Познавательное мероприятие по здоровому образу жизни и экологическому воспитанию

**«Винни-пух и семь чудес меда» Касцюкоўская старонка**

Словы і музыка А. Аношанкі

1. Касцюкоўская старонка,

Цешыць вока далягляд.

Ты прывольна і ўтульна,

І цвіцеш як дзіўны сад.

Прыпеў:

Гэй збірайцеся, браточкі,

Будзем песні мы спяваць.

А ў тых песнях нібы птушкі 2 раза

Зямлю родну праслаўляць.

1. Нашы прадзеды Жадуньку

Палюбілі з даўніх пор.

Ёсць у нас свае нявесты,

Юнакі як на падбор.

Прыпеў:

Гэй збірайцеся, браточкі,

Будзем песні мы спяваць.

А ў тых песнях нібы птушкі 2 раза

Зямлю родну праслаўляць.

1. Хлебасольна сустракаем,

Мы заўседы ўсех гасцей.

Як працуем, так гуляем.

Грай гармонік весялей.

Прыпеў:

Гэй збірайцеся, браточкі,

Будзем песні мы спяваць.

А ў тых песнях нібы птушкі 2 раза

Зямлю родну праслаўляць.

**Цель:** формирование здорового образа жизни экологической культуры учащихся и родителей через информационно-практическую деятельность.

**Задачи:**

* расширить кругозор учащихся и родителей; информировать родителей и детей о целебных природных продуктах;
* воспитывать понимание ценности жизни и здоровья и их зависимости от окружающей среды.

**Учитель:** Ребята, сегодня я хочу вас пригласить в удивительное путешествие в Страну Здоровья. Витамины, правильное питание, занятия спортом помогают нам его сохранять и укреплять. Сама природа заботится о здоровье человека, преподнося ему свои щедрые дары.

Это очень приятное лекарство - простое в применении, практически без подобных эффектов и передозировок. Даже если ребенок доберется до него, то никакой беды не произойдет. И еще: за лекарством надо бежать в аптеку, а мед – он здесь, всегда под рукой, потому что мед – продукт с безупречной репутацией, к тому же не вызывающий привыкания и не требующий насилия над организмом в отличие от популярных ныне «полезных» продуктов.

Его не надо проращивать, есть сырым, несоленым, варить на пару и, препровождая в желудок, делать не меньше тридцати жевательных движений.

Говоря языком рекламы, мед – это здоровье без лишних усилий.

Одним из чудеснейших даров по праву считается мед. Что знаем мы с вами про мед? Рассказать о его чудесных свойствах я попросила веселого медвежонка. Как вы думаете, почему именно медвежонка? Потому что медведь свое получил от слов «мед» и «ведать». Иначе говоря, разведчик меда.

**Чтец:**

Сеў Міхайла на калоду,

Просіць:

 Пчолы, дайце мёду!

Пчолы дружна загулі,

Пчолы меду так далі,

Што Міхайла так зароў,

Аж чутно на сем бароў.

У бярлогу ён забіўся.

Горкім мёд яму зрабіўся.

**Учитель:** А сейчас, ребята давайте вместе вспомним смешную историю знакомства медвежонка Винни-Пуха с пчелами и медом.

… *Вот однажды, гуляя по лесу, Пух вышел на полянку. На полянке рос высокий-превысокий дуб, а на самой верхушке этого дуба кто-то громко жужжал: жжжжжжж…*

*Винни-Пух сел на траву под деревом, обхватил голову лапами и стал думать.*

*Сначала он подумал так: «Это – жжжж – неспроста! Зря никто жужжать не станет. Само дерево жужжать не может. Значит, тут кто-то жужжит. А зачем тебе жужжать, если ты – не пчела? По-моему, так!»*

*Потом он еще подумал-подумал и сказал про себя: «А зачем на свете пчелы? Для того, чтобы сделать мед! По-моему, так!»*

*Тут он поднялся и сказал:*

*А зачем на свете мед? Для того, чтобы я его ел! По-моему, так, а не иначе!*

 *И с этими словами он полез на дерево.*

*Он лез, и лез, и все лез, и по дороге он пел про себя песенку, которую сам тут же сочинил. Вот такую:*

*Мишка очень любит мед!*

*Почему? Кто поймет?*

*В самом деле, почему*

*Мед так нравится ему?*

*Вот так он влез еще немножко повыше … и еще немножко … и еще совсем-совсем немножко повыше… И тут ему пришла на ум другая песенка-пыхтелка:*

*Если б мишки были пчелами,*

*То они бы нипочем*

*Никогда и не подумали*

*Так высоко строить дом;*

*И тогда (конечно, если бы*

*Пчелы – это были мишки!)*

*Нам бы, мишкам, было незачем*

*Лазить на такие вышки.* [Из мультфильма « [Винни-Пух](http://quote-citation.com/topic/vinni-pux)]

**Учитель:** Мед – сладкий, ароматный, питательный, целебный, ни с чем несравнимый продукт. Нет, наверное, человека, который не любил бы мед. Ребята, помните, на что пошел Винни-Пух, чтобы его добыть? А вот и наш Винни. Давайте попросим его рассказать нам про эту чудесное лакомство.

**Винни-Пух:** Натуральный пчелиный цветочный мед – это сладкое, ароматическое сиропообразное вещество, которое вырабатывают пчелы из нектара медоносных растений. Мед содержит много минеральных солей, в нем есть белки, витамины, кислоты, ферменты и другие вещества, необходимые нашему организму. Врачи установили, что пчелиный мед не только питателен, он убивает некоторые вредные микроорганизмы и содержит много провитамина А, очень нужного человеку. Мед хорошо восстанавливает силы, поэтому его дают спортсменам после тяжелых тренировок.

**Выступление ученого совета** (ученик 7 «Б» класса Глушаков Сергей):

Как установили ученые из университета города Мемфиса (США), мед повышает выносливость велосипедистов и снабжает их энергией не хуже, чем спецпитание. Они провели три гонки на 64 километра, в которых участвовали две примерно равные по силам группы велосипедистов. И каждый раз побеждала команда, которую во время соревнования подкармливали медом. Велосипедисты из другой команды, получавшие в ходе гонки плацебо-препараты (эти препараты на самом деле никакого стимулирующего влияния не имели), приходили к финишу на три минуты позже.

Одно из преимуществ натурального продукта перед спецпитанием состоит в том, что мед гораздо меньше влияет на уровень сахара в крови.

**Выступление ученого совета** (Картыжев Евгений):

Многовековая практика показала, что мед обладает жаропонижающим эффектом. Это природный антибиотик, подавляющий вирусные атаки. Смазывает дыхательные пути, помогая снять воспаление. Во время гриппа и простуды, когда у больных снижен аппетит, углеводы, содержащиеся в меде, заряжают энергией для борьбы с болезнью. Кроме того, в меде есть олигосахариды, которые положительно влияют на микрофлору кишечника, способствуя профилактике дисбактериоза. Но советуем покупать самый свежий, а не прошлогодний, - в нем больше полезных веществ, а в темных сортах меда их концентрация выше.

Различают более 30 видов натурального цветочного меда:

- **липовый,** самый лучший вид меда. Он имеет нежный приятный вкус;

- **малиновый**, белый мед с чудесным вкусом;

**- ивовый,** мед золотисто – желтоватого цвета, отличающийся высокими вкусовыми качествами;

А еще **черешневый, васильковый, яблоневый, гречишный, васильковый, вересковый, клеверный и много-много других.**

Но есть еще **«пьяный**» мед и **каменны**й.

«Пьяный», или ядовитый, мед пчелы вырабатывают из нектара собранного с растений, содержащих ядовитые вещества. Если человек съест такой мед, у него может заболеть и закружиться голова, появляются галлюцинации.

Каменный мед вырабатывают дикие пчелы, откладывают его в расщелинах каменных утесов. Этот мед очень твердый и напоминает леденец. В отличие от обычного пчелиного каменный мед почти не липкий. Он хорошо сохраняется, не изменяя свои качества несколько лет.

**Учитель:** Какой мед ели наши предки?

**Выступление ученого совета** (Глушаков Сергей):

*Древний человек находил в лесу колоду или дупло, доставал содержимое и размешивал все, что добыл – с пчелами, с личинками, с воском, с прополисом, с маточным молочком. Получалась коричневая горьковато-кислая масса – «толченый мед». Она содержала в себе все 10 компонентов пчеловодства, которые взаимно усиливали действие друг друга, «эффект синергизма» (когда 1+1 больше 2) – комплексное воздействие. Ее раскладывали по кринкам, и детям давали по ложечке – в качестве лакомства. Именно такую массу называли медом.*

**Учитель:** Винни, но ведь у пчел, кроме меда, есть и другие полезные продукты. Давайте попросим о них рассказать самих пчелок, но для этого нам нужно их позвать. Чтобы пчелки прилетели, мы должны пожужжать.

( Дети и Винни-Пух жужжат.)

Танец пчелок (фото)

**Пчелка 1.**

Я работніца-пчала,

Дзе я толькі не была:

У лугах, садах, лясах,

На кіпрэі, верасах,

На званочках і лілеях.

Так стамілася, што млею.

Шмат было ў мяне работы,

Я насіла мёд у соты.

**Пчелка 2.**

Словно белка в колесе,

Летом каждый день верчусь.

Ждут меня цветочки все,

Вот я к ним и тороплюсь.

Дарят мне они нектар,

Всюду надобно успеть.

Любят мед ведь мал и стар,

И, конечно же, медведь.

Медом соты наполняю,

В хоботке нектар ношу.

Ждут медок детишки, знаю,

И поэтому спешу.

**Пчелка 1.** Ценным продуктом у нас является цветочная пыльца. В ней находится более 240 различных элементов. Она богата белками и витаминами. Есть в ней жир, минеральные соли, гормоны. При сборе пчелы добавляют к ней еще и мед. Пыльца повышает аппетит, очень рекомендуется при заболеваниях крови, истощении, слабости.[1,С.112]

**Пчелка 2.** Очень полезны и такие продукты медоносной пчелы, как пчелиный клей, или прополис. Прополис обладает сильным свойством убивать вредные микроорганизмы. Его используют в медицине и ветеринарии при лечении долго не заживляющих ран и язв, туберкулеза легких. Помогает он при ожогах, обморожении. .[2,С.240]

**Учитель:** Но и это еще не все. Ребята, наверное, вы все знаете, как больно жалит пчелка. Укус ее неприятен, а нападение роя в 400 пчел может кончиться трагически для человека. Но в малых дозах пчелиный яд является ценнейшим лекарством.

**Винни – Пух.**

Хоть они и жалят больно,

Их работой мы довольны.

**Пчелка 1.** Еще в древности люди заметили, что охотники за диким медом и пчеловоды не страдают ревматизмом и обладают отменным здоровьем. И это оттого, что их часто жалят пчелы. Из

пчелиного яда готовят лекарства и применяют их для лечения простудных заболеваний.

**Пчелка 2.** От пчел получают и воск. Из него они строят свои гнезда. Воск легко размягчается в руках, не портится от времени. Его используют для приготовления лечебных мазей и кремов. Еще большими лечебными свойствами обладает смесью, которой пчелы выкармливают будущих маток, - пчелиное молочко. Пчелиное молочко – это ценное лечебное средство, оно улучшает работу сердца, повышает аппетит и сопротивляемость организма болезням.

**Учитель:** Пчелиный домик – это настоящая аптека. Только лекарство в ней все сладкие, натуральные. Маленькая пчелка – настоящий природный лекарь. А что знаем мы про этих удивительных насекомых?

(Презентация фильма о насекомых – пчелах)

**Мальчик.**

Веснавое сонца

Росы падбірае,

Вылецела ў поле

Пчолка залатая.

Ей за шчырай працай

Весела на полі,

Луг прыбраны ў кветкі

І наўкол раздолле.

З рання да змяркання

Пчолка залатая

Летае па кветках

Ды мядок збірае.

Шмат сабрала пчолка

Меду з розных кветак,

Дома ім накорміць

Родных, пчолак дзетак.

У вуллі работа

Цэлы дзень кіпела,

Вечарам з дабычай

Пчолка прыляцела. [10,С.18]

**Винни – Пух.** Вот какое красивое стихотворение о пчелке написал белорусский поэт Янка Журба. Среди огромной массы насекомых, живущих на Земле, пчелы самые полезные. В очень далеком прошлом они, как полагают ученые, жили по отдельности. Каждая пчела сама строила себе гнездо, добывала пищу, одна зимовала. Но потом, с изменением природы и климата, особенно с похолоданием, которое наступило на Земле они стали объединяться и жить семьями. В семье бывает 70- 80 тысяч пчел, а иногда и больше.

**Девочка.** Все обязанности в пчелиной семьи распределяются с учетом возраста. Самые молодые, которым минуло всего лишь 3- 4 дня, занимаются уборкой и чисткой гнезда; когда подрастут, начинают кормить личинок. В двухнедельном возрасте они включаются в строительные работы и примерно через 20 дней пчелы уже вылетают на сбор корма. В последние дни жизни пчелы – старушки обычно носят в гнездо воду и далеко от жилища не улетают.[7,С.59]

**Учитель:** Как видно, ребята, пчелки неустанно работают с самого рождения. И недаром в народе трудолюбивого человека сравнивают с этим насекомыми, говоря «работает как пчела». Образ пчелки как трудолюбивого существа часто используют в баснях.

**Чтец.**

Перелетев с помойки на цветок

Лентяйка Муха Пчелку повстречала –

Та хоботком своим цветочный сок

По малым долькам собирала…

« Летим со мной! – так, обратясь к Пчеле,

Сказала Муха, глазками вращая, -

Я угощу тебя! Там – в доме, на столе -

Такие сладости остались после чая!

На скатерти – варенье, в блюдцах – мед,

И все – за так! Все даром лезет в рот!» -

« Нет! Это не по мне!» - ответила Пчела,

« Тогда валяй, трудись!» -

Лентяйка прожужжала

И полетела в дом, где уж не раз была,

*Но там, на липкую бумагу вдруг попала [8,С.34*]

**Учитель:** Ребята, вы провели большую исследовательскую работу по изучению пчелиной семьи.

Где вы искали материал

(ответы детей)

Теперь проверим, как вы его выполнили.

**Винни-Пух.**

* Кого называют Царицей улья и в чем ее обязанности?
* Кто такие трутни?
* Что делают пчелы–разведчицы?
* Зачем пчелки танцуют?
* Сколько живет одна пчела?
* Едят ли пчелы мед?
* Почему ульи люди красят в разный цвет?
* Кто такие пчелки-часовые?
* Кто такая пчелка-Принцесса?
* В чем различие дупла и улья?
* Как называется большое скопление пчел?
* Спят ли зимой пчелы?

**Винни–Пух.**

- Где была ты?

- Тут и там.

- Где летала?

- По цветам.

- Что домой ты принесла?

- Мед, - ответила пчела.

Но сколько может принести меда маленькая пчелка? Ведь из одного улья достают десятки килограммов меда! Чтобы собрать с цветков нектар, который превратится в килограмм меда, пчеле надо «налетать» около 300 тыс. км (больше ¾ расстояния до Луны), посетив при этом 19 млн. цветков. Летая со скоростью 6,5 км в час, одна пчела за рабочий день посещает примерно 7 тыс. цветков.

Домовитая хозяйка

Полетела над лужайкой,

Похлопочет над цветком –

Он поделится медком.

**Выступление ученого совета (учащаяся из химико-биологического класса Захаревич Виктория):**

Доказано, что макро- и микроэлементы, принимая участие в обменных, ферментативных, гормональных процессах, способствуют излечиванию анемии, предупреждают атеросклероз, повышают иммунобиологические силы, применяются при лечении ран и ожогов, при заболеваниях сердечнососудистой системы, ускоряют лечение многих заболеваний, обладают геронтологическими свойствами. Продукты пчеловодства широко применяются в косметологии.

Чем же обусловлена ценность меда? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо знать его состав.

**Современные исследования показали, что мед состоит из воды(16-21%) и сухих веществ, среди которых преобладают сахара (до 75%), к которым относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза и др.**

**Глюкозы, относящейся к простым сахарам, в меде содержится до 35%. Примерно столько же в нем фруктозы (плодового сахара), а сахарозы обычно не более 7%.**

Благодаря тому, что в зрелом меде содержится большое количество моносахаридов, усвоение его в организме человека происходит быстро, без особых энергетических затрат. Вот почему он по праву считается идеальным.

Выступление ученого совета (Даша Борисенко):

Прополис, который некоторые считают «второстепенным» продуктом пчеловодства, используется человеком – также как и пчелами – с самих давних времен в лечебных целях.

Смешать 50 г. 96-градусного спирта и 50 г. 40-градусной водки. Смесь влить в темную бутылку. Получится примерно 70-градусный спирт (точнее 68 %). Взять 15 г. прополиса, настрогать мелкой соломкой и засыпать в бутылку. Непрерывно взбалтывать смесь в течение 20 мин. Поставить на сутки в темное место, периодически взбалтывать. На следующие сутки средство готово к применению. Пьют по 20-30 капель три раза в день за один час до еды или после нее. Лекарство принимают при заболеваниях верхних дыхательных путей, кишечно-желудочных, астме, кашле.

**Выступление ученого совета: (родители и дети)**

КАК ПРОВЕРИТЬ НАСТОЯЩИЙ МЕД ИЛИ НЕТ?

Качество меда определяется по вкусу, цвету (от золотисто-желтого до коричневого, в зависимости от сорта), консистенции и аромату. Кстати, аромат от длительного хранения может теряться или изменяться. Мед легко впитывает посторонние запахи и влагу, поэтому хранить его лучше в стеклянных, плотно закрытых банках.

Приготовьте водный раствор меда и добавьте в него 1-2 капли йода. Если раствор посинеет, значит, в мед для густоты подсыпали муку или крахмал.

Тонкий слой меда нанесите на лист бумаги. Если вокруг образовалось влажное пятно или мед растекается, значит, в него добавляли воду или сахарный сироп.

В сухую ложку наберите мед, быстро переверните и повращайте. Настоящий, зрелый мед никогда не будет капать или стекать.

**ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ МЕДОМ (врач)**

При лечении медом следует учитывать некоторые его свойства:

1. Мед является сильным потогонным средством, поэтому его лучше принимать перед сном.
2. Лучше всего принимать мед порциями за 1,5-2 часа до еды и через 3 часа после еды. Ежедневная порция меда для взрослого человека – 60-100 г. Курс лечения большими дозами меда не должен длиться более месяца, иначе может развиться сахарный диабет.
3. Мед принимают с горячей (до 60º С) водой, молоком, чаем, соками, травяными настоями, используют с глиной, особенно в тех случаях, когда нельзя накладывать согревающие компрессы.
4. Мед применяют в виде компрессов (с хреном, редькой, медицинской желчью), ванн (с валерьянкой, хвоей, шалфеем, иссопом).
5. При приеме меда внутрь необходимо учитывать особенности организма человека, форму его заболевания. При гастрите с пониженной кислотностью мед следует употреблять за час до еды, размешивая его в холодной воде. При колитах мед следует употреблять через 2-3 часа после еды.
6. Мед полезно сочетать с отварами, настоями лекарственных растений или фруктово-овощными соками. Он добавляется уже после приготовления отвара. Мед улучшает всасывание активных веществ, находящихся в растениях и плодах.

**Учитель:** Люди очень давно оценили замечательные качества пчелиного меда. В старину сбором меда диких пчел занимались охотники-бортники. Но уже давно пчелы «приручены» людьми, живут в ульях на пасеках. Это почти домашние животные. Азбука народной мудрости гласит: пчелы летают вблизи улья – перед дождем, залетают далеко в поле – к хорошей погоде.

**Мальчик:** В наше время есть целые общества пчеловодов-любителей, которые занимаются изучением и разведением пчел. У них можно купить не только мед, но и самих насекомых. Во многих странах существуют специальные питомники, где разводят пчел для продажи. Такие пчелопитомники находятся на Кавказе, в Средней Азии. Они могут прислать пчел по почте, как и всякие посылки, в фанерных ящиках-пакетах, на которых обычно написано: «Осторожно! Живые пчелы».

**Учитель:** На нашем празднике присутствуют гости: **пчеловоды-любители Максимов Н.А., Степаненко В.В., Пискунов Г.И.**

Встречайте их шумовым оркестром (Фото).

**Выступления гостей.**

**Презентация различных сортов меда, дегустация меда (родители).**

**Винни – Пух.** Но все-таки пчелы – это обители леса. В естественных условиях они живут в дуплах деревьев. Дупла защищают их от дождей и холодов, врагов и вредителей. Здесь они устраивают себе гнезда, хранят запасы корма, выращивают потомство.

Медоносные пчелы – превосходные опылители цветов. Благодаря этому процессу растения дают нам всевозможные плоды.

**Учитель:** Ребята, посмотрите, сколько полезного приносит такое маленькое насекомое, как пчела. Пчелиный мед – ценнейший из даров природы. Это прекрасное лекарство и вкусное лакомство. И чтобы оно не пропало, давайте будем заботиться о природе и ценить ее. Ведь пчела на цветке - своеобразный символ природной гармонии, взаимовыгодного союза прекрасных представителей двух великих миров – растений и животных.

***Гостям учащиеся вручают памятные сувениры и буклеты***

**Литература:**

1. Гранцон М.Э. Что мы знаем о меде?- Новосибирск: Новосибирское книжное издательство 1991.-112 с.
2. Вахонина Т.В. Пчелиная аптека,- М.: Колос, 1992.- 240 с.
3. Охотский Б.А. Пчелы-целители. Продукты пчеловодства: 1200 полезных советов. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2005.-127

4.Газета «Пасека, пчела, здоровье»

5.Забоенков В. П. Продукты пчеловодства: 1200 полезных советов. – Донецк, 2002. -248с.

6.Иойриш Н. П. Всё о пчеловодстве. Практические советы пчеловодам. Донецк, 1998. -134с.

7.Максимов П. П. Пчеловодство."АПИ+ФИТО Пчелы и травы для твоего здоровья" Н. А. Пересадин.-59с.

8.Михалков С.В.Басни-34с.

9.Я.Купала. Вершы.-57с.

10.Янка Журба. Вершы .-18с.

11. [http://www.liveinternet.ru/users/lyud-milla/post292503497/(дата](http://www.liveinternet.ru/users/lyud-milla/post292503497/%28%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B0) доступа 24.10.2016 г.)

12. <http://www.liveinternet.ru/users/lyud-milla/rubric/4184592/9> (дата доступа 24.1016 г.)

13.http://pavlonews.info/news/categ\_33/37549.html (дата доступа24.10.2016г.)

***Мёд*** – категория нравственная, но в ряду других вечных ценностей, вместе с золотом, серебром, алмазами, янтарем, розовым маслом, мед тоже есть эталон вечной и незыблемой ценности. Более того, он так же исключителен и уникален на Земле, как исключительна сама пчела».

(В. Солоухин)

**Берегите здоровье друг друга!**

**У природы мы малая часть.**

**Вы кому-то ответили грубо -**

**Жизнь свою сократили на час.**

**Нас порою так мелочи губят:**

**Дочь на матери зло сорвала,**

**А ведь обе друг друга так любят,**

**Разлучи их - и жизнь не мила.**

**Мы порою живем беспечно и бездумно,**

**Будто вечность в запасе у нас.**

**Оглянитесь, кончается утро,**

**Чей-то вечер навеки угас.**

**Берегите здоровье друг друга!**

**У природы мы малая часть.**

**Вы кому-то ответили грубо –**

**Жизнь свою сократили на час.**

**УО «Костюковичская районная государственная гимназия»**

**КТД**

**«Винни-Пух**

**и семь чудес мёда»**

**Цель:** формирование здорового образа жизни экологической культуры учащихся и родителей через информационно-практическую деятельность.

**Задачи:** расширить кругозор учащихся и родителей; информировать родителей и детей о целебных природных продуктах;

воспитывать понимание ценности жизни и здоровья и их зависимости от окружающей среды.

**Рецепты здоровья:**

**При лечении медом следует учитывать некоторые его свойства**:

1. **Мёд является сильным потогонным средством, поэтому принимать его лучше перед сном.**
2. **Лучше всего принимать мед порциями за 1,5-2 часа до еды и через 3 часа после еды. Ежедневная порции меда для взрослого человека - 60-100 г.**
3. **Мед принимают с горячей (до 60 ˚ С) водой, молоком, чаем, соками, травяными настоями, используют с глиной, особенно в тех случаях, когда нельзя накладывать согревающие компрессы.**
4. **Мед применяют в виде компрессов (с хреном, редькой, медицинской желчью), ванн (с валерьянкой, хвоей, шалфеем, иссопом).**
5. **При приеме меда внутрь необходимо учитывать особенности организма человека, форму его заболевания. При гастрите с пониженной кислотностью мед следует употреблять за час до еды, размешивая его в холодной воде. При колитах мед следует употреблять через 2-3 часа после еды.**

**Рецепты красоты:**

1. **К одному сырому желтку добавить одну столовую ложку меда и перемешать. Полученную массу нанести на кожу лица и оставить на 10-15 мин. Смывать обычной водой. Такую маску можно применять ежедневно перед утренним туалетом. Маска рекомендуется при сухой коже и предупреждает появление морщин.**
2. **4 ст. ложки меда смешивают с лимонным соком одного лимона. Полученную массу наносят тонким слоем на кожу лица и оставляют на 5-10 мин, затем смывают холодной водой. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.**
3. **Две столовые ложки муки смешать со взбитым белком и добавить одну чайную ложку меда. Полученная тестообразная масса накладывается на очищенную кожу лица на 10-15 мин. Смывается водой. Маска рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже**.