

М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

Москва
Nestlé
2022

ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!



Меня зовут Петя. Я живу в Москве и учусь в третьем классе. В прошлом году в нашем классе проходили занятия по программе «Разговор о правильном питании». Я узнал много нового и интересного. Эти знания помогли мне стать победителем городского конкурса знатоков. За победу меня наградили поездкой в подмосковный летний Лагерь здоровья. Там собрались ребята из разных уголков России. В лагере

мы не только гуляли, купались, загорали, но и ходили в поход, на экскурсии, а также участвовали в экологической акции — очищали берег реки от мусора.

В этой тетради — рассказ о нашей жизни в лагере.

В нашем отряде было три команды. Меня выбрали капитаном одной из них.



Это — вожатый Сергей. Он живёт на Урале. Сергей — студент педагогического института и через год станет учителем географии.

Рядом с вожатым — врач Роза Кузьминична, повар Любовь Фёдоровна и тренер Вадим.

А это — наша команда.



Даша приехала из Сибири. Она занимается фигурным катанием. А ещё Даша любит готовить. Алёна из Приморья. Летом по выходным дням с родителями и друзьями она ходит в лес за грибами и ягодами. Алёна мечтает стать экологом, чтобы заботиться о природе и охранять её. Ренат приехал из Казани. Он очень любознательный, много читает и занимается в секции плавания.

ЗАДАНИЕ.

Вместе с ребятами из Лагеря здоровья в течение недели веди специальный дневник. Каждый день отмечай «+» продукты, которые ты ел. В конце недели посчитай плюсы в каждой строчке. Напротив строчек, где меньше двух плюсов, поставь значок «!». Он показывает тебе и твоим родителям, на что необходимо обратить внимание.

Название продукта, блюда	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Результат
Молоко								
Кисломолочные продукты								
Творог								
Масло								
Овощи								
Фрукты								
Хлеб								
Рыба								
Мясо								
Каши								
Мучные и макаронные изделия								



Сергей. Привет, ребята! Я — ваш вожатый. Сегодня я расскажу вам о том, чему вы научитесь в нашем Лагере здоровья.

Петя. Разве мы будем учиться? Я думал, мы сюда приехали, чтобы отдохнуть!

Сергей. Конечно, мы будем отдыхать, а наши занятия в Лагере здоровья будут необычными, не похожими на школьные уроки. Вы научитесь играть в разные спортивные игры и поймёте, почему полезно заниматься физической культурой, познакомитесь с упражнениями, которые

помогают развивать ловкость и скорость, узнаете о том, как правильно закаляться, чтобы никогда не болеть. А ещё я расскажу вам о правилах правильного питания, о полезных продуктах и блюдах.

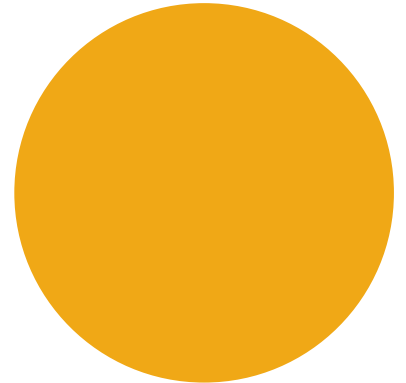
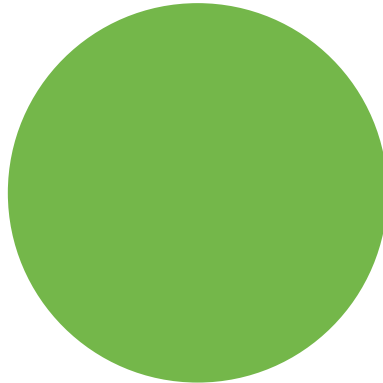
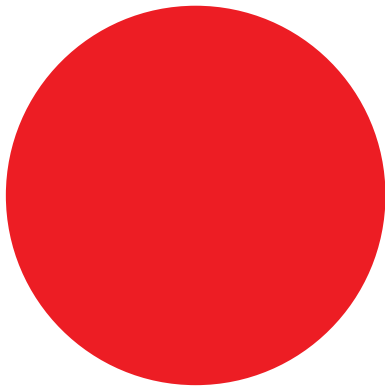
Даша. А я уже знаю о том, как нужно питаться. Мы в школе изучаем программу «Разговор о правильном питании»! Там так много интересного.

Петя. И в нашей школе тоже есть эта программа. На уроках мы говорим не только о том, как заботиться о своём здоровье, но и о том, как бережно относиться к окружающей среде.

Сергей. Вот и замечательно! Значит, вы сможете не только сами учиться, но и рассказать много интересного и полезного своим друзьям.

ЗАДАНИЕ 1.

Рассмотри рисунки и соедини продукты стрелками с разноцветными столами.



ЗАДАНИЕ 2.

Укажи на часах время основных приёмов пищи. Напиши их название.











ЗАДАНИЕ 3.

Какие из нарисованных блюд ты советуешь съесть на завтрак, обед, полдник и ужин? Подпиши. Объясни свой выбор.















ЗАДАНИЕ 4.

Прочитай режим дня. Что в нём необходимо исправить?

7.00—8.00 — подъём, завтрак	
8.00—8.30 — дорога в школу	
8.30—14.00 — занятия в школе	
13.00—14.00 — обед	
14.00—16.00 — домашнее задание	
16.00—18.00 — игра на компьютере	
18.00—19.00 — ужин	
19.00—21.00 — просмотр телевизора	
21.00—21.30 — подготовка ко сну, сон	

ЗАДАНИЕ 5.

Разгадай ребусы, и у тебя получится меню обеда. Запиши названия блюд.

салют

~~ю~~ а



ухо'

а



плот'

в



сук

~~у~~ о





ЗАДАНИЕ 6.

Рассмотри рисунки и объясни, что неправильно делают твои ровесники. Почему важно не только заботиться о своём здоровье, но и бережно относиться к окружающей среде? Что ты и твоя семья можете сделать полезного для окружающей среды?





Роза Кузьминична. Каждый из вас в течение всей смены будет вести «Дневник физического развития». Сегодня вы сделаете первую запись. Я измерю ваш рост и вес, окружность грудной клетки, а вы запишете эти показатели в дневник. А потом повторите эти измерения в конце смены.

Даша. За год я выросла на 10 сантиметров. Мама говорит, это потому, что я стала есть больше мяса.

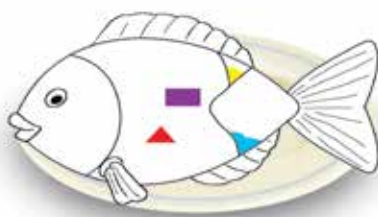
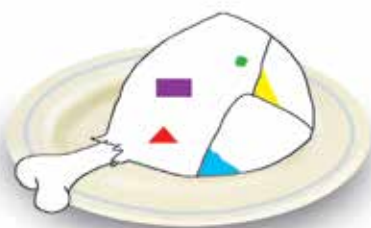
Роза Кузьминична. Мама права. Для роста нашему организму требуются белки. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных.

Ренат. А разве в растениях нет белков?

Роза Кузьминична. Конечно, есть. Особенно много их в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах. Блюда, приготовленные из этих растительных продуктов, очень вкусные и полезные.

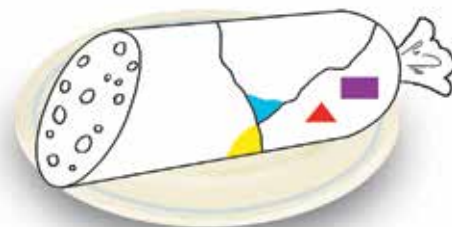
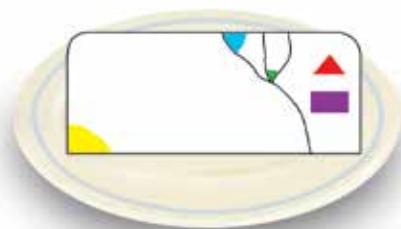
Петя. Какие ещё питательные вещества содержатся в нашей пище?

Раскрась рисунок до конца, и ты узнаешь, сколько белка содержится в мясе и рыбе.



- белки
- жиры
- углеводы
- ВИТАМИНЫ
- минеральные вещества
- вода

Раскрась рисунок до конца, и ты узнаешь, сколько жиров содержится в масле, колбасе и орехах.



- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- вода

Роза Кузьминична. Сливочное и растительное масло почти полностью состоит из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и даже в хлебе. Они — основной источник энергии. Без неё человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогают организму сопротивляться болезням. Но очень много жирной пищи есть вредно.

Петя. Я очень люблю сладости. А в них есть белки и жиры?

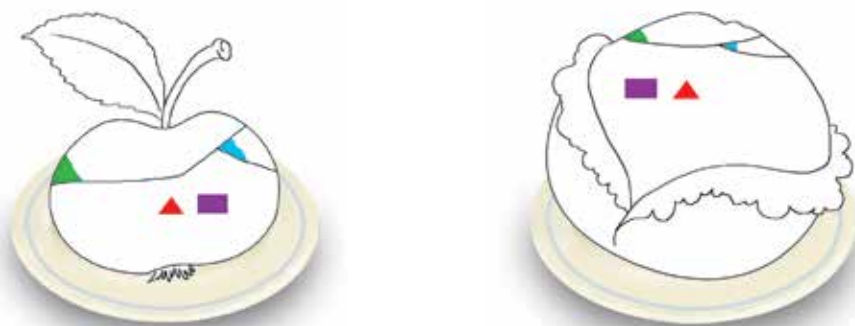
Роза Кузьминична. Конечно, есть. Но больше всего в них углеводов. Именно они придают любимым лакомствам сладкий вкус. А вот сахар состоит только из углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупах.

Даша. А в овощах, фруктах и ягодах есть ещё и витамины.

Роза Кузьминична. Правильно. А вы знаете, что слово «вита-мин» означает «дающий жизнь»? Кстати, витамины есть не только в растительной пище, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.

Петя. Большое спасибо, Роза Кузьминична, за интересный рассказ.

Раскрась рисунок до конца, и ты узнаешь, сколько углеводов содержится в капусте и яблоке.



- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- вода

ЗАДАНИЕ 1.

Попроси родителей или учителя помочь тебе измерить свой рост, массу тела, окружность грудной клетки. Запиши дату измерения и полученные результаты в таблицу. Повтори измерения через три месяца, полгода, год.

Физическое развитие

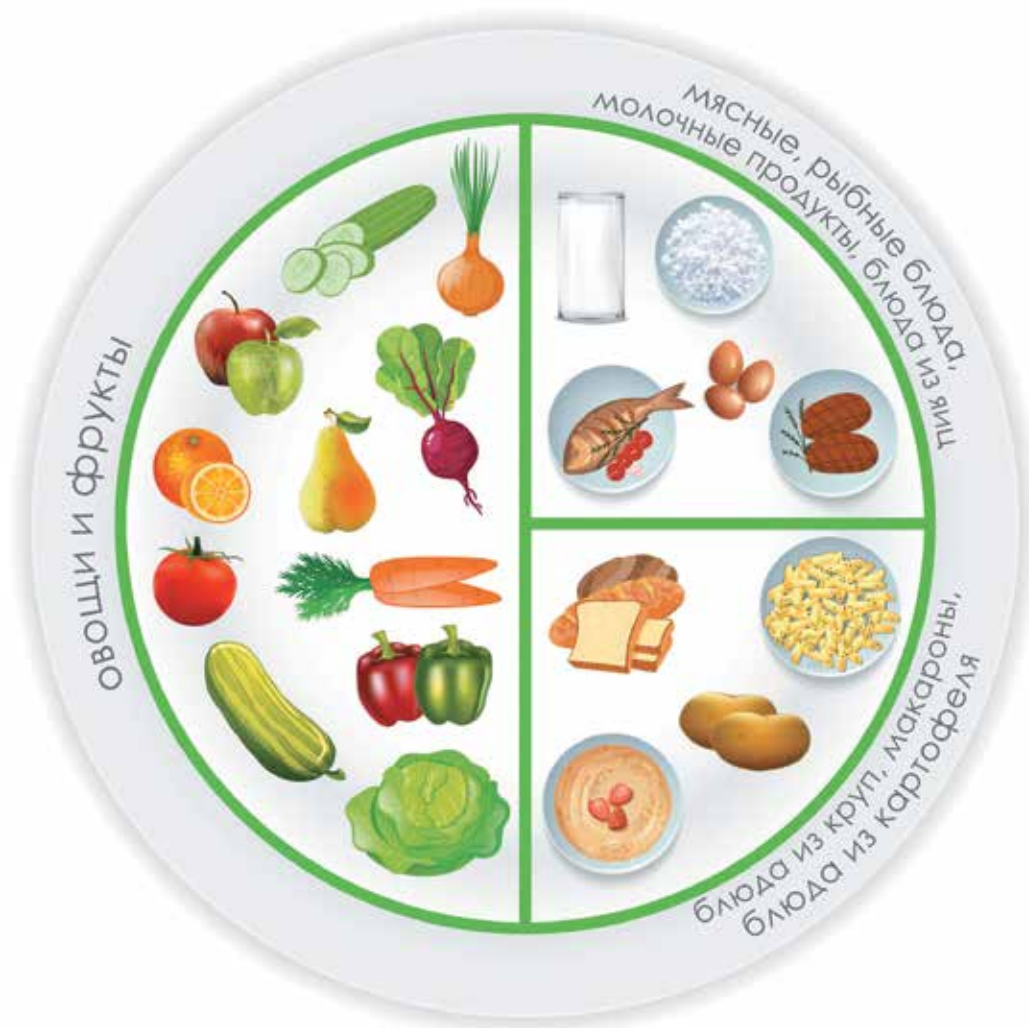
Дата	Мой рост (см)	Моя масса тела (кг)	Окружность грудной клетки	
			в покое (см)	при вдохе (см)

ЗАДАНИЕ 2.

Вместе с друзьями сделай стенгазету о составе нашей пищи. Чтобы газета была интереснее, используй результаты заданий на с. 10, 11, 12.

ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри рисунок пищевой тарелки. Она показывает, как в твоём ежедневном рационе должны распределяться разные виды продуктов. Допиши рядом с секторами тарелки названия продуктов и блюд, которые можно было бы туда положить.



ЗАДАНИЕ 4.

Пройди тест 1 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».



Сергей. Отряд, подъём! На зарядку становись!

Петя. Ох, как не хочется вставать так рано! Почему нужно каждый день делать зарядку?

Сергей. Петя, давай после зарядки попросим нашего тренера рассказать, как занятия физкультурой влияют на организм.

Вадим. Проведём небольшое исследование. Сначала определите частоту дыхания — положите руку на грудь и посчитайте, сколько вдохов вы сделаете за одну минуту. А теперь Роза Кузьминична покажет вам, как подсчитать пульс — число сокращений, которые сделает сердце за это же время.

Роза Кузьминична. Приложите пальцы к запястью. Толчки-удары, которые вы чувствуете, возникают потому, что сердце сокращается и выталкивает кровь в сосуды. Количество ударов за минуту и есть частота сердечных сокращений, или частота пульса.

Вадим. Кровь движется по сосудам. А с ней ко всем частям нашего тела поступают кислород и питательные вещества, необходимые для работы организма.

Алёна. А я знаю, откуда мы получаем кислород — из воздуха, который вдыхаем. А питательные вещества — из пищи, которую едим. Нам об этом в прошлом году на уроках о правильном питании рассказывали.

Вадим. Правильно, Алёнка! А теперь попрыгайте на месте полминуты и опять посчитайте количество дыханий и частоту сердечных сокращений. Что произошло?

Петя. Я стал чаще дышать, и пульс у меня увеличился.

Вадим. Как ты думаешь, почему?

Алёна. Я, кажется, знаю. Ведь при физической нагрузке наш организм тратит больше энергии, чем в покое. Поэтому ему требуется больше питательных веществ и кислорода. Сердцу и лёгким приходится работать активнее.

Даша. А у меня частота дыхания и пульса не очень сильно изменилась.

Вадим. Знаешь, почему? Ты ведь занимаешься спортом — каждый день тренируешься. Благодаря регулярным тренировкам твои мышцы и сердце стали сильнее, поэтому твой организм легко справился с нагрузкой, которая для других ребят была не слишком простой. Тебе же по плечу нагрузки гораздо сложнее. Запомните, ребята, физкультура делает нас крепче и выносливее.



Роза Кузьминична. Открою вам секрет: регулярные занятия физкультурой повышают и умственную работоспособность, а значит, тем, кто регулярно занимается физкультурой, и учиться легче.

Вадим. А вы обращали внимание на то, как выглядят люди, которые дружат со спортом? У них лёгкая походка, красивая осанка и всегда хорошее настроение.

Алёна. Вот здорово, получается, что физкультура поможет нам стать не только сильными и умными, но и красивыми!

Роза Кузьминична. А ещё благодаря физкультуре вы будете реже болеть.

Петя. Я совсем не хочу болеть, ведь из-за болезни можно пропустить много интересного.

Вадим. Как, ребята, нужна ли зарядка?

Петя. Я обязательно буду каждый день делать зарядку и начну заниматься в спортивной секции!

Вадим. Тем, кто занимается спортом, нужно соблюдать важные правила. Даша, я знаю, что ходишь в секцию фигурного катания. Расскажи нам о своём питании.

Даша. Мама старается готовить мне разнообразные блюда с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Я ем четыре или пять раз в день, но всегда за час-полтора до тренировки и не раньше чем через час после тренировки. Во время тренировки иногда пью небольшими глотками, но только не холодную воду.

ЗАДАНИЕ 1.

Прочитай пословицы. Объясни, как ты их понимаешь.

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
- Кто крепок телом, тот богат и делом.
- Отдашь спорту время — взамен получишь здоровье.

Придумай свои упражнения для комплекса утренней зарядки.

ЗАДАНИЕ 2.

Подсчитай число вдохов и пульс до утренней зарядки и после. Запиши результаты в таблицу. Повтори измерения через три месяца, полгода и через год. Сравни результаты.

Реакция на физическую нагрузку

Дата	Когда делается измерение	Частота дыхания (кол-во вдохов в мин.)	Частота сердечных сокращений в мин.
	До зарядки		
	После зарядки		
	До зарядки		
	После зарядки		
	До зарядки		
	После зарядки		

ЗАДАНИЕ 3.

Выбери блюда для завтрака спортсмена в день соревнований и обведи их.

яблоко

творог

творожная запеканка

какао

компот

селёдка

торт

каша

хлеб

масло

сыр

сок

шоколад



ЗАДАНИЕ 4.

Пройди тест 2 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

Роза Кузьминична. Алёна, почему ты так закуталась? Ведь на улице очень тепло.

Алёна. Я часто простужаюсь, а у нас скоро соревнования. Если я опять заболею, то не смогу выступить вместе с нашим отрядом.

Роза Кузьминична. Тебе нужно не кутаться, а закаляться. Закаливание — это специальная тренировка, которая повышает устойчивость нашего организма к разным заболеваниям. Я научу тебя простым упражнениям, которые помогут не болеть.

Чтобы привыкнуть к прохладе и не бояться холода, каждое утро обливай ступни водой. Для начала возьми воду температурой 35—36 градусов. Только не забывай сразу после обливания насухо вытирать ноги и тотчас же надевать носки и обувь. Потом можно добавить обтирания всего тела влажным полотенцем или варежкой.

Алёна. Ой, это же так холодно!

Роза Кузьминична. Вовсе нет. Сначала так же, как и при обливании ног, ты будешь использовать тёплую воду. И постепенно будешь снижать её температуру на 1—2 градуса через день до 24—26 градусов. Такая процедура сделает твой организм устойчивым к болезням.

Алёна. А что ещё нужно делать, чтобы меньше болеть?

Роза Кузьминична. Очень полезны воздушные и солнечные ванны. Но привыкать к ним тоже нужно постепенно. Сначала проводи на солнышке только 10 минут и постепенно увеличивай это время до 30 минут. Лучше всего загорать утром, до 11 часов. И не забывай про головной убор — находиться на





солнце с непокрытой головой нельзя. А вот принимать воздушные ванны можно и дома, даже зимой. Нужно хорошо проветрить комнату и 10—15 минут походить в лёгкой одежде.

ЗАДАНИЕ 1.

Придумай и нарисуй плакат о пользе закаливания.

ЗАДАНИЕ 2.

Начни закаляться. Выбери вариант закаливания — обливание ступней, обтирание влажным полотенцем или воздушные ванны. Каждый день отмечай в таблице выполнение закаливающего упражнения. Можно использовать два вида закаливания.

Закаливание

Закаливающие процедуры					
Дата	время (продолжительность)	температура	Дата	время (продолжительность)	температура
		T = 36 °C			
					T = 28 °C



ЗАДАНИЕ 3.

Пройди тест 3 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

Сергей. Ребята, сегодня наш отряд дежурный! Наша задача — следить за чистотой в лагере. Давайте обойдём всю территорию и соберём мусор.

Ренат. А почему у нас в лагере разные мусорные баки?

Сергей. Потому что мусор обязательно нужно разделять. Это важное условие для сохранения природы. Представьте себе: современный человек в год выбрасывает более 400 кг мусора!

Алёна. Ого! В нашем лагере отдыхает 120 человек. Получается, что все мы выбрасываем за год в мусорные баки гору мусора! Я даже сразу не могу подсчитать — сколько!

Сергей. Если мусор не перерабатывать, то очень скоро мусорные свалки займут огромные территории!

Ренат. Да, и на этих территориях ни дома не построишь, ни сад не вырастишь.



Сергей. Мусор наносит огромный вред природе. Частички мусора попадают в землю и с грунтовыми водами разносятся на большие расстояния, отравляя растения и загрязняя реки и моря. А в атмосферу из мусорных куч выделяются вредные газы. Но, к счастью, большую часть мусора можно переработать.



Алёна. Переработать можно предметы из стекла, металла и пластика. Поэтому их нужно выбрасывать в контейнер со специальным значком переработки. Из использованных ненужных предметов сделают новые полезные вещи.

Ренат. А как же макулатура? Её ведь тоже можно переработать.

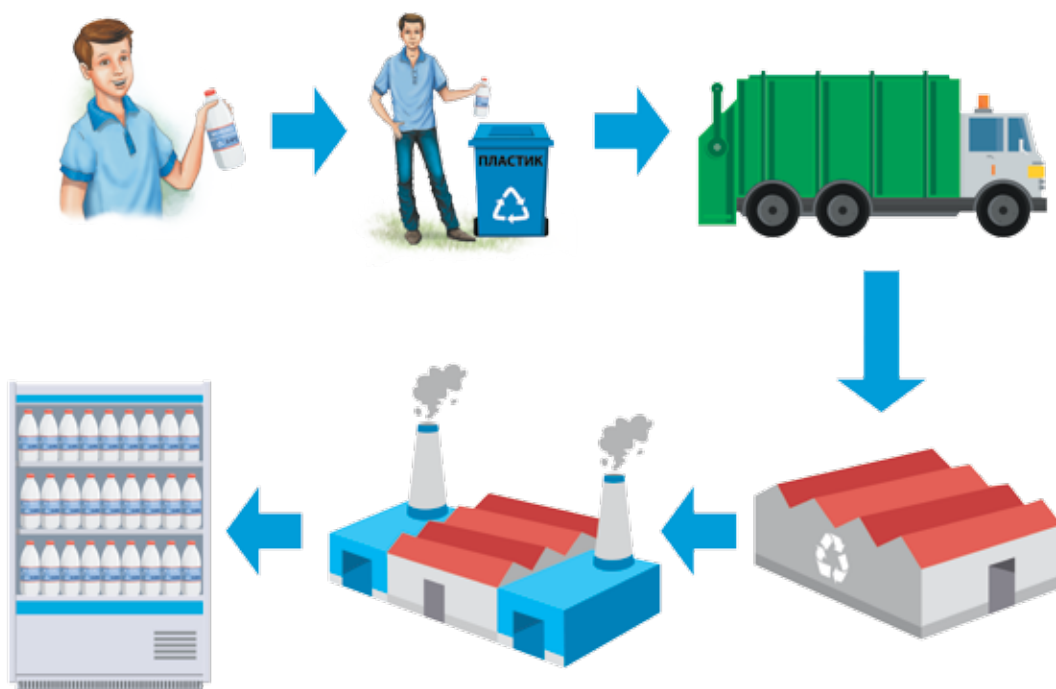
Алёна. Бумагу лучше не выбрасывать в контейнер, а собирать отдельно и сдавать в специальный приёмный пункт.

Ренат. В торговом центре около моего дома установлены автоматы для приёма стеклянной и пластиковой упаковки. Они называются фандоматы. За упаковку, которую туда бросаешь, автомат выдаёт чек. Его можно предъявить на кассе, и платить за покупку придётся меньше.



Ренат. А как мусор превращается в новые полезные вещи?

Сергей. Из контейнеров мусор везут на специальный пункт. Там его разделяют и отправляют на перерабатывающие заводы. А потом из разных видов мусора изготавливают новые полезные вещи.



Ренат. А какой мусор не перерабатывают?

Сергей. Остатки пищи, загрязнённую упаковку, изношенную одежду и обувь, одноразовую посуду, битое стекло. Обратите внимание: на контейнере для такого мусора нет значка переработки.

Ренат. Теперь мы знаем, как правильно собирать мусор. Пора приниматься за работу!



ЗАДАНИЕ 1.

Обсуди с родителями, как можно дома организовать раздельный сбор мусора.



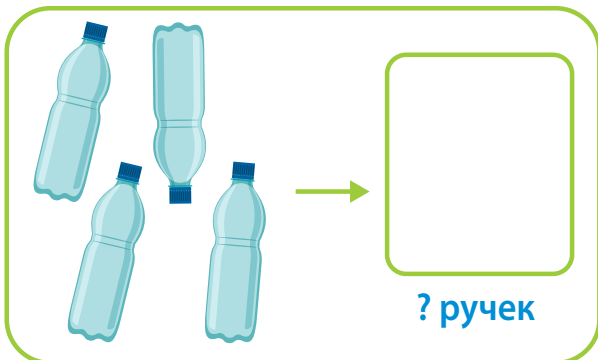
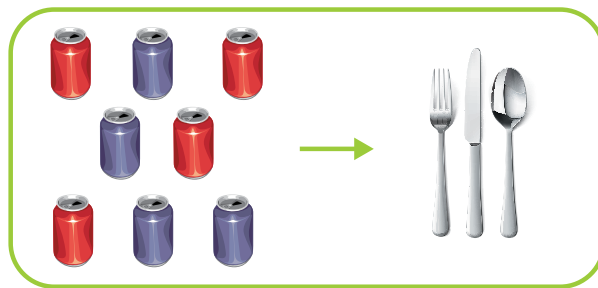
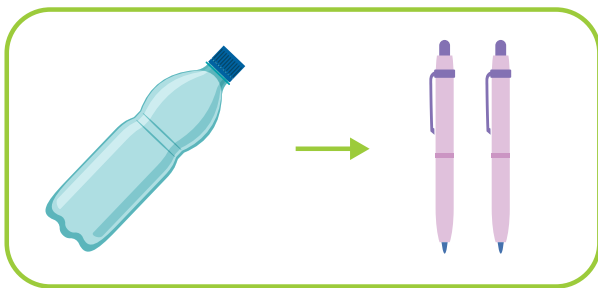
ЗАДАНИЕ 2.

Нарисуй плакат-памятку для одноклассников по раздельному сбору мусора.



ЗАДАНИЕ 3.

Реши задачу и узнай, сколько полезных предметов можно сделать из переработанного мусора.





Любовь Фёдоровна. Здравствуйте, ребята. Я рада, что вы ко мне пришли. Мойте руки и надевайте белые халаты и колпаки. Давайте знакомиться с кухонным хозяйством. В правом углу стоит холодильник, в нём хранятся продукты. В шкафу у меня — тарелки, чашки, стаканы; на стеллажах — кастрюли, сковороды, дуршлаг. А в выдвижных ящиках — столовые приборы: ножи, вилки, ложки.



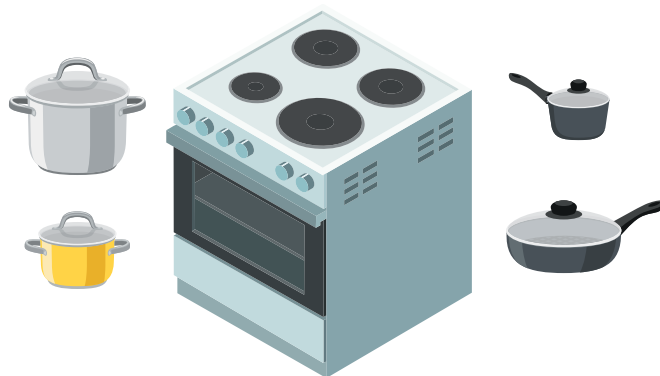
Любовь Фёдоровна. Это электрическая мясорубка. Большинство кухонных приборов сегодня работает с помощью электричества. С ними быстрее и легче готовить разные блюда. Только обращаться с электроприборами нужно очень осторожно.



Даша. До электроприборов нельзя дотрагиваться мокрыми руками. И лучше пользоваться ими в присутствии взрослых!

Любовь Фёдоровна. Правильно. А ещё не забывайте, что не следует зря тратить электричество. Ведь для его производства расходуются природные ресурсы.

Посмотрите: на этих электроплитах мы готовим еду. Здесь конфорки разного размера. Чтобы не тратить зря энергию, я никогда не ставлю маленькие кастрюли на большие конфорки. А ещё стараюсь не включать конфорки на полную мощность. Если мне нужно вскипятить воду в чайнике, я наливаю столько воды, сколько требуется, чтобы не нагревать лишнюю воду.



Даша. А что делать, если плита, чайник или какой-то другой кухонный прибор ломается?

Любовь Фёдоровна. Нужно попытаться его починить. Ну, а если не получается, бытовые приборы следует не выбрасывать, а сдать в утиль, чтобы их использовали для производства новых полезных вещей.

Ренат. О, в вашем холодильнике так много продуктов!

Любовь Фёдоровна. У каждого продукта здесь своё место. Скоропортящиеся продукты — мясо, рыбу — хранят в морозильной камере или на верхней полке, где холоднее всего. Овощи, фрукты и зелень — в специальном отсеке внизу. А яйца — на полках на дверце холодильника, где не очень холодно. Если нарушить правила хранения, то продукты испортятся и их придёт-





ся выбросить. А ведь для их производства были затрачены время и труд людей!

Даша. Информацию о том, как нужно хранить тот или иной продукт, можно найти на упаковке.

Алёна. Смотрите, знакомый значок! Он означает, что эту упаковку можно переработать!

Любовь Фёдоровна. Видите, ребята, оказывается на кухне можно не только готовить, но и помнить о том, как сохранить природу!

ЗАДАНИЕ 1.

На рисунке на с. 25 соедини линиями продукты с полкой холодильника, на которой они должны храниться.

ЗАДАНИЕ 2.

Подпиши названия посуды и электроприборов на рисунках на с. 24. Назови блюда, для приготовления которых эта посуда и эти приборы необходимы.



ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри рисунки. В чём ты порекомендуешь хранить каждый из продуктов? Соедини картинки попарно.





ЗАДАНИЕ 4.

На рисунке на с. 25 «расставь» кастрюли и сковородки на плите так, чтобы не тратить зря электричество.

ЗАДАНИЕ 5.

Рассмотри изображения предметов, расставь под ними цифры от 1 до 5 в порядке их появления и использования человеком для приготовления пищи.



русская печь



примус



костёр



газовая плита



электрическая
плита



ЗАДАНИЕ 6.

Пройди тест 4 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».



Любовь Фёдоровна. Сегодня мы будем печь булочки. Сначала замесим тесто и оставим его в тепле, чтобы оно поднялось.

Ренат. А разве тесто может подниматься?

Любовь Фёдоровна. Конечно. Ведь мы же добавили туда дрожжи, чтобы булочки получились мягкими и вкусными.

Петя. Интересно, из чего делают муку?

Любовь Фёдоровна. Мука бывает разная: пшеничная, ржаная, кукурузная, ячменная. А получают её из зёрен. Недалеко от лагеря есть пшеничное поле. Хотите увидеть, как растёт пшеница? Пойдёмте на поле, пока тесто поднимается, я вам всё покажу и расскажу.

Даша. Смотрите, колосья уже созрели и налились. Вот и комбайны уже появились, чтобы урожай собирать. А куда везут собранное зерно?

Ренат. Сначала на элеватор. Видишь, он виднеется вдали. Там зерно может храниться до будущего урожая. Из элеватора зерно постепенно отвозят на мельничный комбинат, где из него делают муку.

Любовь Фёдоровна. Видите, каким длинным оказывается путь от зерна до буханки хлеба или пирога на нашем столе! Поэтому к хлебу и другим продуктам нужно относиться очень бережно!

Алёна. Чтобы хлеб или булочки дольше оставались свежими, их нужно хранить в специальной хлебнице или контейнере.



Даша. И даже если хлеб зачерствел, его не нужно выбрасывать. Из него можно сделать сухарики или пожарить гренки.

Любовь Фёдоровна. Ребята, нам уже пора возвращаться на кухню, а то тесто убежит. Пока булочки будут печься в духовке, вы сможете нарисовать то, что увидели.

ЗАДАНИЕ 1.

Какие механизмы помогают хлеборобам посеять, вырастить и собрать урожай? Соедини стрелками названия машин и их изображения.

- культиватор
- комбайн
- трактор
- грузовик
- сеялка



ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри злаки, расскажи, какие продукты получают из этих злаков.



просо



рожь



овёс



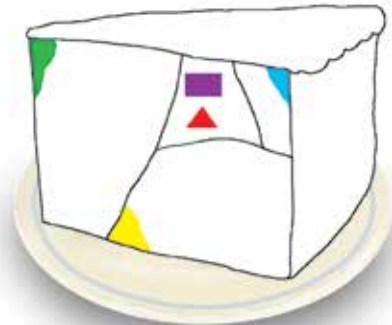
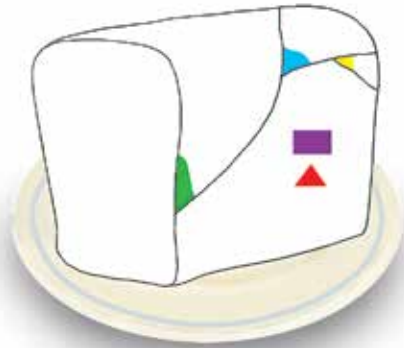
ячмень



пшеница

ЗАДАНИЕ 3.

Раскрась рисунки, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в хлебе и пирожных. Сравни их состав и объясни, почему не стоит часто и много есть пирожные и торты.



- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- вода

ЗАДАНИЕ 4.

Проследи путь от зерна к батону, расставь цифры от 1 до 5.

- поле
- булочная
- хлебозавод (пекарня)
- мельничный комбинат
- элеватор



ЗАДАНИЕ 5.

Какие продукты и какая посуда понадобятся для приготовления гренок из зачерствевшего хлеба? А что ещё можно из него приготовить?





Анна Петровна. Наверное, вы все любите молоко. В народе недаром говорят: «Молоко не пьёшь, откуда силы возьмёшь».

Алёна. Мне рассказывала мама, что в молоке есть все необходимые человеку вещества — белки, жиры, углеводы. Многие животные

выкармливают своих детёнышей молоком. Они так и называются — млекопитающие.

Даша. Молоко всем полезно. Ведь в нём есть очень важное минеральное вещество — кальций, который необходим для роста костей и зубов. И белка в молоке тоже много.

Анна Петровна. Угощайтесь молочком!

Петя. Какое оно вкусное и сладкое! Я раньше никогда такого не пил. А почему у молока сладкий вкус? Ну... может быть, в нём углеводы есть?

Сергей. Молодец! Правильно догадался!

Алёна. Смотрите, смотрите, на стенках стакана остались жирные капельки. Выходит, что в молоке и жиры есть?

Анна Петровна. Обратите внимание на этот прибор. Он называется сепаратор. С помощью сепаратора из молока получают сливки, сметану, масло. Вы помните сказку Л. Н. Толстого о лягушке, попавшей в кувшин с молоком?

Петя. Лягушка очень не хотела тонуть и, пытаясь удержаться на поверхности, изо всех сил перебирала лапками. Постепенно молоко превратилось в сливки, потом в густую сметану и, наконец, в масло. Вот лягушка и выбралась из кувшина.

Даша. Теперь понятно, как работает сепаратор. Интересно, а как молоко превращается в кефир?

Анна Петровна. Кефир, творог, сыр — это кисломолочные продукты. Посмотрите, в стакан с молоком я добавлю закваску, в которой много молочнокислых бактерий. С их помощью молоко превратилось в кефир. Его уже можно пить, попробуйте!

Петя. Для того чтобы сделать сыр, тоже нужны бактерии?

Анна Петровна. Конечно. Существует более трёхсот разных рецептов приготовления сыра. Это очень вкусный и полезный продукт.

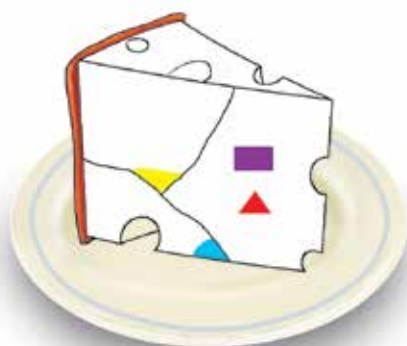
Вожатый. Спасибо, Анна Петровна, за интересную экскурсию.

ЗАДАНИЕ 1.

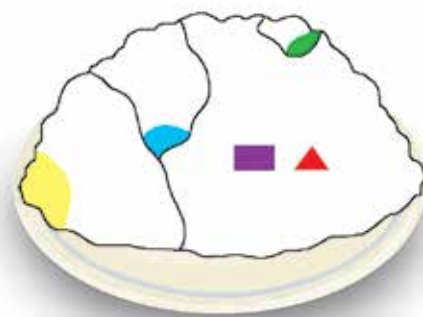
Раскрась рисунки в соответствии с условными обозначениями, и ты узнаешь, какие питательные вещества содержатся в твороге, молоке и сыре.



молоко



сыр



творог

● белки
● жиры

● углеводы
● витамины

● минеральные вещества
○ вода

ЗАДАНИЕ 2.

Расскажи, люди каких профессий работают на ферме и что они делают.

доярка



ветеринар



СКОТНИК



ЗООТЕХНИК



ЗАДАНИЕ 3.

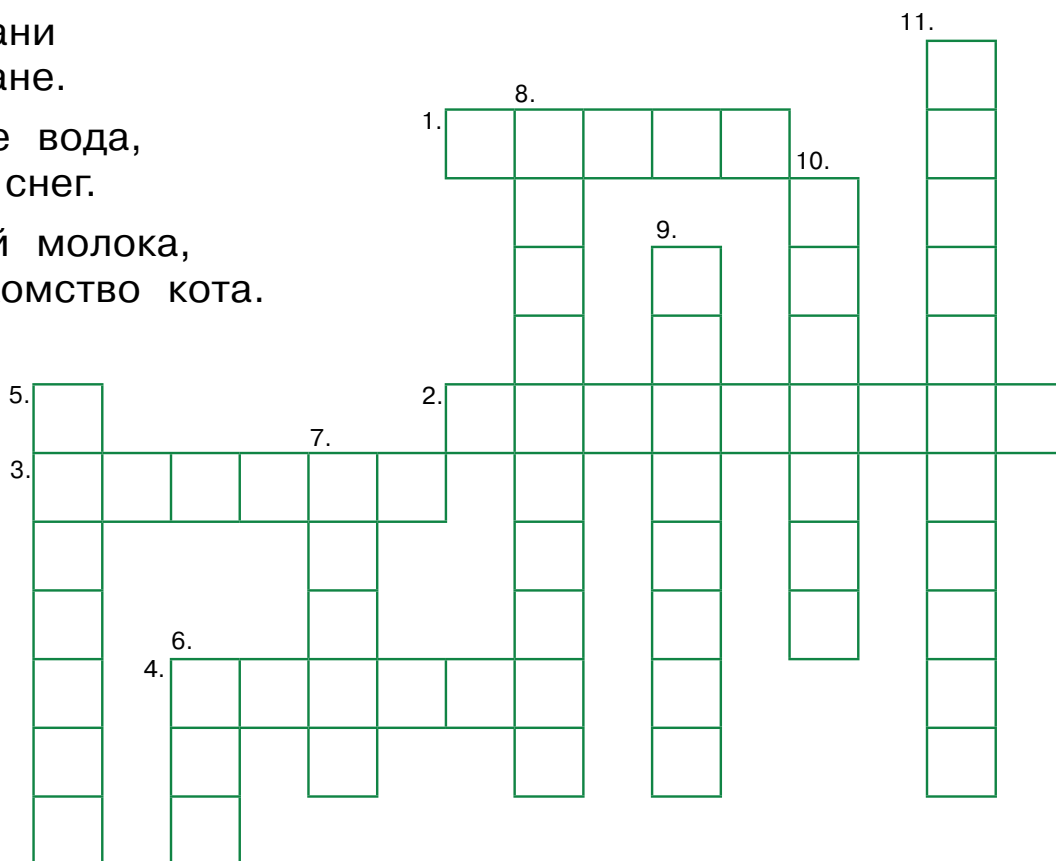
Пройди тест 5 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

ЗАДАНИЕ 4.

Отгадай загадки и реши кроссворд.

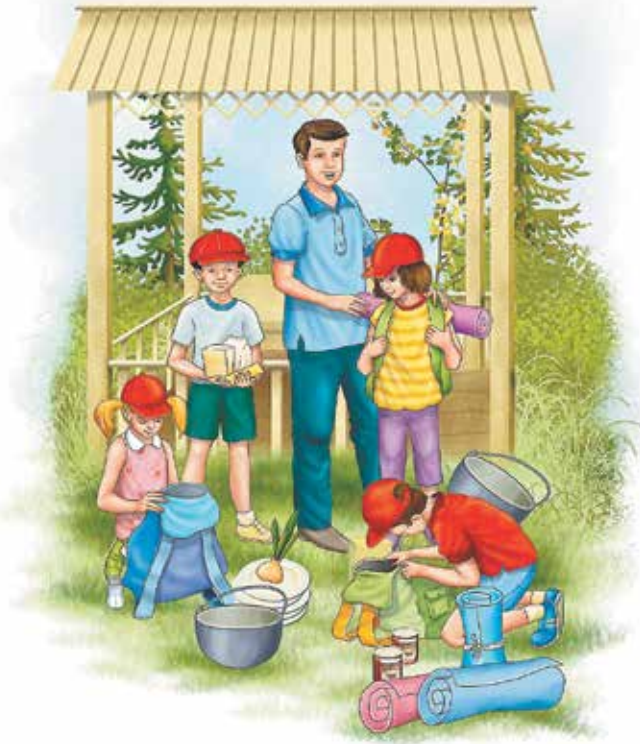
По горизонтали:

1. На холоде твёрдое, как лёд,
А в тепле плавёт, как мёд.
2. В руках у Вани
Зима в стакане.
3. Жидкое, а не вода,
Белое, а не снег.
4. Верхний слой молока,
Любимое лакомство кота.



По вертикали:

5. Жирная, густая,
Назвалась ... я.
6. Как репка, жёлт
со всех сторон,
Чем больше дыр,
тем лучше он.
7. Знаменит он на весь мир,
Вкусный, кисленький
8. Это что же, это что же?
И на ряженку похоже,
И кефир один в один.
Это —
9. Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный
10. Бежевой наряжена
Не кефир, а
11. Чуть сметанки в молоко,
И заквасилось оно.
Любят Саши, любят Даши
Есть на ужин



Сергей. Сегодня мы идём в двухдневный поход. После завтрака начинаем собирать рюкзаки.

Ренат. Как же хорошо дышится в лесу!

Алёна. Да, это потому, что растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород, без которого невозможна жизнь на нашей планете. Неслучайно лес называют лёгкими Земли. Чем больше растений, тем чище воздух!

Сергей. Лес защищает нашу планету от засухи. Там, где леса, нет иссушающей жары, есть реки и озёра, а в почве много питательных веществ.

Ренат. Ой, какой красивый гриб — загляденье просто.

Даша. А вот лесная земляника. Как её много кругом!

Сергей. Да, лес — это не только лёгкие Земли, но и её кладовая! Ведь в лесу можно найти много пищи!

Алёна. Моя мама говорит, что из грибов готовят больше ста блюд. Грибы можно сушить, солить и мариновать, из грибов варят суп, делают салаты, их тушат и жарят. Даже икру и паштет из грибов делают!



опята



лисички

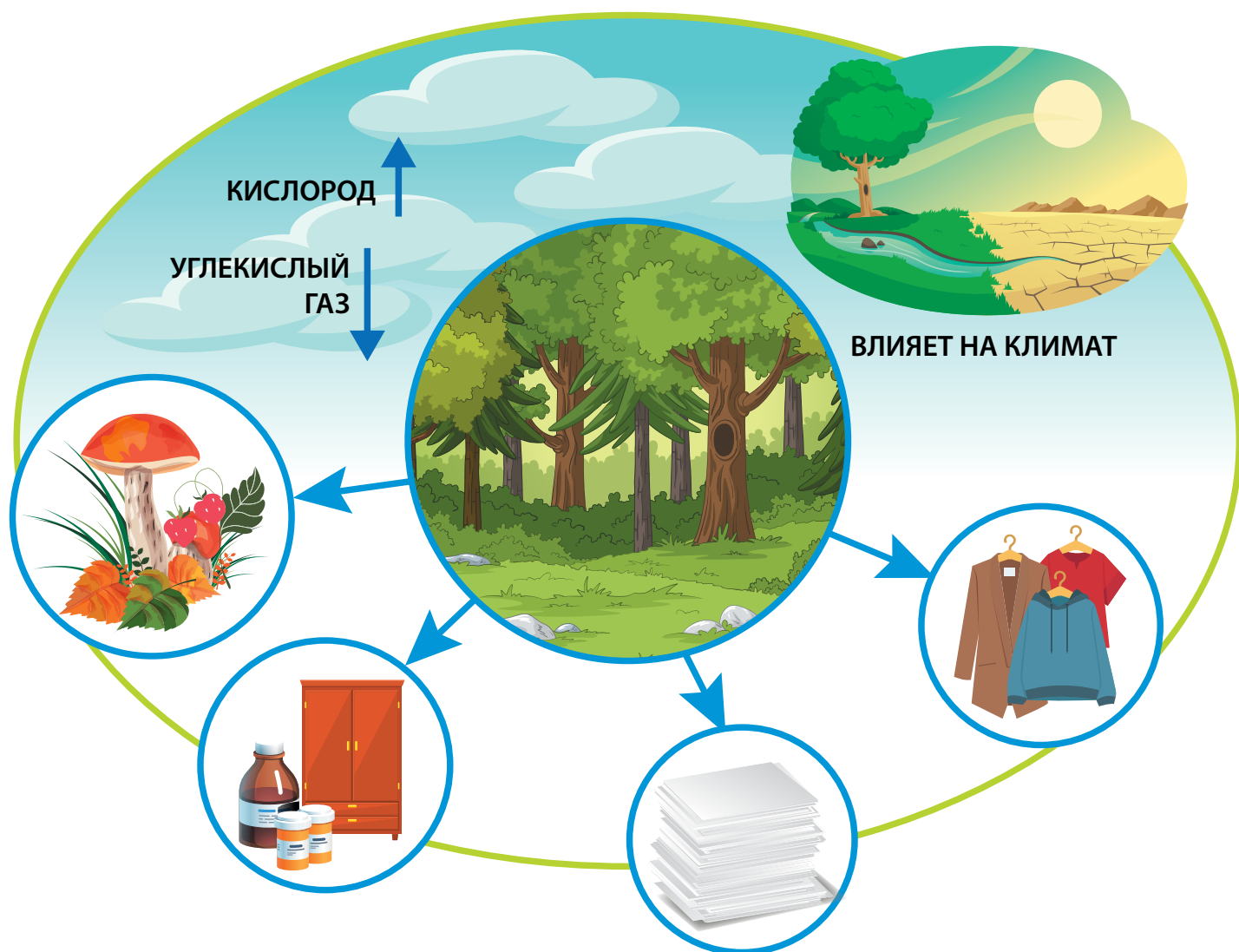


белый гриб

Петя. А из лесных ягод варят варенье, морсы, соки, компоты, делают мармелад и пастилу.

Даша. Собирать грибы и ягоды нужно очень осторожно. Прежде чем положить гриб или ягоду в корзинку, обязательно покажите их взрослому. Если не уверены в том, что они съедобные, лучше не берите.

Сергей. Вы знаете, что леса не только дарят нам пищу, но и помогают получать урожаи овощей и зерна на полях? Ведь благодаря лесам сохраняется влага в почве. Лесные птицы истребляют насекомых-вредителей. Леса рядом с полями защищают сельскохозяйственные растения от ветра.



Алёна. А из древесины изготавливают бумагу, мебель, лекарства и даже ткань для одежды!

Даша. Для этого нужно вырубать леса! А значит, на планете будет меньше кислорода, ухудшится климат, многие животные лишатся дома.

Сергей. Лес необходимо беречь. Чтобы меньше вырубать леса, учёные разрабатывают специальные технологии производства, которые позволяют сократить использование древесины. Но каждый из нас тоже может помочь сохранить леса на планете, участвуя в волонтерских акциях по посадке деревьев.

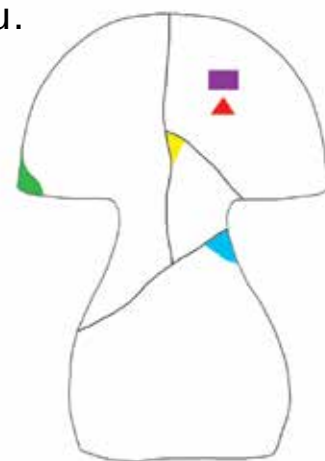


ЗАДАНИЕ 1.

Пройди тест 6 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

ЗАДАНИЕ 2.

Раскрась рисунок, и ты узнаешь, какие питательные вещества есть в грибах.



ЗАДАНИЕ 3.

Собери рюкзак. Выбери и раскрась продукты, которые можно взять с собой в поход.





ЗАДАНИЕ 4.

Вожатый Сергей рассказал ребятам о том, как они могут помочь сохранить леса. Нарисуй плакат для каждого из правил:

- Бережно используй бумагу — не выбрасывай наполовину исписанные тетради или блокноты.
- Сдавай старые книги, использованные тетради в макулатуру.
- Вместо одноразовых бумажных пакетов для покупок используй многоразовые сумки из ткани.



ЗАДАНИЕ 5.

Реши задачу.

Из одного дерева получают 60 кг бумаги. Сколько деревьев спасли школьники, собрав 420 кг макулатуры?



ЗАДАНИЕ 6.

Используя схему на с. 36, напиши короткое сочинение «Как лес помогает человеку» или нарисуй рисунок, рассказывающий о роли леса в нашей жизни.



ЗАДАНИЕ 7.

5 июня отмечается Всемирный день защиты окружающей среды. Найди информацию об истории этого праздника.



Даша. Какая красивая река!

Ренат. Наша Волга гораздо больше! Представляете, её длина — почти 4 тысячи километров!

Алёна. Там, где я живу, тоже есть река — Енисей! Она считается одной из самых больших рек в России и мире!

Данила. Я живу в Сочи, на берегу Чёрного моря! А мой двоюродный брат — в Архангельске, на берегу Белого моря.

Петя. Нам в школе рассказывали о том, что наша страна богата водными ресурсами. Она омывается 12 морями, а по её территории протекает почти три миллиона рек!

Сергей. А вы знаете, что, если посмотреть на нашу планету из космоса, она будет голубого цвета? Это потому, что большая её часть покрыта водой.

Алёна. Это здорово, ведь без воды нет жизни!

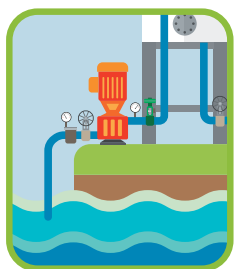
Сергей. Совершенно верно! Вода необходима всем живым организмам — человеку, животным, растениям.

Петя. С помощью воды на гидроэлектростанциях получают электрическую энергию. Да и на любой фабрике, заводе, где производят технику, строительные материалы, одежду, мебель и многое другое, без воды не обойтись.

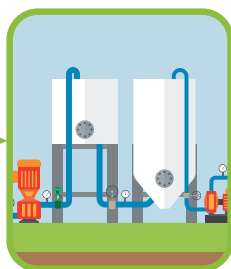
Сергей. Но для питья и технического производства можно брать только пресную воду, ту, что в озёрах и реках. А солёная вода морей и океанов для этого не годится. Недоступна для нас и та вода, которая находится в замороженном состоянии — в ледниках, айсбергах. Если представить, что вся вода нашей планеты поместилась в этом стакане, то вода, пригодная для использования, составляет только одну капельку.



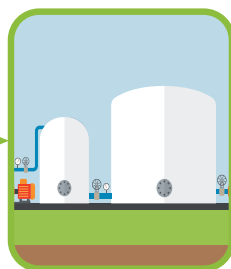
Даша. А как вода попадает к нам домой?



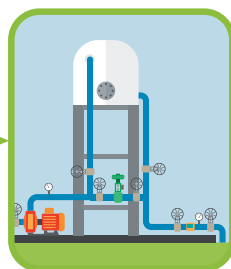
Вначале вода из водного источника по трубам поступает на станцию.



Воду очищают от механических примесей — водорослей, камешков, песка.



Затем воду очищают от бактерий.



Воду пропускают через специальные трубочки, которые в тысячу раз тоньше человеческого волоса.



Теперь вода по водопроводу может поступать в дома.

Сергей. Прежде чем вода окажется в кране, она проходит длительный процесс очистки на водоочистительных станциях.

Алёна. Вот почему мой папа часто говорит, что воду дома нужно экономно использовать!

Сергей. И, конечно, важно беречь природные водоёмы! К сожалению, сегодня очень много водоёмов нашей планеты загрязнено. В результате погибают живущие в них животные, исчезают леса.



Алёна. Мы с родителями вместе с другими волонтерами каждый год участвуем в волонтерской акции – очищаем берега реки от мусора.



ЗАДАНИЕ 1.

Какие водоёмы есть в том месте, где ты живёшь? Какая в них вода — пресная или солёная?



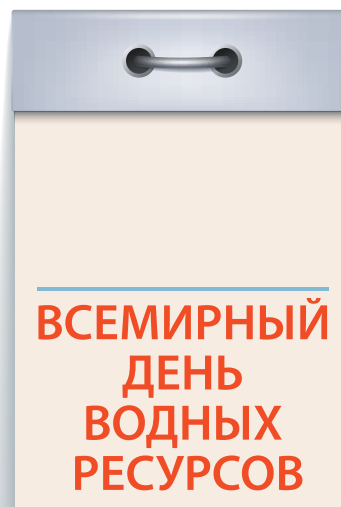
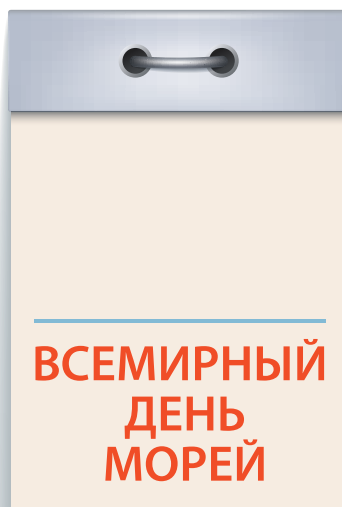
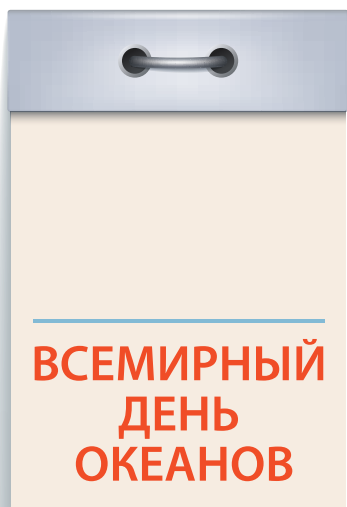
ЗАДАНИЕ 2.

Реши задачу. Из-за струйки толщиной в иголку, вытекающей из неплотно закрытого крана, за полчаса расходуется 22 литра воды (2 ведра). Подсчитай, сколько вёдер воды будет бесполезно израсходовано за 2 часа, 4 часа, 6 часов.



ЗАДАНИЕ 3.

Знаешь ли ты, что у воды есть свои праздники: Всемирный день океанов, Всемирный день морей, Всемирный день водных ресурсов? Их цель — напомнить людям о важности бережного отношения к воде. Разузнай, когда отмечаются эти праздники.



ЗАДАНИЕ 4.

Нарисуй плакат о важности бережного отношения к источникам воды.

Ренат. Ну и жарища, Петя, дай мне, пожалуйста, ещё попить.

Петя. Ой, а у нас вся вода уже закончилась! Как быстро мы всё выпили.

Роза Кузьминична. Это и неудивительно. В жару человек потеет. Капельки пота, выступающие на коже, охлаждают тело и защищают нас от перегрева. Но организм при этом теряет много жидкости, вот почему нам хочется пить. Кстати, человек потеет и во время болезни, при высокой температуре. И тогда врачи советуют больному пить больше.

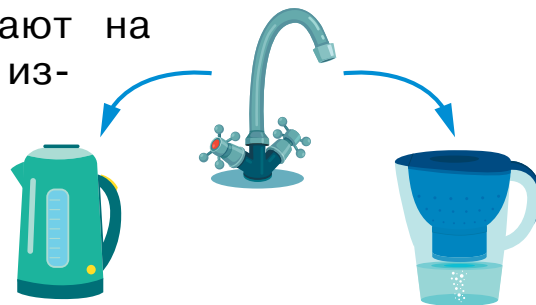
Даша. Нам рассказывали в школе на занятиях по правильному питанию о том, как важна вода для нашего организма и что нужно выпивать 6—8 стаканов жидкости в день.

Роза Кузьминична. Жажду можно утолить разными напитками — вкусными и полезными. Но всё же основную часть вашего питья должна составлять вода.



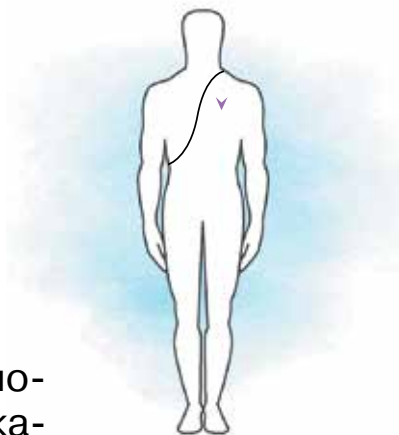
Ренат. А можно пить воду из-под крана?

Роза Кузьминична. Несмотря на то, что воду очень тщательно очищают на водоочистительных станциях, пить воду из-под крана без дополнительной обработки не стоит. Её нужно вскипятить или очистить с помощью специального бытового фильтра.



ЗАДАНИЕ 1.

Чтобы представить, какую часть твоего тела составляет вода, закрась на рисунке сектор, отмеченный галочкой, голубым цветом.



ЗАДАНИЕ 2.

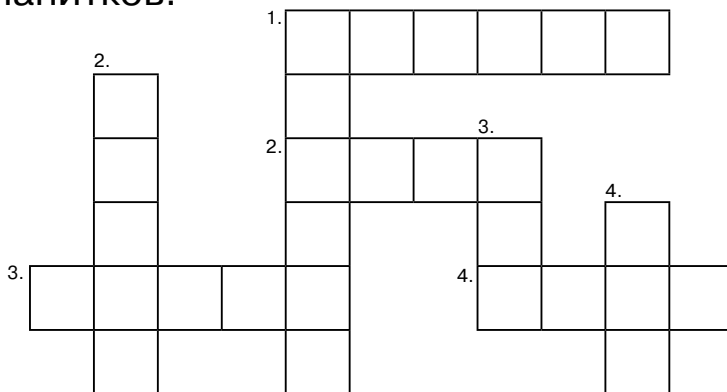
Из чего можно приготовить сок и морс? Рассмотрите рисунки и соедините стрелками ягоды и стаканы с морсом или соком.



ЗАДАНИЕ 3. Отгадай кроссворд напитков.

По горизонтали:

1. Напиток из соков ягод с добавлением крахмала.
2. Напиток из соков ягод, фруктов, овощей и воды с добавлением сахара или мёда.
3. Напиток, который получают при растворении порошка из растёртых семян тропического дерева.
4. Традиционный русский прохладительный напиток.



По вертикали:

1. Отвар сырых или сухих ягод и фруктов в воде.
2. Очень густой компот-пюре.
3. Напиток, который получают из ягод, фруктов и овощей путём отжима.
4. Напиток, получаемый при заваривании и настаивании листьев кустарника.



ЗАДАНИЕ 4.

Пройди тест 7 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».



Ренат. Скорее вставайте! Уже светает! А то клёв пропустим!

Сергей. Молодец, Ренат, вовремя проснулся. Ребята, берите удочки, наживку, ведёрки — и вперёд, на речку.

Петя. У меня, кажется, клюёт!

Ренат. Тяни, тяни, только осторожно! Смотри, какой вьюнок. А мы с папой на Волге лещей ловили. А однажды даже в-о-от такого сазана поймали!

Сергей. И у меня клюёт! Вот мы и на уху наловили! Давайте перед обедом проведём конкурс на лучшего знатока рыбных блюд.

КОНКУРС

1. Впиши гласные буквы в названия пресноводных рыб.



С _ Д _ К



Л _ Щ



Щ _ К _



С _ З _ Н



К _ Р _ С Ъ

2. Впиши в свободные строчки известные тебе способы приготовления рыбы.

Отварная рыба

Рыба на пару

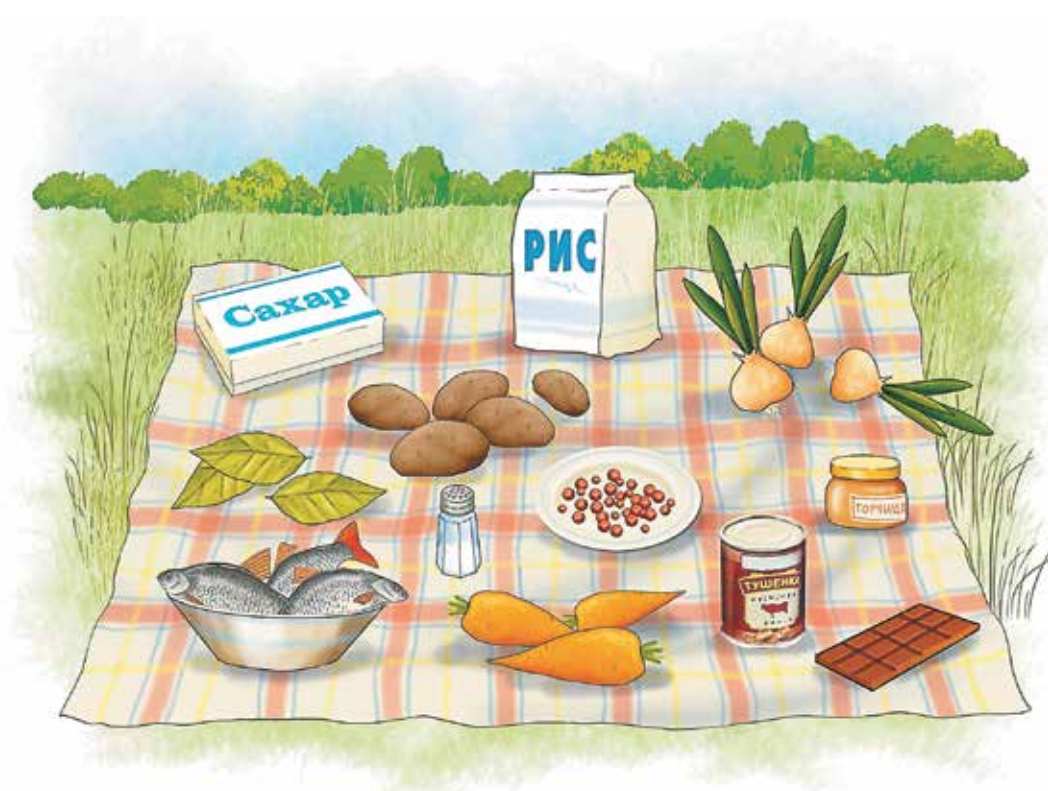
_____ рыба

Тушёная рыба

Маринованная рыба

_____ рыба

3. Эстафета поваров. Перед вами на клеёнках продукты. Каждый из вас по очереди должен добежать до них, взять то, что может понадобиться для приготовления ухи, и вернуться к команде. Та команда, которая быстрее наполнит кастрюлю и не ошибётся при этом, будет победителем.



Федя. У нас на Чёрном море ловят много разной рыбы — ставриду, кефаль, скумбрию. Из неё можно и уху варить, и жарить, и заливное делать.

Петя. Рыбные блюда содержат много белка, необходимого нашему организму. Моя бабушка говорит, что рыбные блюда очень

хорошо усваиваются. А ещё в них много минеральных веществ, которые делают наши кости и зубы крепкими.

Алёна. Я живу в Приморье, у Японского моря. У нас в семье все любят морепродукты. Так называются морские растения и животные, за исключением рыбы, которые человек использует в пищу. А вы знаете, что из морепродуктов можно приготовить целый обед?

Ренат. Правда?

Алёна. А вот послушай: на закуску — салат из мяса краба, на первое — суп из мидий, на второе — фаршированные кальмары, на десерт — желе.

Ренат. А желе-то здесь при чём?

Алёна. Для приготовления желе, мармелада, суфле используется вещество агар-агар. Его получают из морских водорослей. В Приморье есть целые плантации, где их выращивают.

Сергей. В морепродуктах содержится очень важный микроэлемент — йод. Он необходим организму для нормального роста, хорошего самочувствия и успешной учёбы.

Даша. Моя мама покупает только йодированную соль, а иногда и хлеб с морскими водорослями.

Сергей. Кстати, йод, которым вы смазываете порезы, царапины, — это спиртовая настойка морских водорослей. Но этот йод — только для наружного применения. Использовать его в пищу ни в коем случае нельзя.

Алёна. Вот мы и уху доели. Пора отправляться обратно в лагерь!

Сергей. Но прежде нам нужно убрать за собой. Во-первых, залить водой костёр — ведь даже один непотухший уголёк может стать причиной беды и вызвать лесной пожар.

Во-вторых, нужно собрать все остатки пищи и закопать их. А весь остальной мусор нужно собрать и унести в собой, чтобы потом выбросить в мусорные контейнеры.



ЗАДАНИЕ 1.

Пройди тест 8 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

ЗАДАНИЕ 2.

Какие рыбы водятся в водоёмах там, где ты живёшь?

ЗАДАНИЕ 3.

Какие блюда можно приготовить из рыбы?

ЗАДАНИЕ 4.

Перечисли морепродукты, изображённые на рисунке. Раскрась рисунок до конца.



ЗАДАНИЕ 5.

Что должны сделать туристы, прежде чем покинуть место стоянки?





Вадим. Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие. Давайте узнаем, какие кулинарные и спортивные традиции есть в ваших краях и областях.

Аня. Я живу на Волге. У нас выращивают много овощей и фруктов.

Мой любимый вид спорта — конечно, плавание! Я даже попросила родителей записать меня в секцию, чтобы освоить разные стили плавания.

Лена. У нас на севере в лесах растёт много грибов и ягод. В Белом море водится очень вкусная рыба — треска. Из неё у нас готовят много разных блюд.



Зима у нас долгая и снежная, есть где покататься на лыжах! В нашей школе даже проходят специальные занятия, где нас учат ходить на лыжах.

Маша. Я живу в Подмосковье. У нас многие мальчики и девочки занимаются фигурным катанием. Это очень красивый вид спорта.

Конечно, у нас много и кулинарных традиций. Но, пожалуй, самая известная — это чаепитие.

Ренат. Ребята, а вы ели чак-чак? Такую вкуснотищу только в Татарстане можно попробовать. А ещё моя мама печёт замечательные беляши.

Национальный вид спорта в Татарстане — борьба кураш. По этому виду борьбы проводятся настоящие чемпионаты мира!

Ваня. А я недавно был на соревнованиях по русской лапте, которая проходила у нас в Ярославле. Лапта — это старинная русская игра. Она даже в древних рукописях упоминается.

Саша. Приглашаю всех к нам в Краснодарский край на борщ! Я знаю, что борщ — это одно из самых известных блюд русской кухни. Но такого, как у нас, вы нигде не попробуете. Ведь у нас очень солнечное лето, поэтому овощи, из которых варится



борщ, вырастают очень вкусными и полезными. В нашем городе очень любят футбол. Это самый популярный вид спорта в мире. В него играет больше 200 миллионов человек!

Вадим. Ну что же, пора нам возвращаться из нашего необычного путешествия — ведь наступает время ужина.

ЗАДАНИЕ 1.

Напиши названия традиционных блюд, которые готовят там, где ты живёшь.

ЗАДАНИЕ 2.

Напиши название твоего любимого блюда. Ты знаешь, из каких продуктов его готовят?



ЗАДАНИЕ 3.

Проверь себя и пройди тест 9 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».

ЗАДАНИЕ 4.

Собери информацию о том виде спорта или спортивных играх, которые популярны в твоём крае. Нарисуй плакат, посвящённый этому виду спорта.

ЗАДАНИЕ 5.

Знаешь ли ты, какие спортивные соревнования будут проводиться в нашей стране в ближайшее время? Собери о них информацию.



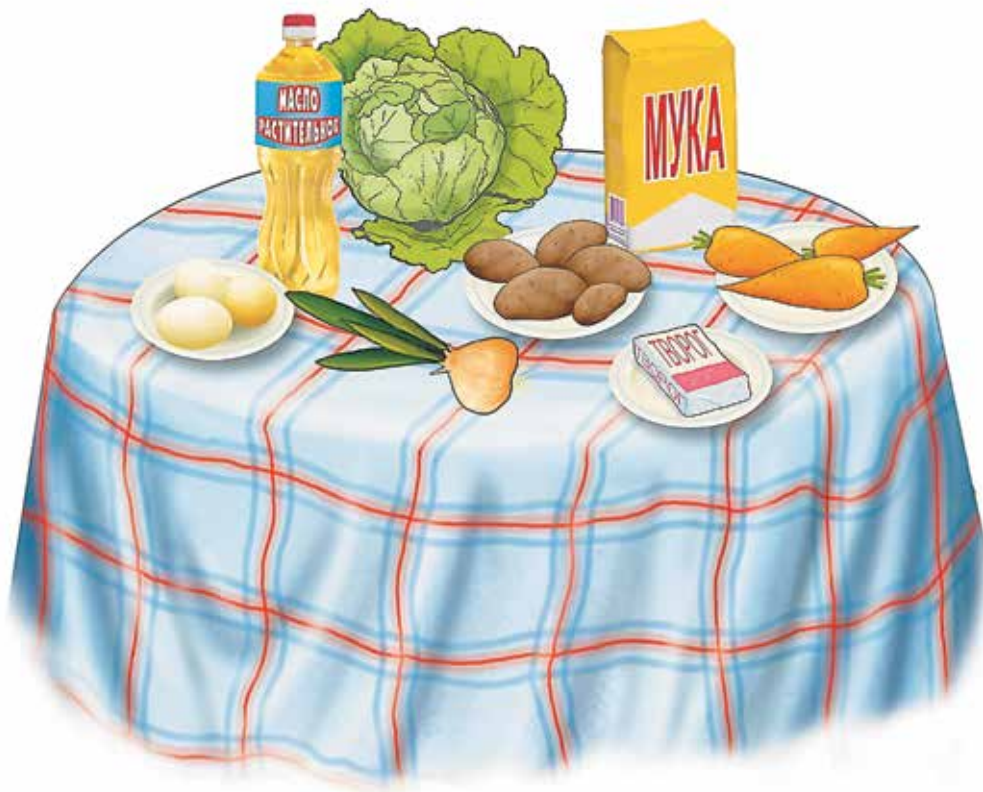
Петя. Скоро начинается наша олимпиада здоровья. Наша команда готовилась к ней всю смену. Мы много узнали о правилах правильного питания, о том, как нужно заботиться о своём здоровье. А ещё мы каждый день тренировались!

Вадим. Первое задание — от повара Любови Фёдоровны.

Любовь Фёдоровна. Каждая команда должна придумать как можно больше блюд из небольшого количества продуктов.

Алёна. А теперь викторина, которую проведёт врач Роза Кузьминична.

Роза Кузьминична. Ребята, прочитайте внимательно вопросы, подумайте, напишите ответы или выполните задания.



1.	4.
2.	5.
3.	6.

Вадим. А теперь — новое задание: каждая команда должна рассказать о своём любимом виде спорта.

Сергей. Начинаем новый этап. Подготовьте плакат, рассказывающий о важности заботы о природе.

- ✓ Назовите основные питательные вещества и расскажите, для чего они нам нужны.

- ✓ Как правильно разложить столовые приборы для обеда?

- ✓ Назовите 10 продуктов из молока. Расскажите, почему они полезны.

- ✓ Какие продукты можно получить из зерна? Расскажите, чем они полезны.

- ✓ Расскажите о пользе блюд из рыбы и морепродуктов.

Директор лагеря. Молодцы! Вы отлично справились со всеми заданиями! Наша смена в Лагере здоровья закончилась, две недели прошли незаметно, и завтра вы разъедетесь по домам.

Ренат. От имени ребят я хочу поблагодарить всех взрослых за время, интересно проведённое в лагере. Мы узнали и увидели так много нового. Большое спасибо!

Даша. Грустно прощаться. Но зато теперь у меня есть друзья во многих уголках нашей страны. И мы снова встретимся.

ЗАДАНИЕ 1.

Нарисуй картинку о своём любимом виде спорта и составь о нём небольшой рассказ.



ЗАДАНИЕ 2.

Пройди тест 10 на сайте www.prav-pit.ru.
Раздел «Для детей».