Робинзона. Л., 1974. 254 с.
2. Верзилин Н. М. Путешествие с домашними растениями, Л., 1974. 220 с.
3. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
4. Калерин И. В. Поваренок. М.: Прогресс, 2001. 200 с.
5. Н. И. Ковалев. Русская кулинария. М.: Экономика, 1972. 214 с.
6. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: АСТ, 2001. 220 с.
7. Яхонтова И. С. Будь здоров! М., 2000. 69 с.

*Марьяна Михайловна Безруких
Александра Германовна Макеева
Татьяна Андреевна Филиппова*

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ
Методическое пособие для учителя

Ответственный за выпуск *А. Ю. Голосовская*
Редактор *С. Н. Липовицкая*
Компьютерная верстка *С. В. Тихомирова*
Корректор *М. Д. Надёжина*

Подписано в печать 04.04.2019 г. Формат 84 108 1/32. Бумага
офсетная. Гарнитура Ньютон .

Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,2. Тираж 7000 экз. Заказ №

127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, эт. 2,
пом. 1, ком. 8