



Ірина БОНДАРЕНКО,

вчитель вищої категорії Мишуринрізької СЗШ
Верхньодніпровського р-ну Дніпропетровської обл.

"Хто корисні продукти харчування вживає, той міцне здоров'я має"

(Відкрита класна година)

Останнім часом гостро постала проблема здорового харчування дітей. Це мене надихнуло на створення нової казки, яку я пропоную в складі відкритої класної години. Сподіваюся, вона допоможе моїм колегам у боротьбі зі шкідливими продуктами харчування.

Вчитель. Дорогі діти! Шановні гості! Ми зібралися у цій святковій залі, і великі, і малі, щоб відповідь на запитання дати: "Які продукти харчування потрібно вживати, щоб здоров'я своє не псувати?"

Учениця. Давайте проведемо блиц-опитування: "Навіщо людині потрібно їсти?"

Діти (відповідають).

- Щоб жити.
- Щоб бути здоровими.
- Їжа дає людині енергію.
- Їжа дає нам сили і здоров'я.
- Завдяки їжі ми ростемо і розвиваємося...

Вчитель. Молодці, діти, ваші відповіді правильні. А тепер послушайте легенду про яблуню.

Учень. За прадавньою легендою, яблуня – це подарунок дівчині-сирітці від бога весняного сонця Ярила. Якось дівчина-сирітка свою нивку засівала, важко їй було. Побачили це жайворонки, діти Ярила, позліталися, давай її забавляти, щебетати, душу звеселяти. То вона пиріжка-колобка, того, що на обід взяла, сама не з'їла, а пташок нагодувала. А за це їй отримала в подарунок яблуню. Тому, мабуть, і плоди в цього дерева круглі, мов колобок і часто рум'яношокі, наче той пиріжок казковий.

Учениця. Казкові в яблука і властивості. Яблуко – справжній цілющий чемпіон, комора багатьох вітамінів. Воно дуже добре виводить з організму радіоактивні речовини, вимітає з організму холестерин, чистить зашлаковані судини. Яблуко лікує багато хвороб.

Вчитель. Діти, виявляється, серед їжі, яку ми вживаємо, є "чемпіони навпаки".

Учень.

Серед продуктів харчування
Є "чемпіони навпаки",
І ці шкідливі чемпіони
Всі запаковані в пакки.

Учениця.

Спричинить ракові недуги
Речовина "акриламід",
Якщо вживатимете їх.
На першій місці будуть – чіпси,
На другій – палички смачні,

На третім – пластівці з усіх,
Скажіть, чи варто їсти їх?

Виконується пісня "Про палянички".

Вчитель. Ознайомтеся з інформаційним вісником про шкідливі хімічні речовини – пестициди.

Учениця.

Пестициди – не тварини, а хімічні речовини.
Вони непомітно до нас в організм потрапляють,
А коли їх стає багато, хвороби страшні викликають.

Учень.

Де вони живуть? У заморських овочах та фруктах
Та у виготовлених з них харчових продуктах.

Учениця.

Як їх позбавитися?
Замочіть у холодній воді перед вживанням
На одну годину
Яблука, банани, апельсини, мандарини.
Шкірку з них обчистіть, і одразу з'їжте.

Учень.

На деревах – фрукти, овочі – на грядках,
Вирощуйте, вживайте – і будете в порядку!

Вчитель. Діти, відгадайте загадки про овочі.

Учениця. Хто ховає під куші каші, супи та борщі?
(К а р т о п л я).

Учень. Червоний Макар по полю скакав, та й у борщ попав. (Б у р я к).

Учениця. Що без болю, без печалі доведе тебе до сліз?
(Ц и б у л я).

Учень. На городі молода пишні коси розпліта,
У зеленії хустинки золоті хова зернинки.

(К у к у р у д з а).

Учениця. Сидить баба на грядках, вся закутана в хустках. (К а п у с т а).

Виконується пісня про овочі "Ходить гарбуз по городу".

Вчитель. До багатьох продуктів харчування додають харчові добавки. Але не всі вони корисні для нашого організму. Наші кореспонденти разом з журналом "Барвінок" в Німеччині побували і цікавий репортаж підготували.

Учениця.

У місті Гамбурзі, в Німеччині,
Музей харчових добавок відкрився,
"Барвінок" наш там побував, не забарився.

Учень.

Там зібрані природні та синтетичні речовини,
Які додають до різних продуктів,
Щоб довше зберігалися і були смачними.

Учениця.

Виявляється, деякі види полуничних йогуртів
Смак полуниці мають,
Бо в них дрібну тирсу з деревини кедря добавляють.

Вчитель. Послухайте також повідомлення із Японії.

Учениця.

В Японії діє музей незвичайний,
Усі його експонати можна скуштувати...

Учень.

Ось стоїть Пізанська вежа – макарони "ряд до ряду".
А картина "Мона Ліза" – з карамельок і шоколаду.

Учениця.

Є скульптури у музеї, зроблені із масла.
Смакувати таке диво – то є справжнє щастя.

Виконується пісня "Що нам осінь принесе".

Учитель.

Тепер, діточки, будь ласка, подивіться гарну казку.
Називається вона "**Чому Андрійко захворів**".

К а з к а

Ведучий 1.

Тільки та вважається здоровою дитинка,
У якої не болять нирки, шлунок та печінка...
У звичайній школі, у звичайнім класі
Хлопчик-школярик Андрійко навчався.

Ведучий 2.

Не любив цей хлопчик борщ і суп,
Відмовлявся їсти овочі та фрукти,
А живив лише одні шкідливі продукти.

Андрійко.

Що смачного є в борщі? Що є смачного в супі?
Відмовляйтеся від них, друзі мої любі.
Снеки, палички, сухарики, мівіна та чіпси –
Ось продукти – вищий клас! Їх і треба їсти.
Газовані напої наповнюють вас газом,
Як вип'єш їх – літаєш над партою, над класом...

Ведучий 1.

Частенько наш хлопчик на перервах
Бігав до магазину,
Купував собі сухарики, снеки,
Газовані напої, чіпси та мівіну...

Ведучий 2.

Став Андрійко хворіти, почав у нього живіт боліти,
Нирки, шлунок та печінка...
Зробився хлопчик худий, як билинка...

Ведучий 1.

Одного разу він себе так погано відчув,
Що ліг у ліжечку та й заснув...
І приснився йому незвичайний сон...
Прийшли до нього в гості шкідливі продукти...

Сухарики.

Ми – сухарики із пачки,
Вам несем самі болячки.

Палички.

А ми – палички солодкі,
Ти з'їси нас всіх за мить,
Та від нас живіт болить.

Чіпси.

Ой, не їжте чіпси, діти,
Від нас можна захворіти.

Снеки.

Снеки смак приємний мають,
Та здоров'я забирають.

Мівіна.

Я – мівіна, я – красуня,
Дуже-дуже вже смачнюня.
Коли в шлунок потрапляю,
В ньому страшно розбухаю,
Знаю я свою роботу:
Викликаю біль, нудоту.

З'являються: Печінка, дві Нирки та Шлунок.

Печінка.

Я – тітонька Печінка,
Біда мені, біда,
Така брудна я стала –
Не змиє і вода.
Як таку велику кількість
Шкідливих речовин переробити?
Я, мабуть, загину...
Я не можу так жити...

Перша Нирка.

Андрійко нас не береже, він до нас байдужий,
Уживає казна-що, тому і став недужий.

Друга Нирка.

Відмовляюсь працювати в цьому організмі,
Прошу мене не звинувачувати в антигуманізмі.

Шлунок.

Перетворився я, Андрійків шлунок,
На речовин шкідливих клунок.
Те, що хлопчик їсть і п'є,
Мені шкоду спричиняє, мої стінки роз'їдає.
Скоро буду весь в дірках. Я не хочу жити так!

Печінка, дві Нирки, Шлунок (*разом*).

Андрійко – нерозумний, Він нас не пожалів,
Тому і захворів. Лежить тепер, страждає.
Він всіх нас зневажає!

Андрійко (*прокинувся*).

Ну і сон мені наснився! Таких жахів надивився!
Організм мій забруднився! Я у цьому винен сам.
Обіцянку собі дам: відмовляюсь все шкідливе
в магазині купувати,
Але що ж тоді смачненьке можна скуштувати?

Учень 1. Краше з'їсти пряники, ніж з пачки сухарики.

Учень 2. Печиво на палички не міняйте. Із задоволенням вживайте.

Учень 3. Булочки – пухкі, рум'яні, додають
здоров'я нам,
Милим, добрим дітлахам.

Учень 4. Бублики на снеки схожі, та для здоров'я вони гожі.

Учень 5. Їжте піріжечки, діти. І не будете хворіти!

Учень 6. Пийте чай, сік, молоко, компотик, і не болітиме животик.

Ведучий 2.

Наш організм – це складний механізм.
Як пальне для машини,
Йому потрібні корисні речовини,
Ви їх знайдете в борщі, у смачному супі,
В овочах і фруктах,
У хлібі, у м'ясних та молочних продуктах.

Виконується пісня "Серпневі турботи".