Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16

с углубленным изучением отдельных предметов»

**«Мед – залог здорового образа жизни»**

#

#

Классный час во 2 классе

 Кондаурова Елена Дмитриевна,

учитель начальных классов

г. Старый Оскол

2011г.

**«Мед – залог здорового образа жизни»**

**Цели и задачи:**

• сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
• помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
• развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
• воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Оборудование**: иллюстрации, карточки с загадками, плакат с поговорками.

**Ход классного часа**

**I.Организационный момент**

**II. Сообщение темы и цели классного часа.**

**III. Значение меда в жизни человека.**

*1. Полезные свойства меда.*

Они обусловлены биологической природой меда и его сложным химическим составом. К основным свойствам меда относят кристаллизацию, брожение, гигроскопичность теплоемкость, теплопроводность, электропроводность, вязкость, плотность, оптическую активность, тиксотропию и др. Кроме того, он обладает бактерицидными, лечебными и диетическими свойствами.

*2. Лечебные свойства меда.*

Пчелиный мед с древних времен применяли с лечебной целью многие народы. В старинных русских рукописных лечебниках имеется немало рецептов, в состав которых входит мед. В настоящее время лечебные свойства меда стали изучаться более углубленно, и накопленный материал дает право поставить мед в ряд наиболее активнодействующих природных лекарств. Однако следует учитывать, что мед в основном средство неспецифической терапии, нормализующее физиологические функции организма, поэтому его необходимо рекомендовать при комплексном лечении различных заболеваний.

Использование меда как эффективного лекарственного средства основывается на многих его свойствах, в том числе антибактериальном, бактерицидном, противовоспалительном и противоаллергическом действии. Лечебному эффекту меда способствуют состав сахаров, минеральные вещества, микроэлементы, витамины, ферменты, биологически активные вещества. Мед используют как общеукрепляющее, тонизирующее, восстанавливающее силы средство. Его применяют для лечения ран и ожогов, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, печени желчных путей, желудочно-кишечного тракта.

Мед хорошо смягчает кожу, повышает ее тонус, устраняет сухость и шелушение, благодаря чему он широко используется в косметике.

Для лечебных целей мед рекомендуется в основном принимать растворенным, так как в таком виде облегчается проникновение его составных частей в кровяное русло, а затем в клетки и ткани организма. При назначении лечения медом нужны строго индивидуальный подход к каждому больному, подбор соответствующего вида меда и его строгая индивидуальность дозировок во избежание неблагоприятного действия большого количества легкоусвояемых углеводов на вегетативную нервную систему и общий обмен веществ.

*3. Питательность меда.*

Мед — концентрированный высокопитательный продукт. Основные питательные веществ меда — углеводы, белки, минеральные вещества, витамины, ферменты и др. При расщеплении глюкозы и фруктозы выделяется большое количество энергии, необходимой для жизненных процессов организма. 100 г меда обеспечивают 1/10 суточной потребности взрослого человека в энергии; 1/25 — в меди и цинке, 1/15 -в калии, железе, марганце, 1/4 — в кобальте; 1/25 — в витамине В (пантотеновой кислоте) и С, 1/5 — в витамине В6 и биотине: Питательность меда очень высока и составляет около 1379 Дж на 100 г продукта. По питательности он равен пшеничному хлебу, баранине, вяленой говядине, телячьей печени, белой рыбе и др. Питательная ценность 200 г меда равна 450 г рыбьего жира, или 180 г сливочного масла, или 8 апельсинам, или 240 ореховым ядрышкам, или 350 г измельченного мяса.

При использовании в пищу мед быстро усваивается организмом (усвояемость меда составляет 97—98%) и способствует лучшему пищеварению. Кроме того, мед содержит большое количество ароматических веществ, которые улучшают вкусовые качества различных продуктов при добавлении в них меда.

**IV. Поговорки о меде.**

* [угощенье](http://www.x-vim.info/s_861f6262d2b.html) от [души](http://www.x-vim.info/s_b60381c.html) [слаще](http://www.x-vim.info/s_8fd6ca51.html) [меда](http://www.x-vim.info/s_69d372e.html)-[сахара](http://www.x-vim.info/s_bfe433f27.html);
* [хорошая](http://www.x-vim.info/s_a1ca8d0e01.html) [речь](http://www.x-vim.info/s_4d73475.html) [слаще](http://www.x-vim.info/s_8fd6ca51.html) [меда](http://www.x-vim.info/s_69d372e.html)*;*
* [есть](http://www.x-vim.info/s_49c823b.html) [слово](http://www.x-vim.info/s_1c592739.html), [которое](http://www.x-vim.info/s_e6c339a9f0.html) и с [пудом](http://www.x-vim.info/s_f2c5171d.html) [меда](http://www.x-vim.info/s_69d372e.html) не [проглотишь](http://www.x-vim.info/s_c89a9abc830de.html);
* [кто](http://www.x-vim.info/s_622a26.html) не [вкусил](http://www.x-vim.info/s_0b797a50c.html) [пчелиного](http://www.x-vim.info/s_de8ca2fade27.html) [яда](http://www.x-vim.info/s_c018a4.html), [тому](http://www.x-vim.info/s_06af415.html) не [оценить](http://www.x-vim.info/s_31d33eb0e5.html) [пчелиного](http://www.x-vim.info/s_de8ca2fade27.html) [меда](http://www.x-vim.info/s_69d372e.html).

**V. Загадки.**

Ни девка, ни вдова, ни замужняя жена: детей водит, людей питает, дары богу приносит (пчела).

Ни солдатка, ни вдова, ни замужняя жена: много деток уродила, богу угодила (пчела).

Стоит изба безугольна, живут люди безуемны (улей).

В тесной избушке ткут холсты старушки (пчелы).

Сидят девушки в горенках, нижут бисерок на ниточки (пчелы).

Во темной темнице красны девицы, без нитки, без спицы (иглы), вяжут вязеницы (пчелы в улье).

Сидят чернички в темной темничке, вяжут вязеночки, без иглы, без ниточки (пчелы).

Стоит посудина долблена, в ней кашица не варена (улей с медом).

На боку лежит дуплина-путина, среди дупла ярмарка (улей пчел).

Пришел в городок разбойник с ножом, с огнем: жильцов не режет, избы не жжет, а добро берет (подрезка меду).

Писано, переписано, рук не притыкано (соты).

Певун, певец нашел хлевец, в нем пять тысяч овец (улей).

**VI. Конкурс рисунков.**

**VII. Подведение итогов конкурса рисунков.**

**VIII. Итог классного часа.**