

# Роль уроков русского языка и литературы в формировании культуры здорового питания



**ЗИМИНА Т.А, УЧИТЕЛЬ  
РУССКОГО ЯЗЫКА И  
ЛИТЕРАТУРЫ МБОУ  
«СИДОРОВСКАЯ ШКОЛА»**

# Человек есть то, что он ест. ( Г. Гейне)



- Данный материал – это обобщение опыта по вопросу формирования у учащихся потребности здорового питания на уроках русского языка и литературы. Здесь описаны такие методы, как работа с книгой, исследование, сопоставление, наблюдение, анализ, обобщение, которые позволяют сделать урок нестандартным, живым, интересным.

# Актуальность

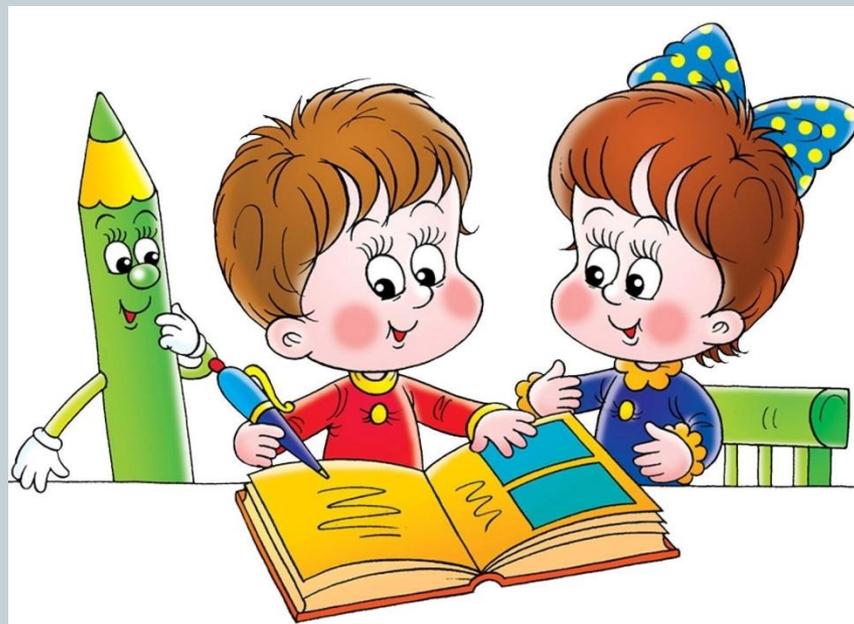


- В силу большого разнообразия продуктов питания вопрос о культуре приёма пищи, о здоровом питании в наше время является актуальным. Необходимо формировать у обучающихся потребность в здоровом питании. Ребята осознанно должны стремиться к тому, чтобы употребляемая ими пища была здоровой, чтобы при выборе, например, шоколада и витаминного салата, они отдавали предпочтение последнему.



# Русский язык

- Изучая в 6 классе имена существительные и говоря о характере человека, предлагаем разобрать черты характера и привычки на те, что помогают человеку быть здоровым и те, которые этому мешают (доброта, раздражительность, осторожность, мудрость, внимательность, обидчивость, лень, любознательность, жадность, щедрость, зависть, тревожность, равнодушие, чувство юмора, настойчивость, самообладание, любопытство, ответственность, оптимизм; трудолюбие, привычка доводить дело до конца, планирование своего дня заранее, несобранность, привычка поздно ложиться спать, привычка регулярно заниматься спортом, привычка решать конфликт с помощью крика и ссор, привычка проводить много времени за компьютером, привычка мыть руки перед едой, привычка не переедать, привычка читать во время еды, привычка завтракать утром дома, привычка не наедаться перед сном, привычка есть на ходу).
- После этого делаем вывод о том, что здоровье человека - в его руках.



## При изучении темы «Имя числительное» можно разобрать следующие предложения:



- Ежедневно с пищей подростку необходимо получать около 2500 – 3000 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светило 58 электрических лампочек.
- Энергии, получаемой человеком за год, хватило бы на то, чтобы полтора месяца обогревать трёхкомнатную квартиру.
- На сон в течение 1,5 часов расходуется 75 килокалорий. Столько, сколько содержится в 1,5 яблока или кусочке хлеба с маслом.
- Человек получает одинаковое количество калорий, если съедает кусочек (25 г) сливочного масла, 74 г хлеба, 67 г мяса, 225 г картофеля, 322 г цельного молока.

В качестве заданий, развивающих речь учащихся, даём следующие темы сочинений-рассуждений (устных и письменных):



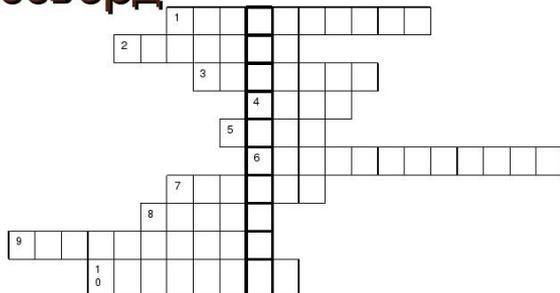
- «Здоровое питание – путь к долголетию»
- «Холод не терпит голод»
- «В доме, где есть искусный повар, нет места болезни» (немецкая пословица)
- «Кухня – сердце дома» (итальянская пословица)
- «Добрый повар стоит доктора»

*Каждую тему сочинения предварительно обсуждаем, составляем план, записываем необходимые слова, словосочетания. То есть, обогащаем словарный запас учащихся.*

# При изучении темы «Словообразование» в 6 классе в рамках лингвистической разминки (или «пятиминутки») предлагаем учащимся поработать с кроссвордом



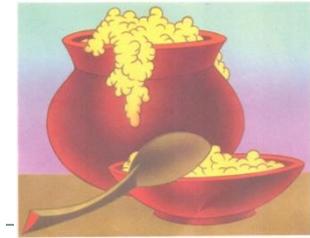
## Кроссворд



1. Первое блюдо, приготавливаемое с огуречным рассолом.
2. Сидит девица в темнице, а коса её на улице.
3. Продукт, получаемый с помощью кисломолочных бактерий, которые подаются к первым блюдам.
4. Французский суп-пюре.
5. Он бывает сибирский, флотский, московский.
6. Сырым не съешь, а сваришь – выбросишь.
7. Жидкая основа супов.
8. С ним подают солянки.
9. Шарик из заварного теста, подаваемые к прозрачным супам.
10. Какой овощ носит имя человека.

- Разгаданные слова разбираем по составу. Исследуем этимологию слов. Здесь также возможна работа в группах. Работать рекомендуется со словарями.

# Литература



- Для работы в 5 классе на уроке литературы в рамках внеклассного чтения используем сказку братьев Гримм «Горшок каши». На примере этой сказки обсуждаем с учащимися полезные свойства сказки (например, об этом могут рассказать заранее подготовленные ученики). Далее выполняем лингвистический анализ текста, находим изобразительно-выразительные средства лексические и синтаксические (эпитет, олицетворение, гиперболы, слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами; повторы, обращение, диалог, восклицательные и вопросительные предложения, риторический вопрос). Если ребята не знают, какие-то из этих средств, можно познакомить, ведь примеры как раз понятные для ребят 5 класса. Далее учащиеся подбирают отрывки из сказки к иллюстрациям, заранее подготовленным. В качестве рефлексии в конце урока учащиеся пишут синквейн на тему «Каша». Такую работу можно проводить и в группах.

При изучении «Повести о том, как один мужик двух генералов прокормил» М.Е. Салтыкова-Щедрина, анализируем не только аллегорию, гротеск и сатиру, но и представления генералов о еде, о культуре питания в целом.



С рисунка Киквидинова.

- В результате исследовательской работы приходим к выводу о том, что, герои хоть и имеют высокую должность, но элементарных законов приготовления пищи и правил её приёма не знают. Кроме того, здесь автор смеётся над тем, как цивилизованные люди, всё больше отдаляются от природы, забывают о том, что всё в природе имеет своё начало.

В 9 классе при изучении поэмы Н.В.Гоголя «Мертвые души» предлагаем поговорить о здоровом питании в рамках исследовательской работы, где необходимо проанализировать, как питаются герои произведения, так как сам автор обращает на это внимание

- При этом культура питания в этом произведении является средством раскрытия характеров, одним из способов авторской оценки и «инструментом» их символизации и образов.



# Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто. (Сократ)



- Разговор о здоровом питании на уроках русского языка и литературы, во время проведения классного часа не занимает много времени, но каждая работа, беседа не проходит напрасно.

- Используемая литература:
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Кузнецова Евгения Васильевна. О здоровом питании на уроках русского языка.