

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»
имени А.М. Мамонова

КЛАССНЫЙ ЧАС

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Багликова Л.В.,
учитель начальных классов

Старый Оскол
2012

Цели: закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье; формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Оборудование: анкеты-тесты; рисунки ягод, фруктов, овощей, трав; текст «Про чай»; разные сорта чая; заваренный чай; чашки; магнитофон; акварель, гуашь, маркеры, карандаши; альбомные листы.

1. Звучит музыка. Дети рассаживаются по своим местам

— Мы уже на нескольких уроках говорили с вами о здоровом питании человека. Что можно сказать о полезном и вкусном в еде? (Полезно — не всегда вкусно. Вкусно — не всегда полезно.) Предлагаю вам игру «Полезное — неполезное».

Вы будете хлопать, если речь пойдет о полезной пище: если еда неполезная — не хлопайте: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженое, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, ягоды.

Что самое главное в питании? (Разнообразие пищи.)

2. Повторение пройденного материала

— Почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты, овощи? (В них содержатся витамины.)

Дети (*по очереди читают стихи Л.Зильберг*).

Никогда не унываю, и улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамин А очень важен для зрения.

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Витамин В способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе, в рыбьем жире.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!

Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

(Хором.) А еще в фруктах и овощах есть клетчатка. Она, как мочалка, чистит желудок и кишечник от лишних накоплений.

Ягоды — это кладовая витаминов и других полезных веществ.

Игра «Узнай рисунок»

По всему кабинету развешаны рисунки (смородина, брусника, малина, черника, ежевика, репа, редиска, свекла, тыква, огурцы, помидоры, морковь, кукуруза, капуста, картофель, яблоко, лимон, апельсин, виноград, банан, вишня, слива, груша, лук, чеснок, укроп, петрушка). Каждый рисунок повторяется столько раз, сколько играет команд. Команды собирают рисунки и подписывают с обратной стороны, что изображено на них. Дополнительный балл получает команда, если вспомнит загадку к рисунку.

Подведение итогов.

3. Знакомство с новым материалом

— Сегодня вы узнаете много нового о чае, который есть в каждом

доме.

Рассаживайтесь удобнее и слушайте Рассказ **«Про чай»**.

Откуда берется чай?

С чайных деревьев и кустов.

Чай, который ты пьешь, готовится из листьев чайного дерева или кустарника. Тебе приходилось видеть — на пачках написано: «Грузинский чай», «Краснодарский чай». Значит, его привезли из Грузии или Краснодарского края. А бывает, что на пачках написано: «Китайский чай», «Индийский чай». Значит, его вырастили и приготовили в этих странах.

Китай — родина чая. Там с очень давних времен разводили чайные кусты. В Индии растут чайные деревья высотой до 10-15 метров. В Европе чай появился всего лет двести назад. Теперь это самый обыкновенный напиток, но тогда выпить чашку чая могли только очень богатые люди.

Неудивительно, что он был дорог: чай путешествовал много месяцев по морям и океанам на парусных кораблях или посуху на лошадях и верблюдах, чтобы добраться с далекого Востока до европейских городов. Ведь тогда еще не было ни пароходов, ни железных дорог.

Раньше чай привозили в нашу страну из Китая и других дальних стран.

Теперь стали и у нас разводить чайные кусты. Чай — растение южное, ему нужен жаркий и влажный климат. Растет он в Грузии и Краснодарском крае.

Чайная фабрика построена недалеко от плантации чая.

...Около нас открытая поляна. Она вся засажена низкими темно-зелеными кустами. На кустах очень много мелких листиков. Это и есть чай.

Видимо, много чая даст каждый куст?

Нет, не так уж много. Тут один секрет есть. Хороший напиток, ароматный чай получается только из самых молодых, свежих побегов — трех верхних листиков каждой ветки. Сорвешь их — и жди, пока опять не отрастут. Впрочем, отрастают они быстро.

Чайные деревья и кусты — вечнозеленые, они не сбрасывают листву

зимой. Но зимой чай не собирают. Свежие побеги срывают с мая по октябрь. И за это время можно раз десять-двенадцать срывать свежие листья с каждого дерева.

Собирают с кустов листики вручную или машинами и отвозят на фабрику. На фабрике необыкновенно чисто. Чайные листья обрабатывают в помещении, куда не попадает пыль, не проникает никакой запах.

У чая особое свойство — впитывать всякий запах. Забудешь недалеко от высушенного чайного листа луковицу — и все пропало: когда заварят чай, он будет пахнуть луком.

На фабрике чайные листья продувают горячим воздухом, чтобы они завяли и подсохли. Потом их отправляют в машину, в которой они раздавливаются и скручиваются в трубочки. Чайный сок выступает из листьев наружу. На воздухе сок темнеет. Поэтому скрученные в трубочку чайные листья из зеленых становятся темно-коричневыми.

А после этого чай сушат в печи. Из печи он выходит черным. Осталось нарезать чай и запаковать его.

Понравился вам рассказ? Теперь ответьте: где растет чай? Как собирают чайный лист? Как из чайных листьев готовят чай? Какие сорта чая вы знаете? (Черный, зеленый, травяной, плодовой.) Как нужно заваривать чай?

Чай — это прекрасное жаждоутоляющее и тонизирующее средство. Детям не рекомендуется употреблять крепкий чай (это влияет на сердце). Но чай прекрасен тем, что он многовариантен: можно пить чай с медом, молоком, фруктами. Можно добавлять (или заваривать одни) травы и ягоды.

Чай может не только тонизировать, если человек устал, но и успокаивать. В нем есть витамины и микроэлементы, необходимые человеку, а также это приятное и вкусное питье.

Предлагаю вам определить на вкус, запах и цвет, какие травы, ягоды и фрукты есть в чае.

Дети пробуют чай с душицей, мятой, смородиной, клубникой,

лимоном, шиповником, разлитый в чашки, и высказывают свое мнение.

4. Проверка знаний

— Как вы понимаете, что такое здоровая и полезная пища?

Проведем анкетирование

1) У тебя есть деньги. Что ты купишь на завтрак в школу:

сок, творожный сырок, банан;

лимонад, чупа-чупс, чипсы?

2) Ты пришел после прогулки голодный. Что ты выберешь:

пирожные, чай, шоколадные конфеты, мороженое;

картофель отварной, котлеты, хлеб, молоко с печеньем;

печенье, бутерброды, лимонад?

3) У тебя есть деньги. Ты в обед пришел в столовую. Выбери обед:

макароны с сыром (или без сыра), пирожное, чай, шоколад;

жареный картофель, гамбургер, мороженое, газированный напиток;

салат овощной, хлеб, суп, каша, гуляш с гарниром, компот.

4) Напиши, какое блюдо ты хотел бы поесть еще раз (ты ел его дома, в гостях, в кафе, и оно тебе понравилось).

5. Проведение динамической паузы (под музыку)

Комплекс разминки без предметов.

Комплекс для глаз.

Комплекс релаксации.

6. Самостоятельная работа

— Закрепим ваши знания. Предлагаю каждому из вас открыть магазин «Здоровая пища». Изобразите прилавки магазина с необходимым товаром.

Дети рисуют на альбомных листах магазин и продукты здорового питания.

7. Итоги классного часа

8. Домашнее задание

Нарисовать рекламу для блюда здорового питания.