

ПОЧЕМУ КОСТИ КРЕПКИЕ

Подготовительная работа. Используются молодые и старые ветки деревьев, кустарников, которые обрезаются осенью, весной.

Примерные виды деятельности.

Учитель рассказывает, демонстрируя таблицу или рисунок: «Наши кости состоят из специального костного вещества, которое напоминает пористый шоколад: множество пузырьков соединены тонкими, но прочными перегородками, внутри кости находится просторная комната, где живет костный мозг. А в стенках кости, в ее крохотных пузырьках, живет красный костный мозг. Этот мозг вырабатывает кровь.

У детей кости еще гибкие и неокрепшие, они похожи на молодые веточки дерева. А у взрослых – кости крепкие, прочные, но не такие гибкие. Представьте себе, что на молодую веточку дерева повесили тяжелый груз. Веточка росла, а груз оттягивал ее вниз. Спустя некоторое время груз сняли, веточка выросла и окрепла. Но давайте посмотрим, что произошло с ней: веточка изогнулась, искривилась, стала похожей на клюку Бабы Яги. То же может произойти и с костями у детей, если они будут носить тяжелые сумки, поднимать тяжелые предметы. Кости могут также искривиться, если дети будут сидеть с согнутой спиной во время чтения, рисования, письма или игры. Спина должна быть всегда прямой и ровной: и на занятиях, и за обедом, и в игре, и даже во время сна. Об этом необходимо помнить всегда.

Пока мы растем, растут и наши кости. Для того чтобы они выросли крепкими, упругими, костям необходимы фосфор и кальций. Но где же нам найти их, чтобы доставить костям? Все очень просто: нужно есть творог и пить молоко, подружиться с овсяной кашей, орехами, капустой, рыбой, морковью, огурцами, а изюм – это вообще кладовая с большими запасами столь необходимого нашим костям кальция. Если же кальция и фосфора в организме недостаточно, об этом нам сразу расскажут зубы. Они станут желтоватого цвета, начнут крошиться и разрушаться, болеть. Те же изменения произойдут в костях, хотя видеть этого мы не можем. Однако мы должны знать, что такие кости легко ломаются, даже при легком ушибе или ударе».

Советы организаторам.

1. Необходимо внушить детям: чтобы их кости росли крепкими, надо есть творог, молоко, капусту, морковь, овсяную кашу, изюм и т. п.

2. По вопросу питания детей проведите специальную разъяснительную работу с родителями.