

Комунальний заклад «Балашівська гімназія»

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ НАШІ ДРУЗІ І ВОРОГИ

Урок -подорож

Підготувала

Лігостова Людмила Борисівна

Класний керівник 2 класу

ТЕМА. «Продукти харчування наші друзі і вороги»

Мета: дати учням поняття про корисну та шкідливу їжу, поглибити знання дітей про складові компоненти їжі; пояснити необхідність вживання різноманітної їжі; розвивати навички культури і гігієни правильного харчування; виховувати відповідальність за власне здоров'я.

Обладнання: ноутбук, комп'ютерна презентація, картки, картки для роботи в групах.

Хід години спілкування

I. Організація класу.

До нас завітали гості. Повернімося і привітаємося з нашими гостями .

II. Мотивація навчальної діяльності.

Всі люди на Землі хочуть бути здоровими. А що потрібно робити, щоб бути здоровим?

(Відповіді дітей : займатися спортом, фізкультурою, загартовуватися, багато часу проводити на свіжому повітрі, дотримуватися режиму дня. правильно харчуватися)

Отже, дійсно, здоровою можна назвати ту людину, яка в тому числі правильно харчується.

Для чого потрібно їсти?

Інтерактивна технологія «Асоціативний куш».

Давайте складемо асоціативний куш «Для чого потрібно їжа?»

(Відповіді дітей

- Щоб жити.
- Щоб втамувати голод.
- Щоб бути здоровими.
- Щоб бути енергійним.
- Щоб бути сильним.

Правильно. Їжа - наше тепло, енергія, ріст і здоров'я

III. Повідомлення теми і мети заняття.

І на сьогоднішньому занятті ми поговоримо про харчування. І тема нашого заняття "**Продукти харчування наші друзі й вороги**". (Слайд)

Будемо вчитися вибирати їжу, корисну для здоров'я, правильно споживати її. Нові знання будемо використовувати, щоб не хворіти, відчувати себе сильними, здоровими та красивими.

Зараз ми з вами здійснимо цікаву мандрівку до країни Корисних продуктів.

Девізом нашої подорожі будуть такі слова:

Якщо здоровими прагнете бути, треба їсти корисні продукти! (Слайд)

Починаємо подорож.

1. Зупинка перша.

Село незвичайне на нас вже чекає,

Своїми дарами нас пригощає.

В цьому селі наша перша зупинка. **(Слайд)** Тому, що основа здорового харчування – це овочі та фрукти. А які ж з овочів корисніші? Давайте подивимось сценку. **«Ми на Овочевому полі».**

Вед. Тут мешкають овочі, діти городу, дають вони людям силу і вроду.

Дарують користь, велике здоров'я, їх вулиця зветься Городня.

Тут овочі спілі на нас вже чекають, хто з них корисніший, дізнатись бажають.

Першим вискочив горошок, він хвалько маленький.

Горошок. Я такий чудовий хлопчик, круглий, зелененький!

Якщо тільки захочу, всіх горошком пригощу!

Вед. Від образи бурячок ухопився за бочок.

Буряк. Дай мені промовить слово, вислухай спочатку!

Для борщу і вінегрету маю гарну грядку!

Капуста. Бурячку, посунься трохи – без капусти що за борщ!

Я у стравах головніша, тому, друже, ти помовч!

Всім відомо, що зі мною найсмачніші пиріжки,

Я за тебе краща вдвоє, тож посунься, відійди!

Огірок. Усі будуть дуже задоволені, з'ївши огірок маринований.

І свіженькі огірки всі смакують залюбки.

Морква. Жодного не знайдеш нині, хто не знає вітаміни.

Пийте мій морквяний сік і гризить морквичку –

Збережете на весь вік ви рум'яні щічки!

Вед. Тут надувся помідор і сказав пихато:

Помідор. Люба моркво, це не діло! Як таке сказати сміла?

Найсмачніший сік – томатний, я корисний і ошатний.

Вед. Обізвалася цибуля, кругла й жовта, наче куля.

Цибуля. Я приправа в кожную страву, тож хвалитись маю право.

Бо цибуля – всім відомо – від хвороби охорона!

Картопля. Дуже скромна я картопля, непримітна з виду.

Та не зварите без мене, друзі, ви обіду.

Вед. Спір давно кінчати час!

Овочі. Друзі! Помирить же нас!

Гарбуз. Доброго дня усім гарбузовим родичам моїм!

Чому це на городі вже зранку шум і крик?

Куди це так раптово сьогодні спокій зник?

Вед. Ось, овочі сперечаються, хто з них найкорисніший.

Гарбуз. Без винятку, друзі, овочі всі дуже корисні, і дуже смачні.

У кожного є вітаміни і смак, усі ми корисні, повірте, це так!

Ми вам здоров'я даруємо, діти!

З нами дружить – буде радісно жити!

А мешканці **Фруктової вулиці** не змогли прийти, адже сезон фруктів закінчився. Але вони надіслали для вас кросворд: **(Слайд)**

1. Народжується з квітки,
Його всі люблять дітки,
Заліза в нім багато,
Рум'яне і хрустке.
А ну, скажіть, малята,
То що ж воно таке? *(Яблуко)*

2. Жовтий і продовгуватий,
Товстошкірий. Не кирпатий!
Наче місяць молодий,
Не небесний, а земний *(Банан)*

3. Сам жовтенький, соковитий
достигає серед літа.
Він у джемі, у варенні
і солодкий, і приємний. *(Абрикос)*

4. Лампочка вгорі висіла,
Стала смачна, пожовтіла.
Діти лампочку зірвали,
З апетитом скуштували. *(Груша)*

5. Хоч на колір зеленючий,
Та ні крапельки не злющий.
Шкірка темна, волохата,
Люблять його всі малята. *(Ківі)*

6. На порічку дуже схожа:
Круглолиця і пригожа.
Вітамінами багата,
Чорношкіра і пузата. *(Смородина)*

7. І солодкі, і кисленькі,
Кавунчики дрібненькі,
І довгасті, і кругленькі
Смугасті та кисленькі,
До вподоби ви мені,
У колючки вбралися
Соковиті та смачні.
І кущиком назвалися. *(Агрис)*

8. Чи то жовта,

Чи то синя
Соковита господиня.
Чи то сонце,
Чи то злива —
Пригостить нас влітку... (Слива)

Отже, овочі та фрукти забезпечують організм вітамінами, людина стає сильною, менше хворіє, втомлюється. Овочі, фрукти і ягоди необхідно вживати в їжу щодня..

2. Наш організм, особливо в період росту, потребує вітамінів. Людина повинна споживати близько 30 різних вітамінів. І наступна наша зупинка **"Вітамінна".(Слайд)**

Слово «вітаміни» походить від латинського «віта» – життя.(Слайд) Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. В організм вітаміни потрапляють з їжею. Отже, потрібно знати, в яких продуктах є необхідні вітаміни.

(Заходять «вітаміни» — учні із коронами, на яких написано «Вітамін А», вч «Вітамін В», «Вітамін С», «Вітамін D».)

Вітаміни (разом). Добрий день! Упізнали нас? Ми — вітаміни, Дуже корисні для людини.

В і т а м і н А. Я сприяю росту, допомагаю зберегти гарний зір. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб'ячому жирі.

В і т а м і н В. Я дуже потрібний для розумової та фізичної праці, поліпшення травлення. Шукайте мене в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

В і т а м і н С. Я запобігаю застуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту. Багаті на мене капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимон, настій хвої, чорна смородина.

В і т а м і н D. Я зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

Учень.

Хто дружить із ними буде,
Всі незгоди позабуде.
Виросте міцним, здоровим,
Переможе всі хвороби.

Діти, ви уважно послухали виступ вітамінчиків. Для чого людині вітаміни?
(Відповіді дітей)

- * Для росту.
- * Для збереження зору.
- * Для поліпшення травлення.
- * Для поліпшення кровообігу.
- * Для запобігання застуді.

- * Для зміцнення кісток.
- * Для розумової праці.
- * Для фізичної праці.)

Висновок. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормально росту і розвитку організму.

А зараз ми перевіримо чи запам'ятали ви в яких продуктах які вітаміни. Саджаємо продукти у вагони **Вітамінного потяга.**(Слайд)

- Які вітаміни є у сирі? (А)
- Які вітаміни є у квасолі? (В)
- Які вітаміни є у риб'ячому жирі? (D)
- Які вітаміни є у капусті? (С)
- Які вітаміни є у молоці? (D)
- Які вітаміни є у гарбузі? (А)
- Які вітаміни є у лимоні? (С)
- Які вітаміни є у м'ясі? (В)

Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку вашого організму.

Фізкультхвилинка

Що ж, мабуть, прийшла пора
Трохи відпочити.
Я хочу – на фізкультхвилинку
Всіх вас запросити

3. А ми продовжуємо нашу подорож.

Щоб дізнатися, яка наступна зупинка, відгадайте загадку: (Слайд)

І поживне, і смачне,

Біле, пінне, запашне.

Залюбки малята п'ють,

Здоровенькими ростуть. (Молоко)

Правильно, а наша зупинка називається «**Молочна ріка**».

- Щоб подолати Молочну річку, треба назвати якомога більше корисних продуктів, що виготовляються з молока.

(Діти передають кульку)

(Творог, кефір, сметана, масло, просто кваша, сир, йогурт)

Молодці!

Висновок: Хто молочні продукти вживає, той прекрасне здоров'я має.

4. А з берегів Молочної річки ми потрапляємо на наступну зупинку

Хлібні гори. (Слайд)

У хлібі дуже багато вітаміну В. Він корисний для шлунку. Це булка, печиво, бублики, батон, коровай. А які ще корисні продукти роблять із зерна? (каші)

А які каші ви любите?(манна, пшенична, вівсяна, гречана, рисова, ячмінна)

У нас у їдальні часто дають різні каші, але ви не хочете їсти, бо, напевно, забули, що каші корисні для шлунку, волосся, шкіри, доброго апетиту. А тепер попрацюємо в парах. На парті в конвертах є частинки прислів'їв. Вам потрібно зібрати прислів'я про хліб.
На чорній землі білий хліб родить.
Хліб – батечко, а водиця – матінка.
Без хліба і води погано жити.
Найсмачніший хліб од свого мозоля.
З неба хліб не падає.
Де хліб і вода, там нема голода.
Висновок: Хліб та кашу споживай – здоров'я й сили набирай.

5. Але є біля країни Корисних продуктів і небезпечні місця. І ми потрапили на наступну зупинку, яка називається «**Чорна трясина**» (Слайд)
Тут ми дізнаємось про продукти, які не варто вживати або необхідно обмежити їх вживання.
Там дуже любила бувати Принцеса. (Слайд) Вона не любила кашу, овочі, фрукти, а їла лише солодощі, сухарики, чіпси, запиваючи все це газованими напоями. Одного разу вона захворіла. Вона постійно плакала, бо у неї сильно болів живіт, її нудило, вона відчувала слабкість. Як ви думаєте, чому?
Висновок: Це дуже шкідливі продукти для нашого організму. В них немає ніяких вітамінів. Є лише барвники, ароматизатори, консерванти та дуже багато цукру.
Цукерки й тістечка щодня не слід вживати малятам.
І колу з чіпсами також не варто купувати, бо вони шкодять здоров'ю.
А зараз ми пограємо у гру «**У магазині**» (Слайд) і виберемо для Принцеси лише корисні продукти.
(Рольова гра "У магазині" Діти беруть продукт зі словами "Я купую ..., бо ...".)

6. Наступна зупинка «**Хвороби від неправильного харчування**» (Слайд)
Незнайко (Слайд) на запитання вчителя «Як ти харчуєшся?» відповів так:
Ім надмірно! Що тут не так?
Ім усе підряд! Що тут не так? Чому?
Полюбляю жирненьке! Що тут не так? Чому?
Ім багато солодощів! Що тут не так? Чому?
Замість води, чаю і молока п'ю солодкі напої! Що тут не так? Чому?
Ім нерегулярно, дуже швидко! Що тут не так? Чому?
Перевагу надаю смаженому! Що тут не так? Чому?
Овочі і фрукти їсти не люблю! Що тут не так? Чому?
Обожнюю чіпси і сухарики із різними смаками! Що тут не так? Чому?
Що може бути від такого харчування?
(Відповіді дітей)

7. Сторінка - цікавинка.

А зараз послухаємо цікавинки про їжу, які підготували учні.

Учені підрахували, що за 70 років життя людина 124 вагони їжі, близько 14 тис. л молока, 8 т хлібобулочних виробів, 12 т картоплі, 7 т риби і м'яса, 10 тис. яєць. На вживання їжі витрачає 6 років життя.

8. А зараз разом з вами, діти, ми пограємо у гру "Так чи ні" (Слайд)

Тобі корисно їсти тільки макарони.(Ні)

Ти повинен їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів.(Так)

Тобі корисно їсти смажену м'ясну їжу.(Ні)

Ретельно пережовуйте їжу.(Так)

Потрібно переїдати. (Ні)

Не споживайте занадто гостру й солону їжу.(Так)

Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко. (Так)

Ви повинні їсти 16 разів на день. (Ні)

Корисно об'їдатися цукерками та тістечками. (Ні)

Потрібно їсти чіпси щодня? (Ні)

Замість обіду з'їв бутерброд і запив газованою водою.(Ні)

Отож, наша подорож країною Корисних продуктів закінчилася. Я вірю, що після нашого заняття ви будете уважніше відноситися до вибору продуктів харчування і до свого здоров'я. Здоров'я дуже легко можна втратити, якщо неправильно харчуватись, бережіть його і зміцнюйте. Пам'ятайте, що найдорожче у світі - здоров'я! Його, як каже народна мудрість, за гроші не купиш.

1 дит.: А тепер ми посміхнемося

Міцно за руки візьмемося.

І всім вам на прощання

Ми подаруємо побажання.

2 дит.: Щоб хвороба попередити заздалегідь,

Ви повинні дотримуватися режиму харчування.

3 дит.: Їжі жирної утримайтеся

І запам'ятайте назавжди - це не корисна їжа!

4 дит.: Їжею сладкою, шоколадкою

Ви не захоплюйтеся!

5 дит.: Дуже гострого і солоного

Ви стережіться!

6 дит.: Сир їжте, пийте молоко,

Від зубного кабінету

Ви Будете далеко!

7 дит.: Їжте різноманітні каші завжди -

Це корисна їжа!

8 дит.: Любите яблука, груші, апельсини
У них суцільні вітаміни!
9 дит.: Гризіть моркву з хрускотом
Повірте це дуже смачно!
10 дит.: М'ясо і рибу не забувати,
Щоб сильними, розумними стати!
11 дит.: Про хлібці не забувайте,
В обід згадуйте про нього!
12 дит.: Корисна їжа і вода
Всім вони потрібні завжди.
Будемо вітаміни і соки пити,
Щоб бути здоровими!
13 дит.: Ми відкрили вам секрети,
Як здоров'я зберегти.
Виконуйте всі поради,
І вам легко буде жити!

Діти, тепер ви знаєте, що їжа може бути не лише смачною, а і корисною. Так само і урок, не лише повчальним, а і смачним. Пропоную вам пригоститися фруктами, які багаті на вітаміни. І щоб ви не забували, як правильно харчуватися, я роздам вам пам'ятки.
(Діти пригощаються фруктами).