

**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 В 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.



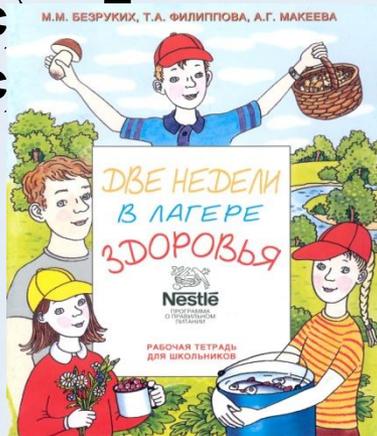
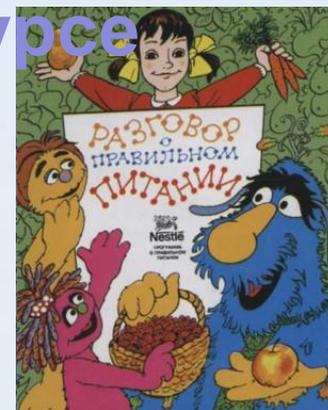
## Общеукрепляющий сбор

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.**

