Тема. Здоров'я і харчування.

Мета. Формування в учнів поняття про раціональна харчування, вчити розрізняти корисну та шкідливу їжу; вдосконалювати вміння працювати в групах, оцінювати інформацію; виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я.

Обладнання: папір формату А-2, клейкі папірці, картки із зображенням фруктів, кольорові фломастери, маркери, м'яка іграшка сердечко.

Хід заняття

Для проведення тренінгу з класу потрібно забрати зайві парти, стільці розставити по колу. Бажано мати фліп-чарт. Тема заняття записана на дошці.

***І. Вступна частина.***

***1. Привітання.***

Сонечко сяє (діти підносять руки вверх, пальчиками відтворюють мерехтіння)

Сопілочка грає (імітують гру на сопілці)

Річка тече (роблять хвилясті рухи руками)

Веслами загрібаємо (коло плечима)

Радо всіх зустрічаємо(розводять руки в сторони).

***2. Знайомство.***

Кожен учень передаючи сусідові м’яку іграшку каже: « Мене звуть ....

Якби я був сонечком, то... а закінчує словами: «... ось який я молодець.

***3. Повторення правил роботи в групах.***

Говорити по черзі, а не всі водночас.

Не перебивати того, хто говорити.

Критикувати ідеї, а не особу, яка їх висловила.

Дотримуватися правила « піднятої» руки.

Поважати всі висловленні думки.

Заохочувати всіх однокласників до роботи.

***4. 3воротний зв'язок.***

Продовжити фразу: « 3 попереднього уроку мені найбільше запам’яталося ....

***5. Актуалізація опорних знань.***

Учитель. У нас у класі є чарівне віконце, за ним - найцінніший скарб планети Земля. Хто з вас хоче його побачити, може подивитися в це віконечко, але не розповідати, кого він там побачив, аж доти всі найцікавіші й найсміливіші не зазирнуть в нього. (Діти заглядають у віконце).

Учитель. То кого ви побачили в чарівному віконці? (Відповіді дітей).

Так, ви побачили в чарівному вікні-дзеркалі кожен себе - найцінніший скарб. Кожен з вас - неповторна особистість, людина, яка живе сьогодні, і саме такої більше на землі немає і не буде ніколи. Отже, найцінніший скарб планети -це людина, а найцінніший скарб людини - це здоров'я.

***6. Повідомлення теми і мети уроку.***

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу І пам'ятати про вітаміни.

Отже, тема нашого уроку «Здоров'я і харчування»

***7. Очікування.***

- Діти, продовжіть фразу: « Я хочу почути .... Я хочу дізнатися, чому ... .»

Отже, сьогодні ми дізнаємося про те. Як же правильно харчуватися.

***ІІ. Основна частина.***

Учитель. Придивіться до сонечка, яке на дошці, чого немає у нього? Так, промінців. Бо його закриває темна, дощова хмара. Ми повинні допомогти йому вибратися з цього полону. Як? Кожне правильно виконане завдання визволятиме один промінець. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде радісним, усміхненим, веселим, здоровим і буде завжди дарувати нам тільки світло та тепло.

***1. Робота з підручником***

- Розглянути малюнки на с. 38 підручника. Дати відповіді на питання.

- З яких казок ці малюнки?

- Як звуть казкових персонажів?

- Хто з них має надмірну вагу?

- Як ви думаєте, чому?

У збереженні здоров'я не останнє місце займає харчування. Давайте з'ясуємо, для чого ми їмо.

***Вправа «Незакінчене речення»: Ми їмо, щоб...***

Коли людина недоїдає, тобто вживає недостатню кількість їжі, вона буде кволою, непрацездатною, а може і захворіти. Але і переїдання теж шкідливе для здоров'я.

Отже як правильно харчуватися?

***2. Робота в групах.***

Скласти правила харчування. Об'єднати дітей в чотири групи за допомогою кольорових стікерів.

Кожна групі дати картки з одним правилом - деформоване речення. Діти мають скласти це правило і презентувати свою відповідь.

( Назва групи, девіз, презентація)

***І група - Ретельно пережовуй їжу.***

Добре пережована їжа краще перетравлюється в шлунку ,і принесе більше користі нашому організму.

***ІІ група - Їж в один і той же час.***

Якщо їсти в один і той же час, то шлунок вже почне готуватися до прийому їжі - виділятиме шлунковий сік. А значить їжа принесе більше користі.

***ІІІ група - Вживай тільки якісні продукти.***

Неякісні продукти шкідливі для організму, навіть можуть призвести до отруєння.

**ІV група — Не наїдайся на ніч.**

Якщо шлунок переобтяжений їжею, у вас буде поганий сон.

Висновок. Отже, щоб бути здоровим, мати енергію для навчання і відпочинку, треба правильно харчуватися.

***3. Руханка***

***4.Інформаційне повідомлення*** ( пояснити небезпеку «швидкої їжі»)

Є ще одне важливе правило, яке стосується «швидкої їжі». Як же бути, коли ми відчуваємо голод: купити хот-дог? Голод ми втамуємо, але користі організму не принесемо. Навпаки, нашкодимо йому. Давайте дізнаємося, чим саме.

Прочитати повідомлення на с. 39 підручника Розглянути таблицю.

***5. Рольова гра. «Я хочу купити гамбургер, Переконайте мене не робити цього»***

***6. Практична робота*** (розрізняти корисні та шкідливі продукти).

**А) *Гра «Завжди, ніколи, інколи»*** на основі завдання підручника с. 41

Б) ***Читання вірша Лесі Вознюк*** «Де ховаються вітаміни?»

Отже, якщо хочете мати гарну шкіру, рум'яні щічки, добрий зір, бути завжди бадьорим, мати добру статуру .та міцні зуби вживай вітаміни. Щоб отримувати достатньо вітамінів, з'їдай не менш як 5 свіжих овочів і фруктів щодня.

***В) Робота в парах*** ( учням роздати муляжі фруктів та овочів) Гра « Приготуй сік»

Отже ,ми можемо використовувати такі прості рецепти для приготування поживних і корисних напоїв.

***ІІІ. Заключна частина.***

1. Пограти в ***гру «Кошик сміття»*** Роздати дітям маленькі аркуші паперу і запропонувати написати той шкідливий продукт, який вони часто вживають. Потім аркуш зім'яти і вкинути у кошик для сміття — нехай разом з ним «викинеться» і погана звичка.

2. ***Звернення до Сонечка***, яке звільнилося від важкої хмари і тепер весело випромінює світло, дякуючи завзятій роботі дітлахів.

3. **Продовжіть фразу**: «Я буду здоровий тому, що..»

4. **Вправа** « Чи справдились ваші сподівання?

5. **Підсумок.**

- Задумайтесь діти. Наша зустріч сьогодні була не випадковою, а дала можливість поміркувати, зробити для себе висновки. І я думаю, що ви впевнено будете крокувати по цій стежинці в країну, яка називається Здоров'я.

6. **Прощання**. Діти беруться за руки і промовляють «буду здоровим, бо це здорово!