ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ **«** **Страна полезных напитков.»**

**Цель:** дать представление о пользе некоторых напитков для организма, разнообразии и ценности напитков.

**Оборудование :** плакат « Содержание витаминов в соках», выставка напитков: соки, кисель, чай, морс, вода, молоко, кефир, лимонады.

**Костюмы:** повелители воды, соков, морса, киселя, чая.

**Ход мероприятия**

**Учитель:** Мы с вами сегодня отправимся в страну полезных напитков. В нашу школу пришла телефонограммы « Помогите! На нашу страну напали самозванцы. Полезные напитки».

Как вы думайте: Кто такие полезные напитки? Кто такие самозванцы? *( ответы детей)*

А теперь надо спешить, самозванцы могут уничтожить страну полезных напитков.

**Выходят повелители полезных напитков:**

Помогите, люди добрые!

У нас беда, они нас уничтожат, а вам принесут много болезней.

**Лимонад:** Да, нас детки полюбили, мы красивые, сладкие и недорогие! Нами пестрят прилавки всех магазинов! Мы главные теперь среди напитков! Придет день, когда люди вас перестанут пить!

**Ученик1:** Извините, но от вас никакой пользы: все газированные напитки приводят к изжоге, отрыжке, повышению внутрибрюшного давления и т. д!

**Ученик 2:** Мы не хотим, чтобы вы обижали жителей страны полезных напитков. Здесь живут такие напитки которые люди знают давным - давно, наши прапрадедушки и бабушки пили их, можно сказать выживали благодаря им.

**Учитель :** Действительно, уважаемый лимонад, не хочется вас обижать, но ученики правду говорят. Тот состав из чего вы состоите, не полезен для человека. В Вас много химических соединений, красителей, подсластителей. Ученые – исследователи не рекомендует детям и взрослым пить газированные напитки.

Лимонад , посиди вместе с нами и послушай на сколько полезны напитки , которых вы хотели обидеть.

**Повелитель Воды:** Вода очень нужна живому организму. Она помогает ему расти , справляться со всякими болезнями, становиться сильными и крепкими. Поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости. Вода основа любого напитка. « Сок жизни» - такое красивое название дал воде выдающийся ученый, художник, скульптор Леонардо да Винчи. Организм человека состоит из 80% воды.

Поэтому человек может прожить без воды не больше 2-3 дней. Часть ее поступает в организм с теми напитками, которые вы выпиваете в течении дня. А часть воды поступает в организм человека с пищей. Поэтому так важно ежедневно есть жидкую пищу – супы. Питаться всухомятку очень вредно.

Очень важно, чтобы в организм человека попадала вода хорошего качества, без содержания вредных веществ, способных повредить здоровью.

Недостаток воды в организме человек может восполнить употребляя морс, компот, кисель, сок или молоко.

**Повелитель Морсов**

Знаете , ребята, как готовятся морсы? Если в кипяченую воду добавить немного ягод и сахара, получится этот очень полезный напиток. Перед употреблением морсы обычно охлаждают. Особенно полезны морсы из клюквы, брусники, которые не только содержат много витаминов, прекрасно утоляют жажду, но и помогают разбудить аппетит.

**Повелитель Компотов**  Компоты варят из любых фруктов и ягод, в том числе из сушеных - витаминов они не подарят, зато йод, калий, магний, железо и другие элементы вы обязательно получите. Технология приготовления такого напитка отличается от «свежего». Плодов и сахара используется меньше (на 3-литровую кастрюлю 300 г сухофруктов и 3/4 стакана рафинада), потому что фрукты более легкие и сладкие. И заливаются они холодной водой (этого ни в коем случае нельзя делать со свежими ягодками!). Первыми должны быть отправлены в кастрюлю яблоки и груши - они дольше всех варятся. Кипятить их нужно 20-30 мин. и только после этого добавляйте остальные фрукты, сахар, чуть-чуть лимонной кислоты.

**Повелитель Киселей** Кисель – очень питательное, калорийное блюдо из-за содержания в нем крахмала, но сохраняет множество витаминов. Кисели оказывает подщелачивающее действие на организм, что очень важно для людей, страдающих повышенной кислотностью или гастритом с повышенной кислотностью и язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Учитель:** Дети, а следующего повелителя отгадайте по загадке:

Он бывает всех цветов,

В нем витаминов куча.

Я пить его всегда готов,

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог,

Пей скорей фруктовый……

**Дети.** Сок!

**Повелитель Соков**

Сок не только вкусный, но и полезный напиток. В каждом виде сока содержится большое количество витаминов. Например:

А ведь сок не только очень вкусный и полезный напиток, он еще может быть и замечательным лекарством. Из овощей тоже можно приготовить сок. Только не для питья, а для борьбы с хворями и болезнями.

Мы с вами сейчас научимся получать эти лечебные соки.

Для того чтобы получить сок из редьки, нужно разрезать ее пополам и с помощью ложки выбрать часть серединки. Затем туда кладется немного меда. Очень быстро в приготовленное отверстие начнет поступать сок. Смешанный с медом, он очень вкусный и помогает избавиться о т кашля.

Для того чтобы использовать капустный сок, нужно снять несколько капустных листьев и помять их рукой. Затем эти листья с выступившим соком прикладывают к больному месту и привязывают бинтом. Зная о таких прекрасных лекарствах, никакие болезни вам не опасны.

**Учитель:** Чтобы узнать имя этого повелителя, отгадайте загадку

Оно течет- но не вода.

Оно как снег, бело всегда.

На вкус узнать его легко

Ведь это в крынке….

**Дети.** Молоко

**Повелитель Молока молочных продуктов**

Молоко и молочные продукты содержат не только воду, но большое количество питательных веществ, необходимых организму для роста и развития. Поэтому молоком можно утолить не только жажду, но и голод. Не случайно из молока готовят много разнообразных продуктов: кефир, простокваша, ряженка, йогурт, сметана.

А вот, кумыс, это лекарственный напиток. Его получают специальным методом из молока лошадей. С его помощью излечивают болезни легких и почек. А еще можно приготовить напиток из овса- он называется буза. Его изготавливают, настаивая кипяченую воду на толченом овсе.

**Учитель:** А это повелитель чая.

Чай горячий, ароматный

И на вкус весьма приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет.

Силы новые дает

И друзей за стол зовет.

С благодарностью весь мир

Славит чудо- эликсир.

**Повелитель Чая** Чай – любимый напиток многих народов. О нас говорят: « Чай пить – приятно жить», « Устал- пей чай, жарко – пей чай, хочешь согреться – пей чай» . Чай – прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение.

**Учитель:** Дети, много полезного мы сегодня узнали о жителях этой прекрасной страны.

Я надеюсь, что лимонад тоже очень много узнала нового и сделала для себя вывод, что люди никогда не откажутся от полезных напитков.

**Лимонад:** Да, узнал я очень много, что мне не сравниться с полезными напитками. Я ведь не думал, что у людей есть такие напитки, что мне не сравниться с ними.

**Учитель:** Теперь мы проверим свой знания о полезных напитках*.( Дети разгадывают кроссворд)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | **м** |  |  |  |  | |
|  | | |  | **о** |  |  |  |
|  |  |  |  | **л** |  |  | |
|  | | |  | **о** |  |  |  | | |
|  | | | | **к** |  |  |  |  |  |
|  | **о** |  |  | | |

1. Сладкий напиток из сваренных в воде фруктов и ягод. ( компот)
2. Прозрачная, бесцветная жидкость без вкуса и запаха. ( вода)
3. Студенистый напиток ( кисель)
4. Сладкий напиток из разбавленного водой сока ягод. ( морс)
5. Напиток из молока лошадей ( кумыс)
6. Напиток, который изготавливают из мякоти плодов. (Сок)

Молоды, ребята! Мы сегодня хорошо поработали, спасли полезные напитки.

Узнали, как мы должны подкреплять свой организм витаминами. Дети Я предлагаю вам выпить сок, а гостям прибодриться ароматным горячим чаем.

МБОУ Кичуйская СОШ

Альметьевского муниципального района, РТ

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**«В стране полезных напитков»**

**Учитель биологии**

**Масленникова Е.Б.**

**2011-2012 учебный год**