Наталя ОПІЛАТ,
вчитель початкових класів І категорії Запорізької ЗОШ І–ІІІ ст. № 52

Продукти харчування – наші друзі й вороги

(Позакласний захід)

Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.
Сократ

Мета. Дати учням уявлення про енергетичну цінність їжі; поглибити знання про гігієну харчування, звернути увагу на неприпустимість споживання неякісних або зіпсованих продуктів; розвивати вміння правильно харчуватися; виховувати відповідальність за власне здоров'я, естетичний смак.

Попередня підготовка.

Учням класу було пропоновано обрати дві команди по сім осіб. Діти розділилися за спільними інтересами, самостійно обрали капітанів. Дві команди

отримали таке завдання: дібрати загадки про овочі та фрукти, питання стосовно гігієни харчування; капітанам: скласти розпорядок дня та меню.

Хід заходу

І. Організаційний момент (учитель вітає дітей).

Холодно зараз в лісах і лугах.
Холодно зайчикам, лискам, птахам.
Затишно, тепло в класі у нас.
Друзі мої, я вітаю всіх вас!

ІІ. Актуалізація опорних знань.

– Скажіть, що в нашому житті є найдорожчим скарбом. Правильно, це – здоров'я. А що таке, по вашому, здоров'я?

Любі діти, сьогодні я запрошую вас у подорож до країни Здоров'я (*слайд № 1*), під час якої ви зможете більше дізнатися про культуру харчування і традиції української кухні. Епіграф нашого заходу – слова Сократа. Прочитайте та поясніть цей вислів. (*Слайд № 2*).

Здійснювати подорож ми будемо за допомогою карти, яка є на дошці, та маршрутного листа. Та спершу звернемо увагу на деякі важливі і цікаві відомості, що стануть нам у пригоді під час нашої мандрівки.

– Як ви вважаєте, від чого залежить стан нашого здоров'я? Правильно, за даними досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я на наше здоров'я впливають:

✓ спадковість – 20%;
✓ рівень медичної допомоги – 10%;
✓ екологічні умови – 20%;
✓ спосіб життя – 50%.

1. Робота в групах.

Проблемне питання заходу: ***Яка ж формула здорового способу життя***? (*Слайд № 3*). Скласти її ми спробуємо разом, подорожуючи країною Здоров'я.

– З чого ви починаєте свій день?

– Поясніть, що таке режим дня? Для чого він потрібен? (*Обговорення режимів дня учасників команд*).

– Яку користь дає організму дотримання режиму дня?

Зробіть висновок: Кожна людина повинна дотримуватися режиму дня.

– Для чого людина харчується?

– Які продукти корисні для нашого організму?

Отже, на другому місці – правильне харчування. Тому ми й поведемо розмову про здорову та корисну їжу.

Давньогрецький філософ Сократ казав: "Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити". Поясніть цей вислів. Ми дуже багато разів чуємо одні й ті самі слова: правильне харчування. А що це? (*Діти висловлюють свої думки, працюючи зі слайдом № 4*).

2. Аукціон знань.

– Як ви гадаєте, скільки людина з'їдає різних продуктів протягом життя? (*Діти висловлюють свою думку*).

Учені підрахували, що за 70 років людина на вживання їжі витрачає 6 років життя та споживає близько:

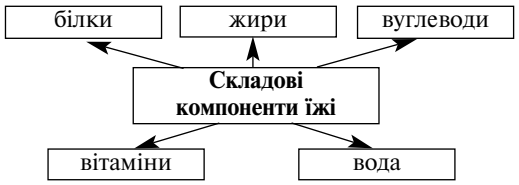
- 14000 літрів молока,
- 8 тон хлібобулочних виробів,
- 12 тон картоплі,
- 7 тонн риби та м'яса,
- 10000 яєць.

Кожному капітану команд було завдання – скласти своє меню. Прокоментуйте його. Чи отримуєте ви всі поживні речовини для вашого росту та розвитку організму, якщо дитина вашого віку щодня повинна з'їдати:

- 1–2 скибки хліба;
- 4 печива;
- 250 г каші;
- 500 г сирих або варених овочів;
- 2–3 яблука або 1 склянку соку;
- 1 склянку кефіру або молока;
- 50 – 100 г сиру;
- 80 – 100 г м'яса або риби;
- 1 яйце.

Зробіть висновок.

3. Робота над схемою (*на дошці, слайд №* 5).



Білки – це "справжній будівельний матеріал" для організму, джерело енергії, відповідають за ріст та розвиток людини. Білками багаті м'ясо, риба, яйця, молоко і фрукти.

Жири – це речовини, що відповідають за енергообмін організму. Містяться вони в олії і вершковому маслі, салі.

Вуглеводи – основне джерело енергії для людського тіла, відповідають за роботу м'язів, серця, силу організму. Вуглеводів багато у хлібі, картоплі, крупах, фруктах. Ну і звичайно, організм потребує сили та енергії, які дають йому вітаміни.

(*До класу входять вітаміни*).

Слово "Віта" – це життя,
Назва ця не випадкова.
В організмі нас нема –
І хвороба вже готова.

Вітамін А.

Коли треба вам рости,
Мене ви вживайте!
Їжте моркву, масло, сир,
Пийте риб'ячий ви жир,
Будете здорові.

Вітамін В.

А щоб добре працювати,
Логіку і пам'ять мати –
Їжте хліб, гречану кашу,
Квасольку та яйце,
І печінку, і м'ясце.

Вітамін С.	Вітамін D.
Ну а я в овочах та фруктах,	А без мене – всі це знають –
Ще й смачний я на смак!	Кістки міцними не бувають!
Переможу всі застуди	То ж із сонечком завжди дружи!
І до росту я мастак!	І знай – здоров'я бережи!

Зробіть висновок. Де найбільша кількість вітамінів?

Фізкультхвилинка.

Встаньте, діти! Усміхніться!
Землі рідній уклоніться
І до сонця дотягніться,
Раз – присядьте,
А два – встаньте.
Покружляйте, політайте,
І за парти знов сідайте.

ІІІ. Робота в групах на кухні у королеви Гігієни.

Кожна команда повинна розробити пам'ятку "Корисних порад" стосовно їжі. (*Кожна група пропонує свій варіант, обирається найкращий*).

Обґрунтуйте такий вислів: "Чистота – запорука здоров'я".

Неправильний вибір їжі може спричинити різні захворювання. Для того, щоб їжа принесла максимальну користь, треба знати і дотримуватися основних правил приготування їжі. Ви ще не вмієте гарно готувати, але на кухню до мами заходите. З власного досвіду спробуємо розібратися.

– Охайність, порядок на кухні – це основні умови зберігання і використання продуктів. Чому?

– З яких продуктів потрібно готувати страви? (З якісних та свіжих).

– А як дізнатися, що продукт свіжий? (За датою виготовлення та терміном придатності).

– Що потрібно зробити з овочами та фруктами перед приготуванням? (Помити під проточною водою).

– Які продукти краще споживати сирими? (Моркву, помідори, огірки, салат).

А головне: страви повинні бути свіжими, мати приємний смак, запах і гарний вигляд.

– Коли продукти харчування – наші друзі, а коли вороги? Доведіть власну думку.

А зараз команди відгадуватимуть загадки суперників. (*По 5 загадок та одне завдання – роздум, стосовно гігієни харчування*).

ІV. Повідомлення вчителя.

Давньоримський філософ Сенека говорив: "Люди не помирають, вони вбивають самі себе". (*Слайд № 6*).

Дуже часто на вулицях нашого міста можна зустріти дітей з цигарками або з пляшками слабоалкогольних напоїв. Діти хочуть стати дорослими, а дорослість свою бачать так, як показують у фільмах і як це роблять батьки.

Запам'ятайте, шкідливо не тільки палити, а навіть перебувати поруч із курцями. Ви стаєте "пасивними курцями".

Бліц-опитування "Хто більше знає?"

Двом командам пропонується відповісти на такі запитання:

1) На які органи людини впливає паління тютюну?

2) Що таке алкогольне отруєння?

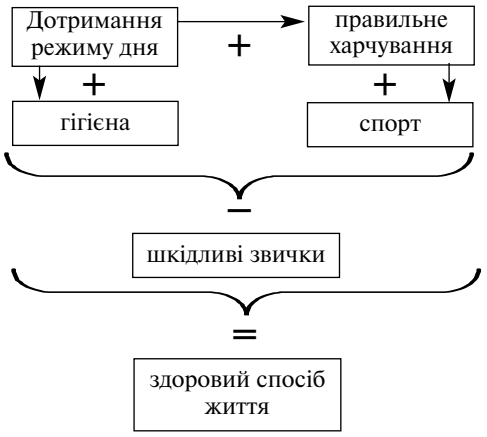
– Кожна команда, поміркуйте над ситуацією і дайте обґрунтовану відповідь. Уявіть: Ви переїхали в інший район, змінили школу. У вас з'явилися нові друзі. Та ось одного разу вам запропонували спробувати викурити одну цигарку. Ваші дії.

Зробіть висновок.

V. Підсумок заходу. Рефлексія.

– Назвіть, будь ласка, країну, якою ми подорожували. Яким повинно бути харчування? Всі ви засвоїли, що продукти мають бути свіжими, корисними, багатими на корисні речовини. Але дуже часто на вулицях нашого міста можливо побачити і дітей, і дорослих, які вживають продукти, що шкодять здоров'ю. Давайте спробуємо скласти рейтинг шкідливих продуктів. (*Кожна команда складає свій рейтинг*).

Наприкінці подорожі виведемо формулу здоров'я. (*Слайд № 7*).



Нагородження.

Грамоти надаються всім учасникам заходу за номінаціями: Знавець вітамінів; Найрозумніший на кухні; Майстер-шеф; Молодший помічник медичної сестри; Найкмітливіший.

Заключне слово вчителя. Ось тепер я за ваше здоров'я спокійна, адже сподіваюся, що ви добре засвоїли сьогоднішню подорож, запам'ятали всі вимоги до правильного та здорового харчування; зумієте сказати "ні" шкідливому та небезпечному для вас.

На все життя запам'ятайте, що здоров'я – це перша та найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці й забезпечує гармонійний розвиток особистості. (*Слайд № 8*). ***Бувайте здорові! Бережіть себе та своє здоров'я!***