

Классный час на тему "Значение мёда в жизни человека"

Цель: раскрыть значение мёда для здоровья человека.

Задачи:

- формирование у обучающихся правильного представления о значении мёда в здоровом образе жизни;
- обучение самостоятельно добывать знания, используя приемы исследовательской работы;
- развитие умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

Форма проведения: презентация проектов.

Оборудование:

- плакаты;
- иллюстрации;
- сообщения;
- стихотворения детей;
- рисунки детей.

Подготовительная работа: учащиеся рисуют иллюстрации, сочиняют стихи, самостоятельно работают с литературой, создают памятки.

Ход занятия

1. Вступительное слово учителя

*Продукт для взрослых и детей.
Вкус лета в нем, цветов, полей!
Весны и солнца аромат
Напомнить он зимою рад.
Защитник наш от злых болезней.
Что может мёда быть полезней?*

- Ребята, о чём говорится в стихотворении? Что это за продукт? Для чего используют в пищу мёд? Только ли для вкуса? Действительно, помимо вкусного лакомства мёд употребляют в лечебных целях.

Сегодня, на уроке мы поговорим о том, насколько полезен данный продукт и как правильно употреблять мёд.

Тема классного часа: ***«Значение мёда в жизни человека».***

2. Сообщения учеников.

Первая группа работала над темой: «Что такое мёд?»

- Нет более загадочного насекомого, чем пчела. Менялись полюса планеты, происходили великие катаклизмы, а она многие миллионы лет без устали опыляла растения, развивая и совершенствуя растительный мир. Многие тысячи лет пчела живёт рядом с человеком, но ничто и никто не может её приручить. Имея ядовитое жало, грозное оружие против кого бы то ни было, она позволяет человеку вторгаться в своё гнездо и даже забирать главную свою ценность - собственную пищу.

Пчела является не только единственным насекомым, но и единственным живым существом, пожалуй, которое абсолютно полезно.

Все продукты жизнедеятельности пчелиной семьи, без исключения, имеют пищевую и лечебную ценность. Даже страшный пчелиный яд является эффективным лекарством. Даже после своей смерти пчела приносит людям пользу: из пчелиного подмора (погибших пчёл) делают лекарство. Даже "личный" враг её - восковая моль, или пчелиная огнёвка, если угодно, живущий за счёт пчелиной семьи, и тот является лекарством.

Выступление 2-ой группы о пользе мёда

*Пчелиный лекарь – это мёд.
Пчела хворь быстро унесет.
Прибавь к целебной силе вкус.
К здоровью ты получишь плюс!*

Пчелиный мёд - без преувеличений, уникальный по своей питательной ценности продукт, в основе своей состоящий из простых углеводов (моносахаров): глюкозы и фруктозы. Он не требует дополнительной переработки, поступая в кровь человека непосредственно, действуя быстро и эффективно. Но, будучи прекрасной пищей, мёд является ещё и великолепным, почти универсальным и исключительно действенным лекарством.

Пчелиный мёд - одно из самых первых лекарств, используемых человеком. Во все века люди предполагали, и небезосновательно, что мёд наделён таинственной исцеляющей силой, что он является средством для достижения долголетия и безболезненной старости. На Руси мёд считали едва ли не единственным средством для продления активной жизни. В народной медицине мёд - самый популярный компонент лекарственных препаратов, будь они животного, минерального или растительного происхождения. Сегодня большинство лечебных свойств мёда подтверждены научными исследованиями.

Главное свойство мёда - нормализация функций организма, которое позволяет использовать его в лечении большого количества заболеваний как самостоятельно, так и в комплексе с другими продуктами пчеловодства, с медикаментозными и народными средствами. Тем не менее, цветочный нектар передаёт мёду индивидуальные лечебные свойства тех растений, с которых он был взят.

Учитель: Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек, зависит его здоровье. В этой связи, хочется отметить важность грамотного употребления мёда. Над этой темой работала третья группа. Ребята нам расскажут, чего ни в коем случае нельзя делать с мёдом.

Выступление 3-ей группы о правилах употребления мёда

Нагревание мёда выше температуры 37 С ведёт к разрушению в нём природных антибиотиков, определяющих бактерицидные свойства (хранение мёда на свету ведёт к этим же последствиям). Нагревание мёда выше указанной температуры ведёт к разрушению витаминов, ингибинов, белков, танинов и теряются ароматические вещества. Такой мёд теряет все свои лечебные свойства.

Люди знают питательную и лечебную ценность мёда, но неправильно его используют, применяя только когда заболели, вместо того, чтобы употреблять профилактически, т.е. просто есть, предупреждая возникновение болезни и поддерживая организм здоровым и сильным, способным противостоять любой инфекции, любому патологическому началу.

Берегите здоровье смолоду и ешьте мёд - это и будет самой лучшей профилактикой всех болезней.

3. Подведение итогов.

Учитель: Сегодня мы лишний раз убедились в пользе мёда. Здоровый заменитель сахара, мед обладает огромной питательной ценностью и очень полезен для здоровья. Мед также широко применяется в косметологии, медицине и кулинарии.

Пчелою	сделанный	укус,	
Возьмет	болезни	тяжкий	груз!
А мед	–	вкуснейшее	лекарство
Дает здоровью шанс на царство!			

Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с урока с желанием делать всё возможное для своего здоровья. Тем более, что это так вкусно! Памятки о мёде остаются в нашей классной копилке – изучайте и угощайтесь на здоровье.

(Угощение сладким «лекарством» участников мероприятия.)

Приложения

Питательная ценность меда

Мед содержит фруктозу и глюкозу, а также ряд минералов (калий, магний, кальций, серу, хлор, натрий, фосфат и железо). Кроме того, мед богат витаминами B1, B2, B6, B3, B5 и C. Концентрация этих полезных веществ в меде зависит от качества нектара и пыльцы. Кроме незначительного количества меди, йода и цинка, мед также содержит некоторые натуральные гормоны.

Мед в медицине

- * Мед славится своими антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами.
- * Мед в несколько раз ускоряет заживление. Он исцеляет ожоги, язвы, раны и порезы, а также используется в качестве антисептика.
- * Мед повышает результативность спортивных занятий, чему способствует содержащийся в нем элемент повышения работоспособности.
- * Мед улучшает качество крови, т.к. контролирует количество свободных радикалов.
- * Мед может служить отличным заменителем сахара для больных диабетом 2 степени и людей с повышенным уровнем холестерина в крови.
- * Мед снимает заложенность носа, улучшает пищеварение, уменьшает кашель и помогает при лечении конъюнктивита. Мед - отличное седативное средство, которое следует принимать с горячим молоком.
- * Мед снимает воспаление тканей и способствует удержанию кальция в организме.
- * Мед - эффективное средство лечения анемии.
- * Потребление меда поддерживает иммунную систему.

Мед в косметологии

- * Перед тем, как отправиться в душ, нанесите на кожу немного меда и похлопывайте, пока кожа не станет липкой - это помогает улучшить кровообращение и придает коже естественное сияние.
- * В воду для полоскания волос добавляйте мед и сок лайма - это придаст волосам блеск.
- * Добавляйте ¼ чайной ложки меда в воду для купания - это придаст коже естественный блеск.
- * Смешайте мед с овсяными хлопьями и тертым миндалем - это отличный питательный скраб для лица.
- * Смешайте мед с яблочным соком и нанесите на лицо на 15 минут - это увлажняющая маска, укрепляющая и смягчающая кожу.
- * Мед выполняет функции лосьона для сухой кожи. Смешайте ¼ чайной ложки сока лимона, 1 чайную ложку растительного масла и 1 чайную ложку меда и оставьте на 10 минут.

Мед в кулинарии

- * Мед широко используется при приготовлении фруктовых десертов. Кислотность меда позволяет фруктам сохранить натуральный цвет и вкус. Однако в этом случае нужно пользоваться медом со слабым запахом и вкусом, иначе он перебьет вкус фруктов.
- * Чтобы фрукты и зимой сохранили свежий вкус, залейте нарезанные ломтиками фрукты медом и поставьте в холодильник. Фрукты целиком нужно заливать смесью 1 стакана воды и двух стаканов меда.