

**«Пища должна быть лекарством»
(Здравотворческий проект)***

С.В. Савинова

Мне бы хотелось предложить коллегам материал, который, на мой взгляд, не только интересен, но и важен, так как затрагивает одну из важнейших проблем современной школы – воспитание здорового школьника.

Уже четвертый год мы вместе с детьми и их родителями учимся бережному отношению к своему здоровью. У нас есть **цикл классных часов** под общей тематикой «Наше здоровье – в наших руках», разработаны родительские собрания на эту тему. Совсем недавно мы завершили работу на проекте, названием которому послужили слова Гиппократовы «А пища ваша должна быть лекарством...».

Цель проекта: сформировать представление детей о том, как правильное питание может способствовать восстановлению, укреплению и сохранению здоровья.

Учитель:

– Думаю, что каждый из вас, ребята, согласится с тем, что хорошее здоровье – залог не только успешной учебы и работы, но и счастливой, полноценной жизни. К сожалению, в наше время очень многие дети страдают хроническими заболеваниями. Такие ребята есть и в нашем классе. А еще почти все мы подвержены простудным заболеваниям. Что вы обычно делаете, когда чувствуете, что у вас начинает болеть горло, поднимается температура? (Ответы детей.) Да, большинство из нас прибегает к помощи лекарственных препаратов, но у некоторых детей и взрослых они могут вызвать аллергическую реакцию и другие по-

бочные явления. Как вы думаете, можно ли хоть иногда обойтись без лекарств? (Ответы детей.) Молодцы, вы знаете много трав, которые используют при простуде, заболеваниях горла. А есть ли природные доктора среди овощей, фруктов, ягод? Попробуем отыскать такие растения? Чтобы наша работа шла плодотворно, наметим пути ее выполнения.

В ходе обсуждения было решено разделить работу на этапы и работать группами.

I этап: «Во саду ли, в огороде...»

Задачи: выяснить, какие овощи, фрукты, ягоды богаты белками, жирами, углеводами; выяснить, какие витамины содержатся в садово-огородных растениях.

Результат.

Белки в организме человека обеспечивают обмен веществ, сокращение мышц, способность к росту и размножению, раздражимость нервов, а значит – мышление, память; повышают защитные силы организма (иммунитет).

В ходе исследования мы узнали, что целый ряд пищевых растений содержит белки, которые наш организм хорошо усваивает. Это *цветная капуста, картофель, бобовые (горох, фасоль)*.

Детям младшего школьного возраста необходимо ежедневно получать с пищей 70–80 г белков, при этом не менее 50% – растительного происхождения.

Жиры – один из основных компонентов клеток и тканей живых организмов, источник энергии. Растительные жиры легче перевариваются и лучше усваиваются организмом, чем животные. Младшим школьникам ежедневно необходимо 70–80 г жиров, при этом растительные должны составлять не менее 20%.

Богаты жирами семена растений, из которых получают растительные масла: *подсолнечник, кукуруза, соя, арахис*. Большой целебной силой обладает *оливковое масло*, известное с древности.

* Тема диссертации «Совместная деятельность учителя и родителей в воспитании ценностного отношения к здоровью у младших школьников». Научный руководитель – доктор пед. наук, профессор *М.В. Корепанова*.

Углеводы снабжают наш организм энергией. Основной их источник – не конфеты и лимонад, а фрукты и ягоды: *виноград, вишня, малина, слива, смородина, абрикосы, арбузы, яблоки, груши, персики, дыня* и многие другие.

Витамины необходимы для обеспечения всех жизненно важных процессов, происходящих в организме.

Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует усвоению белков, железа, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, поддерживает прочность стенок кровеносных сосудов, повышает иммунитет. Витамин С богаты плоды шиповника, черная смородина, красный перец, петрушка, клубника.

Витамин Р способствует накоплению в организме витамина С, стимулирует дыхание тканей. Природные источники витамина Р: черноплодная рябина, черная смородина, плоды шиповника, клубника, яблоки, вишня, слива, томаты, капуста.

Витамин А (ретинол, провитамин А, каротин) необходим для нормального роста и правильного протекания обменных процессов в организме. Этим витамином богаты облепиха, абрикосы, морковь, помидоры, болгарский перец, черноплодная рябина.

Витамины группы В благотворно влияют на работу нервной и пищеварительной систем, состояние кожи и слизистых. Эти витамины содержатся в бобовых (фасоль, горох), капусте, картофеле.

Витамин К необходим для работы печени, а также выработки веществ, которые участвуют в свертывании крови. Важными источниками витамина К являются капуста, тыква, картофель, помидоры, свекла, горох.

Выводы: на I этапе нашего исследования мы выяснили, какие овощи, фрукты и ягоды богаты белками, жирами, углеводами; узнали, для чего эти вещества нам необходимы; выявили роль различных витаминов в процессах, происходящих в организме человека.

II этап: «Лук от семи недугов».

Задача: узнать, при каких заболеваниях помогает то или иное садово-огородное растение.

Результат.

Лук

Он приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Догадались? Это лук,
Наш надежный, верный друг.

Недаром говорят: «Лук от семи недугов». Лук усиливает аппетит; помогает при гриппе и ангине; смягчает кашель; используется при колите и энтерите; используется как противоглистное средство; улучшает рост волос; помогает от фурункулов и нарывов (запеченный в духовке).

Картофель

Эх, картошка, объеденье,
Всех ребят ты идеал,
Тот не знает наслажденья,
Кто картошки не едал.

Картошечка – так ласково мы называем картофель. Его можно употреблять в пищу и вареным, и жареным, но в печеном виде он особенно полезен и вкусен. А вот в сыром виде картофель становится лекарством – его используют при нарывах и фурункулах, при головной боли, при язве желудка, при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Капуста

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста?
Это же капуста!

Капуста – ценный источник витаминов (С, В, Р, К, провитамин А – каротина) и минеральных веществ (меди, железа, никеля, хрома, йода, брома и др.). Если про лук говорят, что он «от семи недугов», то с той же уверенностью про капусту можно сказать, что она «от всех напастей».

Когда же капуста может прийти на помощь человеку? При головной боли; для улучшения аппетита, улучшения процесса пищеварения, нормализации деятельности кишечника. Капуста употребляется как противомикробное и противовоспалительное средство; благотворно влияет на нервную систему,

обмен веществ; используется для лечения ожогов, ран, язв; укрепляет десны.

Земляника

Кто любит меня, тот и рад поклониться,

А имя дала мне родная земля.

Земляника – одна из самых любимых детьми ягод. Она появляется одной из первых, словно для того, чтобы своими яркими ягодками порадовать нас и... пригласить попробовать. Это целебная ягода. Земляника возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, утоляет жажду; рекомендуется при гастритах, авитаминозе; применяется при малокровии, общем упадке сил, рахите, желтухе; используется для восстановления сил, особенно после болезни.

Выводы: в ходе сбора информации мы узнали о целебных свойствах различных огородных и садовых культур.

III этап: сокотерапия.

И морковный, и томатный,
Он на вкус всегда приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог,
Пей всегда, приятель, сок!

Задача: выяснить полезные свойства соков из различных садово-огородных растений.

Результат.

В процессе работы над этой частью проекта мы выяснили, что фруктовые соки очищают организм, овощные участвуют в строительстве и восстановлении его клеток.

Виноградный сок положительно влияет на работу сердца и сосудов, обладает общеукрепляющим действием, стимулирует сердечную мышцу.

Свекольный сок очищает организм, обладает общеукрепляющим действием, нормализует состав крови, повышает работоспособность.

Томатный сок улучшает работу сердца.

Огуречный сок укрепляет нервную систему, повышает аппетит, укрепляет зубы и десны, способствует улучшению состояния ногтей и волос.

Тыквенный сок укрепляет организм.

Выводы: в результате работы над данной частью проекта мы выяс-

нили, какую роль играют соки в рационе питания человека; узнали о полезных и лечебных свойствах различных соков, а также как правильно пить соки.

IV этап: «Приятного аппетита».

Задача: найти интересные рецепты из овощей, фруктов, ягод; научиться по ним готовить.

Результат.

Как повысить иммунитет.

Взять по 300 г чернослива, кураги, грецких орехов, инжира, лимонов и изюма. Все пропустить через мясорубку, тщательно перемешать с половиной стакана меда. Употреблять по одной столовой ложке каждое утро с сентября по июнь.

Салат «Метелка» (способствует очищению кишечника).

На крупной терке натереть морковь, свеклу, капусту, яблоко (все в сыром виде). Заправить лимонным или апельсиновым соком (не маслом!).

Выводы: мы собрали различные рецепты, способствующие укреплению здоровья, и научились готовить эти блюда. Однако мы еще будем пополнять свою «Копилку здоровья».

Надеемся, что наш проект поможет и вам в укреплении и сохранении здоровья.

Литература

1. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2005. – www.КМ.ru
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. – М.: НЕСТЛЕ, ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Кладовые природы / Сост. С.О. Медникова. – СПб.: Изд. группа «Весь», 2007.

Светлана Владимировна Савинова – учитель начальных классов, руководитель методического объединения учителей начальных классов МОУ «Гимназия № 14», г. Волгоград.