

Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская

ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Факультативные занятия во 2 классе

Пособие для учителей
учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

6-е издание

Рекомендовано Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь



Nestlé Правильное Питание

Минск
«Печатковая школа»
2018

УДК 373.3.016:613.2

ББК 74.265.12

Г75

Право воспроизведения и распространения данных материалов как полностью, так и частично принадлежит ООО «Нестле Россия». Использование данных материалов без разрешения правообладателей преследуется по закону. Содержание не может быть перепечатано без разрешения ООО «Нестле Россия».

Рецензенты:

заведующий отделением гигиены детей и подростков государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

А. А. Малахова;

методическое объединение учителей начальных классов государственного учреждения образования «Начальная школа № 103 г. Минска»
(учитель высшей категории *Е. В. Иванович*)

Грабчикова, Е. С.

Г75 По ступенькам правил здорового питания : факультатив. занятия во 2-м кл. : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская. — 6-е изд. — Минск : Пачатковая школа, 2018. — 64 с.

ISBN 978-985-565-577-1.

Пособие для учителей «По ступенькам правил здорового питания» входит в учебно-методический комплекс для факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания» во 2-м классе и предназначено для работы с детьми 7–8 лет. Помимо пособия для учителей в комплекс входит рабочая тетрадь для учащихся.

УДК 373.3.016:613.2

ББК 74.265.12

ISBN 978-985-565-577-1

© Nestle, 2013

© Грабчикова Е. С., Кузнецова Л. Ф., Маевская В. Л., 2013

© Оформление. Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Пачатковая школа”», 2013

ВВЕДЕНИЕ

Рациональное питание ребенка — одно из важнейших условий его нормального роста и развития, залог здоровья. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира, что позволяет привлечь внимание ребенка к укреплению и сохранению его здоровья. Важную роль в решении этой проблемы играют образовательные программы. В настоящее время в работе учреждений общего среднего образования Республики Беларусь используются учебные программы, направленные на формирование основ здорового образа жизни и культуры здоровья у детей и подростков. Одной из них является программа факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания» для 1—2 классов учреждений общего среднего образования, которая рассчитана на 17 учебных часов в каждом классе.

Актуальность данного факультатива обусловлена необходимостью воспитания у учащихся внимательного отношения к питанию и заботы о своем здоровье.

Целью факультативных занятий является овладение учащимися основами здорового образа жизни, что предполагает усвоение норм и правил здорового питания с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, семейных традиций, собственных предпочтений, времени года, национальных традиций и особенностей местности.

Основные задачи:

- познакомить учащихся начальных классов с основными нормами и правилами здорового питания;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- раскрыть и углубить понятие о здоровье как одной из главных ценностей человека;
- воспитывать культуру питания и навыков здорового питания;
- познакомить со способами объективной оценки рациона питания;
- развивать познавательные и творческие способности учащихся;
- познакомить с правилами, нормами культуры питания;
- формировать адаптивный тип взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- формировать уважительное и тактичное отношение к личности другого человека;

- формировать устойчивую положительную самооценку детей.

Ожидаемый результат:

- качественное повышение уровня здоровья учащихся начальных классов;

- формирование у школьников устойчивого внимания к своему питанию;

- развитие умения делать правильный выбор продуктов питания;

- соблюдение норм и правил культуры поведения за столом;

- развитие навыков самоконтроля.

Программа факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания» предусматривает реализацию образовательных, воспитательных и развивающих целей. Достижение **образовательных** целей должно способствовать формированию здорового образа жизни детей, осознанию особенностей культуры питания, расширению кругозора, развитию самосознания и др.

Реализация **воспитательных** целей предполагает формирование качеств и характеристик, необходимых для здорового образа жизни, успешного межличностного взаимодействия в различных ситуациях (внимание к своему здоровью, вежливость, тактичность, доброжелательность, культура поведения за столом и др.).

Достижение **развивающих** целей программы факультативных занятий должно способствовать развитию навыков здорового образа жизни, памяти, внимания, воображения, культуры мышления, а также эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности.

Чтобы быть здоровым, хорошо себя чувствовать, выглядеть достойно, динамично развиваться, необходимо с детства овладеть нормами правильного питания, причем соблюдение их должно стать привычкой. Незнание норм здорового питания вызывает нарушение здоровья, сбои в работе организма, затрудняет успешность умственного развития. Обучение здоровому питанию в рамках факультативного занятия предполагает развитие у детей определенных умений и навыков, к числу наиболее значимых из которых относятся:

- 1) **умение** выбирать полезные продукты питания;

- 2) **умение** соблюдать основные правила здорового питания;

- 3) **навыки** культуры поведения за столом;
- 4) **обогащение** словарного запаса учащихся;
- 5) **развитие** логического мышления учащихся, сообразительности, расширение их кругозора.

В связи с тем, что культура здорового образа жизни в целом, как и культура питания в частности, представляет собой многоплановое и многоуровневое явление, в рамках факультативных занятий основное внимание уделяется наиболее значимым ее аспектам: режиму питания, выбору полезных продуктов, составлению простейшего меню, формированию навыков культуры поведения за столом.

Организация факультативных занятий осуществляется с использованием таких способов и методических приемов обучения, как драматизация, ролевая игра, моделирование ситуаций, выполнение этюдов, тестов и др. В основе обучения лежит ролевой принцип. Собеседники должны осознавать свои ролевые позиции. Игровой принцип обучения соответствует возрастным особенностям ребенка. Формы работы: ролевые игры, рисование, конкурсы, викторины, тесты, беседы и др.

Содержание обучения организуется исходя из сфер общения детей данного возраста. В содержании программы факультативных занятий представлены типичные ситуации общения и основные коммуникативные задачи, реализуемые в ходе общения.

Для реализации целей и задач предлагаемых факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания» разработаны пособие для учителей и рабочая тетрадь для учащихся.

Учителю следует использовать различные средства обучения: аудио- и видеозаписи, сюжетные картинки, памятки, рекомендации, а также дидактические раздаточные материалы, включающие опорные карточки, функциональные схемы, ролевые задания и т. п. В целях интенсификации самостоятельной работы учащихся важно применение электронных средств обучения, интернет-ресурсов.

Обучение правилам здорового питания целесообразно проводить с учетом трех основных этапов: **ознакомление, тренировка и применение.**

На этапе **ознакомления** учащимся предлагается информация о правилах здорового питания, о необходимости и пищевой ценности конкретных продуктов, образцы правильного выбора модели поведения.

Учащимся предлагаются тесты, содержащие информацию не только о правилах питания и полезных продуктах, но и о нормах и правилах культуры поведения во время приема пищи.

Этап **тренировки** предусматривает моделирование ситуаций этикетного общения и их проигрывание, драматизацию в условиях, приближенных к реальной коммуникации.

На данном этапе целесообразно использовать тесты, направленные на осуществление выбора правильного варианта ответа, поиска верного решения.

В тестах, которые содержатся в рабочей тетради для учащихся «По ступенькам правил здорового питания», предусмотрены задания, направленные на овладение навыками здорового питания.

Этап **применения** предполагает широкое использование ролевых игр, в которых развивается умение учащихся выбирать правильное решение исходя из представленной ситуации. Здесь также уместны задания на установление интерактивного взаимодействия (умение обосновать свой выбор, убедить в своей правоте, поддержать разговор о здоровом питании, проявлять внимание и взаимопонимание, задавать вопросы, отвечать, высказывать пожелание, благодарность и др.). На этом этапе также могут использоваться тесты контролирующего характера.

Основными средствами достижения цели являются общение со взрослыми и сверстниками, а также организованные игры и занятия. Занятия желательно строить в жанре сценариев активизирующего общения, где взрослый выступает как старший, но равноправный партнер по общению, который стремится к установлению доверительных взаимоотношений (допускающих шутки, смех, игры со словом). Учитель уважает право ученика на инициативу, его желание говорить на интересующие и значимые для него темы. Участие в занятии школьников строится на добровольной основе.

ТЕМА 1. ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!

Задачи:

1. Актуализировать знания и умения, полученные в 1 классе.
2. Познакомить учащихся с программой «По ступенькам правил здорового питания» для 2 класса, ее целями и задачами, с рабочей тетрадью для 2 класса.
3. Работать над формированием устойчивого интереса и позитивного отношения к собственному здоровью и его сохранению.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение

Учитель просит детей ответить на вопросы:

- *Где вы провели лето?*
- *Чем вы занимались на отдыхе?*
- *Кто выезжал на природу?*
- *Кто отдыхал в летнем оздоровительном лагере?*
- *Какими видами спорта вы занимались?*
- *Ходили ли вы в походы?*
- *Готовили ли вы еду на костре?*
- *Какими полезными продуктами вы питались летом?*
- *Вы вспоминали о том, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной?*

В завершение учитель обобщает ответы и сообщает, что на факультативных занятиях курса «По ступенькам правил здорового питания» во 2 классе ребята продолжат разговор на эту очень важную для всех тему.

2. Вводная беседа

Учитель интересуется у учащихся, как они понимают название факультатива «По ступенькам правил здорового питания». Дети рассказывают о том, что они, изучая, как нужно

правильно питаться, узнавая новую и полезную информацию, поднимаются, словно по ступенькам, на вершину знаний. Учитель демонстрирует тетрадь для 2 класса «По ступенькам правил здорового питания» и сообщает, что она является продолжением работы, начатой в 1 классе, что ребят ждет встреча с уже знакомыми персонажами: Машей, Ваней, профессором Суперсилой, Витаминой Витаминавной и Ням-Нямчиком. Во 2 классе учащимся вместе с персонажами пособия предстоит познакомиться со следующими ступеньками пирамиды питания, узнать много нового и интересного о здоровом образе жизни. Учитель обращает внимание детей на то, что пособие содержит много полезных советов по здоровому питанию, веселых и интересных игр, загадок, иллюстраций.

3. Работа с тетрадью (с. 4, рис. 1, 2)

Учащиеся вспоминают главных персонажей: Ваню и Машу, Ням-Нямчика, учителей Витамина Витаминавну и профессора Суперсилу, обсуждают, как они провели каникулы (Ням-Нямчик побывал дома — на своей планете, Маша и Ваня провели время на даче, где они помогали бабушке на огороде, катались на велосипеде).

4. Работа с тетрадью (с. 4, рис. 3)

Учащимся предлагается расшифровать записи и прокомментировать золотые правила здорового образа жизни (режим дня, физкультура и спорт, правильное питание). Целесообразно предложить детям высказаться о том, придерживаются ли они этих правил, используют ли знания, приобретенные в 1 классе.

5. Работа с тетрадью (с. 5, рис. 4)

Учащимся предлагается рассмотреть картинки и ответить на вопрос: какими видами спорта занимались Ваня и Маша летом на даче? (Играли в бадминтон, волейбол, плавали в бассейне.)

Проводится беседа об активном отдыхе, спортивных играх, водных процедурах летом.

6. Разгадывание загадок

Учитель предлагает детям прочитать записанные на доске загадки и отгадать их.

Солнце печет, липа цветет,

Рожь колосится,

Золотится пшеница.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает? (*Летом.*)

Дни стали короче,

Длиннее стали ночи.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает? (*Осенью.*)

Уместно спросить у детей, какие еще приметы лета они могут назвать. Можно задать вопросы: какие фрукты и ягоды созревают у нас летом? Какими дарами радуется нас осень?

7. Работа с тетрадью (с. 5, рис. 5)

Повторение знаний о фруктах и ягодах. Учащимся нужно определить те фрукты, которые растут в садах Беларуси (груша, яблоко, сливы).

8. Подведение итогов занятия, рефлексия

На доске (или плакате) записано стихотворение с пропусками важных слов. Дети должны прочитать текст сначала про себя, а затем вслух, вставляя необходимые слова.

Человеку нужно _____,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не _____,

Нужно правильно _____

С самых юных лет уметь.

(*Есть, болеть, питаться.*)

ТЕМА 2. ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ

Задачи:

1. Сформировать понятие о значении витаминов для организма, познакомить с продуктами, богатыми витаминами.
2. Закрепить гигиенические навыки (мытьё овощей и фруктов перед едой).
3. Способствовать формированию привычки ежедневно делать утреннюю зарядку.
4. Развивать познавательный интерес, логическое мышление, умение анализировать, делать выводы.

Информация для учителя

Витамины — это группа биологически активных веществ растительного или животного происхождения. Известно около 13 видов витаминов. Большинство витаминов в организм поступает с пищей. Дефицит или отсутствие любого из витаминов может стать причиной серьезных нарушений в работе организма. Во избежание этого необходимо, чтобы рацион питания был разнообразным и включал все основные группы продуктов — овощи и фрукты, мясо и рыбу, молоко и молочные продукты, блюда из зерновых и др.

Витамин А называют витамином роста, т. к. он необходим для формирования скелета, а также для поддержания остроты зрения. Это жирорастворимый витамин. Им богаты печень, яйца, сливочное масло, молоко, рыбий жир, горох, зеленый лук, щавель, капуста, облепиха, морковь.

Витамин С укрепляет иммунитет человека, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Витамина С больше всего в шиповнике, апельсинах, лимонах, черной смородине, абрикосах, клюкве, капусте, зеленом луке, сладком перце, помидорах.

Витамин D содержится в печени, рыбе жирных сортов, икре, желтке. Без него невозможно усвоение кальция, который помогает сохранить здоровыми кости и зубы.

Витамин E защищает организм от вредного воздействия радиации и ядовитых веществ, препятствует преждевременному старению, укрепляет иммунитет. Содержится в подсолнечном масле, желтке, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, миндале, фундуке.

Витамины группы B: **B₁** участвует в переработке углеводов и жизненно важно для обеспечения организма энергией, содержится в неочищенном зерне, картофеле, бобовых, зеленых овощах, яйцах, молочных продуктах, печени, почках, мясе и рыбе. **B₂** участвует в образовании энергии, а также помогает поддержанию в здоровом состоянии кожи и слизистой оболочки. **B₃** сохраняет здоровыми кровь и сосуды, нервную систему, а также надпочечники. Содержится в злаках (кроме кукурузы), арахисе, бобах, сухофруктах, мясе, почках, печени. **B₅** участвует в процессе переработки углеводов и жиров, в формировании нервной и иммунной систем. **B₆** участвует в переработке некоторых аминокислот и в функционировании иммунной системы. **B₉** и **B₁₂** важны при воспроизводстве красных кровяных клеток и переработке углеводов, жиров и белков. Богатые источники **витамина B₁₂** — печень, почки.

Витамин K влияет на свертываемость крови. Жирорастворимый витамин. Содержится в шпинате, капусте, томатах, печени.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Беседа

- *Что мы называем овощами? Какие овощи вы знаете?*
- *Что мы называем фруктами? Какие фрукты вам известны?*
- *Как вы думаете, чем отличаются овощи от фруктов?*
- *Что у них общего?*

- Назовите свой любимый фрукт. Где он растет?
- Какой из овощей вам нравится больше всего? Как выращивают этот овощ?
- В каких литературных произведениях героями являются овощи и фрукты?

2. Обсуждение. Работа с тетрадью (с. 6, рис. 1)

Предваряя беседу о витаминах и их роли в жизни людей, можно предложить детям рассмотреть рисунок и ответить на вопрос: «Как вы думаете, почему учительницу из нашей тетради “По ступенькам правил здорового питания” зовут Витамина Витаминовна?»

В ходе беседы учащиеся должны усвоить, что витамины необходимы всем. При недостатке витаминов ребенок плохо растет, часто болеет, а взрослый не может справиться с работой, быстро устает. Наш организм нуждается в разных витаминах, которые содержатся в различных продуктах. Поэтому питаться нужно разнообразно. Много витаминов в овощах и фруктах, поэтому их нужно есть каждый день. Важные для роста и развития витамины есть в молоке и молочных продуктах, рыбе и мясе, хлебе. Человек также может получать витамины в специальных препаратах, однако посоветовать конкретные препараты и частоту приема может только врач.

Организм человека не способен запастись витаминами впрок и поэтому должен получать их регулярно в полном наборе и в достаточном количестве. Недостаток витаминов приводит к снижению сопротивляемости заболеваниям, ухудшению зрения, ослаблению костей и мышц, вызывает серьезные нарушения в работе организма.

3. Работа с тетрадью (с. 7, рис. 3)

Рассматривая рисунок, дети знакомятся с самыми распространенными витаминами и продуктами, в которых они содержатся. В частности, витамин А содержится в молоке, масле, яйце, моркови; витамин С — в лимонах, сладком перце, апельсинах и др.

4. Работа с тетрадью (с. 6, рис. 2)

Дети читают стихотворение, вставляя, а затем вписывая подходящие по смыслу слова (здоровье, еда).

5. Физкультминутка

Дети двигаются по кругу и имитируют действия, отраженные в речевке.

В огород пойдем, урожай соберем.
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты —
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвем немножко
И вернемся по дорожке.

6. Работа с тетрадью (с. 8, рис. 4)

Дети должны самостоятельно ответить на вопрос Витамины Витаминовны и разъяснить Ням-Нямчику, что нельзя есть много витаминов сразу — это может навредить организму.

7. Работа с тетрадью (с. 8, рис. 5)

Учащиеся выполняют задание на закрепление полученных знаний. Соединив буквы, они прочитают слово «витамины».

8. Обсуждение сказки

Сказку читает учитель.

Путешествие в Царство витаминов

В одном царстве жили-были витаминки А, В, С и D. Они жили дружно, но однажды поспорили:

— Я самая главная, — сказала витаминка А, — без меня у детей будет плохое зрение, замедлится рост. А я помогаю расти, сохранять зрение, отвечаю за здоровье ногтей и волос. Меня много в печени, молоке, жирной рыбе и желтке. А еще в чернике, оранжевых овощах и фруктах.

— Нет, я главная, — сказала витаминка В, — ведь я поддерживаю работу сердца и нервной системы, помогаю детям хорошо учиться, не уставать, не плакать без причин и спокойно засыпать. Живу я в горохе и бобах, хлебе, крупах, орехах, яйцах и мясе. Все это любят ребята. Поднять настроение зимой помогут бананы, а летом — клубника.

Витаминки С и D не стали спорить. Они предложили посмотреть, что случится с ребятами, если те перестанут есть сливочное масло, печень, сыр, рыбу, черную смородину, яблоки, красный перец, зеленый лук и капусту.

И случилась беда: дети, которые не пили чай с шиповником, не ели апельсины, смородину и другие продукты, в которых «спрятались» витамины D и С, стали часто болеть. Ведь витамин С, который живет в этих продуктах, — страж нашего здоровья, борец с микробами.

А дети, которые не ели масло, вареные яйца, сыр, не принимали рыбий жир, стали жаловаться, что у них болят зубы, они слабее и ниже своих друзей.

Думали-думали витаминки и решили, что все они нужны детям и без каждого из них может случиться беда со здоровьем у детей.

Вопросы по содержанию сказки:

- *Какие витамины вы знаете?*
- *Чем помогает нам витамин А?*
- *Работу каких органов поддерживает витамин В?*
- *В каких продуктах содержится витамин С?*
- *Что стало с жителями царства, которые не хотели есть масло, сыр, яйца?*
- *Какие полезные продукты перед употреблением в сыром виде нужно обязательно помыть?*

9. Отгадывание загадок

Учащимся предлагается отгадать загадки и сказать, какие витамины содержатся в отгадке.

Круглое, румяное, сочное и сладкое.
Сочное и сладкое, очень ароматное.
Наливное, гладкое, тяжелое, большое.
Что это такое? *(Яблоко.)*

Ярко-желтый, ароматный,
Кислый, но на вкус приятный,
Хорош очень с чаем он.
Называется... *(лимон).*

Был ребенок — не знал пеленок.
Стал стариком — сто пеленок на нем.
(Капуста.)

И зелен, и густ на грядке вырос куст.
Начали щипать — стали плакать и рыдать.
(Зеленый лук.)

Привязан кустик к колышку,
На кустике — шары,
Бока подставив солнышку,
Краснеют от жары. (Помидоры.)

10. Работа с пословицами

Учащиеся читают пословицы и поговорки, записанные на доске, и рисуют овощи и фрукты, о которых в них говорится.

- *Капуста любит воду да хорошую погоду.*
- *Лук — от семи недуг.*
- *У кого какой вкус: кто любит дыню, а кто арбуз.*
- *Лук с чесноком — родные братья.*
- *Редька хвалилась: «Я с медом хороша!»*
- *Морковь прибавляет кровь.*

11. Обобщение. Работа с тетрадью (с. 9, рис. 7)

Учитель обращает внимание учащихся на следующее: чтобы быть здоровым, нужно не только правильно питаться, но и заниматься спортом. Учитель узнает у учащихся, все ли по утрам делают зарядку, и рассказывает о значении для организма физической нагрузки. Учащиеся читают написанные на гантелях слова в обратном порядке и отвечают на вопрос: «Что должен делать по утрам каждый, кто заботится о своем здоровье?»

12. Итоги урока. Рефлексия

Работа с тетрадью (с. 9, рис. 6)

Учитель предлагает детям рассказать о том, что они узнали о витаминах, в каких продуктах содержится много витаминов, какие витамины особенно необходимы растущему организму.

Дети рассматривают рисунок и отвечают на вопрос, в каких продуктах содержатся витамины А, С и D (А — в молоке, яйцах, моркови; С — в лимоне; D — в рыбе, молоке, моркови).

ТЕМА 3. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

Задачи:

1. Продолжить работу по формированию у учащихся представлений о необходимости правильного питания.
2. Сформировать понятие о разнообразии продуктов питания, о важной роли белков в росте и развитии, о необходимости употребления в пищу мясных продуктов.
3. Расширить знания об основных правилах здорового питания.

Информация для учителя

Мясные продукты, рыба и бобовые — основной источник полноценного белка. Белки выполняют транспортную, защитную, рецепторную функции в организме человека. Кроме белка продукты этой группы содержат множество витаминов и микроэлементов.

Мясо — важнейший продукт питания детей как богатый источник полноценных животных белков. Мясо содержит много солей фосфора, калия, магния, является источником железа. Особенно много железа в печени.

Много белка содержит **рыба**. Регулярное употребление рыбы снижает риск сердечных заболеваний, способствует развитию умственных способностей, памяти (по данным Всемирной организации здравоохранения). В рыбе нет грубых сухожилий и пленок, которых много в мясе теплокровных животных. Поэтому белок рыбы легче переваривается и лучше усваивается.

Яйцо по сравнению с другими животными продуктами содержит один из самых полноценных белков, богатых незаменимыми аминокислотами, особенно важными для растущего организма. Именно поэтому яйца занимают важное место в питании детей. Состав белка и желтка не одинаков. Яичный

белок состоит почти полностью из белка. А вот яичный желток состоит и из белков, и из жиров и полностью усваивается организмом. В желтке сосредоточен почти весь комплекс витаминов. Много в нем и минеральных веществ — кальция, фосфора, железа. Но нужно быть осторожными и использовать только свежие куриные яйца. Прежде чем разбить куриное яйцо, его надо обязательно вымыть. Не следует употреблять в пищу сырые яйца.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение

Для повторения изученного дети отвечают на вопросы:

- *Может ли человек существовать без еды?*
- *Какие правила питания вы знаете?*
- *Что вы привыкли есть на обед?*
- *Какие мясные блюда вы обычно едите дома?*

2. Работа с тетрадью (с. 10, рис. 1)

Рассмотрев рисунок с изображением пирамиды питания, дети отвечают на вопросы:

- *Что вы видите на рисунке?*
- *Вспомните, из скольких ступеней состоит Волшебная пирамида.*
 - *Какие продукты изображены на первой ступени пирамиды? На других ступенях? Что вы знаете об этих продуктах?*
 - *Есть ли на рисунке те продукты, которые вы употребляете в пищу каждый день?*
 - *На какой ступени пирамиды изображены продукты, которые вы употребляете в пищу чаще остальных?*
 - *Какие продукты изображены на четвертой ступени Волшебной пирамиды?*

Учитель предлагает детям прочитать и прокомментировать высказывание профессора Суперсилы о необходимости употребления в пищу продуктов, содержащих белок.

3. Беседа

В беседе подчеркивается роль мясных продуктов в здоровом питании (с использованием информации для учителя).

4. Физкультминутка

Упражнение для осанки «Подсолнух»

— Ребята, вы знаете такое красивое растение — подсолнух? Его семена (семечки) тоже содержат полезные белки. Какие цветы у подсолнуха: высокие или низкие? Покажите, какие они высокие.

Встаем, выпрямляем спину. Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое растение. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как подсолнух, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15—20 с.) Опускаем руки и расслабляемся.

5. Работа с тетрадью (с. 11, рис. 2)

Проводится беседа о группах продуктов, которые относятся к четвертой ступени пирамиды питания. На рисунке учащимся предлагается обвести продукты, которые относятся к этой группе (курица, котлеты, рыба, молоко).

6. Работа с тетрадью (с. 11, рис. 3)

Дети соединяют буквы (по убыванию их размеров) и составляют слово «белок».

7. Обсуждение и отгадывание загадки

Работа с тетрадью (с. 12, рис. 5)

Учитель предлагает детям прочитать и отгадать загадку. Затем обращает внимание детей на то, что яйцо является важным компонентом рациона питания, однако использовать яйца каждый день не следует. Можно сообщить учащимся, что особенно полезно употреблять яйца на завтрак. Учитель может спросить детей, какие блюда, приготовленные из яиц, они знают, какие из этих блюд им нравятся. Яйца можно есть как вареными, так и жареными, они просты в приготовлении. Для наглядности учитель может принести в класс сырое и вареное яйца. С целью демонстрации содержимого следует разбить сырое яйцо, а затем почистить и разрезать вареное, показывая детям их состав и структуру.

8. Закрепление изученного

Работа с тетрадью (с. 12, рис. 4, 6)

Прочитав совет профессора Суперсилы (рис. 4), учащиеся приступают к разгадыванию кроссворда (рис. 6), который поможет закрепить полученные знания о продуктах, содержащих белки (рыба, ветчина, молоко, горох, сосиски).

9. Работа с тетрадью (с. 13, рис. 7)

Выполнение задания направлено на формирование у школьников осознанного умения правильно выбирать блюда на обед. Дети обводят блюда, которые чаще всего едят за обедом, а затем называют, в каких из них содержится белок. Учителю следует заострить внимание и на продуктах, вредных для организма (чипсы, яркоокрашенные напитки).

10. Рефлексия. Итоги урока

ТЕМА 4. КТО ПАСЕТСЯ НА ЛУГУ?

Задачи:

1. Сформировать у учащихся знания о пользе молочных продуктов и необходимости их включения в рацион питания.
2. Познакомить учащихся с разнообразием молочных продуктов.
3. Актуализировать знания и умения учащихся, связанные с гигиеной полости рта, бережным отношением к зубам.
4. Сформировать устойчивый интерес и позитивное отношение к собственному здоровью.

Информация для учителя

На четвертой ступени пирамиды питания представлены продукты — источники белка. Это молочные и мясные продукты, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, а также кальцием, железом и цинком.

Белки бывают животного и растительного происхождения. К источникам животного белка относятся мясо, рыба, птица, молоко и молочные продукты. Как правило, эти продукты обеспечивают основную долю белка в рационе человека.

Молоко — один из ценнейших продуктов и легкоусвояемых источников белка. Первая пища ребенка — материнское молоко. В молоке содержатся витамины. Богато молоко и минеральными веществами. Особенно много в нем кальция и фосфора, очень полезных для растущего организма. Необычайно велика роль кисломолочных продуктов в детском питании. Педиатры утверждают, что в суточный рацион ребенка младшего школьного возраста должно входить от 400 до 600 мг молочных продуктов. С ними ребенок получает необходимые ему белки, витамины, кальций, железо и другие полезные микроэлементы.

Самым главным кисломолочным продуктом в детском питании является творог. Это основной источник фосфора, кальция, витаминов группы В. Качественный, умеренной жирности творог необходим для полноценного формирования и развития костного скелета и внутренних органов ребенка и должен присутствовать в его рационе минимум раз в день.

Жирные продукты, такие как сливки и сметана, также богаты витаминами. Однако содержание кальция в них значительно меньше; кроме того, из-за высокого содержания жира использовать их в большом количестве не следует.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Работа с тетрадью (с. 14—15, рис. 1)

Начать урок можно с загадки, которая позволит учащимся определить тему урока — «Молоко и молочные продукты»:

Чистое, да не вода.
Клейкое, да не смола.
Белое, да не снег.
Сладкое, да не мед.
От рогатого берут —
Малым детям дают. (*Молоко.*)

Если детям не понятна фраза «от рогатого берут — малым детям дают», можно направить их внимание на рисунок и спросить, у кого из изображенных персонажей есть рога (у коровы и козы). Нужно сообщить учащимся, что корова издавна считалась кормилицей крестьянской семьи, что люди любили своих домашних животных, заботились о них. Немало стихов, песен, загадок и пословиц сложено о домашних любимцах. Соединив по смыслу слова, расположенные на облаках, учащиеся смогут прочитать пословицы о корове и молоке.

Далее учитель предлагает учащимся перечислить продукты, которыми Витамин Витаминовна и профессор Суперсила угощают Ваню, Машу и Ням-Нямчика (молоко, сыр, творог, кефир, сметана, масло).

2. Обсуждение

Учитель спрашивает детей, бывали ли они в деревне, видели ли корову или козу, наблюдали ли за процессом доения, пробовали ли коровье или козье молоко. Также учитель спрашивает детей, знают ли они о влиянии молока и молочных продуктов на укрепление здоровья и роста.

3. Работа с тетрадью (с. 14—15, рис. 2)

Учащиеся находят и обводят продукты, приготовленные из молока (кефир, сыр, масло, мороженое, ряженка).

4. Работа с тетрадью (с. 16, рис. 3)

Учитель предлагает детям разгадать кроссворд и вписать ответы (по горизонтали: сливки, йогурт; по вертикали: масло, творог, кефир).

5. Работа с тетрадью (с. 16, рис. 4)

Учитель предлагает детям расшифровать загадки, зачеркнув ненужные буквы (Белое, да не снег. Сладкое, да не мед; От рогатого берут да малым детям дают), и дописать буквы в отгадку (молоко).

6. Дидактическая игра «Мы любим молоко»

Учитель предлагает детям назвать как можно больше молочных продуктов. Для создания веселого настроения можно включить песенку «Далеко, далеко на лугу пасутся ко...». Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продук-

тов. Вспомнить некоторые продукты из молока детям помогут следующие описания:

- *Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется... (простокваша).*
- *Если прокисшее молоко подогреть, из него выделится... (творог).*
- *Если кипяченое молоко поставить в горячую духовку и подержать там два часа, то получится... (топленое молоко).*
- *Если топленое молоко прокиснет, то получится... (ряженка).*

7. Физкультминутка

Упражнение для осанки «Деревце»

Выполняется стоя или сидя за столом, спина прямая.

— *Делаем спокойно вдох и выдох. Плавно поднимаем руки над головой, держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся вверх всем телом. Вытягиваясь, представляем себе крепкое деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15—20 с.) Опускаем руки и расслабляемся.*

8. Игра «Когда так говорят»

Учитель называет всем известное выражение, а учащиеся стараются растолковать его значение.

- *Кровь с молоком* (так говорят о свежем, румянном лице, а также о человеке с таким лицом).
- *Молоко на губах не обсохло* (так говорят о ком-либо молодом и неопытном).
- *Впитать с молоком матери* (так говорят о том, что прочно вошло в привычку и никогда не нарушается).

9. Игра «Правильно — неправильно»

Учитель предлагает детям выслушать советы и, если совет правильный, хлопнуть в ладоши, если неправильный — покачать головой в знак отрицания.

- *Пей молоко каждый день.*
- *Больше ешь булочек, сладостей, пей сладкую газировку.*
- *Вечером перед сном пей кефир.*
- *Перед школой обязательно завтракай.*
- *Не мой руки перед едой.*
- *Не забывай почистить зубы перед сном.*
- *Если простудился, выпей теплого молока.*
- *Делай утреннюю зарядку.*

10. Работа с тетрадью (с. 17, рис. 5)

Учитель может начать беседу с того, что молочные продукты очень полезны для укрепления зубов, поскольку содержат такой важный элемент, как кальций. Он необходим для того, чтобы наши кости и зубы были крепкими, не разрушались. Но и кальций не поможет, если мы не научимся правильно и регулярно чистить зубы.

Можно рассказать детям историю зубной щетки.

Зубной щетке уже много лет. Придумал ее еще первобытный человек. Выглядела она совсем не так, как сегодня. Это была обыкновенная палочка с разжеванным концом. В Индии до сих пор продают щетки из веточек дерева. Для чистки зубов достаточно очистить веточку от коры и пожевать. Зубы очищаются, а сок, который при этом выделяется, укрепляет зубы и десны. Древние египтяне в качестве зубного порошка использовали золу. Но такой «порошок» не всем нравился. В России во времена Петра I зубы чистили влажной тряпочкой, макая ее в толченый мел. И только в 20-е годы XIX века на смену тряпочке пришла

зубная щетка. Она была необычной формы: щетинки находились с двух сторон, а держать ее приходилось посередине. В порошок стали добавлять немного воды и вещества, убивающие микробов. Так появилась зубная паста.

Рисунок в тетради поможет детям научиться правильно чистить зубы. Для закрепления навыка можно принести зубную щетку и игрушку (мишку, куклу) и предложить детям научить эту игрушку чистить зубы, разъяснить мишке (кукле) последовательность действий.

11. Отгадывание загадки

Загадку можно заранее записать на доске.

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб — всю добычу мою
Я с радостью белым зверям отдаю. *(Губы и зубы.)*
К. Чуковский

12. Работа с тетрадью (с. 17, рис. 6)

Оценка высказываний (учащиеся ставят плюс возле фраз, с которыми они согласны) поможет подвести итоги занятия.

13. Рефлексия

ТЕМА 5. ДАРЫ РЕК И МОРЕЙ

Задачи:

1. Сформировать у учащихся знания о значимости рыбных продуктов в питании.
2. Познакомить с разнообразными видами рыбы и морепродуктов, которые используются в пищу.
3. Работать над формированием у школьников позитивного отношения к собственному здоровью и его сохранению.

Информация для учителя

Рыба и морепродукты очень важны для здорового питания. Практически все виды рыб содержат множество полезных веществ. Рыба — один из лучших источников высококачественного белка. Количество жира в различных видах рыбы колеблется: от 1 % в наваге, судаке, речном окуне до 30 % в угре и каспийской миноге. Рыбий жир богат витаминами А и D.

Мясо рыбы очень ценно благодаря содержанию в нем важных для растущего организма минеральных веществ — фосфора, калия, железа, йода. Минеральными солями, а также железом, йодом и фосфором, более богата морская рыба.

Наиболее полезные способы приготовления рыбы — на пару, гриле, в жаровне, духовке.

Рыбные консервы можно употреблять в салатах и использовать в бутербродах. Консервированный лосось или тунец может быть приготовлен с овощами и служить соусом к рису или макаронам. Полезнее консервы, где рыба законсервирована не в масле, а в рассоле или родниковой воде.

Очень полезны морепродукты (съедобные водоросли, креветки, кальмары, устрицы, мидии и др.), к тому же они содержат мало калорий. В морепродуктах много важнейших питательных

веществ, при этом они почти не содержат насыщенных жиров и богаты омега-3 жирными кислотами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вводная беседа

- *Знаете ли вы, почему рыба считается очень полезной пищей?*
- *Какие виды рыб вам известны? Где живут рыбы?*
- *Что такое морепродукты?*

2. Работа с тетрадью (с. 18, рис. 1, 2)

Дети читают высказывания Витамины Витаминовны и профессора Суперсилы (рис. 1).

Затем учитель обращает внимание детей на рис. 2 и спрашивает, кто изображен на нем. Дети называют обитателей морских глубин: осьминога, креветок, краба, рака, рыб. Учитель сообщает, что в рационе питания человека рыба (морская и речная) и морепродукты издавна занимали важное место. В них много полезных веществ — белка, фосфора, йода. Следует обратить внимание детей и на съедобные водоросли (например, на морскую капусту), которые содержат много йода, необходимого человеку. Учитель объясняет, что употребление в пищу рыбы и морепродуктов помогает сохранить здоровье и предотвратить заболевания щитовидной железы, сердца и сосудов, улучшает память и укрепляет кости.

Учитель может рассказать, что в Беларуси, несмотря на отсутствие морей и океанов, широко развито рыбное хозяйство. У нас есть специальные рыбные хозяйства, в которых выращивают карпов, толстолобиков и другие виды рыбы.

3. Работа с тетрадью (с. 19, рис. 3)

Учитель предлагает детям отгадать загадки о рыбах, которые обитают в белорусских водоемах. Можно прочитать наоборот подсказку рядом с иллюстрацией.

4. Физкультминутка

Учитель может включить песенку «Любитель-рыболов». Дети под музыку вслед за педагогом выполняют несложные упражнения (приседания, повороты, круговые движения руками и головой).

С утра сидит на озере любитель-рыболов,
Сидит, мурлычет песенку, а песенка без слов.

А озеро глубокое, удачный будет лов.
Сейчас поймает окуня любитель-рыболов.

А. Барто

5. Обсуждение «Почему полезно есть рыбу»

Учитель заранее готовит карточки для учащихся. На одной стороне карточки — фрагмент рисунка рыбы, на обратной — небольшой текст. Дети по очереди читают текст, переворачивают карточку и прикрепляют к доске так, чтобы все фрагменты составили рисунок рыбы.

Карточка 1

В рыбе есть особое вещество. Оно поддерживает наше сердце и кровь в здоровом состоянии.

Карточка 2

В речной рыбе мало жиров. Поэтому люди, которые ее едят, не полнеют.

Карточка 3

В рыбе много кальция. Поэтому она полезна для костей. Это очень важно для роста детей.

Карточка 4

Рыба содержит большое количество белка, который легко усваивается организмом.

Карточка 5

В рыбе есть фосфор. Он улучшает память.

6. Работа с тетрадью (с. 20, рис. 4)

Учащимся предлагается вспомнить, какие блюда можно приготовить из рыбы. Рассматривая рисунок, дети говорят, что из рыбы можно приготовить котлеты, уху, и помечают их в кружочках. Рыбу можно просто поджарить или запечь в духовке (также помечают в кружочках). Компот и мороженое из рыбы приготовить невозможно.

7. Работа с тетрадью (с. 21, рис. 6)

Игра «Укажи рыбке путь домой»

Учитель знакомит детей с делением рыб на речных и морских. Щука и красноперка живут в реке, а камбала, хек и килька — в море. Про угря педагог рассказывает, что он встречается и в море, и в реке, т. к. взрослые угри уплывают на нерест из рек в Саргассово море, а их икру теплое течение Гольфстрим несет обратно к берегам Европы.

8. Работа с тетрадью (с. 20—21, рис. 5)

Учащиеся рассматривают изображения пловцов. Учитель может поинтересоваться, все ли дети умеют плавать. Затем дети читают стихотворение, а после проводится беседа о закалывающем значении плавания, его роли в формировании правильной осанки.

9. Рефлексия. Итоги урока

ТЕМА 6. ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМА МОРОЗНАЯ!

Задачи:

1. Формировать у учащихся представления о необходимости соблюдать правила здорового образа жизни и питания.
2. Познакомить с правилами закаливания.
3. Закреплять навыки ЗОЖ, воспитывать культуру поведения.

Информация для учителя

Один из эффективных способов профилактики заболеваний — закаливание. Это использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к различным негативным внешним воздействиям.

Для ребенка младшего школьного возраста можно рекомендовать несколько основных видов закаливания.

Общие воздушные ванны. Их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3—5 минут. Со временем воздушные ванны принимаются при все более низкой температуре (до 18 °С), а их продолжительность увеличивается до 10—15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (рубашку с рукавами заменяют майкой), затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание водой. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная процедура — обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Сначала используют воду комнатной температуры, постепенно снижая ее до 16—14 °С. С 1—2 минут процедура постепенно увеличивается до 5—7 минут. Сразу же после процедуры ноги насухо вытирают жестким полотенцем.

Очень полезны также обливания, растирание влажным полотенцем или махровой варежкой, прохладный душ.

Солнечные ванны. В летние месяцы лучшее время для пребывания детей под лучами солнца — с 10 до 12 часов. Закали-

вающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале надевают рубашку с короткими рукавами, снимают носки, через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца.

Пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора;
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- старайтесь добиться положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вводная беседа

- Для чего нужно делать зарядку?
- С чего нужно начинать зарядку?
- Делаете ли вы зарядку дома?
- Что нужно делать после утренней зарядки?
- Как нужно закаляться?
- Для чего нужно закаляться?

2. Обсуждение

На доске учитель прикрепляет листы со словами:

СОЛНЦЕ,	И	ВОЗДУХ	ВОДА —
НАШИ	ДРУЗЬЯ!		ЛУЧШИЕ

Учащимся предлагается прочитать слова и составить с ними предложение (Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!).

Когда предложение собрано, учитель задает вопрос: «Почему так говорят?»

Учитель сообщает, что сегодня на занятии речь пойдет о закаливании. Закаливание — это использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к заболеваниям, один из способов сохранить здоровье. Основные требования: правильный подбор одежды в зависимости от температуры воздуха, ежедневные прогулки. Важно проветривать помещение, в котором мы проводим большое количество времени. Можно познакомить детей с такими важными водными процедурами, как обтирание влажным полотенцем и прохладный душ, при этом предупредить, что выполнять такие процедуры можно только под руководством взрослых.

3. Работа с тетрадью (с. 22, рис. 2)

Учитель просит детей ответить, кому бы они посоветовали переодеться. Учащиеся приходят к выводу, что для занятий зимними видами спорта неправильно одет Ням-Нямчик: на нем меховая шапка, шуба, широкий шарф, закрывающий лицо. Если в такой одежде заниматься активными зимними играми (кататься на коньках, лыжах, санках, сноуборде, играть в снежки), то быстро перегреешься, вспотеешь, из-за этого переохладишься и все равно замерзнешь.

4. Работа с тетрадью (с. 22, рис. 1)

Соединив записи на облачках, учащиеся смогут прочитать две пословицы: «Береги нос в большой мороз» и «Снег на поля — хлеб в закрома».

5. Работа с тетрадью (с. 22, рис. 3)

Задание предусматривает выбор тех предметов, которые можно использовать для спортивных забав зимой (лыжи, клюшка и шайба, коньки, санки, сноуборд).

6. Работа с тетрадью (с. 23, рис. 4)

Учащиеся рассуждают, почему Ням-Нямчик может заболеть (вспотевший человек быстро переохлаждается). Можно задать вопрос: «Какой напиток предложила Витамина Витаминовна Ням-Нямчику, чтобы тот не заболел?» (Чай, какао или теплое молоко.)

7. Работа с тетрадью (с. 23, рис. 5)

Учитель подчеркивает, что для профилактики простудных заболеваний важно есть продукты, в которых много витамина С: лимон, клюкву, зеленый лук, апельсин.

8. Работа с тетрадью (с. 24, рис. 7)

Прочитав стихотворение, учащиеся рассказывают, какой вид зимнего спорта они предпочитают.

9. Отгадывание загадок

Учитель предлагает детям отгадать следующие загадки зимней тематики.

Их треплют, катают,
А зимой таскают.
(Валенки.)

Бегут по дорожке
Доски да ножки.
(Лыжи.)

В круглом окне
Днем стекло разбито,
К вечеру вставлено.
(Прорубь.)

Гуляю в поле,
Летаю на воле,
Кручу, бурчу,
Знать никого не хочу.

Текло, текло —
И легло под стекло.
(Река.)

Вдоль села пробегаю,
Сугробы наметаю.
(Метель.)

10. Подвижная игра «Собери пословицу»

Дети делятся на 2 команды. Каждая получает таблички. На табличках у первой команды записаны первые половинки пословиц, у второй — вторые половинки. Дети двигаются в поиске

второй части своей пословицы. (Лучше записать пословицы на цветной бумаге, чтобы цвет служил подсказкой в поиске.)

Мойся белее,	будешь милее.
Чистая вода —	для хвори беда.
Красит молодца не красота,	а чистота.
По платью видят,	кто таков идет.
Чистота —	залог здоровья.
Кто аккуратен,	тот и людям приятен.

11. Работа с тетрадью (с. 24, рис. 6)

Учащиеся рассматривают рисунок, на котором изображены Маша и Ням-Нямчик. Маша угостила своего гостя лучком, который вырастила на подоконнике. Учитель может спросить у детей, знают ли они, что зеленый лук на подоконнике может вырастить каждый. Для этого нужно попросить у взрослых банку, налить немного воды, сделать в картонном кружке широкое отверстие и вставить в него луковицу так, чтобы корешки доставали до воды. Через несколько дней лук прорастет.

12. Работа с тетрадью (с. 25, рис. 8)

Задание направлено на закрепление изученного материала. Учащиеся рассматривают рисунки и рассказывают, как нужно закаляться.

13. Работа с тетрадью (с. 25, рис. 9)

Задание предполагает отработку навыка осознанного выбора полезных продуктов: красным карандашом учащиеся обводят сладкую газировку, чипсы и мороженое (продукты, которые не стоит употреблять часто). Полезные продукты обводятся зеленым карандашом.

14. Рефлексия, оценка работы на занятии

ТЕМА 7. ЧИСТАЯ ВОДА НАМ НУЖНА ВСЕГДА

Задачи:

1. Расширить знания детей о роли воды в жизни человека.
2. Воспитывать бережное отношение к воде.

Информация для учителя

Вода — это главная составляющая всего живого на нашей планете. В организме взрослого человека содержится около 65 % воды. Вода является важным структурным компонентом клеток и тканей, формирует внутреннюю среду организма, участвует во всех обменных процессах.

Для нормальной работы организма человека важен питьевой режим. Так, для младших школьников количество поступающей с пищей жидкости составляет в среднем 2—2,5 л в сутки (включая жидкость, содержащуюся в блюдах). Даже небольшая нехватка жидкости в организме приводит к серьезным функциональным нарушениям.

Потребность организма в жидкости увеличивается при высоких физических нагрузках, во время болезни, в жаркую пору года.

Детям младшего школьного возраста рекомендуются разные виды напитков (соки, морсы, компоты, чай, какао). А вот сладкая газированная вода наносит вред детскому организму, т. к. содержит большое количество сахара, кофеина, искусственных ароматизаторов и добавок, которые вымывают кальций из костей и зубов, а также могут провоцировать гиперактивность ребенка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение

Начать занятие можно со сказки о воде, воздухе и солнце, а затем обсудить значение воды в жизни людей.

Спор

Поспорили как-то раз Вода и Воздух, кто из них важнее. Вода говорит, что без нее жить нельзя. А Воздух говорит, что без него нельзя. Долго спорили. Чтобы выяснить, кто из них прав, решили спросить у кого-нибудь.

Спросили у растений: «Скажите, что для вас важнее: воздух или вода?» Растения им ответили: «Без воды не проживешь! Нам вода нужна для роста и питания». Обрадовалась Вода: «Я самая важная!» «Но и без воздуха не проживешь! — добавили растения. — Он нужен нам, чтобы дышать». Обрадовался Воздух: «Я самый важный!» Переглянулись Вода и Воздух и решили спросить у людей и животных. Но и от них услышали то же самое.

Прознало Солнце про их спор, удивилось: «А что же вы обо мне забыли? Ведь я даю тепло и свет. Если не будет меня, станет на Земле темно и холодно. Да так холодно, что вода превратится в лед. И погибнут тогда и растения, и животные, и люди. Погибнет все живое!»

И решили Вода, Воздух и Солнце больше не спорить друг с другом. Кипит жизнь на Земле. И все для этой жизни важно: и воздух, и солнце, и вода!

Учитель подводит детей к выводу о том, что человек, как и все живое на земле, не может существовать без воздуха, солнца и воды. На этом занятии речь пойдет о важности воды для жизни человека и его здоровья.

Вопросы для обсуждения:

- *Может ли человек жить без воды?*
- *Знаете ли вы, какая вода наполняет моря и океаны? Какая она на вкус? Можно ли ее пить?*
- *А кто из вас пил воду из родника?*

- *Как вы думаете, откуда берется вода в кране?*
- *Можно ли пить воду прямо из-под крана?*
- *Какие напитки вы пьете каждый день?*

2. Беседа

Дети уже знают: для того чтобы расти здоровыми и сообразительными, необходимо не только правильно питаться, закаляться, заниматься физической культурой и спортом, но и соблюдать режим питья.

Для питья пригодна не любая вода, а только чистая. В водопровод вода попадает из рек и других водоемов. Ее качают сильными насосами, очищают от грязи, часть воды подогревают, поэтому в кранах течет и холодная, и горячая вода. Пить воду из водопровода можно, только предварительно ее необходимо прокипятить и остудить. Питьевую воду можно купить в магазине в бутылках. Но кроме воды можно употреблять полезные соки, морсы, компоты. В целом за день мы должны выпивать 6—7 стаканов жидкости.

3. Работа с тетрадью (с. 26, рис. 1)

Учащиеся рассматривают рисунок и делают вывод о том, что все герои совершают ошибки. Ням-Нямчик пьет воду прямо из-под крана. Ваня собирается пить воду из речки. Маша пьет чистую воду из бутылки, но, к сожалению, прямо из горлышка, а это некультурно.

4. Работа с тетрадью (с. 26, рис. 2)

В целях закрепления полученной информации детям предлагается поставить плюс рядом с фразами, с которыми они согласны, и минус — с которыми не согласны.

5. Разговор о полезных напитках

Учитель заранее дает учащимся задание подготовить информацию о полезных напитках и способах их приготовления. Дети делятся подготовленными сообщениями.

1-й учащийся. **Компот** — это отвар из фруктов и ягод, сварить его можно из любых фруктов или ягод, которые есть под рукой, а осенью и зимой — из сухофруктов.

2-й учащийся. **Соки** изготавливают из съедобных плодов растений. Наиболее распространены соки из фруктов, ягод, а также овощей. Соки — это источник витаминов и минеральных веществ, они быстро усваиваются организмом и укрепляют его. Больше всего витаминов в свежевыжатых соках. Консервированные соки тоже полезны, особенно зимой, когда мало свежих овощей и фруктов.

3-й учащийся. **Морсы** готовят из ягодного сока, а иногда — из фруктов с добавлением воды. Морсы также очень полезны, однако по сравнению с соками в них меньше витаминов.

4-й учащийся. **Настой** — это жидкость, полученная из различных лекарственных растений, которые заливают кипятком (либо кипятят непродолжительное время) и оставляют на несколько часов для того, чтобы напиток настоялся. Настой шиповника богат витамином С, поэтому почаще готовьте его осенью и зимой.

5-й учащийся. Многие дети любят **газированные напитки**, но они очень вредны. Частое употребление газированных напитков может привести к появлению лишнего веса, нарушению работы желудка. У детей, которые пьют газировку, чаще развиваются кариес и другие заболевания зубов. Большинство газированных напитков содержит кислоту, плохо влияющую на зубную эмаль. И тот, кто постоянно пьет сладкую газировку, портит свою эмаль, и зубы постепенно разрушаются.

6. Отгадывание загадок о воде

Загадки могут быть записаны на карточках или на доске.

Меня пьют, меня льют.
Всем нужна я? Кто я такая?

Очень добродушная,
Я мягкая, послушная.
Но когда я захочу,
Даже камень источу.

В морях и реках обитает,
Но часто по небу летает.
А наскучит ей летать,
На землю падает опять.

7. Работа с тетрадью (с. 27, рис. 3)

Учитель беседует с детьми о том, как варят компот. На рисунке дети обводят продукты, из которых готовят компот (сахар, воду, вишни, сливы и яблоки).

8. Работа с тетрадью (с. 27, рис. 4)

Соки готовят из фруктов, ягод, а также овощей, поэтому на рисунке дети обводят апельсин, ананас, сливы и помидор.

9. Работа с тетрадью (с. 27, рис. 5)

Учащиеся должны прочесть зашифрованную фразу, исключая при чтении ненужные символы, и дописать недостающее слово. (Гостей и близких привечаем мы ароматным сладким чаем.)

10. Рефлексия. Подведение итогов занятия

ТЕМА 8. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Задачи:

1. Углубить представления учащихся о необходимости соблюдения режима питания.
2. Расширить знания о правильном режиме питания школьника.
3. Работать над формированием устойчивого интереса и позитивного отношения к собственному здоровью и его сохранению.

Информация для учителя

Для усвоения пищи большое значение имеет режим питания, т. е. правильное распределение ее приемов в течение дня. При соблюдении режима организм заранее готовится к приему пищи, вырабатывая пищеварительные соки, что способствует более эффективному ее усвоению. В режиме дня школьника должно быть 4 основных приема пищи.

- Завтрак: 7.00 — 7.30
- Обед: 12.00 — 13.00
- Полдник: 16.00 — 16.30
- Ужин: 19.00 — 19.30

Поскольку промежуток между приемами пищи не должен превышать 4 часов, у учащихся предусмотрен второй завтрак в школе (у второклассников он обычно после первого урока). Если завтракать позже 9 часов утра, то это приведет к нарушению режима питания в течение всего дня. Если ребенок захотел есть между основными приемами пищи, ему можно предложить фрукт или стакан сока. Это поможет справиться с голодом и не испортит аппетит.

Дети должны привыкнуть тщательно пережевывать пищу, т. к. во время пережевывания выделяется слюна, которая способствует лучшей обработке пищи. Нельзя допускать, чтобы дети ели наспех, но и не следует затягивать время пребывания

ребенка за столом. Длительность обеда не должна превышать 30 минут.

Распределение калорийности для детей младшего школьного возраста следующее: завтрак — 25 %, обед — 35 %, полдник — 15 %, ужин — 25 %.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение. Повторение изученного в 1 классе

Беседу о режиме питания детей можно начать с вопросов о роли пищи в жизни человека. Поскольку в прошлом году дети знакомились с этой темой, ответить на предложенные вопросы им не составит труда.

Вопросы:

- *Какое значение имеет пища для человека?*
- *Сколько раз в день нужно принимать пищу?*
- *Какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин и почему?*
 - *Сколько пищи должен съесть человек за завтраком, обедом, полдником, ужином?*
 - *Употребление каких продуктов может повредить здоровью?*
 - *Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед и во время приема пищи?*

2. Работа с тетрадью (с. 28, рис. 1)

Серия сюжетных рисунков в тетради иллюстрирует взаимосвязь между успехами в обучении учащихся и соблюдением режима правильного питания. Маша позавтракала (учитель может поинтересоваться у детей, что именно ела и пила Маша за завтраком), в школьной столовой она перекусила бутербродом и яблочным соком, поэтому была бодрой и сосредоточенной на уроке и решила все примеры. Ваня не захотел завтракать, в школе вместо второго

завтрак он съел конфеты. У доски Ваня не смог вспомнить то, что учил вчера, и не справился с заданием. Почему?

Завтрак дает силы для работы и учебы. Тому, кто не завтракает, труднее справляться с заданиями и запоминать новый материал. Лучше всего завтракать дома, а потом — в школе. Но питание должно быть правильным. Дома можно съесть кашу или запеканку, в школе — бутерброд или творожок. Тот, кто отказывается от завтрака или заменяет его сладостями, вредит своему здоровью. Неудивительно, что Ваня почувствовал себя плохо и не смог решить примеры.

Учитель предлагает детям подумать, на кого из персонажей: на Ваню или Машу — они больше похожи. Важно, чтобы дети сделали правильный вывод: здоровье, успехи в учебе и спорте, настроение во многом зависят от того, соблюдают ли они правила здорового питания, режим дня.

3. Работа с тетрадью (с. 29, рис. 2, 3)

Учащимся предлагается вспомнить, что они обычно делают по утрам (я встаю, делаю зарядку, умываюсь, застилаю кровать, завтракаю, одеваюсь и иду в школу), и записать свои действия в тетрадь. Справиться с заданием детям поможет добрый совет профессора Суперсилы (рис. 3).

4. Работа с тетрадью (с. 29, рис. 4)

При помощи зеркала учащиеся читают выражение: «Мое питание — здоровье моего организма».

5. Обсуждение

Коллективная работа по составлению меню на день.

Вопросы для обсуждения:

- *Из каких блюд должен состоять завтрак?*
- *Нужен ли вам второй завтрак?*
- *Что бы вы предложили в качестве второго завтрака? Почему?*

- *Какие блюда должны подаваться на обед? Почему?*
- *Какие блюда вы предпочитаете на полдник?*
- *В какое время ужинает ваша семья?*
- *Сколько времени должно пройти от ужина до сна?*

6. Работа с тетрадью (с. 30—31, рис. 5, 6)

Рассмотрев рис. 5, учащиеся выбирают блюда, которые они хотели бы съесть на завтрак, обед, полдник, ужин.

По предложениям ребят составляется самый удобный режим питания. На рис. 6 дети отмечают время приемов пищи: например, завтрак — 7.10, школьный завтрак — 8.50, обед — 12.30, полдник — 16.00, ужин — 19.00.

В третьем столбике записываются названия блюд, которые обычно употребляют школьники: и любимые, и те, что предлагаются родителями и в школе. Проводится обсуждение выбранных блюд с точки зрения их пользы.

В беседе с детьми следует подчеркнуть необходимость горячего питания, употребления жидкой пищи, поскольку питание всухомятку приносит вред организму, часто приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

После составления меню ребята обсуждают в группах, какие советы по питанию они хотели бы дать своим родителям.

7. Работа с тетрадью (с. 31, рис. 7)

Чтобы помочь инопланетянину Ням-Нямчику, дети должны зачеркнуть вредные советы и оставить только полезные.

8. Рефлексия, оценка результатов работы на уроке

ТЕМА 9. ЛЕС — КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ

Задачи:

1. Познакомить учащихся с дарами леса — грибами, ягодами.
2. Расширить представление детей о пользе для здоровья лесных ягод.
3. Актуализировать знания о летних подвижных играх на природе.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Работа с тетрадью (с. 32—33, рис. 1)

Учитель предлагает детям рассмотреть рисунок и зачитывает следующий диалог героев.

Профессор Суперсила. Какой прекрасный лес! Посмотрите вокруг. Какие красивые ели и сосны! А вот и белочка ко мне прискакала!

Ням-Нямчик. А сколько здесь грибов! Посмотрите, я брал только самые красивые! Красные шляпки с белыми точечками!

Витамин Витаминовна. Эх, Ням-Нямчик! Конечно, эти грибы очень красивые! Но есть их нельзя — отравишься! Ребята, как они называются?

Учащиеся включаются в диалог и рассказывают о том, что не все грибы можно собирать и употреблять в пищу. Ням-Нямчик нашел мухоморы. Это ядовитые грибы, есть их нельзя. Дети должны сделать вывод о том, что если не знаешь грибов, то не стоит их собирать. Брать можно только те грибы, в которых полностью уверен. Но и в таком случае контролировать сбор грибов должны взрослые. Это же правило относится и к сбору ягод. Бывают очень красивые на вид ягоды, которые содержат ядовитые вещества. Важно также напомнить учащимся, что ходить в лес без взрослых не следует.

2. Обсуждение

Учитель обращает внимание учащихся на то, что Маша и Ваня собирают не только грибы, но и ягоды. Уместно спросить у детей, бывали ли они в лесу летом, видели ли они, как растут грибы и ягоды. Можно спросить, какие лесные ягоды они знают.

Учитель сообщает детям, что лесные ягоды очень богаты полезными веществами — витаминами и минералами. Детям уже известно, что витамины необходимы организму, чтобы реже болеть, быть бодрыми, сообразительными и иметь хорошее зрение.

3. Физкультминутка

Подвижная игра «Ягодка-малинка»

Дети поют песенку и танцуют, взявшись за руки.

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(Дети идут в хороводе, взявшись за руки.)

Спелых ягод наберем, наберем.

(Дети изображают, как собирают ягоды.)

Солнышко высоко *(показывают солнышко)*,

А в лесу тропинка *(показывают тропинку)*.

Сладкая ты моя, ягодка-малинка.

(Бегут по кругу, взявшись за руки.)

Т. Волгина

4. Сообщения учащихся

Учитель заранее дает детям задание подготовить краткие сообщения о лесных ягодах. Можно принести на урок карточки с изображением ягод и предложить детям послушать сообщения об этих ягодах. Карточка крепится на доску, затем выступает учащийся, подготовивший сообщение об этой ягоде.

1-й ученик. Полезна, вкусна **черника!** Ее ягоды — это все сразу: и лакомство, и лекарство, и витамины. Недаром говорят, что в доме, где едят чернику и землянику, врачу делать нечего. Угощались черникой и космонавты во время тренировок и полетов. Черника полезна для зрения. Растет она в виде кустарничка высотой до 40 см. Листья тонкие, ярко-зеленые, на зиму опадают.

2-й ученик. **Земляника** любит солнышко. Она растет на опушках и лесных полянах, в светлых сосновых борах и березовых рощах. Это самая душистая ягода. А как она красива! Чай с ягодками земляники помогает от простуды. А листики заваривают и пьют от болезней суставов.

Некоторые любят собирать землянику в букетики. На тонких веточках красиво алеют душистые ягоды. Но красота эта дорого обходится! Вырванный кустик не возрождается. Поэтому, чтобы земляника радовала нас каждый год вкусным урожаем, не губите ее — собирайте по ягодке.

3-й ученик. **Брусника** — вечнозеленый кустарничек. Если зимой раскопать снег в том месте, где осенью было много красных ягодок, из-под снега выглянут зеленые листочки. Ягоды брусники созревают поздно. Только в августе начинают попадаться первые красные ягодки.

Из брусники готовят вкусное и полезное варенье. А отвар из ее листьев пьют от болезней почек.

4-й ученик. Кто не любит сочные, сладкие ягоды **малины?! Малина** бывает садовой и лесной. Созревает она в июле и радует нас до конца августа. Ее ягоды не только вкусны, но и полезны. В них очень много витаминов и минералов. Малиновое варенье — отличное средство от простуды. Лечит от болезней и чай с малиновыми листочками.

5. Работа с тетрадью (с. 32—33, рис. 2)

Учащимся предлагается отгадать загадки, записать отгадки (земляника, черника, клюква, малина).

6. Работа с тетрадью (с. 32—33, рис. 3)

Дети обводят ягоды, которые растут в лесу (черника, малина, земляника).

7. Работа с тетрадью (с. 34—35, рис. 5)

Учитель предлагает детям рассмотреть, как выглядят съедобные грибы, и прочитать о них стихи.

8. Работа с тетрадью (с. 34—35, рис. 6)

Головоломка «Распутай клубок»

Соединив слоги по ниточке, дети прочитают пословицу (Не всякий грибок в корзинку кладут).

9. Физкультминутка

Подвижная игра «Где вы были?»

Цель игры — развивать скоординированность речи с движениями, работать над речевыми навыками.

— Ножки, ножки! Где вы были? (*Дети ходят на месте.*)

— По грибочки в лес ходили.

— Что вы, ручки, делали? (*Приседают, изображают процесс сбора грибов.*)

— Мы грибочки собирали.

— А вы, глазки, помогали?

— Мы искали да смотрели. (*Смотрят из-под руки, поворачиваются влево, вправо.*)

Все пенечки оглядели. (*Прикладывают ладонь ко лбу козырьком.*)

10. Работа с тетрадью (с. 35, рис. 7)

Учитель предлагает детям нарисовать какой-нибудь съедобный гриб.

11. Дидактическая игра «Угадай по описанию»

Класс делится на 2 команды. Одна команда — «Грибочки», другая — «Ягодки». Каждый участник исполняет роль какого-либо грибка (масленок, лисичка, опенок) или ягоды (малина, черника, земляника). Представители команд по очереди выходят и рассказывают о себе — описывают гриб или ягоду. Если команда-соперница угадывает название гриба (ягоды), то забирает представлявшего его участника себе. Побеждает команда, в которой к концу игры окажется больше участников.

12. Работа с тетрадью (с. 34—35, рис. 4)

Беседа по рисунку позволяет актуализировать знания детей о летних подвижных играх на природе. Все персонажи занимаются спортом: Витамин Витаминовна крутит обруч, профессор Суперсила поднимает гири, Маша прыгает через скакалку, Ваня и Ням-Нямчик играют в футбол. Учитель просит детей рассказать, какими видами спорта они любят заниматься на природе. Затем интересуется, знают ли они такие подвижные игры, как лапта, прятки, казаки-разбойники. Высказывания детей обобщаются.

13. Рефлексия. Оценка работы на уроке

ТЕМА 10. ШКОЛЬНАЯ СТОЛОВАЯ

Задачи:

1. Закрепить знания детей о правилах поведения в школьной столовой.
2. Познакомить с нормами и правилами гигиены.
3. Воспитывать культуру поведения в общественных местах.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Работа с тетрадью (с. 36, рис. 1)

Учитель предлагает детям рассмотреть сюжетные картинки и прочитывать диалог героев.

2. Обсуждение

Вопросы для беседы:

- *Как вы думаете, понравилось ли Ням-Нямчику в школьной столовой?*
- *Чему научили его Маша и Ваня?*
- *Ребята, нравится ли вам приходить в школьную столовую?*
- *На ваш взгляд, умеете ли вы вести себя в столовой?*
- *Вкусно ли готовят наши повара?*
- *Нужно ли их благодарить за приготовленную еду?*
- *Знаете ли вы правила поведения за столом?*

3. Работа с тетрадью (с. 37, рис. 3)

Учитель предлагает ученикам прочитывать вслух правила поведения в школьной столовой (по цепочке).

Затем задает вопросы: для чего все должны соблюдать правила поведения в столовой? Что будет, если ребята перестанут их соблюдать?

4. Работа с тетрадью (с. 36, рис. 2)

Дети читают текст «Неудобный сосед».

Вопросы:

- Почему текст называется «Неудобный сосед»?
- Какие неудобства могут доставить люди, не умеющие вести себя за столом?
 - Знаете ли вы, как пользоваться столовыми приборами?
 - Вспомните, какие блюда нужно есть ложкой.
 - Какие блюда едят вилкой?
 - Какие — с помощью ножа и вилки?
 - Для чего нужна маленькая ложечка?

5. Работа с тетрадью (с. 38, рис. 4)

Практическая работа

Цель задания — показать детям, что правила поведения за столом основаны на удобстве приема пищи, уважении к соседям по столу, а также на требованиях опрятности. Для тренировки навыка можно использовать одноразовые комплекты столовых приборов. Можно провести занятие непосредственно в столовой.

1. На первом рисунке изображена Маша. Она правильно держит нож и вилку. Маша ест твердую пищу (отварное или жареное мясо).

Учитель обращает внимание детей на то, что, когда пользуются ножом и вилкой одновременно, нож держат в правой руке, а вилку — в левой. Перекладывать их из руки в руку не принято.

Педагог демонстрирует, как надо держать нож, чтобы не причинить вреда ни себе, ни своим соседям за столом. Учитель может показать, как одновременно пользоваться ножом и вилкой.

2. На втором рисунке мы видим Ваню. Он ест суп.

Учитель спрашивает, все ли правильно делает Ваня. Педагог демонстрирует, как правильно держать ложку. Объясняет, что тарелку с супом, когда он заканчивается, нужно наклонять от себя: лучше залить супом скатерть, чем свою одежду.

3. На третьем рисунке изображен Ваня. Он пьет чай, а чайная ложка лежит на блюде.

Учитель объясняет, что чайная ложка предназначена для того, чтобы положить в чашку сахар и размешать его. Размешивая сахар, нужно стараться не звенеть ложкой. Затем следует обязательно вынуть ложку и положить на блюде. Не принято пить горячий чай из ложки или дуть на него. Также не стоит наливать чай в блюде.

4. На четвертом рисунке мы видим, как Маша при помощи ложки и вилки справляется с длинными макаронами.

Учитель демонстрирует, как правильно есть спагетти: вращая вилку вокруг своей оси, мы наматываем на нее макаронные изделия; поднося вилку с макаронами ко рту, подставляем под нее ложку. Такой способ очень удобен: спагетти не свисают с вилки, их не надо втягивать ртом.

6. Работа с тетрадью (с. 38, рис. 5)

Закрепление полученных знаний

Анализируя поведение Ням-Нямчика за столом, дети должны отметить его ошибки:

- 1) нож он держит в левой руке, а вилку — в правой;
- 2) чайную ложку не вынул из чашки во время питья;
- 3) облизывается и вытирает рот руками, а не салфеткой.

Кратко перечисляются основные правила поведения за столом:

- *сохранять правильную осанку;*
- *не класть локти на стол;*

- *есть без лишнего шума, не чавкая;*
- *не баловаться;*
- *быть внимательным к просьбам присутствующих за столом.*

7. Работа с тетрадью (с. 39, рис. 6)

Учащимся уже знакомы правила сервировки из курса 1 класса. Можно напомнить детям самые простые правила сервировки стола.

- *Скатерть должна быть чистой и выглаженной.*
- *Приборы и посуду перед использованием необходимо протереть полотенцем.*
- *Посуда на столе должна располагаться по прямой линии.*
- *Ножи кладут справа от основной тарелки лезвием к ней, вилки — слева, острием вверх, чтобы не испортить скатерть.*
- *Ложки кладут на стол выпуклой стороной вниз.*
- *Место стакана — справа, позади прибора.*
- *Стол можно украсить вазой с цветами.*

Далее дети рисуют в рабочей тетради сервировку стола.

8. Работа с тетрадью (с. 39, рис. 7)

Разгадывание кроссворда

Рассмотрев рисунки и записав ответы, учащиеся читают слово «ЭТИКЕТ». Учитель предлагает детям рассказать, как они понимают значение этого слова. (Этикет — это общепринятые правила поведения за столом. Правила этикета должен знать всякий культурный человек.)

9. Рефлексия. Оценка работы на уроке

ТЕМА 11. ПОМОГАЕМ ВЗРОСЛЫМ

Задачи:

1. Развить желание помогать родителям в приготовлении пищи.
2. Воспитывать культуру поведения во время чаепития.

Информация для учителя

Чай обладает тонизирующим эффектом, повышает восприимчивость нервной системы, увеличивает скорость реакции, помогает взбодриться.

Существуют различные виды чая: черный, зеленый, красный, белый. Каждый отличается своими специфическими целебными свойствами. Содержание биологически активных веществ в зеленом чае в несколько раз больше, чем в черном.

Детям не следует давать крепкий чай, т. к. он оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Нужно регулировать употребление чая — детям рекомендуется не больше двух чашек в день.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение. Практическая работа

Учитель может проводить это занятие в столовой или классе, с помощью родителей подготовив все для праздника «Чаепитие». Предварительно можно предложить учащимся принести к чаю сахар, лимон. Вместе с родителями они могут приготовить что-либо из угощений к чаю (печенье, пирог, кексы и др.). Столики сервируются совместно с детьми.

Вопросы для беседы:

- *Знаете ли вы, каким бывает чай?*
- *Почему он пользуется такой огромной популярностью?*

- *Что представляет собой чай как растение?*
- *Кто знает, какая страна является родиной чая?*

2. Обсуждение

Учитель проводит небольшую беседу о чае.

Чудесный напиток

Родиной чая является Китай. Но сейчас чай пьют в любом уголке земли. Чай обладает целебными свойствами, помогает от многих болезней. Для многих народов он так же необходим и незаменим, как и хлеб.

Чайный куст — это вечнозеленое растение. Вырастить его нелегко. Сбор чайного листа ведут 7 месяцев в году. Но это только начало. Чай нужно отсортировать, высушить, обжарить. Да, немало потребуется времени и труда, прежде чем мы сможем отведать этот чудесный напиток.

Сегодня у нас праздник чаепития!

3. Работа с тетрадью (с. 40, рис. 2)

Дети читают текст про чай.

4. Обсуждение

Учитель сообщает учащимся, что существует множество национальных традиций чаепития: японская чайная церемония, китайское искусство гунфу-ча, русское чаепитие, английское чаепитие и др. Кроме того, существует много способов заваривания чая. Учитель вкратце рассказывает детям о традиционном способе (вскипятить воду, согреть заварочный чайник, засыпать заварку, залить ее кипятком, настоять, разлить по чашкам) и сообщает, что, во избежание несчастных случаев, например ожогов, чай детям готовят взрослые.

Затем педагог готовит чай.

5. Работа с тетрадью (с. 40, рис. 1)

Пока заваривается чай, учитель предлагает детям отгадать загадки (липа, ромашки, черника, шиповник, мята). Затем педагог объясняет детям, что все эти растения можно добавлять в чай.

6. Диалог с Ням-Нямчиком. Выступления учащихся с сообщениями о правилах чаепития

Учитель сообщает, что чай заварен, все готово к чаепитию, но наш Ням-Нямчик может и не знать, как нужно себя вести за чайным столом. Поэтому следует вспомнить некоторые правила. Учащиеся выступают с заранее подготовленными сообщениями на тему «Правила чаепития».

1-й учащийся. Чай, кофе, какао — горячие напитки, поэтому их пьют из чашки, а не из стакана.

2-й учащийся. Если напиток горячий, надо подождать, пока он остынет. Считается некультурным наливать чай в блюдце или дуть на него.

3-й учащийся. Размешивая сахар, не стучите ложкой о чашку. Размешав, положите ложечку на блюдце.

4-й учащийся. Из общего блюда с угощением берите кусок, который лежит ближе к вам.

5-й учащийся. Если блюдо подано к столу в небольшом количестве, нужно подумать о других и взять себе немного, чтобы хватило всем сидящим за столом.

6-й учащийся. Еду нельзя класть на скатерть. Для этой цели рядом с чашкой ставится пирожковая тарелочка.

7-й учащийся. Не нужно брать руками торт или пирожное. Сладости кладут на тарелку при помощи лопатки. Есть их лучше понемногу чайной ложкой.

7. Работа с тетрадью (с. 41, рис. 3)

Заранее подготовленные ученики разыгрывают сценку.

Витамин Витаминовна. Ребята, сегодня мы вместе с вами приготовим очень вкусное и очень простое угощение.

Маша. Как здорово! Я с мамой уже однажды готовила печенье!

Ваня. А я тоже хочу научиться!

Ням-Нямчик. А я уже давно жду, когда вы меня угостите чем-то сладеньким!

Витамин Витаминовна. Очень хорошо! Только уговор: слушаться меня! Нам придется пользоваться острыми предметами и электроприборами. С ними буду работать я, а вы будете мне помогать.

Дети знакомятся с рецептом, представленным на рисунке. Учитель предлагает дома попробовать приготовить этот десерт.

Затем начинается чаепитие с угощениями, которые приготовили дети с родителями. Учащиеся рассказывают, что сделано ими самими, а что делали взрослые.

8. Конкурс на лучший устный рассказ «Как я помогаю маме на кухне»

Учитель стремится, чтобы как можно больше детей высказалось. Педагог следит, чтобы рассказы не повторялись. Все рассказчики должны получить поощрительные призы. Это могут быть сушки или печенье.

9. Рефлексия. Оценка результатов работы на уроке

ТЕМА 12. ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Задачи: актуализировать и закрепить полученные знания, умения и навыки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение плана занятия и условий соревнования команд

Учитель сообщает, что это факультативное занятие «По ступенькам правил здорового питания» последнее, поэтому учащиеся, чтобы проверить свои знания, будут повторять изученное и отвечать на вопросы. Все ребята целый год усердно работали, поэтому каждый получит диплом знатока правильного питания.

Занятие можно провести в форме соревнования. Дети делятся на группы (можно разделить класс на 3 команды — по рядам). Можно присвоить каждой команде определенный цвет (синий, зеленый, желтый) или дать название. Каждый конкурс выявляет победителей, которым выдаются фишки определенного цвета. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество фишек. Оценивать работу команд будет жюри, в состав которого войдут родители учащихся. Члены жюри сидят за столом и наблюдают за игрой, затем выносят решение о награждении фишками по каждому заданию.

2. Дидактическая игра «Где живет витаминчик?»

Учитель называет продукт (или показывает карточку с его изображением) и предлагает детям похлопать в ладоши, если он содержит витамины.

Лимон, яйцо, шоколад, яблоко, морковь, кола, апельсин, чипсы. (Список можно продолжить.)

3. Составление коллажа «Полезные продукты и не очень»

На доске изображен большой круг, разделенный пополам. На одной половине написано: «Это нужно есть каждый день», на другой: «Это можно есть иногда». На столе вперемешку лежат картонные карточки с изображением различных продуктов: торта с кремом, бутылки с молоком, сыра, курицы на блюде, яблок в вазе, кастрюли с подписью «Борщ», огурцов, помидоров, бутылки с надписью «Сладкая газировка», конфет, мороженого, рыбы, чипсов, шоколада и др. Учащиеся (по одному от каждой команды) по очереди подходят к столу, берут карточку и прикрепляют ее к доске на той или иной половине круга при помощи магнитиков.

4. Дидактическая игра «Ни дня без молока»

Учитель произносит верное или неверное суждение. Если в высказывании содержится ошибка — дети поднимают красный сигнальный знак, если ошибки нет — зеленый.

- *Молоко очень полезно детям.*
- *Из молока готовят сметану и творог.*
- *Из молока готовят компот.*
- *Из сливок получают сливочное масло.*
- *Кефир — это кисломолочный продукт.*
- *Кефир, простокваша, йогурт, ряженка полезны для здоровья.*
- *Маленьким детям нельзя пить молоко.*
- *Нужно каждый день есть по 5 порций мороженого.*
- *Сыр делают из творога.*
- *Творог делают из рыбы.*
- *Творог нужно есть для того, чтобы зубы были крепкими.*

5. Сочинение сказки «Почему надо мыть овощи и фрукты»

Прежде чем приступить к сочинению сказки, детям предлагается ответить на вопросы:

- Почему нельзя есть немытые овощи и фрукты?
- Какую опасность таят немытые овощи и фрукты?
- Достаточно ли перед употреблением яблока или груши протереть их сухой салфеткой? Почему?
- Нужно ли мыть апельсины, мандарины, бананы, ведь кожура с них все равно счищается?
- Почему морковь, свеклу, репу, редис, редьку рекомендуют мыть с помощью щетки?

Затем учащиеся коллективно сочиняют небольшую сказку **«Почему надо мыть овощи и фрукты»**, персонажи в которой зверушки Ежик, Лисенок и Зайчишка. В сказке обязательно должен быть вывод о необходимости соблюдения правил гигиены.

6. Викторина «Мой режим питания»

Учащиеся отвечают на вопросы, записанные на карточках. Они вложены в конверты и находятся в лототроне (или ящике). Дети по очереди извлекают конверт и достают карточку, а после обсуждения в команде отвечают на вопрос.

Вопросы:

- Сколько раз в день надо принимать пищу?
- Сколько времени должно пройти между приемами пищи?
- В какое время лучше завтракать?
- Из каких блюд должен состоять завтрак?
- Нужен ли ученикам вашего возраста второй завтрак?
- Что бы вы предложили в качестве второго завтрака? Почему?
- Когда ученик должен обедать?
- Какие блюда в обязательном порядке должны подаваться на обед? Почему?
- Какие блюда можно употреблять на полдник?
- В какое время следует ужинать?
- Сколько времени должно пройти от ужина до сна?
- Что полезно есть на ужин?

7. Сюжетно-ролевая игра «Ждем гостей»

В классе ставятся 2—3 стола (в зависимости от количества команд), приготовить все необходимое для сервировки стола: скатерти, посуду, столовые приборы. Учитель говорит: «Представьте себе, что через пять минут к вам придут гости. За это время нужно накрыть праздничный стол. Приступаем к работе и завершаем ее по сигналу».

Выигрывает команда, которая уложилась в отведенное время и накрыла стол по всем правилам этикета.

8. Выполнение теста «Самые полезные продукты»

Учащимся предлагаются карточки.

- 1. Если мне надо выбрать конфету или яблоко, я выбираю _____, потому что _____.*
- 2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю _____, потому что _____.*
- 3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю: _____, потому что _____.*

Это задание можно выполнять как в письменной, так и в устной форме. Важно, чтобы дети мотивировали свой выбор.

9. Работа с тетрадью (с. 42, рис. 1)

Из трех предложенных вариантов ответа дети должны выбрать правильный и отметить его.

Жюри просматривает выполнение задания у всех учащихся.

10. Подведение итогов. Награждение всех участников соревнования

ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ

1. *Безруких, М. М.* Возрастная физиология / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М., 2002. — 414 с.
2. *Ладодо, К. С.* Продукты и блюда в детском питании / К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина. — М., 1991. — 192 с.
3. Руководство по детскому питанию / под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. — М., 2004. — 660 с.
4. Справочник по диетологии / под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова. — М., 2002. — 549 с.
5. Возрастная физиология и школьная гигиена : учеб. пособие / А. Г. Хрипкина, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. — М. : Просвещение, 1990. — 319 с.
6. *Похлебкин, В. В.* Кухни славянских народов / В. В. Похлебкин. — М., 2004.
7. Методические рекомендации по организации и проведению информационно-профилактических занятий «Минуты здоровья». — Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/nd/run/trap.php?id=442>
8. Формула правильного питания : учеб.-метод. комплект / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2007.
9. <http://www.nestle.ru/health/balans/Pages/balans.aspx>
10. <http://festival.1september.ru/articles/314333/>

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Тема 1. Здравствуй, школа!	7
Тема 2. Витаминный алфавит	10
Тема 3. Для чего нужны белки?	17
Тема 4. Кто пасется на лугу?	21
Тема 5. Дары рек и морей	27
Тема 6. Здравствуй, зима морозная!	31
Тема 7. Чистая вода нам нужна всегда	36
Тема 8. Режим питания школьника	41
Тема 9. Лес — кладовая природы	45
Тема 10. Школьная столовая	50
Тема 11. Помогаем взрослым	54
Тема 12. Вверх по ступенькам правил здорового питания	58
Литература и источники	62

Учебное издание

ГРАБЧИКОВА Елена Самарьевна
КУЗНЕЦОВА Лилия Федоровна
МАЕВСКАЯ Валентина Леонидовна

ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
Факультативные занятия во 2 классе

Пособие для учителей
учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

6-е издание

Редактор *Т. В. Басальга*
Верстка *В. В. Орловой*
Корректор *Д. С. Глинник*

Подписано в печать 11.09.2018. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,72. Уч.-изд. л. 1,76. Тираж 1289 экз. Заказ 180981.

Выпущено по заказу ООО «Нестле Бел»

Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Пачатковая школа”».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/50 от 08.10.2013.
Ул. Фабрициуса, 5, каб. 201, 220007, г. Минск. Тел. 285-37-44. Тел./факс 233-99-34.
www.p-shkola.by; e-mail: psh@p-shkola.by

Общество с ограниченной ответственностью «Типография Фидрик».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 02330/481 от 08.02.2017.
Ул. Стебенева, 12А, пом. 13, 220024, г. Минск.