

**ОБЛАСТНОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ КОНКУРС
«ВСЕ ДАЕТСЯ НАМ ЛЕГКО, ЕСЛИ ПЬЕМ МЫ МОЛОКО!»**

СБОРНИК СОВЕТОВ ДЛЯ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

«Пейте в школе молоко — будете здоровы!»

Конкурсная работа
обучающихся 3 класса
МОУ «Выскатская ООШ»
Сланцевского района



Сланцевский район
д.Выскатка
2017г.

Паспорт проекта

1	Анкетные сведения об авторах конкурсной работы	
2	Автор(-ы) проекта	Шишлова Валентина Васильевна
3	Название организации, реализующей проект	Муниципальное образовательное учреждение «Выскатская основная общеобразовательная школа» д. Выскатска, Сланцевского района, Ленинградской области
4	Адрес организации, телефон	Ленинградская область, Сланцевский район, д. Выскатка, ул. Садовая, д.36 Телефон 8(813)7465103
5	Должность	Учитель начальных классов
6	Контактная информация	89811627053, shishlov.nikolai@mail.ru
7	Полное название проекта	«Пейте в школе молоко – будете здоровы!»

ОБРАЩЕНИЕ К БУДУЩЕМУ ПЕРВОКЛАССНИКУ

Дорогой мой, милый друг!
Вот и время пролетело, поступил ты в первый класс. Мы поздравляем тебя с этим важным событием! Школа тебе раскрыла свои двери, а большая и дружная семья с любовью и уважением приняла тебя в свой дом.

Школьная жизнь начинается с парты, первого звонка, урока и учителя... А также с укрепления здоровья и правильного питания! Вступив в наши ряды, ты стал участником программы «Школьное молоко». И твое утро будет начинаться с молочной перемены. 4 осени, 4 зимы, 4 весны ты будешь получать молоко, ряженку, кефир или йогурт. С молочными усиками выходить со столовой и облизывать последние капельки удовольствия. А в последнюю среду сентября, ты - вместе с нами, примешь участие в акции «С Днём школьного молока!»

Мы очень старались,
Над книгой советов,
В которой раскрыты
Все тайны, секреты:
Что такое молоко?
Давненько ли появилось оно?
Как его нам выпивать,
Какие правила надо знать?
В чем содержится оно,
Для чего оно важно!
Ты внимательно прочти,
Но учти:
«Чтоб здоровье сохранить,
Молоко надо любить!»

(Шишлова В.В., учитель начальных классов)



Что такое молоко?

Молоко – один из самых полезных продуктов. Оно образуется у самок млекопитающих для питания детенышей после рождения. «Это изумительная пища, приготовленная самой природой». С самых первых дней своей жизни, человек получает молоко. По мнению ученого Авиценны, самым целебным является молоко тех животных, которые вынашивают плод примерно столько же, сколько и человек. В связи с этим он и полагал, что человеку наиболее подходит коровье молоко. Во все времена молоко ценилось за его удивительные свойства. Издавна русский человек, крестьянин стремился обеспечить свою семью сначала хлебом с молоком, а уж потом «чем Бог пошлет». Отсюда и мечта русского народа о «молочных реках» - то есть о сытости и благополучии. Не зря говорят, река, ведь молоко, которое выпивают россияне за год, образует самую настоящую реку.

Первый же молочный ручеек человек открыл для себя примерно около 10 тысяч лет до нашей эры, о чём свидетельствуют раскопки археологов (находили подойники), предания, легенды, мифы и наскальные рисунки на Египетских пирамидах. Рисунки были довольно странные на них изображались не женщины, а мужчины, которые доят коров в кувшины.

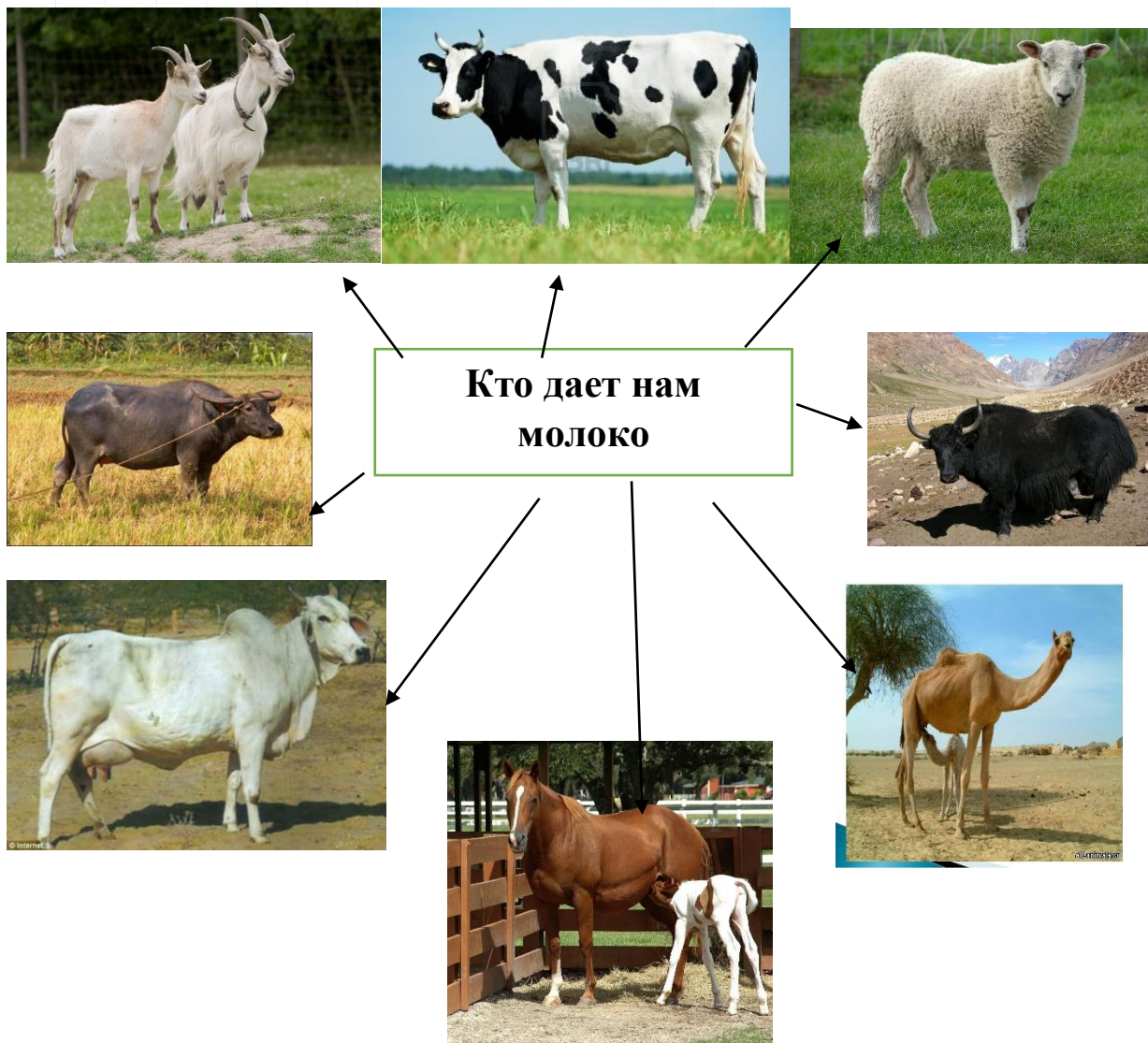
В целом история молока такая же древняя, как и история человечества. Когда человек появился на свет, он сразу же пробовал вкус молока. Точную даты этого напитка никто точно не знает!

Состав молока

1 стакан молока – это:

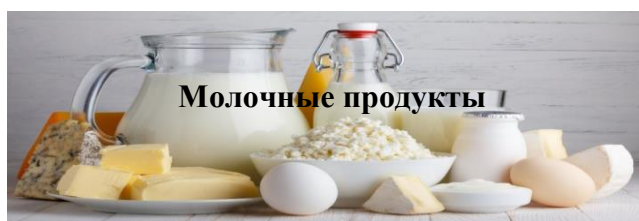


Самой ценной составляющей частью молока является белок. Белок необходим нашему организму для образования новых клеток. Белки способны защищать наш организм от инфекции. Так что пол-литра молока вполне достаточно, чтобы удовлетворить треть суточной потребности организма в энергии. А литр цельного молока по калорийности заменяет 379 г говядины или около 700 г картофеля.



Виды молока, которые пьют в других странах Евразии, в Америке и Африке, значительно отличается от нашего ассортимента. Там никого не удивить молоком слонихи, ослицы, буйволихи. Пригодно в пищу и молоко водных млекопитающих – китов и дельфинов, но доить их невозможно. В зависимости от вида животного, которое дает молоко, различается и его качество. Чем меньше животное, тем жирнее молоко.

Традиционно русское и весьма полезное для человеческого организма считается коровье и козье молоко. Коровье молоко содержит 87% воды, и необходимую норму кальция, белка и витаминов А и В. Козье близко по составу с коровьим, но в нем находится больше кальция, белков, жиров, витаминов и оно лучше усваивается в организме человека. Оно является самым качественным продуктом для вскармливания младенцев, от него нет аллергических реакции. В пищу лучше употреблять парное молоко, сразу после дойки.



Существует много молочных продуктов, которые делают из молока. Польза их не исчезает, они также содержат в себе белки животного происхождения.

Кефир – это молочнокислый продукт, который производят путем сквашивания молока. Много витаминов и минеральных веществ, полезных для здоровья людей. Кефир, безусловно полезен для развития и роста детей и взрослых. Кефир полезно выпивать натощак или перед сном за 1 час, улучшается процесс пищеварения в целом. В кефире тоже содержится кальций, который полезен для костей, кефир положительно влияет на зрение, кожу.

Творог содержит много витаминов и минеральных веществ, полезных для здоровья людей. Нежирный творог полезен для детей. Благодаря кальцию, укрепляются кости, зубы. Творог является скоропортящимся продуктом и может нанести вред организму, если есть его просроченным. Внимательно смотрите на дату производства и на время хранения, указанное на упаковке.

Сметана – это кисломолочный продукт, вырабатываемый из сливок путем их сквашивания. Сметана традиционно русский продукт. Но покупайте маложирную. Сметана хорошо усваивается, улучшает аппетит, обладает приятным вкусом. Придаёт прекрасный вкус борщу и другим блюдам. Сметану используют при солнечных ожогах, натирая места ожогов.

Йогурт – это молочный продукт, заквашенный молочными бактериями, часто с фруктовыми добавками. Родиной йогуртов считают Болгарию. Выбирайте йогурт с 0,1-1% жирности, так для вашего здоровья, будет полезнее. Много витаминов и минеральных веществ, полезных для здоровья людей. Кушайте йогурт утром и вечером и улучшите свой иммунитет и укрепите защитные свойства организма.

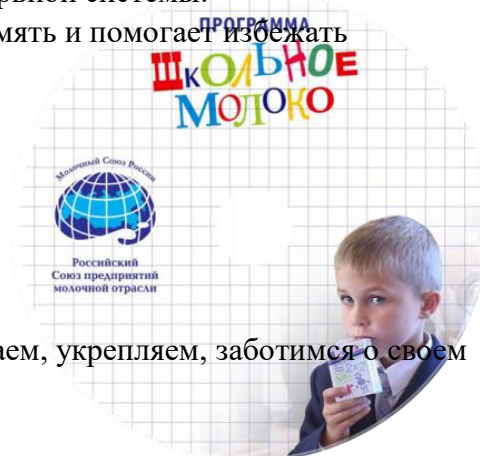
В сыре много витаминов и минеральных веществ, полезных для здоровья людей. Сыр улучшает аппетит, нормализует процессы пищеварения. Сыр улучшает зрение, состояние кожи, помогает снять стресс и улучшает сон. Сыр усваивается лучше творога. 100 г сыра в день покрывает потребность организма во многих витаминах и минералах.



А зачем и для чего пить детишкам молоко?

Безоговорочная ценность заключается в том, что:

1. Полезно для укрепления зубов и костей.
2. Прекрасное средство для успокоения нервной системы.
3. Полезно для работы мозга, улучшает память и помогает избежать умственных проблем.
4. Источник роста и развития.
5. Формирует скелет детей.
6. Укрепляет иммунитет.
7. Полезно для зрения.
8. Улучшает настроение.

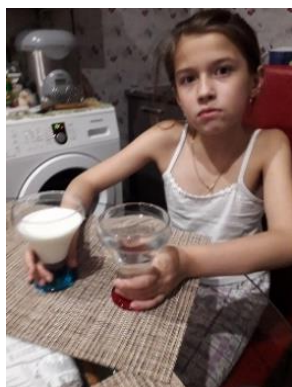


Употребляя молоко и молочные продукты, мы оберегаем, укрепляем, заботимся о своем здоровье.

7 законов молокопития

Запомни, друг, законы простые, тогда с молоком вы будете друзья большие:

1. Молоко и только молоко, любит оно, когда употребляют его самостоятельно без другой еды. Лучше стакан молока выпивать за 2 часа до приема пищи. Если ты его упустишь, то прием молока вызовет брожение в желудке.
2. Пей молоко скромно, маленькими глотками.
3. Молоко нужно употреблять теплым. Если оно попадает в организм холодным, то превращается в тяжелую, липкую субстанцию.
4. Молоко в больших количествах лучше не употреблять. За один раз можно выпить 300 мл молока.
5. Чтобы молоко усваивалось лучше добавьте к нему специи: куркуму, корицу, мускатный орех.
6. Лучше пить молоко в дневное время.
7. Есть возможность пей парное, нет – купи в магазине, но пей каждый день.



Провели и доказали, много нового узнали

Опыт 1

Молоко имеет цвет.

Налили молоко и воду, поместили в стаканы ложки.

Вывод: молоко не прозрачное, вода прозрачная.

Опыт 2

Молоко имеет вкус.

Я сделала глоток воды – вкуса нет, а у молока есть.

Вывод: молоко имеет вкус, вода без вкуса.

Опыт 3

Мы налили в миску 4 ложки молока, добавили одну ложку сахара и две ложки сметаны, все перемешали и поставили в холодильник. Через три часа всё замерзло и получилось мороженое.

Вывод: молоко обладает свойством замерзать.

Опыт 4

Налили в стакан молоко, поставили в тёплое место, на следующий день получились комочки, я подумала, что молоко испортилось, а потом мама сказала, что это творог. Вывод: молоко способно сквашиваться. Превращение получилось благодаря белку, который есть в молоке.

Опыт 5

Если творог нужен быстро, то можно добавить в молоко уксус.



Опыт 6

Я очень люблю рисовать, это опыт мне пришёлся по душе. Оказалось, что молоком можно рисовать невидимые письма и картины, а когда нужно разгадать тайну, то нужно погладить горячим утюгом.



Почему мы любим молоко?

Мы расскажем Вам секрет,
Молока вкуснее нет,
Как же, братцы, без него,
Ведь полезное оно!
У меня живёт корова.
Умная, красивая.
И даёт мне молоко,
Вкусное, с витаминами.
Утром, вечером и днем
Молоко все время пьем,
Даже ночью, когда спим
Молоком мыфанатим.
От него – здоровье, сила
И румянец щек всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.

О великое чудо природы,
Белоснежный источник добра,
Воспевайте вы все эту оду,
Эта ода в честь молока.
Молоко – это первый напиток,
Молоко – это наша судьба,
Молоко – это наша защита,
Молоко – будем пить мы всегда.
Пейте, люди, молоко,
Будите здоровы!
Оно дается нелегко
Козам и коровам!
Все о пользе его знают,
Любят взрослые и дети.
Молоком всех угощают
В любом доме на планете!
Пусть продукт волшебный этот
Находит место на столе,
Пусть радует больших и деток,
Пусть кальций даст тебе и мне!

(Лицова Е. , ученица 3 класса)

Целительный источник

Человек давно познал целительную силу молока. Гиппократ, например, назначал молоко больным туберкулезом. Он считал также, что оно чрезвычайно полезно при нервных расстройствах.

В Древнем Риме люди полоскали горло горячим молоком с солью. При заболевании зубов им смазывали десна.

Выдающийся русский ученый С.П. Боткин называл молоко «драгоценным средством для лечения болезней сердца и почек.

Молоко активно использовалось в народной косметике. Из него делала маски и использовали их против морщин.

Стакан теплого молока с медом на ночь – хорошее снотворное.

Литературная гостиная

Когда люди говорят о пользе молока у них рождаются интересные мысли, которые с помощью пера ложатся на чистые листы бумаги. Куда ни кинь взор, узнаешь все новое и новое. А сколько разных жанров и произведений можно найти и прочитать о молоке.

Владимир Орлов «Цветное молоко»

Как вкусно и сладко, и очень легко,

Вечером, утром, пить молоко!

Из кружки и банки, а может, пакета,

Впитывать вкус счастливого лета.

Солнца и речки, травы и цветка,

Все это входит в состав молока.

Еще там закаты, есть и рассветы,

Яблоки, груши, ромашек букеты.

Речки, ручьи, озерца и канавки,

Жуки и лягушки, сидящие в травке.

Есть там улыбка и радость ребенка,

Мурчанье, и громкое "Мяу" котенка.

Счастье, любовь и мамы тепло,

Какое же разное, ты, молоко.



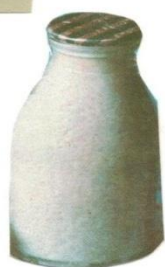


Нам сказала няня Зина,
Что молочная машина
Молоко везёт, творог,
Варенец, кефир, сырок.

Мы машину увидели,
К ней, конечно, подбежали,
Видим слово «МОЛОКО» –
Прочитать его легко!

Мы вокруг машины ходим
И к водителю подходим.
«Добрый день!» ему кричим
И «спасибо» говорим.

А водитель нам в ответ:
– От коровок всем привет!
Молочко, детишки, вам
Пить полезно по утрам!



Дай молока коровушка
Коровушка – бурёнушка.
- Я несу его ребятам
Да маленьким котяткам!

Была бы коровушка, будет и молочко.

Если есть за коровой уход, от коровы получишь доход.

Корова была священным животным у многих народов, люди старались ее воспеть не только в стихах, пословицах, но и сложили большое количество сказок.

«Волк и семеро козлят»

Козлятушки, детушки,
Отопритесь, отомкнитесь.

Ваша мать пришла,
Молоко принесла;
Бежит молочко по вымечку,
Из вымечка на копытёчку,
С копытёчкана сыру землю...

«Сказка про молочную семью»

«Сказка о молочке, овсяной кашке и сером котишке Тишке»

«Каникулы в Простоквашино»

«Как старик корову продавал»

«Крошечка - Хаврошечка»

«Петушок и бобовое зернышко»

«Сказка о звездной корове»

«Иван - коровий сын»...



Сказка
про то, как молоко меняет жизнь

(Сильченко Г., ученик 3 класса)

В одном государстве была маленькая деревенька. Правил там староста, он был всегда в плохом настроении. Поэтому и жители всегда ходили грустными.

В этой деревне кроме собак и котов, ни каких других животных не было. Люди трудились на полях, заготавливали продукты к зиме. Ходили в лес за грибами и ягодами. Питались все жители вместе со старостой просто: варили супы и делали соленья. А из напитков пили только воду и морс. Поэтому были они исхудавшими.

К ним никогда не заезжали гости. Но однажды несколько купцов, которые ехали на большую ярмарку в столицу, заблудились по пути и вышли к этой деревеньке. Они решили отдохнуть после долгого пути.

К себе их пригласила одна старушка. Она приготовила обед и накрыла стол для гостей. Когда купцы сели за стол один из них спросил:

- А где же молоко?

Старушка ответила:

- А что это?

Купец очень удивился, но потом рассказал про молоко все, что знал:

«Молоко получают от коров и коз. Но я расскажу про коровье молоко. Оно очень полезно для всех людей, в нем очень много полезных веществ и витаминов.

- кальций нужен организму человека для укрепления костей и зубов;

- белок, который находится в молоке, полезен для роста и укрепления мышц;

- витамины снижают уровень стресса у человека, кто пьет молоко, тот становится добрей.

Так же из молока получают молочные продукты: масло, сыр, сметану, кефир, йогурт, сливки и мороженое».

Старушка послушала рассказ и спросила у купца:

- А где можно попробовать молоко?

К счастью купцы вели на ярмарку небольшое стадо коров, и как раз пришло время их доить. Один из купцов вышел на улицу и спустя некоторое время вернулся в дом с полными ведрами парного молока. Налил он старушке полный стакан, выпила старушка и сказала:

- Как же вкусно!!!

Подумала старушка, неплохо было бы тоже иметь в хозяйстве таких коров. Стала она упрашивать купцов продать ей несколько буренок. Согласились купцы, так и появилось у старушки три коровы. Так же купцы научили ее, как ухаживать за коровами, чем кормить, как доить. А самое главное рассказали рецепты как из молока делать разные блюда.

Когда купцы уехали, старушка устроила в деревне праздник. Приготовила молочные каши, сыр, сметану, масло, мороженое и многое другое. Все жители пришли, кроме старосты. Молочный праздник всем понравился. Теперь люди поняли, что блюда могут быть вкуснее с маслом и сметаной. Ребятишкам очень понравились йогурт и мороженое. В конце праздника старушка рассказала всем жителям о полезных свойствах молока.

Повар, который готовил для старосты, решил готовить блюда с добавлением молока, что бы староста стал добрее. И спустя месяц старосту было не узнать, он стал добрым и заботливым для жителей деревеньки. Старушку наградили золотом, и день, когда она попробовала молоко, сделал главным праздником деревни.

Через год купцы снова заехали в деревеньку и очень обрадовались изменениям. Все жители выглядели окрепшими, веселыми и здоровыми. И в каждой семье теперь была своя корова.

Пить молоко обязательно нужно! Потому что полезные качества в молоке, приносят только пользу здоровью человека. Пейте и будьте здоровы и веселы!



Аргументы и факты

У каждого человека своя молочная река, но нас всех объединяет то, что наша река то совсем рядом в нашей любимой деревне Выкатке и называется она ЗАО «Родина».

ЗАО «Родина» это совхоз в Сланцевском районе, который был организован 2 декабря 1954 году. Специализацией предприятия является молочное животноводство. Хозяйство выращивает скот черно-пестрой породы. Специализация растениеводческой отрасли обусловлена потребностями в кормах. Выращиваемые травы, зерновые полностью потребляются внутри хозяйства.

Организационно-хозяйственное устройство включает в себя:

1. Животноводческий комплекс Выкатка



(вид внутри комплекса)



(вид комплекса с высоты)

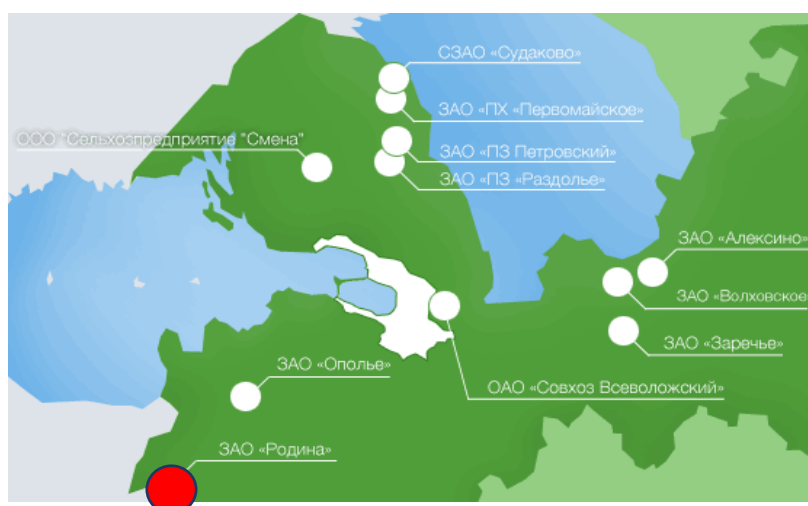
2. Автогараж
3. Тракторный парк
4. Ремонтная мастерская



Хозяйство специализируется на производстве молока. Постоянно ведутся реконструкционные работы, увеличивается поголовье скота, следовательно, возрастает объем производства молока с 7302 тн до 8300 тн.



Приятно открывать коробку «Пискаревского» молока, сметаны или пачку творога и осознавать, вклад наших односельчан, в изготовлении этой продукции. Ведь большая часть молока поступает на ООО «Пискаревский завод» на новейших машинах под отличным лозунгом «Свежее молоко на Пискаревский» от 11 предприятий Ленинградской области, среди которых есть и наше ЗАО «Родина» в Сланцевском районе.



За достижение высоких показателей коллектив ЗАО «Родина» награждался в 1999 году Почетной грамотой комитета по сельскому хозяйству правительства Ленинградской области, в 2002 году Почетной грамотой комитета по агропромышленному комплексу, в 2007 году Почетным дипломом Губернатора Ленинградской области, в 2010 году Благодарностью администрации муниципального образования Сланцевского муниципального района.

Подведем итоги

Проделав большую и интересную работу, мы ответили на все вопросы, которые сформулировали в обращении к первоклассникам. Мы узнали, что такое молоко, кто дает нам молоко, чем коровье молоко отличается от козьего, в чем целительное свойство молока, выяснили его состав, значение, сформулировали 7 законов правильного питья молока, посетили библиотеку и животноводческий комплекс ЗАО «Родина», приложили творческие усилия придумали сказку, стихотворение, провели опыты и выполнили красивую поделку.

Только теперь
Мы готовы откровенно заявить,
Что молоко нужно пить и любить,
Чтоб здоровыми и крепкими
Школьниками быть!
Губернатору спасибо
За программу молока,
По стакану выпивая
Мы здоровье укрепляем,
Витамины получаем!
Наш проект на то направлен,
Чтоб программу сохранить
И молочную перемену
На веки в школе сохранить!

(Шишлова В.В., учитель начальных классов)