Фиточай на уроке технологии.

За последние 5 лет появилось немало публикаций о том, что недопустимо получение образования ценой потери здоровья. Большие перегрузки, стрессы, обилие рекламы, ведущей к восприятию вредных привычек – все это заставляет нас, педагогов, использовать каждую возможность для пропаганды здорового образа жизни, формирования навыков, помогающих сохранить здоровье.

Любой учебный предмет позволяет воспитывать культуру здоровья, овладеть комплексом приемов, сохраняющих здоровье.

В программе по технологии вопросы здоровьесбережения являются сквозными.

При изучении раздела <<Кулинария>> формируются понятия о рациональном питании, витаминизация пищи. Свою задачу я вижу не только в том, чтобы преподать теоретический материал. Главное – заинтересовать учащихся через практическую деятельность. Всегда помню о том, что двадцать минут практики дадут больше, чем сорок минут теории. Второй год работаю по теме <<Обучение приготовлению фиточая, витаминных салатов>>.

Чтобы приготовить на уроке фиточай, необходимо провести подготовительную работу.

Так как мы проживаем в сельской местности, в планирование по технологии включен раздел <<Сельскохозяйственный труд>>. Весной девочки сажают на учебно-опытном участке лекарственные растения: календулу, мяту, мелиссу лимонную. Летом учащиеся во время прохождения сельхозпрактики сушат эти растения, а так же заготавливают липовый цвет, зверобоя, душицу, листья земляники, малины, черной смородины. Осенью на экскурсиях вместе с детьми собираем плоды шиповника, боярышника, рябины. Все заготовленное сырье используем для приготовления чая. Во время проведения уроков по разделу <<Кулинария>> обязательно готовим фиточаи. Девочки заранее собирают материал о фиточае, который планируют представить, консультируются с медработником школы, затем делятся своими знаниями между бригадами. Таким образом, у нас собран альбом <<Зеленая кулинария>>, в котором накоплены рецепты блюд, насыщенных витаминами и приготовленных с использованием трав, пряностей, зелени.

При изучении других разделов организуется вспомогательная работа. Семиклассницы при изучении темы <<Зигзагообразная строчка>> выполняют надписи на будущих мешочках для трав и ягод, тем самым, закрепляя знания и умения по пройденной теме. Девочки 5-х – 6-х классов шьют мешочки для хранения готового сырья. Работа на уроках имеет продолжение во внеклассной деятельности. В школе ежегодно проводится традиционный поход <<Встреча с природой>>. В программу похода включается конкурс на лучший фиточай. Участницы рассказывают технологию приготовления чая, о витаминном составе и применении.

Таким образом, вся работа по использованию фиточая складывается на определенную систему, направленную на воспитание у учащихся культуры здоровья, умения использовать средства природы для укрепления здоровья.