**Воспитание у учащихся культуры здоровья,**

**личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению,**

**на уроках русского языка.**

(выступление на заседании ШМО)

Как хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, умели це­нить данное им природой великое богатство — здоровье и жизнь.

К сожалению, в последнее время медики констатируют зна­чительное ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Наблюдаются изменения показателей физического развития, патология зрения, рост хронических заболеваний: аллергиче­ских, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного ап­парата. Все чаще у детей возникают неврологические наруше­ния, депрессивные состояния. Ежегодно около 65 % учащихся болеют респираторными заболеваниями. У детей повышается утомляемость, сейчас уже широко известен синдром хрониче­ской усталости. «Помолодели» такие болезни, как диабет, ги­пертония, атеросклероз. Около 40 % выпускников школ ограни­чены в выборе профессии по состоянию здоровья.

На фоне этой неутешительной ситуации возрастает роль учи­теля в решении проблем здоровья детей. Ведь известно, что в 50-52 % здоровье определяется образом жизни и только 10-15 % зависит от здравоохранения. Необходимость смещения акцента в работе учителя в сторону использования здоровьесберегающих образовательных технологий становится очевидной.

Безусловно, важной составной частью здоровьесберегающей работы педагога является рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения на уроках проводятся физкультминутки, кроме того, определяется и фиксируется психологический климат на уроке. На своих уроках строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Однако формированию здорового образа жизни способствуют и организуемые мною предметные уроки здоровья, целью которых является *воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирова­нию представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни.*

Для проведения данных уроков использую занимательные и дидактические материалы из книги С.А.Брагиной[[1]](#endnote-1).

Материалы книги представлены четырьмя разделами: «За советом к доктору», «Секре­ты здорового питания», «Движение - это жизнь», «Чтобы не было беды», которые одновременно позволят школьникам закрепить орфографические и пунктуационные умения и навыки, развить речь, обогатить словарный запас, почерпнуть немало интересных дополнитель­ных сведений. Представленные тексты станут серьезным источником информации о здоровом образе жизни, а различные задания и упражнения могут быть использованы для проведения различных конкурсов и олимпиад.

1. С.А.Брагина. Русский язык. Энциклопедия здоровья. 5-7 классы; Волгоград: «Учитель», 2009)

**За советом к доктору**

Задание 1. Запишите текст, раскрыв скобки и выбрав нужную букву. В чем вы увидели пользу бани для себя?

*Русская баня с ее прян(нн)ым духом, целебным паром, бере­зовым или дубовым веником с давних пор пользовалась заслужен(нн)ой доброй славой. На Руси баня (из)древле использова­лась для борьбы со всякого рода (не)дугами. В баню шли здоро­вые, чтобы не заболеть. Туда вели больных, чтобы прогнать ломоту из костей и уничтожить болезнь. Встречая идущего из бани знакомого, (не)пременно пр..ветствовали: «С легким паром!»*

*Баня – пр..восходное средство вос(сс)тановления сил, очи­щения организма от шлаков, закаливания и сбавления веса. В бане увеличивается питание тканей кислородом, что благо­творно влияет на тонус мышц, пр..дает эластичность коже. Доказано, что баня успокаивает центральную нервную систе­му, снимает ут..мление, улучшает работу почек, печени, желу­дочно-кишечного тракта, повышает ап(пп)етит. Таким обра­зом, баня благотворно действует на весь организм.*

*Баня (ис)покон веков существовала для того, чтобы очи­щать организм и прежде всего кожу от шлаков. Подсчитано, что на одном сантиметре кожи может базироваться до 40 тысяч болезнетворных м..кробов. Но чистая, здоровая кожа пр..пятствует их вторжению в организм через поры, на чистой коже они быстро погибают.*

 Задание 2. Прочитайте текст и ответьте на вопрос: компьютер - это хорошо или плохо?

*Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет быть с ним на «ты», смотрят искоса. Компьютерные игры развивают быстроту реакции, память и внимание, логическое мышление. Также они учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки.*

*Но при несоблюдении режима компьютер превращается из дру­га во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. До­брые замечательные игры, столь полезные для детей и взрос­лых, могут стать и вредными для них. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут -и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограниче­ние составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно нахо­диться за компьютером не более часа-полутора.*

*Слишком длительное нахождение перед компьютером мо­жет привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира.*

*-* Сформулируйте самостоятельно задания, направленные на повторение орфограмм.

3. Составьте смысловые цепочки по образцу: зубы - кариес - стоматолог.

*Ж..дудок, т..рапевт, сер..це, горло, г..стрит, инфаркт, лор, ..нгина, к..рдиолог.*

4. Вставьте вместо точек подходящий по смыслу синоним. Объясните свой выбор.

*Часть, доля, порция, доза.*

*Врач посоветовал увеличить... лекарства.*

5. Запишите словосочетания, объясните глагольные суф­фиксы.

*Советоваться с врачом, заведовать поликлиникой, осмат­ривать больного, оказывать помощь, обрадоваться выздоров­лению, проповедовать здоровый образ жизни.*

56. Выполните морфемный разбор первого слова в каждом
словосочетании: *лекарственный препарат, безболезненная при­вивка, просроченные таблетки.* Укажите части речи. Расскажи­те о первой помощи при лекарственных отравлениях.

**ТЕКСТЫ ДЛЯ ДИКТАНТОВ**

Запах эвкалипта и цитрусовых (мандарина, лимона, апельси­на) повышает работоспособность, снижает сонливость, улучша­ет настроение и самочувствие. В течение рабочего дня полезно мять в руках корки апельсинов и лимонов, глубоко вдыхать их аромат.

Японские ученые установили, что при насыщении воздуха запахом лаванды количество ошибок при работе на клавиатуре снижается на 20 %. Аромат жасмина еще полезнее - ошибок становится меньше на 30 %. Лучший результат показал обыкно­венный лимон - погрешностей стало вдвое меньше.

**Музыка, которая исцеляет**

Никто не станет возражать, что музыка влияет на психику и здоровье человека.

В Англии, Франции, Германии, Голландии на протяжении XX столетия были созданы центры музыкальной терапии, зада­чами которых стало лечение разнообразных болезней, начиная от неврозов и депрессии и заканчивая желудочно-кишечными

и сердечно-сосудистыми заболеваниями, специально подобран­ными мелодиями.

Но не всякая музыка чудодейственно влияет на самочувст­вие и здоровье человека. Все зависит от ритма, темпа и самой мелодии. Психиатрами было признано, что некоторые мелодии поп-музыки способны сами вызвать нервные разлады и галлю­цинации даже у психически здоровых людей. Наоборот, класси­ческие мелодии, которые несут радость, оказывают содействие расширению сосудов, нормализуют артериальное давление и за­медляют пульс. А военные марши повышают тонус мышц и дей­ствуют целебно на нервную систему. Не напрасно же из истории известно, что греческий врач Эскулап лечил нервные расстрой­ства игрой на трубе, инструментом» без которого не обходится почти ни один военный оркестр.

Музыка стимулирует также умственные способности. Дети, которых обучали пению под аккомпанемент фортепиано, начали решать арифметические задачки раньше, чем их ровесники.

А музыка Моцарта, оказывается, ближе всего к природным биоритмам человека, так сказать, к «музыке нашей души».

**\*\*\***

Лечение лекарственными травами, целебными корешками, грибами, ягодами, частями кустарников и деревьев издавна при­влекало к себе человека. Народ давно приметил, что все, что растет в природе, обладает удивительными лечебными свойст­вами. При ангине, например, поможет шалфей, мать-и-мачеха, календула. При депрессии хорошо заваривать аир болотный.

*Фитотерапия* - это эффективное средство поддержания здо­ровья и оздоровления организма. Чем ближе человек к природе, тем меньше он болеет. Если вы хотите быть здоровыми, старайтесь жить в согласии с природой и самим собой. Будьте здоровы!

**ТЕКСТЫ ДЛЯ СООБЩЕНИЙ**

**Доктор Чехов**

Население, особенно крестьяне, относились к врачу Чехову с любовью и уважением. Спору нет, Чехов был действительно чутким и отзывчивым человеком, который тонко чувствовал со­стояние и больного, и окружающих его близких. Но дело, ко­нечно, не только в этом. Уважение своих пациентов Чехов за­воевал потому, что был также знающим, хорошим врачом.

Интересный эпизод, характеризующий, какие глубокие сим­патии питали окрестные крестьяне к Чехову-врачу, рассказывает писатель Н. Д. Телешов.

«Вспоминается, - пишет он, - случайный разговор с одним стариком, крестьянином их Лопасни, где Антон Павлович нико­му не отказывал в медицинской помощи. Старик был кустарь, шелкомотальщик, человек, видимо, зажиточный. Сидели мы ря­дом в вагоне Курской дороги, в третьем классе, на жесткой ска­мейке и по-соседски разговорились от нечего делать. Узнав, что он из Лопасни, я сказал, что у меня есть там знакомый.

	* Кто такой?
	* Доктор Чехов.
	* А... Антон Павлыч! - весело улыбнулся старик, точно об­
	радовался чему-то. Но сейчас же нахмурился и сказал: «Чудак
	человек!» - И добавил уже вовсе строго и неодобрительно:
	«Бестолковый!»
	* Кто бестолковый?-Да Антон Павлыч! Ну, скажи, хорошо ли: жену мою, ста­руху, ездил-ездил лечить - вылечил. Потом я захворал - и меня лечил. Даю ему денег, а он не берет. Говорю: «Антон Павлыч, милый, что же ты это делаешь? Чем же ты жить будешь? Чело­век ты не глупый, дело свое понимаешь, а денег не берешь, чем

тебе жить-то?..» Говорю: «Подумай о себе, куда ты пойдешь, если не ровен час, от службы тебе откажут? Со всяким это мо­жет случиться. Торговать ты не можешь; ну, скажи, куда де­нешься, с пустыми-то руками?..» Смеется - и больше ничего.

Старик рассказывал, а сам крутил головой и вздыхал, а то по-хорошему улыбался. Видно было, что он искренне ува­жает своего «бестолкового» доктора, только не одобряет его по­ведения».

**Л. Н. Толстой о медицине**

Медицину Л. Н. Толстой рассматривал с нравственных по­зиций. Вылечить болезнь, с точки зрения Толстого, нельзя толь­ко при помощи лекарств, но ее можно побороть добрым отно­шением к человеку, состраданием, словом любви. Настоящие врачи, по Толстому, - это особая порода людей, которые обла­дают врожденным милосердием и даром любви.

Именно лекарь, знающий больного с детства, способен ис­целить не только тело, но и душу. Образ такого доброго лекаря на страницах толстовской прозы возникает лишь один раз. Это «милый врач» Иван Васильевич, один из персонажей повести «Детство». Доктор, способный просиживать ночи напролет у по­стели больного, душеспаситель, находящий доброе слово для своего пациента. Состояние же человека, по Толстому, нельзя разделить на физическое и нравственное. По мнению великого писателя, организм реагирует на внешние проявления состояни­ем духовным и физическим, а еще чаще духовная подавлен­ность, грусть и печаль вызывают болезни. Потому «настрой ду­ха» гораздо серьезнее и важнее. Медицина же лечит только следствие - физическую боль, а не устраняет нравственную, душевную причину.

Главная миссия врачей - умение внушать больному веру в выздоровление. Выздоровление может обеспечить только ус­покоение, возможность жить в гармонии с окружающим миром.

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

 1. Из данных слов составьте и запишите для себя здоровое и питательное меню.

Завтрак: овсяная каша, сыр, попкорн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чип­сы, пирожное, чизбургер.

Обед: салат из моркови с яблоками, бульон «Роллтон», суп картофельный с зелёным горошком, котлеты куриные, овощное рагу, «Фанта», кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «Кириешки», картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, ход-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Роллтон», компот из сухофруктов, творож­ная запеканка, сильногазированный напиток.

2. Сейчас многие ребята увлекаются сладкими газированны­ми напитками. Вы даже можете назвать некоторые из них.

 Но знаете ли вы, что домохозяйки считают шипучку отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налетом и отложениями кальция? А индийские фермеры используют пепси-колу и кока-колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно так же.

3. Если ржавые гвозди поместить на несколько часов в колу, а в чайнике с кальциевым наростом на стенках вскипятить лимонад, ржавчина с гвоздей сойдет легко, а налет после первого же кипячения останется лишь на нагревательном элементе чай­ника.

- Напишите антирекламу сладких газированных напитков.

4. Вы, наверное, помните рассказ В. Драгунского «Что любит Мишка»? Прочитайте из него отрывок и подумайте, а все ли из того, что любит Мишка, полезно для здоровья? Запишите
текст, вставив пропущенные буквы.

*Я горячо люблю п..льмени, и особенно в..трушки, если они свежие, но ч\_рствые тоже ничего. Можно овся(н,нн)ое печенье и ванильные сухари.*

*А еще я люблю кильку, сайру, судака в м..ринаде, бычков в томате, частика в собствен(нн)ом соку, икру баклажан(нн)ую и жарен(нн)ую картошку.*

*Варен(нн)ую колбасу люблю прямо безумно! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копчен(нн)ую, и полукопчен(нн)ую, и сырокопчен(нн)ую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, в\_рмишель с маслом, рожки с мас­лом, сыр с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с бе­лой - (все)равно.*

*Люблю варен(н)ики с творогом, творог солен(нн)ый, слад­кий, кислый; люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищен(нн)ые, то люблю снача­ла съесть яблочко, а уж потом, (на)закуску, - кожуру!*

*Люблю печ..нку, к\_тлеты, селедку, ф..солевый суп, зеленый горошек варен(нн)ое мясо, ириски, сахар, чай, джем, , газировку с сиропом, яйца (в)смятку, (в)крутую, «в мешочке», могу и сырые. Бутерброды люблю прямо с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшен(нн)ой ка­шей. А еще я люблю утятину, гусятину и индятину. Ах, да! Я всей душой люблю морожен(нн)ое. За семь, за девять, за трин(нн)адцатъ, за пятнадцать, за девятнадцать. (По В. Дра­гунскому).*

*-* Мишка употребил слово *индятина.* Правильно ли оно образовано? Как нужно было сказать? *(Индюшатина.)*

-Какими членами предложения являются слова *всмятку, вкрутую'} (Определением.)*

-Найдите лишнее словосочетание в ряду: *фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, картофельное пюре.*

- Найдите слова и выражения, относящиеся к разговорному стилю. *(тоже ничего; люблю прямо безумно; сыр с дырочками;с чем попало; утятина, гусятина.)*

5. Прочитайте рецепт лекарства «Приторный порошок» от Карлсона. Как вы думаете, можно ли его назвать лечебным? Почему? Запишите текст, вставив пропущенные буквы.

*Ты возьмешь немного ш\_коладу, немного к\_нфет, добавиш(?) такую же порцию печенья, все это истолчеш(?) и хоро­шенько перемешаеш(?). Как только ты пр..готовишь лекарст­во, я пр..му его. Это очень помогает от жара.*

 6. Всем известно, что пирожное - не самая лучшая еда для детей. Но, оказывается, бывает и полезное пирожное. Запишите его рецепт и попробуйте приготовить. Приятного аппетита!

**Рецепт полезного пирожного**

Геркулес перемолоть в кофемолк\_ (подойдет и сварен(нн)ая каша), залить водой, чтобы получилось что (то) (в)роде магазин(нн)ой сметаны. Потом нарезать б..нан, в нагретом виде они делают(?)ся очень слакими, а в пирожном - нежными. Высы­пать стакан изюма, перемешать и вып\_кать на тефлоновой ско­вороде.

7. К сожалению, вместо здорового питания в нашу жизнь все активнее входит фаст-фуд (быстрая еда). Хорошо это или плохо, решите сами, прочитав эти данные.

*В США, на родине фаст-фуда, за последние 20 лет число случаев клинического ожирения среди молодых американцев вы­росло в три раза. Сейчас, по данным американского Минздрава, ожирением страдают 40 миллионов взрослых американцев. Каждый год от него умирают около 28 тысяч человек. Это вторая после курения причина смертности в США.*

*Россия, страна развивающегося фаст-фуда, входит в пя­терку самых тучных стран: 26 % россиян страдают ожирени­ем, еще 25 % - имеют избыточную массу тела (источник: га­зета «РБК Аайу»).*

*-* Запишите цифры числительными, объяснив их написание.

8. Вставьте пропущенные буквы, используя этимологические справки.

*К сель* - *общеслав. кисати - «киснуть».*

*В\_тчина - искон. ветхий - «старый».*

*Винегрет - из франц.* vin *(«вино»)* + *aigre («кислый»).*

*В\_тамин-лат. vita («жизнь»).*

*Кабчок - от тюрк, кабак («тыква, кабачок»).*

*Капуста - от лат. caput («голова»).*

9. Распределите слова и словосочетания в три столбика в зависимости от содержания в них белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

*М..локо, хлеб, м..кароны, каши, рыба, сыр, к\_ртофель, кру­пы, сух..фрукты, сах\_р, м..рковь, сла\_кий пер\_ц, шп\_нат, см..родина, к\_пуста, р..стительное масло, м\_рг\_рин, рис, м\_ндаль, овсян(нн)ая крупа, яйца, ..бл..пиха.*

10. Солдат в известной сказке умудрился сварить кашу из металлического инструмента. Что это было?

*Ст..меска, д..лото, м\_лоток, т\_пор.*

- Какие еще ингредиенты он добавил, чтобы получилась вкусная и полезная каша?

11. Человека, который всерьез занимается пустяковым делом, называют:

*академиком пустых щей, профессором кислых щей, чем­пионом битых щей, прогрессором русских щей,*

12. Замените слова или сочетания синонимами:

*Яства, белый гриб, лещина, лешье мясо, кашевар, баланда, тартинка, пирожник, сладкое (сущ.), коврижка.*

13. Определите род существительных:
*Кольраби, сулугуни, кофе, салями.*

*-* Все ли из приведенных продуктов полезны для здоровья?

14. Прочитайте о полезных свойствах чая. Какие бы из них вы выделили для себя? Объясните, почему. Запишите их.

**Чай и здоровье**

	* Чай удаляет ушибы, выводит яды.
	* Чай способствует выделению желудочного сока, улучшает аппетит и пищеварение.
	* Устраняет сонливость, взбадривает дух, снимает усталость.
	* Способствует укреплению сухожилий и костей, разжижению крови, поддерживает функцию щитовидной железы.
	* Улучшает зрение, повышает иммунитет.-Укрепляет зубы, освежает рот. Фтористые соединения, имеющиеся в чае, способствуют укреплению и профилактике болезни зубов. В чае большое количество элементов, которые являются бактерицидными, защищают зубы, а витамин С обла­дает явным лечебным эффектом, особенно при парадонтозе.

	* Чай - отличное средство профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.
	* Он обладает дезинфекционными свойствами.
	* Зелёный чай восстанавливает функции щитовидной желе­зы и помогает организму противостоять радиоактивному облу­чению. Восстанавливает кроветворную деятельность организма, повышает иммунитет.
	* Чай способствует снижению веса. Каким образом это происходит? Витамины и другие микроэлементы, которые содержит чай, способствуют расщеплению жиров, метаболизму и выводу разных шлаков. -В зелёном чае содержится микроэлемент, который пони­жает содержание холестерина.

Выпишите сложные для вас слова, уточните их значение по толковому словарю и составьте из них словарный диктант.

15. Запишите словосочетания, раскрыв скобки. Подчеркните блюда, особенно полезные для здоровья.

*Жарен(нн)ые грибы, поджарен(нн)ый картофель, жарен(нн)ый с рисом индюк, мочен(нн)ые яблоки, мочен(нн)ая в кадке капуста, копчен(нн)ая колбаса, копчен(нн)ый е углях окорок.*

16. Образуйте из данных слов причастия с зависимыми словами, мотивировав употребление в них *н/нн.*

Образец: квашеный - квашенная в кадке. *Печеный, тушеный, копченый, толченый, жареный.*

17. О каком витамине идет речь? Запишите его название вместо пропуска ( ). Вставьте пропущенные буквы.

*Витамин помогает сохранять здоровыми зубы, кости, мышцы, кровенос?ные сосуды, способствует росту и возобнов­лению тканей, заживлению ран. Индейцы Южной Америк?
пользовались отваром, пр?готовленным из хвои сосны. Это пр?дупреждало развитие ц?нги - заболевания, которое возни­кало от (недостатка витамина.* *Узнав о таком средстве*

*лечения, участники экспедщ?и, которые отправились в Нью­фаундленд из Европы в 1735 году, излечились от этого заболе­вания.*

*А вот еще один пример из истории: в одном плавании под руководством знаменитого английского путешественника Джеймса Кука, которое длилось с 1772 по 1775 годы, пр?нимали участие два корабля. На первом судне, капитаном которого был сам Кук находились большие запасы свежих овощей, фруктов, а также лимон(нн)ого и м?рковного соков. И во время длительного плавания ни один из членов экипажа не заболел ц?нгой. На другом же судне, где в рацион моряков не включались овощи и фрукты, от нее страдала четверть к?манды.*

*В 1927-28 годах витамин*  *был найден в к?пустном и апельсиновом соках и в красном сладком перце, за что уч?ному В. В. Пашутину пр?суждена в 1937 году Нобелевская премия.*

18. Соедините линиями название витаминов и их значение. Составьте предложения на тему «Витамины - наши друзья».

|  |  |
| --- | --- |
| ***Витамин А*** | Повышает сопротивляемость организ­ма к инфекциям; поддерживает в здоро­вом состоянии десны, зубы, кости |
| ***Витамин С*** | Улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу |
| ***Витамин Е*** | Улучшает обмен веществ в организме, улучшает сон, влияет на настроение, уско­ряет заживление ран |
| ***Витамин В*** | Помогает усваивать пищу, активизи­рует жизненные силы организма |

19. Составьте из данных слов рассказ о здоровом питании.

*Витамины А, В, С, белки, углеводы, минералы, молоко, сыр, фрукты, ягоды, масло, сметана, овощи, хлеб, каши, макароны, рис, мясо, рыба, яйца, зелень, шпинат, помидоры, черная и крас­ная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, карто­фель, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи, моло­ко, творог, печень, сыр, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.*

 20. Замените выделенные имена существительные именами прилагательными, выделив суффиксы.

Кисель *из клюквы,* сок *из лимона,* каша *из тыквы,* каша *из овса,* масло *из конопли,* крем *из масла.*

	1. Представьте, что вы хозяин магазина «Здоровое питание». Составьте ассортимент товаров вашего магазина.
	2. Запишите текст, подчеркните грамматические основы.
	Сформулируйте самостоятельно задания, направленные на повторение орфографии.**Жевательная резинка очищает рот, но засоряет мозги**

Некоторые психологи отмечают, что у детей, постоянно жующих жвачку, по сравнению со сверстниками, не злоупот­ребляющим этим, значительно ниже уровень интеллекта. Объ­ясняется это тем, что резинка не дает возможности сосредото­читься, притупляет внимание, снижает память и ослабляет про­цесс мышления.

Так что отправляя жвачку в рот, не забывайте о последстви­ях, к которым может привести этот приятный на вкус и кажу­щийся таким безобидным комочек. Может случиться, что «оз­доровительный имидж», создаваемый ему в телерекламе, лопнет так же, как выдуваемый из него умельцами большой резиновый пузырь.

	1. Назовите блюда, которые можно приготовить *из крапи­вы, борщевика, дуба, одуванчика, черемухи, лопуха.*
	2. В романе А. С. Пушкина «Евгений Онегин» упоминается нетленный страсбургский пирог. Что это за блюдо? *(Так назы­вался паштет из гусиной печени, привозимый из-за границы в консервированном виде, поэтому-то и «нетленный».)***Кроссворд «Вкусное и здоровое питание»**

 2 3 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **М** | **г** | **С** |  |  |  |  |
| 3 | **Д** | **О** | **р** | **О** | **в** | **ь** | Е |  |
| Е | **2** | **л** | **У** | **К** |  |  |  |
| Л |  | **о** | **ш** |  | **5** |  |  |
| Е | **3** | **к** | **А** | **п** | **У** | **с** | Т | А |
| Н |  | **О** |  |  | **X** | **и** |  |
| **ь** |  |  |  |  | **А** | **р** |

 6

 По горизонтали.

	1. Самое главное и ценное, что есть у человека, чего не куп ишь ни за какие деньги.
	2. Эфирные масла, содержащиеся в нем, убивают вредные бактерии, которые попали в пищеварительный тракт вместе с пищей. В нем много микроэлементов: фосфора, калия, магния, кальция, витамина С.
	3. Она обладает отличными вкусовыми и питательными качествами, содержит кальций, калий, железо, фосфор, витамин С, Р, обладает противоязвенными свойствами. Она хорошо хранит­ся, поэтому ее можно использовать почти круглый год. Еще ее называют царицей овощей.По вертикали.

1.Эту группу еды составляют лук-перо, зеленый горошек, шпинат, петрушка, укроп, щавель, сельдерей, салат, ревень, кра­пива, одуванчик, лопух.

2. Оно содержит все необходимые питательные вещества. Его белок усваивается организмом почти полностью. Его осо­бенно советуют принимать детям.

	1. Плоды этого фрукта способствуют хорошему пищеваре­нию. Используются как мочегонное средство. Плоды содержат витамины, минеральные вещества, органические кислоты. Бога­ты такими минералами, как железо, медь. Его широко используют в диетическом питании.
	2. «Жидкие витамины» из фруктов и овощей. Это....
	3. Суп из рыбы.
	4. Это одна из распространенных теплолюбивых и влаголюбивых злаковых культур. Содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор (все минералы и микроэлементы в небольших количествах). При его шлифовке практически полностью удаляется кожица, богатая грубыми пищевыми волокнами. Он широко используется в диетическом питании, его отвар полезен при болезнях желудка и как закрепляющее средство. Особенно
	распространен в Китае.**ТЕКСТЫ ДЛЯ СООБЩЕНИЙ**

Пиры известного римского полководца и гурмана Лукулла вошли в историю кулинарии как пример ошеломляющей по сво­ей расточительности роскоши (отсюда крылатое выражение «лу­куллов пир»). Вот меню, по всем данным, не самого пышного приема у Лукулла в описании Яна Парандовского, известного польского писателя, прекрасного знатока Древней Греции и Ри­ма: устрицы из северных морей, дрозды со спаржей, пулярки, тушеные морские моллюски, запеченные в тесте цесарки, белые и черные каштаны; кабан, поданный целиком, но состоящий из десятка приготовленных по-разному частей; к нему - репа, салат, редька и острый соус из морских рыб; огромная мурена с гарниром из морских раков, к ней - соус из оливкового масла,

уксуса, макрели и различных овощей, приготовленных на крас­ном вине; гусиная печенка; испанские зайцы; утки, откормлен­ные инжиром; фрукты. К каждому яству подавались соответст­вующие вина — старые, выдержанные, которые свозились из са­мых отдаленных уголков Римской империи.

От итальянской кухни резко отличалась кухня древней Спарты. Спартанский обед был очень простым - горох, бобы, рожь. Рассказывают, что один аристократ, римлянин, попав на спартанский обед, сказал: «Действительно, спартанцы самые храбрые люди». Именно такая пища давала возможность спар­танцам воспитывать храбрых воинов и иметь знаменитую спар­танскую формулу — «мускулы, красота и выносливость».

В Киевской Руси особое место в питании отводилось ово­щам, травам, ягодам, фруктам, грибам. Наиболее известными были капуста и репа, которые уже в те далекие времена выра­щивались на огородах.

Из хлебных злаков в Киевской Руси были распространены пшеница и рожь. Для получения из них муки зерно вручную размалывали на жерновах. Кроме хлебных злаков для приготов­ления каш использовали различные крупы: просо, ячмень, овес, горох, чечевицу. Каши и кутьи были излюбленными блюдами и постоянно входили в состав праздничного (свадьбы, крестины, пиры) и поминального (кутьи) стола, В вареный горох и чечеви­цу обычно добавляли растительное (постное) масло. Из гороха, отрубей, овса и пшеницы приготовляли кисели, приправленные «сыченым» медом. Мед из-за отсутствия сахара широко исполь­зовали в качестве сладости и сладкой приправы к различным блюдам: «...да сваривши пшеницею и, смесив с медом, предста­вивши на трапезе братии».

**Барыня с грядки**

Расселась барыня на грядке, Одета в шумные шелка. Мы для нее готовим кадки И крупной соли полмешка.

- Отгадали? Ну, конечно же, это капуста!

Ее родиной является Средиземноморское побережье. Она была там настолько популярна, что даже происхождение ее свя­зывали с царями. Один из древнегреческих мифов рассказывает, будто кочаны выросли из слез фракийского царя, которого нака­зал бог виноделия **Дионис** за то, что царь отказался признать его божеством. Слезы царя падали на землю, и из выжженных ими отверстий в земле появились невиданные прежде растения, ши­рокие листья которых тут же сворачивались в кочаны, напоми­нающие человеческую голову. Изумленные и перепуганные на­смерть люди бросились врассыпную, в ужасе крича: «Капитум, капитум!» (то есть «голова»).

Древнегреческий философ и математик **Пифагор** в своих трактатах отмечал лечебные свойства капусты, ее способность бодрить дух и укреплять разум. Ради капусты, случалось, даже отказывались от царствования. Как гласит притча, однажды древнеримский император Диоклетиан, оставив трон, отпра­вился в деревню, чтобы выращивать капусту. Когда же к нему явилась делегация от патрициев с просьбой вернуться, он отве­тил им: «Что трон, пусть лучше посмотрят, какую дивную ка­пусту я вырастил!» К слову, не в последнюю очередь благодаря капусте о нем и помнят до сих пор.

Издревле капуста с приправами подавалась на пирах как од­но из любимейших и лакомых блюд. В Древней Греции, в Рим­ской империи, а уж затем и на Руси капусте отдавали должное

не только как вкусному, но и как полезному овощу. Недаром о ней слагалось множество загадок и поговорок, частушек, пе­сен и сказок. В народе говорят: «Капуста не пуста - сама лезет в уста!».

Имеющиеся в капусте витамины группы В помогают работе нервной системы, витамин К способствует хорошей свертывае­мости крови, а каротин не только сохраняет зрение, но и являет­ся профилактическим средством против образования злокачест­венных опухолей. По количеству же витамина Р, который спо­собствует укреплению стенок капилляров, капуста среди овощей не имеет себе равных. Поскольку в ней мало углеводов и при­сутствует очень полезная для организма молочная кислота, ка­пуста показана людям, страдающим сахарным диабетом. Лучше всего свои целебные свойства этот овощ проявляет в свежем и в квашеном виде. Свежевыжатый капустный сок очень помо­гает при атеросклерозе, ожирении и стрессах. *(А. Галщкая.)*

**СЛОВАРЬ «СЪЕДОБНЫХ» ФРАЗЕОЛОГИЗМОВ**

**Питаться акридами**

К IV веку христианство распространилось в странах Малой Азии и Северной Африки, усвоило восточный мистицизм и по­родило такое явление, как отшельничество. Отшельники удаля­лись в пустыню, где предавались самосозерцанию и молитвам. В соответствии с повелением Христа «быть как птицы небес­ные», которые не сеют и не жнут, а господь питает их, отшель­ники питались подножным кормом: акридами и диким мёдом (именно так написано в «Евангелии от Матфея» о жизни Иоанна Крестителя, а затем эту же формулу многократно повторяли ав­торы житийной литературы). Что такое дикий мёд - объяснять не надо, а акриды - это саранча, которой и сейчас немало в тех местах. Во время нашествия саранчи её" ели все - и бедные, и богатые. Саранчу сушили впрок, жарили, пекли и ели сырой. В Каире или Дамаске во время нашествия саранчи падали цены на мясо, ибо кто же станет покупать говядину, когда есть акри­ды? То есть акриды и дикий мёд - не самая плохая еда. Ну, а ко­гда не удавалось отыскать гнезда диких пчёл или количество акрид резко снижалось, отшельники с полным безразличием к самим себе сидели голодными. Таким образом, авторы житий­ной литературы, упоминая акриды и дикий мёд, имели в виду, что в жизни бывает «то густо, то пусто». Но русский читатель понял акриды совершенно иначе. Русские кузнечиков не едят, так что акриды были сочтены за что-то отвратительное, служа­щее измождению плоти, и выражение «питаться акридами» ста­ло равнозначным «жить впроголодь», соблюдая самый строгий пост. И даже дикий мёд, упоминаемый в паре с акридами, поло­жения не изменил - его обычно просто опускают.

**Соль земли**

**В** «Нагорной проповеди» (Евангелие от Матфея) читаем: «Вы есте соль земли. Аще же соль обуяет, чим осолится?». Ты­сячелетия назад появилось это выражение. Трудно было не за­метить, что еда без соли пресна, а малая толика соли делает её вкусной. Недаром слова «сладкий» и «солёный» происходят от общего корня. «Солодкий», по-старорусски - «вкусный». Со слов апостола *солью земли* называют лучших людей, тех, кто придаёт жизни вкус и смысл. Чем была бы русская культура без Пушкина, Гоголя, Чайковского, Сурикова, многих других заме­чательных людей?.. Эти люди и есть соль нашей земли.

**Пуд соли съесть**

Съесть с кем-то пуд соли - узнать его как самого себя. Ведь соль едят всегда, но никогда помногу, К тому же, в те времена,

когда родилась эта идиома, соль была очень дорогой, её' эконо­мили.

**Несолоно хлебавши**

Рассказывая о пословицах, поговорках и устойчивых выра­жениях, связанных с солью, всё время приходится повторять, что соль была дорога, её привозили издалека и экономили как только возможно. Кушанье обычно готовили недосаливая. «Не­досол на столе, а пересол - на спине», - гласила пословица. Гос­тям радушный хозяин досаливал щи самолично и, случалось, мог переусердствовать в этом занятии. Слово «пересолить» в результате получило дополнительное значение - «перестарать­ся», стремясь угодить нужному человеку. А гость незваный, ко­торому хозяева были не рады, частенько уходил несолоно хле­бавши. То есть покормить покормили, но несолёным блюдом. С тех пор «несолоно хлебавши» говорят, когда хотят сказать, что кто-то обманулся в своих ожиданиях и не получил искомого.

**Кавардак** в **голове**

Сегодня слово «кавардак» означает чудовищный беспоря­док, неустройство и вообще... кавардак. А ведь полторы сотни лет назад этим словом обозначали нечто съедобное. На Волге *кавардаком* называли пшённый кулеш с мелко накрошенной рыбой, туляки обзывали этим словом капустную солянку с тол­чёными сухарями, под Оренбургом *кавардак* - картошка, тушё­ная с луком и мелко порубленным мясом. А вообще *кавардак -*слово тюркское, однокоренное со словом *курдюк* и означает рубленую баранину. Турки называют это блюдо *кавурдак* или *кавурма,* а там уже недалеко и до палестинской *шаурмы,* кото­рой лакомятся жители Москвы, или до ливанской *гиавермы,* которую предпочитают в Петербурге. Посмотришь, в каком виде одно и то же слово приходит в русский язык, и впрямь начина­ется *кавардак в голове.*

И всё же каким образом рубленная баранина обратилась в символ беспорядка? Дело в том, что русские *кавардаки -* это крошево из всяческих остатков, а подобное блюдо редко бывает диетическим.

**Не фунт изюму**

Изюм, или, как его когда-то называли, винная ягода, с дав­них времён числился любимым лакомством простого народа. Изюм добавляли в обрядовые кушанья - кулич и кутью, сыпали в пряничное тесто. Когда известный булочник Филипов изобрёл булки с изюмом, они тут же стали огромной попу­лярностью. А между тем, виноград в средней полосе России не растёт, весь изюм до последней ягодки был привозным и сто­ил достаточно дорого. Поэтому покупалась «винная ягода» не пудами, а фунтами, и подобную покупку небогатый человек планировал заранее. Впрочем, если нужда прижмёт, то и пас­хальный кулич можно было делать без изюма. Как говорит по­говорка: «Будет мак, будет смак, не будет мак - проживём и так». Потому и попал изюм в «крылатые» слова, что его при­сутствие в доме было желательно, но не обязательно. По срав­нению с вещью, действительно важной в хозяйстве, изюм отхо­дил на второй план. Пуд хлеба дешевле, чем фунт изюму,, но ведь важнее... «Это тебе не фунт изюму», - говорят о вещи чрезвычайно важной или вдруг показавшейся таковой.

**Список использованной литературы**

Афанасьев С.А. Триста творческих конкурсов.- Кострома: Вариант, 2000

Брагина С.А.Энциклопедия здоровья на уроках русского языка. 5-7 классы. – Волгоград: Учитель, 2009

Луховицкая А.А. Художественные тексты с вопросами и заданиями. – М.: Вако, 2004

http//ru.wikipedia.org [↑](#endnote-ref-1)