

**Использование здоровьесберегающих
технологий на
уроках ДОМОВОДСТВА**

**Учитель
домоводства
Нефедова
Галина
Ивановна**

Направления по формированию основных навыков здорового образа жизни на уроках домоводства

- Личная гигиена
- Питание
- Медицинская помощь
- Одежда и обувь
- Жилище
- Семья

Уроки домоводства направлены не только на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, но и на формирование основных навыков здорового образа жизни.

Изучая такие разделы, например, как: «Одежда и обувь» учащиеся узнают, что при стирке можно пользоваться не только традиционными химическими средствами, но и безвредными средствами (например, горчичный порошок).

Большое внимание при изучении раздела «Медицинская помощь» уделяется темам «Меры по предупреждению несчастных случаев в быту», «Меры по предупреждению инфекционных заболеваний».

При прохождении раздела «Семья» учащиеся мало научить ребенка чистить зубы вступая в семейную жизнь человек обязан быт утром и вечером, делать зарядку и есть гигиене и здоровью будущих родителей и т.д. здоровую пищу. Надо чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров



Личная гигиена

При изучении темы Личная гигиена учащиеся знакомятся с народными средствами для красоты, но только с теми, которые можно сделать на практических занятиях своими руками! Используя литературу, находят разнообразные, простые в изготовлении рецепты приготовления косметических масок и ванночек по поводу этих рецептов.



Несложная и приятная процедура — ванночка для ногтей — поможет тонизировать кожу рук, укрепить ногти, нормализовать кровообращение кожи вокруг ногтей.

Чистый лимонный сок предохранит руки от огрубения при систематической работе в поле, саду или огороде. Следует чаще натирать руки лимонным соком или выжатым лимоном.



Рецепты косметических масок , приготавливаемые учащимися на практических занятиях по домоводству

Рецепт маски из овсянки родом из Швейцарии.

Высыпав хлопья на тарелку, отложите несколько ложечек и размочите их в молоке (лучше непастеризованном) или в натуральном йогурте. Получившуюся кашичу наложите на лицо и ладони.

Ожидаемый эффект: *через 20 минут даже пересушенная и обветренная кожа должна стать гладкой.*

* * *

Медовые чудеса

Наши бабушки смазывали медом обветренные губы, ладони и даже все тело целиком, потому что медовая косметика — это славянское открытие. Наиболее эффективен курс лечения, проводимый в сауне. Сидеть в липком меде не слишком

Мнение эксперта Дины Савичевой, косметолога- дерматолога:

Современные косметические средства более эффективны, чем этот метод, однако маска может пригодиться при уходе за жирной кожей. Она разгладит ее и сделает матовой. Овсяные хлопья содержат витамины группы B и фолиевую кислоту, которые снимают раздражение и регулируют работу сальных желез. Овсяная мука делает кожу

Мнение эксперта Анастасии Самохиной, владелицы салона «Магия красоты»:

Мед разглаживает обветренную кожу и успокаивает раздраженную. Он богат глюкозой и фруктозой, содержит микроэлементы, витамины и сильные антиоксиданты — полифенолы. Но нужно убедиться, что у вас нет аллергии на мед. Лучше всего проверить это, намазав губы: кожа на них очень чувствительна, и сразу будет ясно, какова реакция.



Практическая работа на уроке домоводства «Использование народных средств в косметике»



**Приготовление медовой маски для
рук**



Нанесение маски на руки



**Из свежих огурцов делают маски,
они осветляют загар, отбеливают
кожу, делают ее эластичной.**

Питание

На уроках домоводства, изучая тему «Целебное питание», учащиеся знакомятся с понятием «фитотерапия», учатся с помощью литературы находить рецепты применения фиточая, а на практических занятиях готовят простые всем доступные полезные чаи.



Приготовление
общеукрепляющего
чая

Фиточай - это чай,

приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений. Это одно из древнейших лечебных средств. Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

Рецепты витаминных напитков, которые учащиеся готовят на практических занятиях

Витаминный чай

1 ст. ложка сухого шиповника,
1 ст. ложка сухих плодов красной рябины,
4 стакана воды,
мед.

Все ингредиенты залить кипятком, дать отстояться 1 час, процедить.



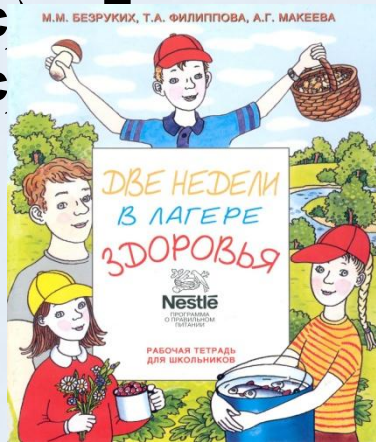
Общеукрепляющий сбор

Шиповник коричный (плоды) 50 г
Малина обыкновенная (плоды) 50 г
2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипяченой воды, кипятить 10 мин, настоять 3-4 ч, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день как витаминное и общеукрепляющее средство.

Реализация Программы «Разговор о правильном питании» в курсе

домоводства
Для формирования у детей представления об основах рационального питания как составной части здорового образа жизни в курс домоводства мною была введена

Программа «Разговор о правильном питании» (5 класс и в лагере здоровья» (6 класс



и в лагере здоровья» (6

Авторы этой программы М.М.Безруких, доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии Российской академии образования и Т. А. Филиппова. Кандидат биологических наук, старший научный сотрудник этого же института.

- Данная Программа освещает достаточное количество тем, связанных со здоровым питанием.
- Программа направлена не столько на информирование детей в области здоровья, сколько на формирование у них мотивации здоровья и навыков здорового поведения.

Темы уроков по Программе «Разговор о правильном питании» в 5 классе

- **Если хочешь быть здоров**
- **Самые полезные продукты**
- **Как правильно есть**
- **Режим питания**
- **Из чего варят каши?**
- **Обед**
- **Полдник**
- **Ужин**
- **На вкус и цвет товарищей нет**
- **Как утолить жажду**
- **Меню для спортсмена**
- **Витамины весной**
- **Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты**
- **Всякому овощу свое время**

Темы уроков по Программе «Разговор о правильном питании» в 6 классе

- **Из чего состоит наша пища.**
- **Как правильно питаться, если заниматься спортом.**
- **Блюда из зерна**
- **Какую пищу можно найти в лесу.**
- **Дары моря.**
- **«Кулинарное путешествие» по России.**

В результате проведения уроков по Программе «Разговор о правильном питании» (в 5 классе) и «Две недели в лагере здоровья» (в 6 классе) у учащихся формируются не только представления об основах правильного питания, но и навыки правильного



Урок в 5 классе «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»



Выводы

- **Комплексное использование здоровьесберегающих технологий на уроках домоводства способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся, формирует основные навыки здорового образа жизни.**
- **Использование Программы «Разговор о правильном питании» в курсе Домоводства формирует у детей представление об основах рационального питания как составной части здорового образа жизни.**

