МБОУ «ОО Каплинская школа»

**Классный час на тему**

**«Мед – кладовая здоровья»**

Подготовила и провела

 Ченцова Г.И.,

классный руководитель 1 «Б» класса

2017 год

***Цель:***показать и доказать большое значение молока и меда для нормального физического и умственного развития детей, познакомить учащихся с целебными свойствами этих продуктов, способствовать расширению кругозора учащихся.

***1. Мёд: интересные факты***

Пчелы живут на земле издревле. В пластах мелового периода, относящихся к 50-130 миллионам лет до нашей эры, найдены их останки. Пчелы появились на 28 миллионов лет раньше человека. На скале Аранской пещеры в Испании было найдено самое древнее изображение пчел. На рисунке были изображены 2 человека, которые забрались по веревкам к отверстию в скале, где они достают пчелиные соты.

Мёд сохраняется в течение столетий, потому что является стерильным продуктом. Был найден сосуд с мёдом при раскопках гробницы египетского фараона Тутанхамона. Вкусовые свойства мёда за тысячи лет ничуть не ухудшились.

Еще в древности было известно о бактерицидных свойстве мёда. В странах с жарким климатом мяса хранили следующим образом - кусок мяса обмазывали мёдом и закапывали его в землю. Мёд сохранял от порчи цветы, соки растений, редкие семена для посева, плоды. Сливочное масло, покрытое мёдом, в течение полугода не портится, а залитые мёдом почки, рыба, печень и другие продукты в течение 4 лет сохраняют свежесть при плюсовой температуре.

Птолемей Лаг перевозил в меду тело Александра Македонского на захоронение в Александрию из Индии. Тело умершего полководца, залитое медом, перенесло в жаркое лето 332 года до нашей эры продолжительное путешествие.

В XII столетии Абд-ал-Латифа, арабский путешественник, около города Газа в одной из египетских пирамид нашли сосуд с мёдом, которому свыше 800 лет. В нем хорошо сохранилось тело младенца фараона.

Гиппократ, гениальный мыслитель врач, 2500 лет назад использовал мёд при лечении многих заболеваний. Он говорил: "Мёд, принимаемый с другой пищей, питателен, дает хороший цвет лица, сохраняет молодость".

Присутствуя на обеде у сенатора Полия Румилия, который праздновал 100 годовщину своего рождения, Гай Юлий Цезарь спросил, какое средство употребляет сенатор для поддержания силы духа и тела, на что получил ответ: "Мёд - внутрь, масло - наружно".

Вкус меда люди узнали гораздо раньше, чем вкус сахара. Еще в каменном веке наши предки в дуплах старых деревьев, где жили дикие пчелы, находили соты и лакомились их содержимым. Об этом, в частности, свидетельствуют обнаруженные недалеко от испанского города Валенсии наскальные изображения человека среди потревоженных им пчел.

Сохранилось много свидетельств бережного отношения древнейших племен к дуплам старых деревьев и того, как они их специально создавали для обитания медоносных пчел. В Древней Руси сбор меда таким способом назывался бортничеством и требовал незаурядных знаний, опыта и большого мужества.

Аромат и яркая окраска цветов привлекают пчел, и они устремляются к ним, чтобы наполнить свой медовый зобик нектаром—сладким соком растений. Нектар смешивается со слюной пчелы, богатой ферментами, под действием которых и происходит превращение его в мед. Начинается этот процесс в зобике пчелы-сборщицы, пчела-приемщица продолжает его, а в ячейках сотов происходит окончательное созревание меда—процесс гидролиза, то есть расщепления сахарозы на глюкозу (виноградный сахар) и фруктозу (плодовый сахар), а также интенсивное испарение воды.

В созревшем меде почти вся сахароза расщеплена, а влажность составляет примерно 20 процентов. Как же узнают пасечники о том, что мед готов? Им сообщают об этом сами пчелы, замуровывая ячейки сотов восковыми крышечками.

Цвет меда, его консистенция, прозрачность и другие свойства во многом определяются особенностями растений, с цветов которых пчелы собирают нектар. Например, липовый мед - душистый, прозрачный, светло-желтого цвета, а малиновый мед, отличающийся приятным вкусом и ароматом, белый; такой же цвет имеет и мед белоакациевый, который, засахариваясь, становится похожим на снег. А вот мед гречишный, как и горчичный, темно-желтого цвета, гречишный бывает и темно-коричневый, золотистый, терпкий на вкус.

Ученые установили интересный факт: в меде витамины сохраняются дольше, чем в овощах и фруктах.

**Мед может удовлетворить потребность организма человека почти во всех минеральных солях, поскольку в нем содержатся железо, медь, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, йод, сера, хлор, цинк, марганец, алюминий, бор, кремний, хром, литий, никель, свинец, олово, титан, осмий**. Макро- и микроэлементы содержатся в любом натуральном меде в таких же соотношениях, в каких они находятся в сыворотке крови человека.

Мед нельзя есть в неограниченном количестве, так как его углеводы почти наполовину состоят из глюкозы. А поступление ее в больших количествах в кровь вызывает раздражение инсулярного аппарата поджелудочной железы, что может способствовать развитию, диабета. **Кроме того, мед—высоко калорийный продукт. Энергетическая ценность 100 граммов меда составляет 308—325 килокалорий (в столовой ложке—30 граммов меда). Это значит, что чрезмерное увлечение медом—прямой путь к наращиванию массы тела, а, следовательно, и к ожирению.**

Суточная доза меда не должна превышать 70—80 граммов, при условии, что сахар и все кондитерские изделия исключаются. Эту порцию меда надо разделить на несколько приемов.

Тем, у кого мед вызывает аллергические реакции, он противопоказан. Нередко у детей от меда появляются сыпь на коже, зуд, расстройство кишечника. Поэтому малышам до года его давать нельзя, а более старшим включать мед в рацион надо очень осторожно, начиная с пол чайной ложки.

Страдающим сахарным диабетом только лечащий врач в зависимости от тяжести их заболевания индивидуально определяет количество меда, которое можно съедать в течение дня.

Еще Гиппократ, Пифагор, Демокрит, Аристотель высоко ценили целебные свойства меда.

Знаменитый врач средневековья Авиценна писал: «Если хочешь долго жить и сохранить молодость, обязательно ешь мед». Таким образом, мед считали одним из главных средств укрепления здоровья, продления жизни. Его применяли и для лечения ряда болезней.

Свежий натуральный мед обладает антибактериальным действием, то есть способен убивать микроорганизмы, в том числе болезнетворные. Это свойство люди знали давно. Мед использовали для лечения нагнаивающихся ран, для бальзамирования. Известно, например, что тело Александра Македонского было забальзамировано медом.

*2. Молоко-источник здоровья! Дети отвечают на вопросы.*

Поднимите руки, кто из вас пьет молоко в столовой? Дома?

Почему вы пьете (не пьете) молоко?

Какие вы знаете полезные свойства молока?

В обществе всегда царило мнение, что молоко - источник здоровья. Описывая пышущего здоровьем человека, о нем говорят: "кровь с молоком!" Приезжая в деревню, мамаши стараются напоить детишек парным молоком. При простудах мы первым делом пьем горячее молоко. Однако несколько лет назад в прессе стала появляться информация о том, что молоко полезно только детям - взрослому человеку оно вредит. Попадались даже заметки о том, что женщины в целом полнее мужчин именно потому, что употребляют больше молока и молочных продуктов. Достойной аргументации такого мнения мы не встречали. А вот о пользе молока можно сказать многое.

Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни. Задолго до нашей эры врачи и Египта, и Древнего Рима, и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия. Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке, как о лучшем продукте для человека. В "Шримад Бхагаватаме" - одном из самых древних и авторитетных писаний, упоминается, что одна из причин снижения продолжительности человеческой жизни состоит в том, что люди пьют мало молока.

Веды также содержат обширную информацию о свойствах молочных продуктов. По ведическим канонам, молоко - самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует как физическому, так и духовному развитию человека. Аюрведа, древнеиндийский трактат о здоровье, указывает на то, что молоко эффективно лечит расстройства психики - раздражительность, суетливость, перенапряжение, избавляет от бессонницы, умиротворяет и успокаивает.

В восточной медицине молоко вообще считается отличным средством от любых заболеваний, связанных с нервами и психикой. Молоко, приготовленное с лечебными травами и специями, согласно восточным учениям, устраняет утреннюю сонливость и укрепляет психические способности, повышается способность к обучению, вообще увеличивается сила интеллекта в целом. Если человек пьет на ночь молоко, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, приобретает правильное виденье добра и зла - считали восточные мудрецы. Они рекомендовали также пить его либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая медом или сахаром, добавляя специи: фенхель, кардамон, куркуму, корицу, шафран и солодку.

Да и сейчас первым средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом. Хотя специальным снотворным действием молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию, воздействует на рецепторы желудка и оказывает общее успокаивающее действие. Кроме этого, у молока еще много полезных свойств. Молоко, особенно козье, благоприятно влияет на слизистую оболочку желудка и способствует заживлению ее нарушений. Мало известентот факт, что молоко является ценным дополнением к овощам. Оно повышает содержание кальция в пище и способствует получению ценной смеси аминокислот. Молоко добавляют в клубнику, чернику, красную смородину - это уменьшает возможность возникновения аллергической реакции. Не все также знают, что молоко прекрасно утоляет жажду. В жару организм теряет много влаги в виде пота, а вместе с ним удаляются минеральные соли. Молоко, в состав которого эти соли входят, способствует удержанию влаги и таким образом уменьшает жажду. Многовековой опыт жителей Средней Азии показывает, что для утоления жажды хорошо кислое обезжиренное молоко или цельное,

О вкусах не спорят, ведь главное - польза. Американские ученые пришли к выводу, что употребление нежирных молочных продуктов способно на 50% снизить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как инсульт и гипертония. Ученые на протяжении двух лет исследовали меню и привычки 6 тысяч человек, и результаты их исследования показали, что любители молочного довольно редко страдают заболеваниями сердца, в отличие от тех, кто такие продукты не жалует. Вообще о пользе молочных продуктов спорить нечего, тут все и так очевидно. К примеру - молоко: его состав уникален! Этот продукт содержит все необходимые человеку вещества. Самое ценное в молоке - специальный белок, который усваивается организмом гораздо лучше, чем мясной. Также молоко содержит жиры, лактозу (молочный сахар), конечно же кальций и все известные витамины и ферменты. Особенно много в молоке витаминов В1 и В2 витамина группы О. А еще в нем в избытке содержатся калий, фосфор, железо, йод, цинк.

Итоги классного часа. Ответьте на вопросы:

Перечислите полезные свойства молока, меда.

Что нового вы узнали о молоке и меде?

Изменилось ли ваше отношение к молоку и меду, после услышанного на классном часе?