

Сценарий внеклассного мероприятия "Питание и здоровье"

Автор: учитель биологии высшей категории Новикова Н.Н.

ЦЕЛИ: Пропагандировать здоровый образ жизни; активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; развивать творческие способности; расширить понятие о здоровом питании.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Учитель. Сегодня у нас необычное занятие. Мы познакомимся с различными стилями питания, ответим на вопрос “Что значит питаться правильно?”

Какое пожелание мы всегда адресуем своим близким, друзьям, родственникам? Конечно же здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин “Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья”. О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет. Важнейшим факторами сохранения здоровья являются правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

А что значит, по-вашему, правильно питаться?

Существует очень много точек зрения и взглядов по данной проблеме. Сегодня мы попытаемся в ней разобраться вместе.

В мире существуем много стилей питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных стиля.

- ВЕГЕТАРИАНСТВО
- СЫРОЕДЕНИЕ
- АМЕРИКАНСКИЙ СТИЛЬ (ФАСТ-ФУД)

- ТРАДИЦИОННЫЙ

Итак, что же означает каждый из этих стилей, об их преимуществах и недостатках мы сегодня и поговорим.

Но сначала давайте представим эти стили.

Выступление группы, придерживающейся вегетарианского стиля питания.

Как система питания вегетарианство существует около 7 тысяч лет. Вегетарианство – это полный или частичный отказ от потребления продуктов животного происхождения. Очень часто его поддерживают из религиозных убеждений. Многие вегетарианцы испытывают отвращение к мясу из-за сострадания к животным. Другие считают, что через продукты животного происхождения передаются инфекционные заболевания.

Выделяются 3 вида вегетарианцев:

- *менее строгий*; его называют молочно-яичным, так как допускается употребление в пищу молока, сыра и яиц. Это связано с тем, что при получении этих продуктов не требуется убивать животное;
- *полные* или *строгие* вегетарианцы; они не едят никаких продуктов животного происхождения;
- *абсолютные* – те, кто ни в каких целях не пользуется продуктами животного происхождения, включая шерсть, шелк, кожу для изготовления одежды.

Выступление группы, придерживающейся сыроедения.

Сыроедами называют людей, предпочитающих естественное, натуральное питание. Тем самым они как бы выражают протест против современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи.

Это один из древнейших стилей питания: пещерный человек, не имея огня, питался исключительно сырой пищей, будь то мясо мамонта или коренья, плоды растений, зерна злаков.

Выступление группы, придерживающейся американского стиля питания.

Считается, что американский стиль питания достаточно молодой. Однако первый сэндвич был придуман еще в 18 веке. Его создатель – Джон Монтерю, - был отъявленным картежником. Чтобы не отвлекаться на еду во время азартной игры, он велел повару положить между двумя кусками хлеба ломтик мяса. Так он и продолжал увеличивать картежные долги одной рукой, а в другой держал сэндвич, нисколько не пачкающий пальцы.

“Отцом” хот-дога (англ. – горячая собака) – блюда быстрого приготовления в закусочных, является некий предприниматель американский торговец из штата Луизиана. Стремясь завлечь посетителей, он вместе с сосиской давал им пару перчаток, чтобы не пачкаться во время еды. Перчатки никто не возвращал. Когда продавец посчитал убытки, он решил вкладывать горячую сосиску в булочку.

Фаст-фуд (англ. – быстрая еда) у нас в стране появился недавно. Это связано в основном с изменением уровня и уклада жизни. В наш стремительный век все очень заняты, и поэтому не остается времени на традиционный прием пищи. В пятнадцатиминутный перерыв человек физически не успевает съесть полноценный обед из трех блюд. Поэтому американский “фаст-фуд” твердо укрепился и стал одним из самых распространенных в наши дни.

Выступление группы, придерживающейся традиционного стиля питания.

Традиционный стиль питания является самым распространенным. В нем нашли отражение вековые традиции здорового образа жизни, передаваемые из поколения в поколение, о которых мы незаслуженно забываем в страстном желании оздоровиться. Оказывается, что традиционное питание не имеет ничего общего с современными рекомендациями по питанию. Наши деды и отцы питались так, как сегодня продолжает питаться большинство самых обыкновенных, не охваченных идеей оздоровления людей. Это означает, что они придерживаются трех-, четырехразового режима питания, ориентированного на свежеприготовленную горячую пищу. При этом особое значение имеет факт приема пищи в строго определенные часы.

Мы узнали об особенностях стилей питания. Но наиболее полное представление о них нам даст презентация продуктов, применяющихся их сторонниками.

Презентация стилей питания на основе выбранных пищевых продуктов.

(НА КАРТОЧКАХ НАЗВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ: морковь, картофель фри, сок, молоко, яблоки, каша, газ.вода, кефир, пирожки, бутерброд, суп, вареные овощи, капуста и т.д.)

Сыроеды. Мы считаем, что 60% ежедневного рациона должны составлять фрукты и овощи, преимущественно сырые. А в остальном выбор достаточно широк, главное избегать продуктов, прошедших промышленную обработку.

Поэтому мы выбрали *морковь, капуста, яблоки, и т.д.*

Этого достаточно для приготовления вкусного и питательного салата, который можно заправить подсолнечным маслом или майонезом.

Из напитков здесь уместны *сок, молоко*. Вся пища должна быть натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, сахара и синтетических компонентов.

Учитель. Давайте выслушаем мнение экспертов.

(магнитофонная запись)

Первый эксперт. Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Применение свежих невареных овощей и фруктов, их соков нередко дает значительный эффект при лечении различных заболеваний. Известно, что при варке разрушается 30-50% всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания и стимулирующих защитные функции организма.

Положительным моментом сыроедения является быстрая насыщаемость при употреблении сырых продуктов, подвергнутых термической обработке. Невареная пища быстрее заполняет весь объем желудка. Это позволяет применять сыроедение для снижения веса.

Вегетарианцы. Основные продукты вегетарианцев мало отличаются от применяемых при сыроедении: злаки, хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи. Источником жира служит растительное масло. Заменителем молочных продуктов у строгих вегетарианцев являются различные соевые продукты: соевое молоко и творог, паста для приготовления супов и других блюд. Некоторые вегетарианцы употребляют пищу, по консистенции, цвету и запаху сходную с мясом, птицей или рыбой, но приготовленную из соевых бобов или других растительных продуктов. Данная пища легко усваивается организмом человека, так как она обязательно подвергается термической обработке и не содержит продуктов, вызывающих перегрузку пищеварительного тракта. Поэтому мы выбрали *вареные овощи, капуста, яблоки, каша, сок, морковь.*

Учитель. Давайте выслушаем мнение экспертов по данному стилю питания.

(магнитофонная запись)

Второй эксперт. Наиболее серьезная опасность вегетарианцев связана с обедненностью необходимых компонентов питания: дефицит аминокислот у строгих вегетарианцев, а также нехватка ряда витаминов и минеральных веществ (особенно железа, цинка и кальция) приводят к сбою в иммунной системе. Вегетарианская пища может содержать и вредные вещества, вызывающие серьезные нарушения в организме, поэтому необходимо в режиме питания предусматривать разнообразие продуктов. И хотя вегетарианцы реже страдают ожирением, именно у них, вследствие сбалансированного питания, чаще наблюдается бледность кожных покровов, снижение зрения, ломкость волос, быстрая утомляемость, сонливость.

Группа, придерживающаяся *традиционного* стиля питания.

Традиционное питание – привилегия тех, кто живет в семье, где есть человек, занимающийся приготовлением пищи. На наш взгляд, этот стиль заслуживает внимания только уже потому, что его сторонники объединяются за столом. В процессе приема пищи происходит встреча и общение людей. Свежеприготовленная пища очень полезная для желудка, так как вкусна, вызывает аппетит и легко усваивается. Набор продуктов для сторонников традиционного питания не ограничен. Важно, что каждый может выбрать диету в соответствии с состоянием своего здоровья. У нас *морковь, сок, молоко, яблоки, каша, кефир, пирожки, суп, вареные овощи, капуста.*

Учитель. Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

(магнитофонная запись)

Третий эксперт. Основа режима питания - регулярность приема пищи. Несомненно, главным плюсом традиционного стиля питания является его систематичность. Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время наиболее активного и богатого фермента желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению.

Главный недостаток- избыток белка в пище, что ведет к дефицитом микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения белков. Также доказано, что чем больше в рационе белка, тем сильнее выводится кальций из организма.

Тем не менее известно, что наиболее полноценные белки, содержащие в себе все необходимое для человека аминокислоты, находятся в яйцах, мясе, рыбе, икре, твороге, молоке, сыре, картофеле. Лучше всего организмом усваиваются такие продукты, как мясо, рыба, молоко, яйца. Растительные же белки в хлебе, крупах, горохе, фасоли усваиваются трудно. Важно, чтобы в рационе питания были разнообразные продукты. Это поможет избежать дефицита или избытка каких-либо веществ.

Группа, придерживающаяся американского стиля питания. В большинстве городов есть по крайней мере одно заведение, где продают пиццу, гамбургеры, жареную рыбу, чипсы, хрустящий картофель, молочные коктейли, газированные напитки, кофе и т.д.

Главным плюсом данного стиля питания является удобство, быстрота и легкость приготовления, питательность и вкус, возможность за короткий срок обслужить большое количество людей, как это организовано в кафе “Макдональдс”. Сегодня мы вам предлагаем *картофель фри, сок, газ.вода, пирожки, бутерброд.*

К подобным блюдам порой применяют выражение “набить желудок”. И это правильно. Съев названные продукты, вы почувствуете себя сытыми, получите приятные вкусовые ощущения и определенный набор питательных веществ.

Учитель. Давайте послушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

(магнитофонная запись)

Четвертый эксперт. У данного стиля много недостатков:

Высокая жирность: обед в “Макдональдсе” содержит более половины дневной нормы для мужчин и приближается к ее верхней границе для женщин;

Чрезмерная сладость напитков (из-за сахара в одной порции “Кока-колы”: 6 кусочков сахара-рафинада на кружку);

Малое содержание овощей и фруктов;

Пища предназначена для *быстрого употребления*, так как на нее тратится не более 15 минут, а между тем в нашем мозгу есть так называемый центр насыщения, который включается через 20 минут после начала приема пищи. Если в течении 20 минут есть торопливо, можно проглотить много продуктов и переест, а переедание чревато избыточным весом.

Учитель. Мы познакомились с разными стилями, поговорили о том, какие продукты необходимо использовать. И что же выбрать? Что необходимо кушать, чтобы быть здоровым. Для этого слушаем рекомендации школьного врача.

Рекомендации врача:

Современная наука о питании придерживается следующих *принципов* рационального питания: умеренность, разнообразие, режим. Это и есть сбалансированное питание, способствующее нормальному развитию организма, развитию здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды. Его основа - пищевой рацион, режим и условия приема пищи. Это означает количество, время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Здоровому человеку надо есть 4 раза в сутки: завтрак, обед, полдник и ужин.

Использование различных групп продуктов также должно придерживаться следующих правил:

- Молоко и молочные продукты – не менее 2 раз в день.
- Мясо и рыба – не менее 2 раз в день
- Фрукты и овощи – не менее 4 раз в день
- Хлеб и крупы – не менее 4 раз.

Я предлагаю вам памятки с основными правилами оптимального питания.

ОПТИМАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Оптимальным питанием является 4-5-разовый прием пищи: завтрак, обед, ужин плюс полдник и/или второй завтрак. Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководствоваться следующими **правилами**:

- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда;
- мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин – молочно-растительные и/или рыбные блюда;
- 1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет;
- в обед в качестве первого блюда желателен суп;
- если в обед на первое блюдо школьник выбирает овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или крупы, и наоборот – если суп с курицей, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной;
- в качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня в разные дни недели;
- одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня;

- перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т.п.;
- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т.д.) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Учитель. А теперь я предлагаю вам закрепить знания, полученные на сегодняшнем занятии. Давайте поиграем в игру “Пять звезд”

Правила игры.

1. В игре участвует вся команда.
2. Выигрывает команда, которая соберет пять звезд, или у которой их будет больше всех.
3. Перед вами игровое поле (20 ячеек):
 - вопрос, за ответ жетон – звезда (5)
 - вопрос-тест, за ответ – три жетона. За 10 жетонов можно купить 1 звезду (8)
 - переход хода (2)
 - переход хода, все жетоны сгорают (1)
 - открывается следующий квадрат по ходу стрелки (3)
 - команда выбывает. Можно откупиться, отдав звезду (1)

Вопросы, для получения звезды.

1. Что значит термин “рациональное питание”?
2. Какой стиль питания не использует животную пищу? Почему?
3. Какой стиль питания быстрый, но вредный при длительном использовании? Почему?
4. При каком стиле питания не нужна кухонная плита? Почему?

5. Какой стиль питания наиболее сбалансирован по пищевой ценности?
Почему?

Вопросы-тесты, для получения трех жетонов.

1. Какой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты?

1. Водопроводной
2. Родниковой
3. Кипяченой
4. Вообще не мыть

2. Правильный режим питания школьника предусматривает прием пищи:

1. 2 раза в день
2. 3 раза в день
3. 4 раза в день
4. 5 раз в день

3. Что в переводе означает слово “фаст-фуд”?

1. Хорошая еда
2. Горячая еда
3. Быстрая еда
4. Дешевая еда

4. При каком стиле питания можно быстро снизить вес?

1. Вегетарианство
2. Сыроедение
3. Американский стиль
4. Традиционный стиль

5. Какого стиля питания придерживался пещерный человек?

1. Вегетарианство
 2. Сыроедение
 3. Американский стиль
 4. Традиционный стиль
6. При каком стиле питания можно быстро набрать вес?
1. Вегетарианство
 2. Сыроедение
 3. Американский стиль
 4. Традиционный стиль
7. Основа режима питания – это:
1. Количество
 2. Качество
 3. Регулярность
 4. Разнообразиие
8. При каком стиле питания возникает нехватка ряда витаминов и минералов, что может привести к различным заболеваниям?
1. Вегетарианство
 2. Сыроедение
 3. Американский стиль
 4. Традиционный стиль

Подведение итогов.

Учитель. Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Ведь “единственная красота...- это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю вам следовать этим нехитрым правилам и быть всегда здоровыми.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физической культурой 3 – 5 раз в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе. Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.
2. Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.
3. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния.
4. Стараться соблюдать режим дня.
5. Ежедневно закаливаться.
6. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.

Путешествие в Страну Здоровья

(внеклассное мероприятие для 1 класса)

Автор: Коцарева Т.В, учитель начальных классов

Оборудование: слова – карточки, билеты на проезд в Страну Здоровья, карточки с тестовыми заданиями, 2 воздушных шара жёлтого и красного цвета, названия остановок на карточках, изображение Незнайки, Сухомятки и автобуса, цветные мелки, карта – маршрут.

Цель:

дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- познакомить с правилами закаливания;
- развивать стремление вести здоровый образ жизни;
- побуждать к применению закаливающих процедур, соблюдению гигиены, правильному питанию.

Ход занятия:

Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья. На чём можно путешествовать? Отгадайте загадку и узнаете, на чём будем путешествовать мы:

Что за чудо синий дом?
Ребятишек много в нём.
Носит обувь из резины
И питается бензином?

Давайте разучим девиз нашей команды:

Мы умеем думать,
Мы умеем рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и будем выбирать!

На уроках математики мы изучали переместительный закон сложения (вспомните).

Но есть в жизни правило, где от перемены мест слагаемых всё резко изменяется...

Формула жизни:

Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья

(Составляем вместе с детьми.)

- Почему здоровье ставим на 1 место?

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах. Кто правильно ответит, получает билет для проезда в эту страну.

Конкурс 1. «Народная мудрость»

Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл.

«Здоровый человек – богатый человек»

«Чистым жить – здоровым быть»

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Здоровье дороже золота»

Конкурс 2. «Загадки»

Два соседа – непоседы.

День на работе, ночь на отдыхе (глаза)

Ношу их много лет,

А счёту им не знаю (волосы)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А догнать друг друга не могут (ноги)

Оно намного меньше нас,

А работает всякий час (сердце)

Между двух светил

В середине я один (нос)

У пяти братьев одна работа (пальцы)

Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»

1. Что это за лекарство, которое слушают? (Музыка)

2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (Ожоги)

3. Что на свете дороже всего? (Здоровье)

4. Что никогда не лень делать? (Дышать)

5. Когда необходимо проводить физкультминутку?

Физкультминутка-кричалка «Как живёшь?»

Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем по её большим просторным улицам и проспектам.

1 остановка. Проспект «Здоровье человека»

Если хочешь быть здоровым,.

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Вышел сразу на мороз-

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Всех полезней солнце, воздух и вода,

От болезней помогают нам всегда.

Правила эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

2 остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам»

Каждый человек может оказаться в напряжённой (стрессовой) ситуации, поэтому нужно уметь справляться со стрессом. Тогда болезни обойдут вас стороной.

Минутка релаксации:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая,

Замедляется движение. Исчезает напряжение...

Напряжение улетело...И расслаблено всё тело...

Будто мы лежим на травке...На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...Руки тёплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы чуть приоткрываются. Всё чудесно расслабляется...

Нам понятно, что такое состояние покоя!

3 остановка. Площадь Гигиены.

Гигиена – это наука о сохранении здоровья. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица –

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла.

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

-Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы?

4 остановка. Кафе «Приятного аппетита»

Мы поговорим о вредной и полезной пище.

Прежде, чем за стол нам сесть, мы подумаем, что съесть.

Подчеркните полезные для организма продукты.(работа на доске цветными мелками)

Объясните своё мнение.

Рыба , жевательная резинка, чипсы, кефир, геркулес, напиток «Кола», морковь, лук, торты, яблоки, гречка, конфеты, молоко.

Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

Незнайка пытается убедить всех, что « суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока?(бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

5 остановка. Бульвар «Не болей!»

Чтоб вы никогда и ничем не болели,

Чтоб щёки здоровым румянцем горели,

Чтоб вы на пятёрки учили уроки,

Чтоб дома и в школе вы бодрыми были,

Чтоб было здоровье в отличном порядке,

Вам нужно с утра заниматься ...(зарядкой)

Физминутка .

Дети, стройтесь по порядку на активную зарядку!

Левая, правая, бегая, плавая,

Мы растём смелыми, на солнце загорелыми.

На носочки поднимайтесь, руки к солнцу. Улыбайтесь!

Потянулись, наклонились и обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно, влево то же делать нужно.

Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова!

А теперь наклон вперёд выполняет весь народ.

Поднимай колено выше - на прогулку цапля вышла.

А теперь ещё задание – начинаем приседания.

Приседать мы не устанем, сядем- встанем, сядем- встанем.

Проведём ещё игру: все присядем- скажем: «У!»

Быстро встанем- скажем: «А!» Вот и кончилась игра!

Итог путешествия.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Что для этого нужно делать?

* закаляться

* правильно питаться

* соблюдать правила гигиены

* уметь отдыхать, расслабляться

* делать зарядку

-Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его.

А напоследок я предлагаю вам домашнее задание. Пусть помогут родители.

На следующем занятии мы продолжим разговор о здоровье и проверим, как вы ответили на вопросы.

Желаю всем крепкого здоровья!

Задание на дом.

Выбери признаки здорового человека:

- Очень редко болеет.

-Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.

-Всегда носит тёплую одежду.

-Хороший, спокойный сон.

-Всегда отличное, «солнечное» настроение.

-Имеет бледный вид, тусклый взгляд.

-Живёт не менее 80 лет.

-Если заболел, то быстро поправляется.

-Может без одышки пробежать 5 километров.

- Постоянно раздражителен.
- На уроках собран и внимателен.
- Излишне не утепляется.

Конспект внеклассного мероприятия:

"Правильное питание – залог здоровья"

Автор: Учитель биологии высшей
категории Новиковой Н.Н.

Тема: «Правильное питание – залог здоровья».

Цель:

- формирование потребности в здоровом образе жизни.
- развивать знания учащихся о здоровом правильном питании.
- воспитывать бережное отношение к продуктам питания.

Форма: Классный час-диалог.

Информация к размышлению:

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

Русская пословица.

Подготовительный этап. Учитель предлагает учащимся подготовить пословицы и поговорки о питании.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя.

Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ.

Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Признайтесь честно, кто из вас частенько заменяет обед или ужин чипсами с пепси-колой? А кто на завтрак предпочитает кашу, например

гречневую или овсяную? Понятно. А кто только сладкие пирожные? Ну а есть среди вас поклонники гамбургеров или хот-догов?

Конечно, ничего страшного нет в том, что вы перекусили каким-нибудь бутербродом. Но запомните очень важное правило: постоянная еда без разбора, второпях может привести к различным неприятностям, вплоть до хронических болезней.

Это хорошо понимали наши предки. В письменных памятниках Древней Руси отводится много места вопросам медицины, в том числе советам, как правильно пить. К XVII в. на Руси появляются специальные виды медицинской литературы, которые можно назвать настоящими справочниками, энциклопедиями здоровья. Это и «лечебники» и «травники». На их страницах подробно описаны целебные свойства растений, диеты, режимы питания, народные средства лечения многих недугов. Причем многие советы вполне приемлемы и в наше время.

Быстрые советы.

Ешьте на завтрак крупы или хлеб, чтобы энергии хватало на весь день.

Разнообразьте крупы, которые вы едите - попробуйте куску-с или булгар, с которыми получаются легкие салаты.

Вечерний прием пищи должен основываться на коричневом рисе или макаронах.

Пейте много жидкости, если в вашей диете много клетчатки.

III. Молочные продукты.

Что относится к этой группе?

Молоко, йогурт и сыр.

Почему они нам нужны?

Самый важный составляющий молочных продуктов - кальций, минерал, необходимый для здоровых костей и зубов. Важно, чтобы не только дети получали достаточно кальция для роста зубов и костей, но и взрослые, для предотвращения остеопороза в позднем возрасте. Если вы не можете есть молочные продукты, потому что у вас непереносимость лактозы, вы можете

получить необходимую дневную дозу кальция из других источников, например, из соевого молока, обогащенного кальцием, зеленых листовых овощей (например, шпинат), или кураги и сушеного инжира.

Сколько нужно есть этих продуктов?

Рекомендуется съедать 700мг кальция в день. В продуктовых измерениях, это эквивалент 500 мл молока, двух маленьких стаканчиков йогурта или 80 г твердого сыра.

Быстрые советы.

Сыры содержат много жира, поэтому используйте в кулинарии сыр в меньших количествах или низкокалорийный сыр.

Дети от 1 до 2х лет должны пить не обезжиренное молоко, обезжиренное можно начать давать только после пяти лет.

Взбивайте йогурты и молоко со свежими фруктами для получения очень вкусных молочных коктейлей.

IV. Белковая пища

Что относится к этой группе?

Красное мясо, например: баранина, говядина и свинина. Птица, например: курица и индейка. Дичь, включая куропатку, фазана и утку. Рыба и яйца, также орехи, фасоль, горох, чечевица и продукты на основе сои.

Почему они нам нужны?

Эти продукты - важный источник белка, железа и цинка. Белки -- кирпичики внутри нашего организма, которые поддерживают ткани здоровыми, отвечают за "починку" любых травм. Белки состоят из аминокислот, которые не производятся внутри организма и должны поступать из продуктов, которые мы едим.

Если вы вегетарианец, диетологи советуют употребление разнообразных белковых продуктов, чтобы получить полный набор необходимых аминокислот.

Сколько нужно их есть?

Большинству требуется умеренное количество белка, чтобы восполнить

запасы организма - специалисты советуют, что 10-15% диеты должно состоять из белка. Также диетологи с целью предотвращения рака советуют, есть меньше красного мяса (не больше одной порции в день), и есть разнообразные продукты из этой группы. Рыба рекомендуется как минимум два раза в неделю, особенно, такая жирная рыба как сельдь, скумбрия или сардины, так как кислоты омега-3, содержащиеся в них, помогают снизить риск заболеваний сердца или инсульта.

А знаете ли вы?

В Великобритании существует более 400 сортов сосисок.

93% подростков 16-18 лет употребляет менее рекомендованной дозы железа в день.

В чашке чечевицы содержится 17 г белка.

Соевые бобы - единственный овощ, в котором содержатся все необходимые аминокислоты.

Быстрые советы.

Выбирайте постное мясо, вырезайте весь видимый жир.

Запекайте рыбу и мясо в духовке или варите на пару вместо того, чтобы жарить. яйца лучше варить, а не жарить.

Помните, орехи также насыщены жиром, так что употребляйте их умеренно.

Старайтесь есть рыбу два раза в неделю - особенно, жирные виды.

Консервированную фасоль быстро и легко использовать, она может быть основой вегетарианских блюд.

Мини-итоги

В заключение классного часа можно предложить учащимся:

1 Составить свой режим питания;

2 Оформить в виде памятки правила питания, изученные в ходе классного часа.

«Здоровый образ жизни – это модно и актуально»

**Автор: учитель биологии высшей
категории Новикова Н.Н.**

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

Задачи: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Подготовительный этап: Готовясь к мероприятию, можно подготовить фотовыставку «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете», а также предложить учащимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны – знак «-».

1. Анкета. *Алкоголь. Сигареты. Наркотики:*
 - o Поднимают настроение.
 - o Придают уверенность.
 - o Способствуют общению.
 - o Избавляют от скуки.
 - o Утрачивают контроль над поступками.
 - o Укорачивают жизнь.
 - o Ведут к тяжелым болезням.
 - o Ослабляют потомство.
 - o Наносят вред семье, обществу, государству.
 - o Дают чувство свободы.
 - o Способствуют взрослению.

Оформление класса:

Русские народные пословицы:

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учишься.
- Любкой жует, да не любой живет.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Счастье не ищут, а делают.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

Ученые о здоровье:

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

Здоровое тело – продукт здорового рассудка.

(Б. Шоу.)

Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.

(Д.С. Лихачев.)

У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения.

(А. И. Солженицын.)

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

(И. Аршавский)

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

(И. Брехман -основатель валеологии.)

Необходимо выбрать жюри, в состав которого могут входить учителя биологии, психолог.

Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 4-6 человек.

Ход мероприятия

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

Звучит магнитофонная запись песни «Я люблю тебя, жизнь». После окончания первого куплета учитель, приглушив звук, спрашивает учащихся: «Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...»

Учащиеся под негромкую мелодию записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин). Затем учитель предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости.

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние ОС, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Обобщая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Два учащихся читают:

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это только нужно нам!

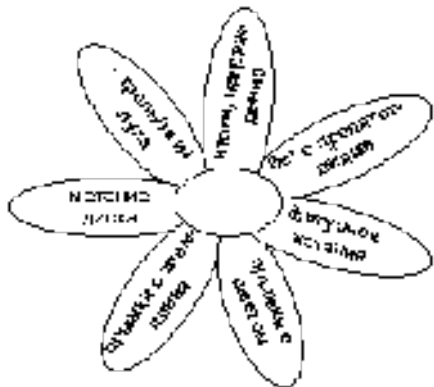
Далее учитель предлагает учащимся обсудить вопрос о том, что они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни». После обсуждения ученики делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

- о Отказ от курения.
- о Отказ от алкогольных напитков.
- о Отказ от наркотиков.
- о Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- о Рациональное питание.

Далее учитель предлагает учащимсяделиться на 4 команды для участия в конкурсной программе.

«Разминка»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.



Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

За пантомиму команда получает 1–3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получает 1 балл.

«Веселые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют 4 человека. Каждому члену команды особое задание:

первому	–	бег «задом наперед»;
второму	–	бег «гигантскими» шагами;
третьему	–	ходьба в полуприседе ;
четвертому	–	бег боком.

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 4 балла.

Конкурс эрудитов

Правильный ответ – 1 балл команде.

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).
2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, от греч. *nark* – оцепенение, *mania* – влечение).
3. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в

общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? *(Этот закон был принят властями Нью-Йорка).*

4. Закончите английскую поговорку: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» *(Мозг).*

5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода).*

6. Назовите принципы закаливания – «Три П». *(Постепенно, последовательно, постоянно).*

7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. *(Блохи, вши).*

8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).*

9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? *(Это люди с разными биологическими ритмами).*

10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? *(До этого возраста активно формируется скелет).*

11. Сколько часов в сутки должен спать человек? *(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).*

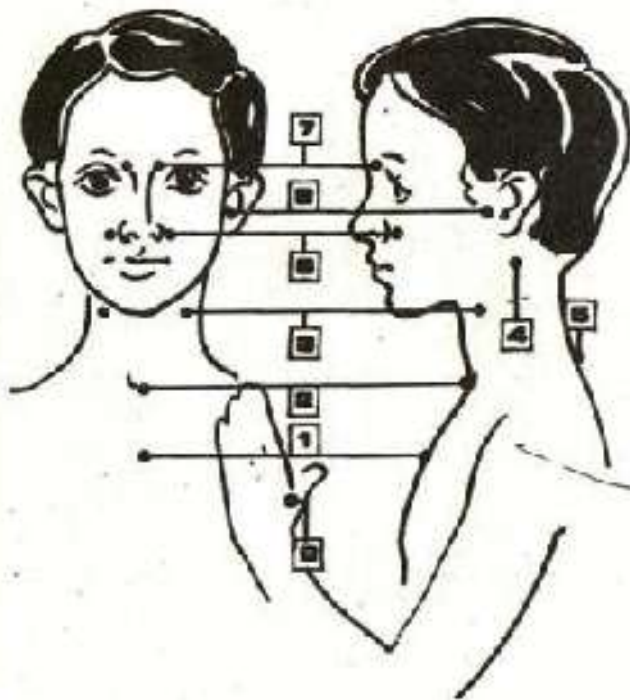
12. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? *(Нервные окончания стопы и носоглотки связаны).*

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).*

Чудодейственное касание: массаж «точек воздействия»

Проводит учитель со всеми учащимися класса.

Массаж помогает восстанавливать силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям.



Приведем пример точечного массажа с целью профилактики острого респираторного заболевания (ОРЗ).

Существует много невидимых бактерий и вирусов и среди них те, которые вызывают кашель, насморк, боль в горла, ушах, то есть острые респираторные заболевания. ОРЗ – коварные и опасные

заболевания. Иногда даже легкое течение болезни может дать тяжелые осложнения. Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один из самых простых, эффективных и безвредных – это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Приемы точечного массажа очень легко освоить. Давайте учиться!

ТОЧКА 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

ТОЧКА 2 регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

ТОЧКА 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

ТОЧКА 4 шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

ТОЧКА 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.

ТОЧКА 6 улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

ТОЧКА 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

ТОЧКА 8 массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

ТОЧКА 9 руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).

Будьте здоровы!

«Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

«Домашнее задание»

Темы:

1. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
2. «Курить – здоровью вредить!»
3. «От улыбки станет всем светлей».
4. «Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин – вот и весь секрет».

Задание дается командам заранее. Темы распределяют по жребию. Нужно подготовить литературно-музыкальную композицию-шутку о необходимости здорового образа жизни. Длительность выступления – 5–7 минут. Максимальная оценка конкурса – 7 баллов. Жюри оценивает соответствие темы, достоверность материала, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение.

После окончания конкурсов жюри подводит итоги, награждает победителей призами.

Информационный лекторий

Компоненты здорового образа жизни.

а)Правильное дыхание.

Выступление учащегося. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б)Рациональное питание.

Выступление учащегося. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. *(Угощает всех присутствующих).* Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление учащегося. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.

а) Табакокурение.

В течение недели нами был проведен анонимный опрос учащихся 8В класса под названием «Черный ящик». Мы хотели узнать число курящих и пробовавших курить школьников и причины, побудившие взять сигарету. Предлагалось ответить «да», «нет» на следующие вопросы:

- о Курят ли ваши родители?
- о Пробовали ли вы курить?
- о Курите ли вы сейчас?
- о Я курю:

а) потому, что чувствую себя взрослым,

б) за компанию,

в) из-за интереса.

- о Знают ли ваши родители, что вы пробовали курить (курите)?
- о О вреде курения вы узнали:

а) от родных,

б) из газет, журналов, TV,

в) в школе.

Заполненные анкеты учащиеся бросали, как при голосовании, в ящик, обернутый черной тканью.

По результатам анкеты был составлен «Лист здоровья» для класса в виде диаграммы, проведены классные часы и беседы с родителями.

Выступление учащегося.

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210.

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

Два учащихся читают стихотворение Д. Бершадского, причем после выступления 1 ученика трое ребят изобразили и озвучили органы, которые отравляются в результате курения.

1 ученик: Мое имя – сигарета,

Я красива и сильна.

Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам.
Скажем прямо – слабакам.
Мне так плохо, я так устало,
И нет уж больше сил стучать.
Наверное, жить осталось мало...
Могли бы только вы понять –
Мне не хватает кислорода.

Сердце: Меня так душит никотин.
А этот яд непобедим.
Мои сосуды кровяные –
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете
Мы от куренья пропадем!
Ой, мы бедные, сожженные совсем,

Мы хотим спросить вас люди:
«А вы курите зачем?»
Нас полоний отравляет,
Никотин нам – страшный яд.

Легкие: Наши бронхи он сжигает.
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Раздирает горло в кровь.
Кто же нам теперь поможет,
Чтобы стать здоровым вновь?

Головной Искушил меня проклятый злодей.
мозг: Нету больше светлых идей.
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.

Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок,
И внимания, и памяти нет –
Все от этих проклятых сигарет.
Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать

2 ученик:
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету.
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен сильным быть!»

б) Алкоголизм.

«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», –
У. Гладстон.

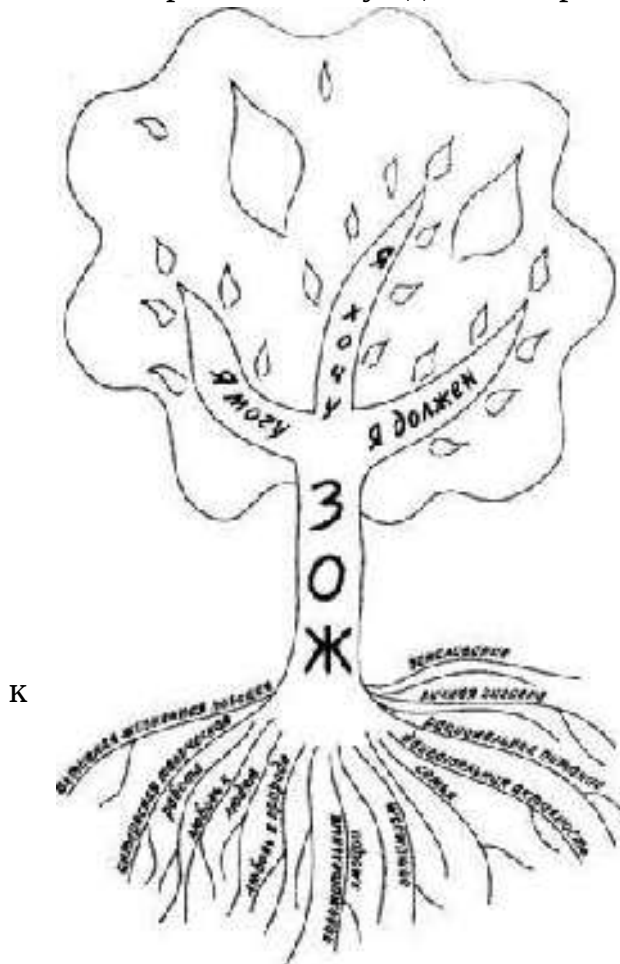
Выступления учащихся класса.

1 ученик: В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым

заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

2 ученик: Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно



к

веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все

больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

3 ученик: Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает

наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

4 ученик: На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно?

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

в) Наркомания.

Выступление учащегося: Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградациии, нередко переходящей в слабоумие.

Учитель благодарит всех выступающих и обобщает выше сказанное:

– В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- o отказ от вредных привычек;
- o оптимальный двигательный режим;
- o рациональное питание;
- o закаливание;
- o личная гигиена;
- o положительные эмоции;
- o высоконравственное отношение к окружающим людям,

обществу, природе.

После чего раздает всем детям памятки и напоминает о разговоре в начале мероприятия.

– Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде дерева жизни. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «я могу», «я хочу», «я должен». Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – «составляющими здоровый образ жизни».

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза.

В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма,

дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске, на натянутой капроновой нитке.

Внеклассное мероприятие "Мы за ЗОЖ"

**Автор: учитель биологии высшей
категории Новикова Н.Н.**

Игра «За здоровый образ жизни»

Ведущий: 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, и мы пригласили вас на КВН, посвященный здоровому образу жизни.

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

Что здоровью хорошо,

А что здоровью плохо?

Папа к сыну подошел

И ответил крохе

Физкультура - хорошо,

Сигарета – плохо.

А что, кроме физкультуры, может помочь человеку быть здоровым?

(ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ ИЗ ЗАЛА)

Ведущий: Наш первый конкурс – разминка - посвящен роли правильного питания. Именно питание лежит в основе крепкого здоровья. Мы будем задавать вам вопросы, а жюри будет отслеживать, какая команда более активна и даст больше верных ответов.

Мы предлагаем вам стать строителями прочного дома под названием человеческий организм. С чего начинается строительство любого дома?...

Конечно, с фундамента. А какие вещества являются строительным материалом для организма?.. Это белки.

Команды должны называть по очереди продукты, в которых содержится много белков, а жюри отслеживает, кто даст больше правильных ответов.

(ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

Ведущий: Есть люди, которые не едят животную пищу. Как их называют?..

Вегетарианцы. Как эти люди могут восполнить дефицит белка?..

(ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

Ведущий: Чтобы дом был надежным, мы должны его утеплить, защитить его стенами и крышей. А что является источником энергии и тепла в

организме?.. Это жиры и углеводы. Назовите продукты, которые содержат углеводы.

(ОТВЕТЫ УЧАЩИХСЯ)

Ведущий: Итак, мы построили наш дом из белков, жиров и углеводов, но чтобы защитить его от врагов – различных болезней, нам нужна ограда – специальные вещества, которые помогают организму повышать иммунитет, правильно развиваться. Это витамины и минералы. Вы знаете, что много витаминов содержится в ягодах и фруктах. Мы предлагаем командам по очереди называть названия ягод.

Ведущий: Итак, разминка окончена, жюри оценивает каждую команду за разминку по пятибалльной системе, а мы приступаем ко второму конкурсу, посвященному спорту, ведь именно двигательная активность человека помогает ему быть здоровым. Перед вами цветик-семицветик. На обратной стороне лепестков написаны виды спорта. 1 представитель команды подходит к цветку, отрывает лепесток и, не показывая остальным, смотрит, что на обороте. Затем он кладет лепесток (лицом вниз) и показывает своей команде этот вид спорта с помощью движения, мимики и жестов. Жюри оценивает этот конкурс также по пятибалльной системе, учитывая угаданные виды спорта и артистизм игроков.

(ПРОХОДИТ КОНКУРС)

Ведущий: А сейчас мы переходим к конкурсу «Домашнее задание». Вы должны были подготовить физкультминутку и провести ее с залом. Жюри также оценивает этот конкурс по пятибалльной системе.

(ПРОХОДИТ КОНКУРС)

Ведущий: Следующее наше задание – «Реклама». Нужно прорекламирровать какой-либо продукт. Это может быть рисунок, плакат, сценка. Пока команды готовятся к этому конкурсу, мы проведем викторину с болельщиками.

Викторина.

1. Какие меры профилактики в зимнее время вы знаете? (закаливание,

чеснок, лук)

2. Почему в прежние времена аристократы в любое время года ходили в перчатках? (чтобы избежать заразных болезней)
3. Назовите заболевания, которые часто называют «болезнями грязных рук» (желудочно-кишечные, дизентерия, гепатит, туберкулез)
4. Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (возможно заражение инфекционными заболеваниями)
5. Почему нельзя грызть ногти? (под ногтями могут быть возбудители болезней)
6. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами, брать чужую расческу? (можно заразиться кожными грибковыми заболеваниями)
7. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (могут деформироваться зубы)
8. Что такое культуризм? (вид спорта, при котором путем выполнения статических упражнений развиваются определенные мышцы тела)
9. Что такое йога? (совокупность упражнений, направленных на достижение способности управления своим телом).
10. Какие поговорки, связанные со здоровьем и здоровым питанием, вы знаете? (пример: завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу)

Ведущий: Жюри выставляет баллы за викторину. А сейчас мы подводим итоги конкурса «Реклама».

ПРОСМОТР КОНКУРСА «РЕКЛАМА»

Подведение итогов игры.

Лекторий для родителей
Питание подробно кратко

1. Суть о питания
2. Следствия неправильного пищеварения
3. Вода и соль
4. Виды пищи с точки зрения раздельного питания

5. Некоторые принципы совместимости видов пищи
6. Плохие,удовлетворительные,хорошие и прекрасные блюда
7. Временные ограничения
8. Энергетическое обеспечение усвоения белка
9. Обеспечение должной обработки пищи во рту

Суть раздельного питания

По теории раздельного питания, **неправильное пищеварение**, приводящее к неполному усвоению пищи, её брожению и гниению в пищеварительном тракте, образованию и всасыванию в нём разных ядов, **среди прочих причин вызывают:**

- 1) Слишком частые приёмы пищи: не следует допускать, чтобы порция пищи поступила в желудок до того, как его покинет предыдущая.
- 2) Слишком долгий приём пищи, эффект от которого аналогичен эффекту слишком частых приёмов пищи.
- 3) Недостаточное прожёвывание пищи, приводящее к недостаточным измельчению пищи и обработке её слюной.
- 4) Нежелательные сочетания разных видов пищи в один приём пищи.

Следствия неправильного пищеварения

Неправильное пищеварение может вызвать:

- 1) Гиперфагию — повышенное потребление пищи (часто не сопровождаемое ожирением, а иногда даже сопровождаемое похудением): так как пища усваивается неполностью, то её требуется больше.
- 2) Ожирение, развивающееся тогда, когда резко нарушено усвоение белков, витаминов или минеральных солей, а усвоение жиров и углеводов нарушено относительно слабо: в поисках недостающих составляющих питания организм перелопачивает горы еды, а излишек калорий откладывает в жир.

- 3) Гиперкоприю — повышенное выделение кала (в норме взрослый человек выделяет 100 ... 500 мл — от полстакана до пол-литра — кала в сутки). Гиперкоприя вызывается как увеличенным приёмом еды, так и тем, что при неполном усвоении из того же количества пищи образуется больше кала.
- 4) Заметный, иногда тошнотворный запах кала, вызываемый продуктами брожения и гниения пищи в пищеварительном тракте.
- 5) Поносы. В норме кал всегда мягкий (не твёрдый, но и не жидкий), чётко оформленный, выходит продолговатым (длина заметно больше толщины) куском, двумя или несколькими такими кусками (длинный кусок сворачивается в унитазе в клубок). При неправильном пищеварении кал бывает жидким или двухфазным: за небольшим количеством твёрдого или мягкого кала выходит большое количество жидкого (иногда твёрдый кал выстреливается жидким).
- 6) Липкий, пачкающий кал: после дефекации (извержения кала) требуется более десяти вытираний туалетной бумагой (иногда 20, 30 или 40, если кал застревает между ягодицами в виде пробки), и (или) после смыва кала на унитазе остаётся след от него.
- 7) Запоры — очень серьёзное нарушение пищеварения (при ежедневном питании, т.е. вне периода длительного голодания, при правильном пищеварении в любой семисуточный период времени происходит не менее семи дефекаций и промежутков времени между соседними дефекациями не превышает 48 часов). Запоры обычно вызываются недостаточным питьём воды, но могут быть вызваны нарушением правил раздельного питания и другими причинами.
- 8) Повышенное образование кишечных газов. В норме газов образуется мало; выходят они незаметно: бесшумно и без запаха, всегда отдельно от кала; живот никогда не урчит. При неправильном пищеварении время от времени газов образуется так много, что живот урчит и болит, газы выходят с громким хлопком (хлопками), иногда выстреливают кал; выходящие газы иногда заметно пахнут.

9) Большой живот, раздутый калом и газами.

10) Частые дефекации (**не**обязательно сопровождаемые поносом). В норме происходит не более трёх дефекаций в сутки, позывы на следующую дефекацию возникают не ранее чем через два часа после последней дефекации. При неправильном пищеварении новые позывы на дефекацию могут возникнуть через 30, 20 или даже 10 минут после последней дефекации, у некоторых людей новые позывы провоцируются вытираниями ягодиц (туалетной или другой бумагой), человек может находиться в туалете непрерывно 30, 40 минут или целый час.

11) Сильные, болезненные, почти нестерпимые позывы на дефекацию, которые обычно завладевают человеком во время или вскоре после еды, но могут вдруг навалиться в любое время дня и ночи в самом неподходящем месте. В норме позывы незначительны, не вызывают ничего кроме лёгкого психологического дискомфорта, человек в течение нескольких часов может их преодолевать (терпеть), выполняя интеллектуальную или физическую работу. При неправильном пищеварении позывы могут сопровождаться болью и урчанием в животе, общим плохим самочувствием: головокружением, потемнением в глазах, человек не может думать ни о чём, как только добежать до туалета.

12) Болезненную дефекацию (даже если позывы не были болезненны).

Одиннадцать из этих двенадцати признаков (кроме ожирения) — специфические признаки именно неправильного пищеварения. Кроме них, неправильное пищеварение может вызвать признаки общего неблагополучия организма (которые могут быть вызваны и другими причинами):

- ожирение (которое мы уже упоминали) или наоборот — сильную исхудалость;
- толстые, слоистые, ломкие ногти;
- у женщин — разрежение или даже полную потерю волос на голове, у мужчин — раннее или нестандартное облысение (стардартное, генетически

обусловленное облысение начинается с разрежения волос на макушке и образования залысин над внешними уголками глаз, затем разрежаются волосы между залысинами, разрежение волос на других частях головы происходит в последнюю очередь; нарушение этой стандартной очерёдности возрастного разрежения волос заставляет заподозрить серьёзные проблемы со здоровьем);

- сухость, ускоренное старение кожи, склонность кожи к образованию трещин (непосредственной причиной образования трещин обычно является пересушивание кожи полотенцем);
- повышенную болевую чувствительность;
- частые головные боли;
- слабость, утомляемость, повышенную потребность во сне, рассеянность, повышенный риск несчастных случаев;
- ускоренное старение всего организма, в частности повышенный риск онкологических заболеваний (рака), особенно рака толстой кишки.

Вы замечали за собой хотя бы один специфический признак неправильного пищеварения? Если да, то с хаотичного (смешанного) питания Вам необходимо перейти на раздельное (хотя раздельное питание, возможно, решит только часть проблем вашего пищеварения или только ослабит их).

Вернее, рациональное питание полезно всем. Просто одного человека рациональное питание выведет на совершенно новый уровень здоровья и жизни, а для другого переход на раздельное питание пройдёт почти незамеченным, но ни в каком случае переход на раздельное питание не пройдёт совершенно без пользы.

Раздельное питание — необходимое условие идеального пищеварения. Невозможно достичь безупречного здоровья не соблюдая правил рационального питания.

Вода и соль

Некоторые сторонники отдельного питания считают, что нельзя пить воду во время еды. Герберт Шелтон — самый известный в России пропагандист отдельного питания — рекомендует **не** пить воду позже чем за 10...15 минут до еды и раньше чем через 30 минут после приёма фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через четыре часа после белковой. Фирейдон Батмангхелидж, известный пропагандист питья воды, (правда, он не заявлял себя сторонником отдельного питания) рекомендует пить воду не за 10...15, а за 30 минут до еды: "Оптимальное время приёма воды (в результате клинических наблюдений за больными с язвой желудка): стакан — за полчаса до еды (завтрака, обеда и ужина) и стакан — через два с половиной часа после еды. Это самый минимум воды, необходимый организму. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать ещё по стакану воды". Мы считаем, что если несвоевременный приём воды и зло, то зло меньшее чем дефицит воды, и если во время еды возникает жажда, то её следует удовлетворять. Более того, некоторые виды пищи мы рекомендуем есть именно с водой. Герберт Шелтон запрещает пить воду во время еды с двумя целями: во-первых, чтобы не разбавлять желудочный сок; во-вторых, чтобы приучить к прожёвыванию: "Питьё за едой ведёт также к плохому пережёвыванию пищи. Вместо того чтобы тщательно пережёвывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьёт за едой, приучается проглатывать её увлажнённой водой и полупережёванной. Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало" Вторая цель может быть достигнута, даже если пить воду во время еды: достаточно не брать в рот воды, когда в нём находится пища.

Некоторые сторонники отдельного питания (и не только сторонники отдельного питания) считают соль вредной в любом количестве. Мы же вслед за Батмангхелиджем считаем, что среднестатистическому человеку следует потреблять чайную ложку соли — без верха — на 4 с половиной

литра выпиваемой воды (индивидуальная норма может отличаться как в ту, так и в другую сторону). Мы считаем, что соль совместима с любой пищей и должна приниматься вместе с пищей.

Виды пищи с точки зрения раздельного питания

Теория раздельного питания делит всю пищу на 10 видов: крахмалы, общесовместимая пища, сахара, арбуз, дыни, кислоты, жиры, белки, кисломолочные белки, молоко.

1) **Крахмалы.** Этот вид пищи включает в себя: овощи крахмалистые: картофель, свёкла, морковь, репа — и их соки с мякотью; кукурузу, хлеб, макароны; крупы: манная, рис, греча, пшено, овсяные хлопья и другие (крупками мы называем только крахмалистые крупы, т.е. крупы из злаков, мы не считаем крупками семена бобовых: горох, бобы, фасоль, соя); каши из круп на воде и густые похлёбки из круп на воде; отвары и настои овощей крахмалистых с их кусочками; отвары и настои круп с крупинками, т.е. жидкие похлёбки из круп на воде. Самые важные правила потребления крахмалов *Хлеб и макароны* считаются крахмалом только в том случае, если испечены только из муки (возможно, нескольких видов) и, возможно, отрубей без значительных посторонних добавок. Сладкие мучные изделия (пряники, торты) представляют собой нежелательную смесь крахмала с сахаром. Хлеб и макароны "обогащённые" яичным или соевым белком — нежелательную смесь крахмала с белком. *Картофель и свёкла* — более правильные крахмалистые овощи чем сладковатые морковь и репа (т.е. с точки зрения раздельного питания картофель и свёкла лучше моркови и репы; однако в реальном пищевом поведении должны учитываться не только соответствие пищи раздельному питанию, но и другие качества пищи). С точки зрения раздельного питания греча хуже других круп, так как содержит больше белка.

Крахмалы подразделяются на сырые: сырые крахмалистые овощи, их соки с мякотью и сухие, неварёные овсяные хлопья — **и термически обработанные:** варёные, печёные, парёные крахмалистые овощи, варёная

кукуруза, хлеб, макароны, каши. Сырые крахмалы можно есть отдельно от всего, термически обработанные следует есть с жирами.

Крахмалы подразделяются на твёрдые и густые: крахмалистые овощи, кукуруза, хлеб, макароны, крупы, каши, густые похлёбки из круп — **и жидкие:** соки крахмалистых овощей с мякотью, отвары и настои овощей крахмалистых с их кусочками, жидкие похлёбки из круп.

2) **Общесовместимая пища.** Этот вид пищи включает в себя: овощи зелёные и некрахмалистые: белокочанная капуста (свежая, варёная, но не квашеная), огурцы, лук репчатый (луковицы) и лук-трава, редис; соки (с мякотью и без) овощей зелёных и некрахмалистых; соки без мякоти овощей крахмалистых; отвары и настои овощей зелёных и некрахмалистых с их кусочками и без; отвары и настои овощей крахмалистых без их кусочков; отвары и настои круп без крупинок. Самые важные правила потребления общесовместимой пищи Мы назвали эту пищу общесовместимой, так как она совместима с основными видами пищи: крахмалами, жирами и белком, — а также с кислотами (с жирами совместимость ограничена). Каждый совместимый с общесовместимой пищей продукт улучшается добавлением к нему общесовместимой пищи. Овощи зелёные и некрахмалистые, их соки с мякотью, их отвары и настои с их кусочками — составляют **общесовместимую пищу с клетчаткой.**

Соки овощей зелёных и некрахмалистых без мякоти, их отвары и настои без их кусочков, соки овощей крахмалистых без мякоти, их отвары и настои без их кусочков, отвары и настои круп без крупинок — составляют общесовместимую пищу без клетчатки.

Овощи зелёные и некрахмалистые, особенно богатые клетчаткой по сравнению с другой общесовместимой пищей, составляют особую часть, или особый подвид, общесовместимой пищи. Остальная часть общесовместимой пищи составляет **жидкую общесовместимую пищу.**

Для подавляющего большинства людей овощи зелёные и некрахмалистые — лучший подвид общесовместимой пищи, однако при

некоторых клинических состояниях (например, при выходе из длительного голодания) лучше общесовместимая пища без клетчатки.

3) **Сахара.** Этот вид пищи подразделяется на влажные сахара и сухие сахара.

Влажные сахара — это фрукты сладкие свежие: виноград, груши, персики, сладкие яблоки — и соки фруктов сладких с мякотью и без.

Сухие сахара — это изюм и другие сладкие сухофрукты, концентрированные соки сладких фруктов, мёд, рафинированный сахар (который следует избегать), жёлтый сахар, патока, варенье из сладких фруктов (фрукты с сахаром), некоторые другие искусственные смеси (например, шоколад). Самые важные правила потребления сахаров Влажные сахара можно есть и пить без или почти без дополнительно выпиваемой воды. Сухие сахара вызывают жажду, которую следует сразу же удовлетворять.

Крахмал и сахара химически включают в одну группу веществ — углеводы. Однако в пищеварительном тракте человека сахара усваиваются совсем не так как крахмалы. Поэтому теория раздельного питания считает их совершенно разными видами пищи. **Ни один сахар не совместим ни с одним крахмалом.**

4) **Арбуз** было бы логично считать влажным сахаром. Однако практика показывает, что арбуз следует есть отдельно от любой другой пищи, т.е. что арбуз не совместим ни с какой другой пищей, (ни воду, ни соль мы не считаем пищей; то, что арбуз не совместим ни с какой другой пищей, не значит, что арбуз не следует солить).

5) **Дыни** было бы логично считать влажными сахарами. Однако практика показывает, что дыни следует есть отдельно от любой другой пищи, т.е. что дыни не совместимы ни с какой другой пищей. Возникает вопрос, совместимы ли между собой разные сорта дынь (например, "Колхозница" и "Торпеда"). Однако этот вопрос лишён практического смысла, так как дыня обычно большая, и одной штуки обычно более чем достаточно по крайней мере для одного приёма пищи.

6) **Кислоты.** Этот вид пищи включает в себя некоторые виды кислой пищи:

кислые ягоды и фрукты: лимоны, апельсины, мандарины, помидоры, ананасы, гранаты, клюква, — их соки с мякотью и без; квашеную капусту (не содержащую или содержащую мало овощей крахмалистых), настой ("сок") квашенной капусты, даже если она содержит много овощей крахмалистых; некоторые искусственные добавки (например, лимонная кислота). Самые важные правила потребления кислот Капуста, сквашенная с овощами крахмалистыми (например, с морковью), представляет собой нежелательную смесь кислоты с крахмалом. Кислое яблоко — нежелательную смесь кислоты с сахаром. Кислая рыба — нежелательную смесь кислоты с белком.

7) **Жиры.** Этот вид пищи включает в себя растительные масла, сливочное масло, сливки, сметану, сало. Маргарины тоже включаются в жиры, однако маргарины лучше не есть. Самые важные правила потребления жиров

Жиры делятся на самодостаточные: сало, сливки, сметана — и несамодостаточные: растительные масла и сливочное масло.

Самодостаточные жиры можно есть отдельно от всего (но также и с некоторыми другими видами пищи), несамодостаточные можно есть только с другой пищей (но не со всеми её видами). Жиры делятся также на жиры с лактозой (молочным сахаром): сливки, сметана — и жиры без лактозы: растительные масла, сливочное масло, сало — (строго говоря, сливочное масло тоже содержит лактозу, но так мало, что лактоза очень редко бывает причиной непереносимости сливочного масла). Жиры с лактозой (сливки, сметана) мы будем называть также молочными жирами; жиры без лактозы (растительные масла, сливочное масло, сало) мы будем называть также немолочными жирами. Молочные жиры отличаются от сала и растительных масел не только наличием лактозы, но и тем, что на гораздо меньшее время занимают желудок.

8) **Белки.** Этот вид пищи включает в себя: разные части тела млекопитающих: мясо, сердце, почки, печень, мозг, костный мозг; птицу, рыбу, яйца, орехи, грибы; бобовые: горох, фасоль, маш, соя; сыры твёрдые

Самые важные правила потребления белков (сыры мягкие — т.е. плавленые — искусственные смеси, а искусственные смеси мы не рассматриваем, так как они обычно малополезны и имеют чрезвычайно разнообразный и **меняющийся по прихотям производителей** состав; молоко свежее, кипячёное, пастеризованное, топлёное теорией раздельного питания **не** включается в белки, образуя совершенно особый вид пищи; творог, йогурты, кефиры, простокваши, ряженки также **не** включаются в белки, составляя совершенно особый вид пищи — кисломолочные белки). Белки делятся на бедные жирами и естественно жирные.

Нежирное мясо, нежирная птица, нежирная рыба — немногие белки составляют бедные жирами белки. Жирное мясо, жирная птица, жирная рыба, яйца, орехи, грибы, бобовые, твёрдые сыры — почти все белки составляют естественно жирные белки. Естественно жирный белок представляет собой нежелательную смесь жира с белком. Однако среди них есть (особенно жирная рыба и орехи) очень полезные продукты. Мы употребляем оборот "нежелательная смесь", а не оборот "недопустимая смесь" потому, что нежелательные смеси различаются по степени нежелательности, и переваримость каждой нежелательной смеси зависит от состояния пищеварительного тракта. Среди естественно жирных белков зрелые семена бобовых особенно труднопереваримы, так как содержат не только жиры, но и крахмал. Орехи — особый подвид белков, так как орехи, в отличие от всех других белков, совместимы с кислотами.

Твёрдые сыры отличаются от всех других белков тем, что содержат лактозу, хотя и меньше чем молоко, (искусственные высокобелковые смеси — например, ветчина, — даже если основной составной частью их является не молоко, а например мясо, могут содержать очень много лактозы).

Ни один белок не совместим ни с одним другим белком. Иначе говоря, два разных белка не следует есть в один приём пищи.

9) **Кисломолочные белки.** Этот вид пищи включает в себя творог, йогурты, кефиры, простокваши, ряженки. Кисломолочные белки совместимы только:

друг с другом, со сметаной и сливками, с кислотами, с сахарами, с молоком, с общесовместимой пищей без клетчатки. **Кисломолочные белки не совместимы с общесовместимой пищей с клетчаткой.** Сметана и кисломолочные белки образуют группу **кисломолочных продуктов.** Каждый **непастеризованный** кисломолочный продукт содержит живые молочнокислые бактерии, благодаря которым переваривается лучше чем молочный продукт без живых молочнокислых бактерий с таким же содержанием лактозы.

10) **Молоко** свежее, кипячёное, пастеризованное, топлёное совместимо только с кисломолочными белками, со сметаной, сливками и сливочным маслом (сливочное масло следует растопить в подогретом молоке), с кислотами, с общесовместимой пищей без клетчатки. **Как и кисломолочные белки, молоко не совместимо с общесовместимой пищей с клетчаткой. В отличие от кисломолочных белков, молоко не совместимо с сахарами.**

Некоторые принципы совместимости видов пищи

Сейчас мы сформулируем довольно много запретов, которые вместе с временными ограничениями составляют самые важные правила раздельного питания. Одна часть этих запретов — **абсолютные запреты**, которые следует соблюдать при любом пищеварении; другая часть — **относительные запреты**, которые при достаточно хорошем пищеварении можно (а некоторые из них нужно!) нарушать. Нажав одну из десяти следующих ссылок, Вы сможете ознакомиться с правилами потребления **белков**, кисломолочных белков, молока, крахмалов, общесовместимой пищи, сахаров, арбуза, дынь, кислот или жиров.

Не ешьте белок и крахмалы в один приём пищи.

Не ешьте белок и сахара в один приём пищи.

Не ешьте белок и арбуз в один приём пищи.

Не ешьте белок и дыню в один приём пищи.

Не ешьте белок и кислоты в один приём пищи.

Не ешьте белок и жиры в один приём пищи.

Не ешьте белок и кисломолочные белки в один приём пищи.

Не ешьте белок и молоко в один приём пищи.

Не ешьте два (три, четыре, пять ...) разных белка в один приём пищи.

Обращаем Ваше внимание на последний запрет (о несовместимости разных белков), не считая его особенно важным, а потому, что его часто забывают или неправильно понимают. Этот запрет часто забывают потому, что белки — исключение из правила, являясь абсолютно несовместимыми друг с другом: если два белка несовместимы друг с другом, то они несовместимы абсолютно, т.е. нет никакого содержащего в заметном количестве каждый из этих белков блюда (блюдо — это вся пища съедаемая за один приём пищи), съедение которого в один приём было бы совершенно безвредно. Ни в каком другом из десяти видов пищи (за исключением, возможно, дынь) нет ни одной пары абсолютно несовместимых представителей (хотя есть пары относительно — не абсолютно — несовместимых представителей одного вида пищи: например, сметана + сало — плохое блюдо, однако сметана + сало + крахмал — допустимое блюдо).

До сих пор не прояснён до конца вопрос, какие белки считать разными. Герберт Шелтон запрет есть "два концентрированных белка в один приём пищи" поясняет очень кратко: "Не принимайте в один приём орехи и мясо или яйца и мясо, или сыр и орехи, или сыр и яйца и т.д." Возникают вопросы: Можно ли есть в один приём пищи

- разные виды "мяса" одного животного (например, почки и сердце)?
- мясо разных животных (например, говядину и свинину)?
- яйца разных видов птиц (например, куриные и перепелиные)?
- орехи разных видов? и т.д..

Мы рекомендуем "разделять по максимуму": если есть сомнения, являются ли два продукта одним белком, то лучше есть их отдельно. Тем не менее

яйцо мы считаем одним белком, а не двумя (белок и желток), т.е. мы считаем, что яйцо следует есть полностью (но без скорлупы) в один приём пищи. Вообще, естественные смеси следует есть полностью в один приём пищи: картофель с кожурой (которую необходимо надёжно продезинфицировать высокой температурой), яблоко с кожурой и сердцевинкой и т.д. (однако деревянные скорлупы орехов есть нельзя).

Правила потребления белков особенно важны, так как из неусвоенного белка в толстом кишечнике образуются особенно вредные продукты бактериального разложения, принято говорить, что в толстом кишечнике углеводы бродят, а белки гниют. Не ешьте кисломолочные белки и крахмалы в один приём пищи. Не ешьте кисломолочные белки и общесовместимую пищу с клетчаткой в один приём пищи. Не ешьте кисломолочные белки и арбуз в один приём пищи. Не ешьте кисломолочные белки и дыню в один приём пищи. Не ешьте кисломолочные белки и немолочные жиры в один приём пищи. Не ешьте кисломолочные белки и белок в один приём пищи.

Не ешьте молоко и крахмалы в один приём пищи.

Не ешьте молоко и общесовместимую пищу с клетчаткой в один приём пищи.

Не ешьте молоко и сахара в один приём пищи.

Не ешьте молоко и арбуз в один приём пищи.

Не ешьте молоко и дыню в один приём пищи.

Не ешьте молоко и сало в один приём пищи.

Не ешьте молоко и растительные масла в один приём пищи

Не ешьте молоко и белок в один приём пищи.

Не ешьте термически обработанные крахмалы **без** жира в тот же приём пищи (перед тем как съесть термически обработанный крахмал, лучше всего пропитать его жиром).

Не ешьте крахмалы и сахара в один приём пищи.

Не ешьте крахмалы и арбуз в один приём пищи.

Не ешьте крахмалы и дыню в один приём пищи.

Не ешьте крахмалы и кислоты в один приём пищи.

Не ешьте крахмалы и белок в один приём пищи.

Не ешьте крахмалы и кисломолочные белки в один приём пищи.

Не ешьте крахмалы и молоко в один приём пищи.

Не ешьте общесовместимую пищу и арбуз в один приём пищи.

Не ешьте общесовместимую пищу и дыню в один приём пищи

Не ешьте общесовместимую пищу с клетчаткой и сахара один приём пищи.

Не ешьте общесовместимую пищу с клетчаткой и кисломолочные белки в один приём пищи.

Не ешьте общесовместимую пищу с клетчаткой и молоко в один приём пищи.

Не ешьте сухие сахара **без** воды в тот же приём пищи.

Не ешьте сахара и крахмалы в один приём пищи.

Не ешьте сахара и общесовместимую пищу с клетчаткой в один приём пищи.

Не ешьте сахара и арбуз в один приём пищи.

Не ешьте сахара и дыню в один приём пищи.

Не ешьте сахара и кислоты в один приём пищи.

Не ешьте сахара и немолочные жиры в один приём пищи.

Не ешьте сахара и белки в один приём пищи.

Не ешьте сахара и молоко в один приём пищи.

Не ешьте арбуз и никакую другую пищу в один приём пищи ,т.е.ешьте арбуз только отдельно от любой другой пищи.

Не ешьте дыню и никакую другую пищу в один приём пищи, т.е. ешьте дыню только отдельно от любой другой пищи.

Не ешьте кислоты и крахмалы в один приём пищи.

Не ешьте кислоты и сахара в один приём пищи.

Не ешьте кислоты и арбуз в один приём пищи.

Не ешьте кислоты и дыню в один приём пищи.

Не ешьте кислоты и белки в один приём пищи.

Не ешьте немолочные жиры и сахара в один приём пищи.

Не ешьте немолочные жиры и кисломолочные белки в один приём пищи.

Не ешьте растительное масло и молоко в один приём пищи

Не ешьте сало и молоко в один приём пищи.

Не ешьте жиры и арбуз в один приём пищи.

Не ешьте жиры и дыню в один приём пищи.

Не ешьте жиры и белки в один приём пищи.

Не берите в рот порцию пищи, содержащую растительное масло и не содержащую ни твёрдого, ни густого крахмала, ни овощей зелёных и некрахмалистых, ни помидоров; в частности, не ешьте растительное масло отдельно от всего. Не берите в рот порцию пищи, содержащую сливочное масло и не содержащую ни твёрдого, ни густого крахмала, ни овощей зелёных и некрахмалистых, ни молока; в частности, не ешьте сливочное масло отдельно от всего.

Плохие,удовлетворительные,хорошие и прекрасные блюда

Блюдом мы называем всю пищу, съеденную за один приём пищи; при этом **не**обязательно, чтобы перед съедением она находилась в одной тарелке.

Все возможные блюда мы делим на 4 категории: прекрасные, хорошие, удовлетворительные и плохие. Прекрасное блюдо допустимо почти при любом пищеварении. Хорошее блюдо допустимо при хорошем пищеварении, но, в отличие от прекрасного блюда, **не**допустимо при слабом пищеварении. Удовлетворительное блюдо допустимо только при наивысшем состоянии пищеварения. Плохое блюдо не допустимо ни при каком пищеварении. Ни одно плохое блюдо не следует есть никогда. Однако при достаточно хорошем пищеварении какое-нибудь хорошее или удовлетворительное блюдо может быть полезнее какого-нибудь прекрасного блюда.

Прекрасные блюда Деление блюд по степени переваримости на четыре категории (а не пять, шесть, десять или двадцать) условно. Мы используем

малое число категорий ради краткости (которая достигается за счёт снижения точности изложения нашей теории раздельного питания). Все прекрасные блюда мы разбили на группы близких по составу блюд. Чтобы уменьшить недостатки малого числа категорий, представители некоторых групп я буду перечислять в порядке убывания переваримости. Однако не в каждой группе её представители могут быть выстроены в таком порядке. Перед изложением (т.е. перед перечислением представителей) группы, излагаемой в порядке убывания переваримости, я буду говорить **в порядке убывания переваримости**. Сразу после изложения такой группы я буду говорить **следующая группа**.

Мы выделяем следующие группы близких по составу прекрасных блюд: блюда с сахарами, общесовместимая пища отдельно от всего, блюда с кислотами, блюда с жирами, блюда с белком, блюда с крахмалами.

- Влажный сахар (возможно, несколько видов);
- сухой сахар (возможно, несколько видов) + вода;
- влажный сахар + сухой сахар + вода;
- сахар + общесовместимая пища без клетчатки (+ вода в случае возникновения жажды);
- арбуз отдельно от всего;
- дыня отдельно от всего.

Только что перечисленные блюда очень легко перевариваются (особенно свежавыжатые соки сладких фруктов без мякоти и вода с растворённым в ней мёдом), уступая по лёгкости усвоения только общесовместимой пище без клетчатки, и могут съедаться и при очень слабом пищеварении (например, при выходе из долгого голодания). Однако нельзя питаться только этими блюдами долго (в течение нескольких месяцев или хотя бы недель). Мёд растворённый в воде — замечательное, легко усваиваемое и полезное блюдо, которое следует готовить следующим образом: мёд растворить в горячей кипячённой воде (не более чайной ложки

мёда на стакан воды), закрыть сосуд крышкой и остудить раствор (раствор мёда следует пить комнатной температуры или тёплым, но не горячим).

В порядке убывания переваримости:

- Общесовместимая пища без клетчатки (возможно, несколько видов) отдельно от всего;
- жидкая общесовместимая пища (возможно, несколько видов) отдельно от всего;
- жидкая общесовместимая пища (возможно, несколько видов) + овощи зелёные и некрахмалистые (возможно, несколько видов);
- овощи зелёные и некрахмалистые (возможно, несколько видов) отдельно от всего. Чем больше клетчатки в общесовместимой пище, тем менее легко она переваривается. Овощи зелёные и некрахмалистые — наименее легко переваримый подвид общесовместимой пищи, однако для большинства людей они — самый полезный подвид общесовместимой пищи. Вся общесовместимая пища очень малокалорийна, так что долгое питание только общесовместимой пищей фактически является частичным голоданием. Как и только сахарами, арбузом и дынями, питаться долго только общесовместимой пищей нельзя.

Следующая группа:

- Кислота (возможно, несколько видов) + общесовместимая пища (возможно, несколько видов);
- кислота (возможно, несколько видов) отдельно от всего

Блюда из этих трёх групп наиболее легко переваримы даже среди прекрасных блюд. Однако эти (все уже перечисленные) блюда очень бедны белками и — главное — почти не содержат ни незаменимых жирных кислот, ни жирорастворимых витаминов. Поэтому нельзя питаться только этими блюдами долго (в течение нескольких месяцев или хотя бы недель).

В порядке убывания переваримости:

- Овощи зелёные и некрахмалистые + помидоры+ растительное масло (лучше нерафинированное);

- помидоры+растительное масло(лучше нерафинированное);
- овощи зелёные и некрахмалистые + растительное масло (лучше нерафинированное);
- овощи зелёные и некрахмалистые + растительное масло (лучше нерафинированное) + другие кислоты (не помидоры);
- овощи зелёные и некрахмалистые + сливочное масло (в каждом из этих пяти блюд может быть использовано несколько видов овощей зелёных и некрахмалистых);
- общесовместимая пища(возможно,несколько видов)+сало;
- Овощи зелёные и некрахмалистые (возможно, несколько видов) + растительное масло (лучше нерафинированное) + сало;
- Овощи зелёные и некрахмалистые (возможно, несколько видов) + сливочное масло + сало;
- сало отдельно от всего.

С растительным маслом помидоры и овощи зелёные и некрахмалистые следует есть сырыми и хорошо смоченными растительным маслом. Для этого их надо нарезать в достаточно глубокую тарелку, полить сверху растительным маслом и перемешать. Со сливочным маслом овощи зелёные и некрахмалистые следует есть пропитанными им. Для этого надо растопить сливочное масло на сковороде (добиться, чтобы растопленное масло покрыло всё дно), нарезать овощи на сковороду и поджарить их.

Поедая сало с общесовместимой пищей, следует их брать в рот и глотать отдельно друг от друга. Первые три блюда последней группы(овощи зелёные и некрахмалистые + помидоры + растительное масло, помидоры + растительное масло, овощи зелёные и некрахмалистые + растительное масло) почти не уступают по переваримости первым трём группам блюд и при этом благодаря растительному маслу богаты незаменимыми жирными кислотами и жирорастворимыми витаминами. Для взрослых с очень слабым пищеварением (кроме кормящих матерей и беременных) эти три блюда,

дополненные калорийными блюдами первой группы (сахара, арбуз, дыни), — лучшая пища, на которой можно жить по крайней мере несколько месяцев.

Детям, кормящим матерям и беременным необходимо хотя бы одно высокобелковое блюдо в неделю.

Следующая группа в порядке убывания переваримости:

- Отвар (бульон) бедного жирами белка (одного вида) + жидкая общесовместимая пища (такую смесь можно приготовить, например сварив белок и овощи зелёные и некрахмалистые вместе и затем съев только отвар);
- отвар (бульон) бедного жирами белка (одного вида) + жидкая общесовместимая пища+ овощи зелёные и некрахмалистые;
- отвар (бульон) бедного жирами белка (одного вида)+ овощи зелёные и некрахмалистые;
- отвар (бульон) бедного жирами белка (одного вида) отдельно от всего;
- суп из бедного жирами белка одного вида (отвар белка + отваренный белок) + общесовместимая пища;
- суп из бедного жирами белка одного вида (отвар белка + отваренный белок) отдельно от всего;
- сырой бедный жирами белок одного вида (не каждый сырой белок есть безопасно в микробиологическом отношении) + общесовместимая пища;
- печёный бедный жирами белок одного вида+ общесовместимая пища;
- отварной бедный жирами белок одного вида+ общесовместимая пища.

Блюда этих пяти групп (т.е. все уже перечисленные блюда) составляют минимум разнообразия пищи, ограничиваясь которым на протяжении всей жизни (т.е. на протяжении всей жизни не поедая ничего кроме уже перечисленных блюд) можно прожить долгую и здоровую жизнь. Однако добиться безупречного здоровья, ограничиваясь только этими блюдами, невозможно.

Следующая группа в порядке убывания переваримости:

- Сырой крахмал (возможно, несколько видов)+ общесовместимая пища (возможно, несколько видов);

- сырой крахмал (возможно, несколько видов) отдельно от всего;
- сырой крахмал (возможно, несколько видов)+ общесовместимая пища (возможно, несколько видов)+ немолочный жир (один, два или все три вида)

(**сало** следует брать в рот и глотать отдельно от других частей блюда; всё **растительное масло** должно быть на поверхности твёрдых кусков блюда — поэтому, если блюдо содержит растительное масло, то должно содержать овощи зелёные и некрахмалистые или твёрдый сырой крахмал; если блюдо содержит **сливочное масло**, то должно содержать овощи зелёные и некрахмалистые, которые должны быть пропитаны сливочным маслом, т.е. поджарены на нём);

- термически обработанный крахмал (возможно, несколько видов)
- + немолочный жир (один, два или все три вида)

Хорошие блюда: белок отдельно от всего, блюда с молочными продуктами.

- Бедный жирами белок одного вида (в порядке убывания переваримости: сырой, печёный или отварной) отдельно от всего (не каждый сырой белок есть безопасно в микробиологическом отношении; любой белок с общесовместимой пищей переваримее того же белка отдельно от всего, даже если (при хорошем пищеварении) блюдо из одного белка переварится полностью, всё равно оно окажется хуже чем блюдо из того же белка и общесовместимой пищи, так как общесовместимая пища богата витаминами и минеральными солями, часть из которых в белке почти или совсем отсутствуют и которые помогут организму с наибольшей пользой использовать аминокислоты, полученные из белка; кроме отсутствия общесовместимой пищи нет никакой причины есть белок без общесовместимой пищи).

В порядке убывания переваримости:

- Крахмал (возможно, несколько видов; в порядке убывания переваримости: твёрдый сырой, твёрдый или густой термически

обработанный, жидкий сырой, жидкий термически обработанный) + общесовместимая пища (при отсутствии в этом блюде твёрдого или густого крахмала обязательно наличие в нём овощей зелёных и некрахмалистых) + немолочный жир (один, два или все три вида) + молочный жир (в порядке убывания переваримости: сливки, сливки + сметана, сметана)

(молочные жиры, как и другие молочные продукты, легко перевариваются маленькими детьми, но относительно трудно - взрослыми, особенно пожилыми, так как содержат **лактозу** - молочный сахар, в пищеварительном тракте человека разлагаемый **лактазой** - ферментом, выработка которого с возрастом снижается; молочные продукты различаются по содержанию лактозы, в порядке возрастания отношения лактоза:калории: сливочное масло, твёрдые сыры, молочные жиры, кисломолочные белки, молоко , для взрослого человека молоко - самый труднопереваримый молочный продукт; **переваримость блюда с молочным продуктом можно увеличить путём уменьшения отношения лактоза: калории, добавив в него совместимые продукты без лактозы** (продуктов без лактозы меньше чем немолочных продуктов: многие ничего получаемого из молока не содержащие искусственные продукты, например ветчина,картофель фри,некоторые кондитерские изделия, тем не менее содержат лактозу, **поэтому мы рекомендуем есть молочные жиры, кисломолочные белки и молоко не отдельно от всего, а с совместимыми продуктами без лактозы**);

Удовлетворительные блюда: сахара + кислоты, термически обработанные крахмалы без жира, жирный или кислый белок, блюда с молоком. В порядке убывания переваримости:

- Общесовместимая пища без клетчатки (возможно, несколько видов) + сахар (возможно, несколько видов) + кислота (возможно, несколько видов) (под смесью **сахар + кислота** мы понимаем такжекисло-сладкие фрукты, например кислое яблоко, и варенье из кислых фруктов и ягод);

- сахар (возможно, несколько видов) + кислота (возможно, несколько видов);

Следующая группа в порядке убывания переваримости (термически обработанные крахмалы без жира):

- Общесовместимая пища (лучше всего овощи зелёные и некрахмалистые) + сырой крахмал (возможно, несколько видов) + термически обработанный крахмал (возможно, несколько видов);

- сырой крахмал (возможно, несколько видов) + термически обработанный крахмал (возможно, несколько видов);

- общесовместимая пища (лучше всего овощи зелёные и некрахмалистые) + термически обработанный крахмал (возможно, несколько видов);

- термически обработанный крахмал (возможно, несколько видов) отдельно от всего.

Следующая группа в порядке убывания переваримости (жирный или кислый белок):

- Общесовместимая пища (лучше всего овощи зелёные и некрахмалистые) + белок (один вид) + жир (возможно, несколько видов)

(под смесью **белок + жир** мы понимаем в первую очередь естественно жирный белок);

- белок (один вид) + жир (возможно, несколько видов)

(под месью **белок + жир** мы понимаем в первую очередь естественно жирный белок, так как добавлять жир в белок нет особого смысла; тем не менее при очень хорошем пищеварении в белок можно добавлять жир для повышения калорийности; молочный жир следует брать в рот и глотать отдельно от других частей блюда (белка и, возможно, сала), но сметану и сливки можно смешивать; сало также следует брать в рот и глотать отдельно от других частей блюда; всё растительное масло должно быть внутри белка (т.е. пропитывать его) или хотя бы на его поверхности (т.е. смачивать его); всё сливочное масло также должно пропитывать или хотя бы смачивать

белок (для этого необходимо, чтобы оно было растоплено), за одним исключением: при употреблении с сыром сливочное масло может пропитывать или смачивать сыр или **быть намазано на сыр**);

- общесовместимая пища (лучше всего овощи зелёные и некрахмалистые)+ орехи (один вид)+ кислота (возможно, несколько видов);

- орехи (один вид)+ кислота (возможно, несколько видов);

- общесовместимая пища (лучше всего овощи зелёные и некрахмалистые)+ другой (не орехи) белок (один вид)+ кислота (возможно, несколько видов)

(под смесью **белок + кислота** мы понимаем также кислую рыбу);

- другой (не орехи) белок (один вид)+ кислота (возможно, несколько видов).

Последняя группа удовлетворительных блюд

— блюда с молоком. Среди естественных продуктов молоко наиболее богато лактозой (какой-нибудь искусственный продукт, например ветчина, колбаса или конфета, представляющий собой искусственную смесь, может содержать очень много лактозы, гораздо больше чем молоко). Пожилым людям молоко лучше не пить нисколько (если молоко осталось в холодильнике, можно сквасить его до простокваши). Если Вы решили всё-таки не отказываться от молока полностью, то учтите, что молоко переварится лучше, если его часть Вы замените **молочным жиром** или **кисломолочным белком** (молочный жир лучше кисломолочного белка, сметана лучше сливок, **непастеризованный** кисломолочный продукт лучше пастеризованного, чем выше жирность молочного продукта — в том числе и молока — тем лучше), **сливочным маслом** (которое следует растопить в подогретом молоке), **кислотой** или **общесовместимой пищей без клетчатки**. Все виды пищи совместимые с молоком совместимы и друг с другом. Поэтому если какая-нибудь пища совместима с молоком, то её можно смело добавлять в блюдо с молоком, не опасаясь, что в результате

получится трёх(четырёх,пяти,...)компонентное плохое блюдо. Например, блюдо молоко + молочный жир (один или оба вида)+ сливочное масло (растопленное в молоке)+ кисломолочный белок (возможно, несколько видов)+ кислота (возможно, несколько видов)+ общесовместимая пища без клетчатки(возможно, несколько видов)вполне удовлетворительно. Так как молоко содержит много лактозы, то питьё молока отдельно от всего — далеко не лучший способ его потребления. Однако ещё хуже съесть плохое блюдо с молоком. **Каждое блюдо с молоком содержащее что-нибудь кроме молока, молочных жиров, сливочного масла, кисломолочных белков, кислот и общесовместимой пищи без клетчатки является плохим.**

Плохие блюда

Напомню, что блюдом мы называем всю пищу, съеденную за один приём пищи. Я описала все прекрасные, хорошие и удовлетворительные блюда. Каждое иное (ещё не описанное мной) блюдо является плохим. Ни одно плохое блюдо не следует есть никогда. Плохих блюд можно придумать очень много. Из чрезвычайно большого числа возможных плохих блюд мы выделили несколько широко распространённых в современном быту:

- Крахмал + белок + ,возможно, что-нибудь ещё (примеры: бутерброд с сыром; бутерброд с колбасой; сосиска в тесте; суп с картошкой и мясом; выпечка из теста, в которое добавлены яйца).

- Сахар + белок + ,возможно, что-нибудь ещё (примеры: курица, колбаса или сыр запиваемые сладкими чаем или кофе; бизе (яичный белок с сахаром); козинаки (орехи склеенные сахаром или патокой)).

- Белок + белок + ,возможно, что-нибудь ещё (например, яйца жаренные с колбасой).

- Белок + кисломолочный белок + ,возможно, что-нибудь ещё (трудно представить подобную смесь в одной тарелке, однако кончать обед, содержащий например мясо, стаканом кефира или простокваши — широкораспространённая практика).

- Белок + молоко + ,возможно, что-нибудь ещё (например, яичница из яиц и молока).
- Крахмал + кисломолочный белок + ,возможно, что-нибудь ещё (примеры: хлеб запиваемый кефиром, ватрушка с творогом).
- Крахмал + молоко + ,возможно, что-нибудь ещё (например, молочные супы и каши на молоке).
- Крахмал + кислота + ,возможно, что-нибудь ещё (например, хлеб с томатным кетчупом).
- Крахмал + сахар + ,возможно, что-нибудь ещё (например, хлеб с вареньем или сгущённым молоком).

Времяныe ограничения

Категории пищи и блюд по скорости пищеварения Минимальные длительности воздержания от пищи Максимальные длительности приёма пищи

Категории пищи и блюд по скорости пищеварения

По времени нахождения в желудке человека всю пищу мы делим на три категории:

Категорию **быстрой пищи** составляют: общесовместимая пища без клетчатки, сахара, арбуз, дыни, кислоты, сметана, сливки, сливочное масло, кисломолочные белки, и молоко.

Категорию **средней пищи** составляют: крахмалы, общесовместимая пища с клетчаткой, сало и растительное масло.

В категорию **долгой пищи** входят только белки (включая отвары — бульоны — белка).

На такие же категории мы делим прекрасные, хорошие и удовлетворительные блюда.

Быстрым блюдом является каждое прекрасное, хорошее или удовлетворительное блюдо содержащее только быструю пищу.

Средним блюдом является каждое прекрасное, хорошее или удовлетворительное блюдо содержащее только среднюю или только среднюю и быструю пищи.

Долгим блюдом является каждое прекрасное, хорошее или удовлетворительное блюдо содержащее долгую пищу.

Не следует путать различия блюд по **лёгкости** и **скорости** пищеварения. По лёгкости пищеварения все возможные блюда делятся на прекрасные, хорошие, удовлетворительные и плохие (прекрасное блюдо лёгкое, удовлетворительное — тяжёлое, плохое — неподъёмное).

По скорости пищеварения прекрасные, хорошие и удовлетворительные блюда делятся на быстрые, средние и долгие.

Различие между лёгкостью и скоростью можно пояснить аналогией из спорта: выжать двухпудовую гирю — тяжёлое (далеко не каждый может это сделать), но быстрое упражнение; пройти пешком километр — лёгкое, но долгое (по сравнению с подъёмом гири) упражнение.

Минимальные длительности воздержания от пищи

После конца съедения быстрого блюда до начала следующего приёма пищи должно пройти в идеале — не менее часа, в крайнем случае — не менее получаса. После конца съедения среднего блюда до начала следующего приёма пищи должно пройти в идеале — не менее трёх часов, в крайнем случае — не менее двух часов.

После конца съедения долгого или плохого блюда до начала следующего приёма пищи должно пройти в идеале — не менее пяти часов, в крайнем случае — не менее четырёх часов.

Максимальные длительности приёма пищи

Быстрое блюдо следует съесть не дольше чем за 15 минут. Среднее блюдо следует съесть не дольше чем за 40 минут. Долгое блюдо следует съесть не дольше чем за час. Чтобы есть достаточно быстро, не ешьте слишком горячую пищу и не пейте слишком горячие напитки.

Причиной неправильного пищеварения может стать не только слишком долгий, но и слишком обильный приём пищи (из переполненного желудка часть его содержимого досрочно — не будучи должным образом обработанной в желудке — переходит в кишечник).

Энергетическое обеспечение усвоения белка

Следует различать пищеварение и усвоение пищи. Пищеварение состоит только в гидролизе пищи в пищеварительном тракте белков до аминокислот, жиров до жирных кислот и глицерина, крахмалов и сахаров до моносахаридов) и всасывании в кровь продуктов гидролиза и других составляющих пищи. Усвоение пищи состоит не только в пищеварении, но и в использовании организмом поступивших в кровь веществ.

Когда в крови много глюкозы, почти все аминокислоты, полученные из белка, используются как пластический материал для образования веществ, которые организм может синтезировать только из аминокислот. Когда же в крови мало глюкозы, значительная часть аминокислот, полученных из белка, используется организмом в качестве топлива, т.е. "горит", причём "горит" с "копотью": если при полном окислении глицерина, жирных кислот и углеводов образуются только вода и углекислый газ, то при полном окислении аминокислот образуется ещё и аммиак, преобразуемый затем в мочевины.

Поэтому белок не следует есть натощак: следует за час до начала съедения блюда с белком съесть достаточно много сахаров, или за три часа до начала съедения блюда с белком съесть достаточно много крахмалов.

Обеспечение должной обработки пищи во рту

Во рту пища должна быть: во-первых, достаточно измельчена; во-вторых, достаточно смочена слюной. Кроме того, на разные виды пищи выделяется разная слюна, так что виды пищи совместимые для съедения в

один приём пищи могут оказаться несовместимыми для одновременного нахождения во рту. Например, эмпирически мы пришли к выводу, что хотя хлеб и сало совместимы для съедения в один приём пищи, тем не менее жевать и проглатывать их лучше отдельно. Чтобы измельчить пищу и смочить её слюной, следует достаточно долго жевать.

Некоторые источники советуют жевать чётко определённое число раз (например, "не менее тридцати трёх раз"). Выполнять такие рекомендации долго невозможно. Мы же рекомендуем: во-первых, никогда не есть торопливо; во-вторых, не брать в рот ни воду, ни другие напитки, когда в нём находится твёрдая пища; в-третьих, молоко, соки и другие отличные от воды напитки задерживать на некоторое время во рту.

Лекторий с родителями о воспитании здорового ребенка

Автор: учитель биологии высшей квалификационной

категории Новикова Н.Н.

– **Здравствуйте!..** Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово. То есть.... Полезно для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой.

Но можно рассмотреть это приветствие и с несколько другой позиции. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья, а что такое здоровье, как его измерить?

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В.И.Даля говорится: **«Здоровье или здравие – состояние тела..., когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни».**

Спустя более чем 100 лет, в уставе Всемирной организации здравоохранения было записано следующее: **«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».** Культуру отношения к своему здоровью ребенок формирует в семье. От того, является ли это отношение ценностным, прививаются ли в семье навыки его сохранения и укрепления, многое зависит в перспективе жизни ребенка. Что же влияет на здоровье. Ученые считают, что на 50% влияет образ жизни, 20% – экология, 20% – наследственность. 10% – качество медицинской помощи. Если подумать то получится, что наше здоровье наполовину зависит от нас, нашего образа жизни. Ведь это замечательно.

Но все равно за последние годы происходит заметный рост заболеваемости среди детей и подростков. Статистика такова, что из 421 учащегося, прошедших профилактический осмотр в 2008-2009 учебном году 70% ребят имеют различные заболевания. Здоровье подрастающего поколения – это проблема как социальная, так и нравственная. Ребенок должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс его социализации, воспитания. Проблема сохранности и укрепления

здоровья интересует людей издавна. Многие ученые и практики пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей, разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья. Академик Н.А.Агоджян и его ученики сформулировали так называемый кодекс здоровья. Главные его положения должны найти место в семье и быть поняты ребенком. Каковы же положения этого кодекса?

1. Рациональное питание.
2. Двигательная активность.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание.

Рациональное питание

Признаком здоровья является, в частности, хороший аппетит. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров. Правильно питаться – это меню богатое овощами, фруктами, съедобными травами. После семи часов вечера лучше ничего не есть, чтобы к моменту сна желудочное пищеварение успело закончиться.

Двигательная активность

Давайте обязательно себе и детям физическую нагрузку. Движение должно занимать не менее двух часов в день. Так как при физической активности усиливается кровоотток, открываются сосуды разных органов и систем. Не зря утверждал французский врач Армон Труссо, что движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение.

Закаливание

Лучший способ закаливания – обливание холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Кратковременное

воздействие холодной воды относится к умеренным стрессам, которые необходимы организму для стимуляции защитных механизмов. Любое стрессовое воздействие – толчок к усилению процессов восстановления.

Личная гигиена

Необходимо следить за весом. Это надо делать, начиная с детства, для того чтобы не развилось в дальнейшем ожирение. Также человеку необходим сон. Спать дети должны не менее 7-8 часов в сутки.

А сейчас я познакомлю вас с заповедями здоровья, которые сформулировал известный физиотерапевт, автор книг о правильном питании и оздоровлении Поль Брег. В соответствии с его воззрениями человек должен:

- почитать свое тело, как высочайшее проявление жизни;
- воздерживаться от любой ненатуральной пищи;
- питать свое тело только натуральной, живой пищей;
- посвятить свою жизнь любви;
- правильно сочетать активную деятельность и отдых;
- очищать клетки, ткани, кровь свежим воздухом и солнечными лучами;
- думать и говорить спокойно.

Итак, основой сохранения здоровья является благоприятный психологический климат семьи и создается он часто в совместном время проведении. Какие же формы совместного отдыха детей и родителей можно выделить?

Это:

- совместная интеллектуальная деятельность;
- совместная творческая деятельность;
- совместная трудовая деятельность;
- совместная спортивная деятельность;

- совместные подвижные игры.

И хотелось бы закончить выступление словами Сухомлинского В.А.:

«Забота о здоровье ребенка – это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Лекторий

(применим как при работе со взрослыми, так и с учащимися)

«Береги здоровье смолоду»

Автор: Учитель биологии высшей квалификационной
категории Новикова Н.Н.

Предварительная работа к собранию: оформление книг-ширм на темы «Как предупредить простудные заболевания у детей» и «Одежда и здоровье детей» для родителей:

- **1 страница:** «Разговор о правильном питании детей» – сообщение старшей медсестры, ознакомление с выставкой блюд из меню детского сада.
- **2 страница:** «Берегите нервную систему детей» – выступление педагога-психолога, практические рекомендации для родителей по обеспечению полноценного сна ребенка в семье.
- **3 страница:** «Чистота залог здоровья» – выступление воспитателя группы, показ видео-ролика по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей в режимные моменты в детском саду.

Разговор о правильном питании

Детскими диетологами и врачами написано много статей по поводу питания детей в детском саду и дома, столько же дискуссий отшумело в разных педагогических и семейных журналах. А дети не перестают капризничать за столом, мамы и особенно бабушки продолжают переживать по поводу «бледненьких» и «худеньких» малышей. Главное, родителям не надо тревожиться и помнить, что аппетит совершенно естественно меняется от недели к неделе или даже изо дня в день. В возрасте около года ребенок становится более разборчивым и менее голодным, он начинает иначе относиться к пище. И это не удивительно. Если бы он продолжал есть также много, как и раньше, и также быстро прибавлять в весе, он бы вырос величиной со слона. Также есть и другие причины разборчивости ребенка в еде. Во-первых, он начинает ощущать себя личностью со своими желаниями. Поэтому, если он не хочет есть какую-либо пищу, то он

решительно отвергает ее. Во-вторых, аппетит ребенка часто уменьшается при прорезывании зубов, особенно когда растут первые коренные зубы. В рацион ребенка должны входить овощи, фрукты, молоко, яйцо, мясо, каши. Важно, чтобы мать знала, чем полезен тот или иной продукт и могла обеспечить ребенку рациональное питание. Многим детям на втором году жизни каша надоедает. Не заставляйте ребенка ее есть. Но если родители будут настаивать, чтобы он ел, что ему не нравится, то у ребенка временное отвращение к данному блюду станет постоянным. Существует масса заменителей, которые можно предложить ему: хлеб, печенье, картофель, овощи, фрукты, молоко. Не прививайте ребенку предубежденностей против каких-либо продуктов. Чем дольше мать будет настаивать и уговаривать ребенка, тем больше он будет упрямиться и тем меньше ему захочется есть. Каждый обед становится пыткой. Родители стремятся скормить ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого «за маму, за папу...» до жесткого «пока все не съешь, из-за стола не выйдешь» И если ненавистная каша все-таки съедена, мама с папой считают, что цель достигнута и все в порядке. А потом напряженность, растущая в отношениях между родителями и детьми, ведет к другим проблемам воспитания. Пользы для здоровья от кормления через силу никакой. Исследования американских ученых показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах. Но нельзя допускать того, чтобы ребенок играл за столом, забирался ногами на стул и ходил по комнате во время еды. Возраст, в котором ребенок начинает есть ложкой самостоятельно, зависит, главным образом, от взрослых. Чем раньше ребенок начинает есть сам, тем лучше. Большинство детей просто выхватывают ложку из рук матери, когда они чувствуют потребность есть самостоятельно. Когда он научится съедать свое любимое блюдо за 10 минут, вы должны вообще перестать его кормить. В нашем детском саду осуществляется четырехразовое питание, т.е. дети получают 100% своего

ежедневного рациона. Поэтому детский сад несет большую ответственность за питание детей и старается организовать правильное питание. Правильно организованное, полноценное питание детей должно не только гарантировать нормальный рост и развитие детского организма, оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и оказывать существенное влияние на иммунитет ребенка, повысить работоспособность и выносливость детей, создать оптимальные условия для их нервно-психического развития. В пище в правильном соотношении должны содержаться все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. К питанию мы должны относиться разумно. Необходимо правильное равновесие между высоко- и низкокалорийными продуктами, между всеми питательными веществами. Если обращать внимание только лишь на одну из сторон питания и обо всех остальных забыть, это может привести к заболеванию. Родители должны знать о тех сочетаниях различных продуктов, которые обеспечивают полноценное питание, и о том, какими продуктами можно заменить те, что ребенку разонравились. Распределение питания детей должно быть в течение дня неравномерным. Завтрак составляет примерно 25% суточной калорийности рациона. Завтрак состоит из двух блюд: первое – каша, творог, яйца, овощи; второе – молоко, чай, какао ... Обед включает 35% суточной калорийности. Начинается с салата (овощной салат), затем суп – первое блюдо, второе – мясо, рыба с гарниром и сладкое – компот, сладкий чай. Полдник равен 15% суточной калорийности. Он обеспечивает потребность ребенка в жидкости после обеда и дневного сна. Это кефир, молоко, чай со сдобой или печеньем, фрукты и ягоды. Ужин включает, как правило, два блюда: горячее (каша, овощные или крупяные котлеты, творожные блюда) и затем кефир, простокваша, молоко, кисель. На ужин приходится 25 % суточной калорийности. Но мало того, чтобы пища была разнообразной и вкусной, но также необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом. И родителей призываем придерживаться следующих правил:

Семь запретов в кормлении ребенка

1. **Не принуждать.** Мамы и папы! Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом! Если ребенок не хочет есть – значит, ему в данный момент есть не нужно.
2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения ... Прекратить – и никогда больше! Исключение: в случае болезни съесть лекарственную пищу.
3. **Не соблазнять и не ублажать.** Никаких особых пищевых вознаграждений, мороженого, конфеток. Еда не средство добиться послушания, а средство жить.
4. **Не торопить.** Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании нужны даже корове.
5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен.. Если ребенок отвлекается сам, не паникуйте: значит он не голоден.
6. **Не потакать, а понять.** Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты.
7. **Не тревожиться и не тревожить.** Следите за качеством пищи. Не приставать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит сам, так будет правильно

Берегите нервную систему детей

Здоровая нервная система ребенка – залог его психического развития. Организм маленького ребенка – единая целостная система. Развитие всех внутренних органов и систем проходит под контролем центральной нервной системы, т.е. мозга. К году масса головного мозга увеличивается в 3 раза по сравнению с мозгом новорожденного, а к двум годам достигает 4/5 массы мозга взрослого человека. Число клеток коры головного мозга с рождения не изменяется практически и составляет примерно 14 миллиардов. Как правило, к двум годам заканчивается интенсивный процесс созревания клеток. Однако идет развитие подкорковых образований, оболочек нервных волокон,

которые участвуют в процессах памяти, регуляции и взаимоотношений между различными уровнями пирамидальных клеток мозга, продолжается на протяжении дошкольного и школьного периодов детства. Следовательно, незрелый мозг малыша не способен к сознательному сосредоточению, запоминанию, к обеспечению к усидчивости и внимания. Дети раннего возраста повышено эмоциональны и легко отвлекаются. Поэтому нагружать мозг ребенка 2-х лет чем-либо сверх «возрастной планки» не рекомендуется (учить, читать, считать, писать) Для развития детей раннего возраста главное активно двигаться, чувствовать любовь и ласку взрослых. Огромный вред нервной системе детей наносят грубые слова, несправедливые замечания, невежливое обращение, проявления несдержанности. Вследствие возникают состояния страха, печаль, ненависть, уныние, зависть, тоска, ухудшающие здоровье как детей, так и взрослых. Для развития психики каждому ребенку требуется душевное пространство, в котором он мог бы свободно перемещаться. Ему нужны внутренняя и внешняя свобода, свободный диалог с окружающим миром, чтобы его не поддерживала постоянно родительская рука. Ребенку не обойтись без испачканного лица, разорванных штанов, драк. Родители должны быть сильными, должны источать чувство безопасности, должны давать чувство защищенности. Но сила, властность и чувство превосходства по отношению к ребенку (отличительное качество взрослых) не должны навязываться, их не следует выставлять на показ. Ребенок постепенно должен открывать для себя эту силу, постепенно находить ее. Ребенка надо воспитывать на пути золотой середины – на доверии. Ребенок нуждается в нашей любви, т.е. в способности родителей думать о том, что поможет моему ребенку проявиться как личности. Также родители должны понять одну очень важную вещь, которая пригодится им всегда, надо учиться терпению! Важной характеристикой детей раннего возраста является неустойчивость эмоциональной сферы малыша. .. Его эмоции и формирующиеся в это время чувства, отражающие отношения к предметам и людям, еще не фиксированы

и могут быть изменены в соответствии с ситуацией. В связи с этим более предпочтителен мягкий, спокойный стиль общения с ребенком, бережное отношение к любым проявлениям его эмоциональности. В раннем возрасте ведущей деятельностью детей является предметная, она оказывает влияние на все сферы психики детей, определяя во многом специфику их общения с окружающими. Происходит развитие восприятия детей (рассматривание предметов, ознакомление с сенсорными эталонами и их сравнение), формируется мышление. Большое значение для развития личности ребенка раннего возраста имеет общение с взрослым. Поэтому не следует постоянно делать ребенку замечание, упрекать его, т.к. недооценка стараний может привести к неуверенности малыша в себе и снижению желания осуществлять любую деятельность. Важно также родителям научиться самим и научить детей «тренировать» свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации, не придавать значение мелким оплошностям других и критически относиться к своим. Широко известно успокаивающее действие музыки. Во многих духовных традициях используется музыка и движения, обладающие целенаправленным оздоравливающим действием. Пение – способ единения через звук, музыка создает единение в танце. Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк от классической до естественных звуков природы (шум спокойного моря, ветра, шторма, пение соловьев). перевозбужденным детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание (попрыгать, поскакать, покувыркаться, дыхание через нос). Сон ребенка является важнейшей физиологической функцией. Это не просто отдых организма, но и особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию в виде сновидений. Известно, что в головном мозге есть центр сна. Это группа клеток мозга, которая регулирует циклы «сон» и «бодрствование». Длительность сна с возрастом постепенно сокращается, к двум годам составляет примерно 12-14 часов. Нарушение сна у детей могут быть следствием психогенных причин

(страх расставания с мамой, стресс при первичном поступлении в дошкольное учреждение с последующей адаптацией) частых шумных скандалов в семье, тяжелых впечатлений от телевизионных передач, недоброжелательного отношения к ребенку. Поскольку сон – это функция, прежде всего центральной нервной системы, все составляющие сна зависят от индивидуальных особенностей ребенка. Характер засыпания, глубина сна, его продолжительность, сновидения, чувство отдыха, восстановления сил и бодрости после сна у каждого ребенка индивидуальны. Как обеспечить быстрое засыпание и полноценный сон?

Рекомендации для родителей:

- Перед сном следует предложить ребенку воспользоваться горшком. Провести водные гигиенические процедуры.
- Комната перед сном должна быть проветрена (за 30 минут до укладывания). Исключено сквозное проветривание.
- Укладывать ребенка в определенное время.
- За полтора часа до сна – никаких шумных игр, ярких впечатлений, не повышать голос.
- Малыша второго года жизни нужно побуждать самого готовиться ко сну. С небольшой помощью взрослого может снять колготки. По просьбе взрослого находить пижаму, подать ее, забирается в кроватку, укладывается. Взрослый должен обращать внимание на стремление ребенка к самостоятельности и активности.
- Ребенок должен спать только в своей кровати (длина – 120 см, ширина – 60 см, высота ограждения от пола – 95 см, ложе с переменной высотой от уровня пола – 30 и 50 см). Матрас не должен быть слишком мягким, с ровной упругой, пористой поверхностью. Подушка умеренных размеров.
- Необходимо оберегать сон малыша, соблюдать правило «трех Т» – тишина, теплота, (но не перегрев), темнота.

- Прогулка перед сном – полезная для здоровья привычка (спокойная ходьба).
- Ужин ребенка – не позднее, чем за час до сна. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется дать ребенку на ночь яблоко, в котором много пектиновых веществ, благотворно действующих на пищеварительные органы или кефир, теплого молока с чайной ложкой меда (при переносимости меда ребенком).

Выполнение этих правил способствует засыпанию и спокойному сну. Во время сна организм, освободившись от контроля и вмешательства сознания, получает возможность интегрировать все проходящие в нем процессы, решать проблемы саморегуляции. Для малыша очень важно постоянство окружающего его мира. Поэтому следует уделять особое внимание режиму дня ребенка. Режим дня дома должен соответствовать режиму дня в детском саду

Чистота – залог здоровья

Соблюдение правил личной гигиены – залог здоровья ребенка. Крайне важно приучить ребенка тщательно и достаточно часто мыть руки, чтобы предупредить глистные заражения и кишечные инфекции, которые называются болезнями грязных рук. На грязной, плохо вымытой коже гнездятся микробы, вызывающие гнойничковые заболевания. Чистая кожа выделяет особые вещества, губительно действующие на бактерии. В 2 года ребенок стремится подражать. Стремление двухлетнего ребенка всему подражать иногда играет большую роль в приучении к горшку. Он начинает подражать брату, сестре, товарищу. Много зависит от поощрения матери и от того, насколько легко снимаются штанишки. Ежедневно перед сном надо мыть лицо, шею, руки, ноги, а утром кроме умывания обтирать все тело. Кроме ежедневного умывания необходимо еженедельно мыть все тело горячей водой (t 35-3 70С). Горячая вода усиливает выделения потовых и сальных желез, расширяет поры кожи, поэтому легче смывается грязь. У

ребенка должно быть свое полотенце для лица и рук, отдельное полотенце для ног. Ногти на руках и ногах – место скопления грязи, микробов, поэтому их надо тщательно мыть и коротко стричь. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальца, на ногах прямо, срезание углов способствует врастанию ногтей в пальцы. Волосы необходимо ежедневно расчесывать. У каждого ребенка должна быть своя расческа, без острых зубьев.

Особенно тщательно родители должны следить за полостью рта детей. Врачи советуют начинать чистить зубы ребенка с 2 лет. В этом возрасте ребенок с увлечением копирует все, что делают взрослые. Нужно регулярно чистить их зубной пастой, чистить зубы рекомендуется утром и вечером умеренно жесткой щеткой сверху вниз и снизу вверх. Особенно важно чистить зубы после ужина, чтобы они оставались чистыми всю ночь, когда слюна образуется в очень небольшом количестве. После еды зубы споласкивают водой, чтобы удалить остатки пищи. Водите ребенка к зубному врачу 2 раза в год с 3 лет. Зубы обычно начинают разрушаться с 3 лет. Приучайте детей мыть фрукты и овощи перед их употреблением. Немытые овощи, фрукты и ягоды – источники инфекции. Родители обязаны воспитывать у детей бережное отношение к книгам, игрушкам, мебели, привычку замечать и устранять беспорядок, поддерживать чистоту в доме.