ГУ «СОШ №13» города Павлодара

Урок нравственности

 в 5 «Б» классе на тему:

**"Завтрак – главная еда дня"**

Подготовила :

Классный рук-ль

 5 «Б» класса

Абильманова С.С.

2013-2014 учебный год

**Классный час "Завтрак – главная еда дня"**

**Цели классного часа:**

**Образовательный аспект:**

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака; сформировать у учащихся умение сделать свой завтрак полезным.

**Развивающий аспект:**

Развивать аналитико-синтетическое восприятие, логическое мышление, внимание.

**Воспитательный аспект:**

Прививать культуру питания, навыки правильного поведения за столом.

***Оборудование***: гербарий, разрезные карточки с названиями продуктов и блюд, диаграмма, рабочие листы, виды круп, добавки: мед, орехи, морковь, чернослив, изюм курага; скатерть двух видов, тарелки (цветные и белые), ложки, горшочки с кашей (гречневой), салфетки.

**Ход занятия**

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых ранних юных лет.

Как вы думаете, ребята, зависит ли здоровье человека от того, что он ест?

Как называется утренний прием пищи?

Рассмотрите диаграмму ([**рис.1**](http://festival.1september.ru/articles/613566/pril.doc)) и условные обозначения на ней. О ком рассказывают нам эти столбики?

Прочитайте, что написано внизу?
Прочитайте, что написано слева?

У каких детей развитие памяти и мышления выше: у тех, кто завтракает каждый день, или у тех, кто не каждый день?

Специалисты по детскому питанию доказали, что у тех детей, кто не пренебрегает завтраком, не только в норме вес, но и лучше память, мышление, они реже болеют.

Человеку нужно завтракать,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться.
И при этом не болеть,
Нужно завтракать уметь!

Сегодня мы поговорим о том, что лучше есть на завтрак утром, чтобы расти сильным, здоровым, всегда быть в хорошем настроении. Как вы думаете, что лучше всего есть на завтрак?

Попробуйте сложить слова из предложенных букв, и вы узнаете, что врачи рекомендуют есть на завтрак (***творог, сыр, яблоко, каша***).

Считается, что самый полезный завтрак – это каша. Она не только сытная, но и содержит много витаминов и различных минералов. О пользе каши люди знали еще в древности и сложили о каше пословицы и поговорки. Попробуйте составить пословицы и поговорки из предложенных слов.

1. ***Каша – матушка наша.***
2. ***Щи да каша – пища наша.***
3. ***Хороша кашка да мала чашка***.

Дети, а из чего варят кашу?

Какие крупы вы знаете?

Из чего получаются крупы? (Демонстрация гербария: просо – пшено, пшеница – манная крупа и пшеничная крупа, овес – овсяные хлопья, гречиха – гречка).

А теперь определите, из каких растений получаются данные каши. Соедините стрелочками названия круп с названиями каш (рабочие листы, рис. 2).

Можно ли без упаковки, не зная названия, определить, что это за крупа? Попробуйте определить, образцы каких круп стоят на вашем столе.

А как кашу сделать вкуснее?

Что в нее можно добавить?

Кашу маслом не испортишь, а вот делать кашу слишком сладкой вредно для здоровья, может развиться такая болезнь как диабет. Сейчас вы узнаете, что можно добавить в кашу, чтобы она была еще вкуснее и полезнее.

Отгадайте загадки:

1.Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен.
Нужен только красный нос (*морковь*).

2. Сидит дед, во сто шуб одет,
Кто его раздевает – тот слезы проливает (*лук*).

Определите на вкус с закрытыми глазами. (***На подносе лежат чернослив, изюм, курага, семечки, мед).***

***Мед –*** это не просто вкусная пищевая добавка, но и прекрасное лекарство. Мед лечит кашель, простудные заболевания, ангину.

Полезной добавкой к утренней каше являются ***орехи.*** Они не только питательны, но и полезны, в них много редких витаминов, а потому они продлевают жизнь человека.

Какие орехи вы знаете?

Сможете ли вы на ощупь, определить вид ореха? (Дети с закрытыми лазами определяют вид ореха).

Следующий совет по приему пищи – старательно пережевывайте по утрам вашу манную кашу!

Жевать надо кашу не для того, чтобы она из твердой стала жидкой, а для того, чтобы она полностью смочилась слюной и хорошо переварилась в желудке! В противном случае ровно половину каши вы съели напрасно, так как ваш организм ее не усвоил.

А знаете ли вы, какие напитки лучше всего пить на завтрак?

Отгадайте по цвету напитки (***молоко, какао, чай***).

Как вы думаете, какой из них самый полезный?

Итак, меню завтрака составлено, пора накрывать на стол.

Перед вами столовые приборы и скатерти***.***

***Сервировка стола.***

Скажите, для белой скатерти, какого цвета нужны столовые принадлежности, а для цветной скатерти? С какой стороны нужно положить ложку для каши?

Итак, стол накрыт, вспомним правила поведения за столом. Составьте предложения (предложения перепутаны), чтобы правила поведения за столом были верными.

1. **За столом сидят прямо, немного наклоняясь во время еды.**
2. **Салфетку из ткани, кладут на колени, сложив вдвое.**
3. **Закончив есть, ложку кладут на тарелку выпуклостью вверх.**
4. **Нож держат в правой руке, а вилку в левой.**
5. **Некрасиво класть руки и локти на стол.**
6. **Нельзя разговаривать с полным ртом.**
7. **Допустив ошибку, исправь ее, не привлекая к себе общего внимания.**

Итоги сегодняшнего занятия подведем следующим образом.

Вам предстоит приготовить завтрак для себя, состоящий из каши с добавками***. (Вносится каша в горшочках и добавки, дети самостоятельно приготавливают кашу с добавками).***