Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2

Внеклассное занятие по окружающему миру

для обучающихся 1-4 классов

ТЕМА: Вода и ее значение в питании человека

Составила: учитель начальных классов  
Новикова Х.С.

Томск-2014г

**Раздел:**  
«Разговор о правильном питании»

**Тема:**  
«Вода и ее значение в питании человека»

**Цель:**  
-Сформировать представление о значении жидкости в организме человека.  
-Ценность разнообразных напитков.  
-Воспитание бережного отношения к воде.

**Оборудование:**  
-кассета со звуковым фрагментом;  
-дидактический материал по теме занятия.

**Ход занятия:**

1. Оргмомент.

*Мотивация познавательной деятельности с использованием игры на внимание.*

-Я прочитаю четверостишие, а вы попробуйте догадаться о какой ценной жидкости пойдет сегодня речь:  
Прозрачная, питьевая,  
Ключевая и речная.  
Ни запаха, ни цвета,  
Что за жидкость эта?  
(ВОДА)

Действительно, я хочу предложить вам сегодня поговорить о воде, но не просто воде, а питьевой воде, о ее значении для организма.

В мире много звуков, и сейчас вы послушаете как по-разному звучит вода в природе (предлагается прослушивание аудиозаписи):  
-весенняя капель  
-журчание ручья  
-капли дождя  
-водопад.

Что вы услышали?  
Какие эмоции вызвала у вас капель и дождевые потоки, журчание воды?  
Как вы можете охарактеризовать воду?  
Чувствуете ли вы ее значимость в природе и для человека?

II. Основная часть.

Водная беседа:   
Выпивая стакан воды, моя руки или принимая ванну, задумываешься ли ты о ценности воды? Ведь это просто вода. И в это же время простая чистая вода – это самая удивительная жидкость на земле. Она ничего не стоит, лишь когда ее достаточно много. Когда ее нет – не найти на земле ничего дороже и важнее для нашей жизни.  
  
От чего человек скорее умрет: от голода и от жажды?  
  
Без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды человек может прожить не больше 2-3-х дней.  
  
Посмотрите, пожалуйста, на карту. Вы видите, что большая часть Земли покрыта водой? (Работа с картой)





96% 2% 2% 0.02%

мировой океан ледник подземные реки,озера,   
 воды болота

И в то же время существует пословица:

Кругом вода, а с питьем беда.  
  
Как вы понимаете пословицу?  
Можно ли пить морскую воду?  
Почему?  
  
 В 1 л морской воды содержится 35г соли, поэтому морскую воду пить нельзя.  
  
Воды много, но запасы питьевой воды ограничены. Знаете ли вы, что чистая питьевая вода недешева? В Японии литр воды и молоко стоят одинаково.  
  
В современном мире в современных условиях уровень загрязнения так высок. В озера, реки, подземные воды сбрасываются отходы промышленных предприятий, с дождями в водоемы попадают из атмосферы грязь и пыль. В летнее время в воде могут быстро размножаться болезнетворные микробы и такая вода становится опасной не только для питья, но и купания. Каждый год в мире от заболеваний, вызванных загрязнением воды, умирает больше 5 млн. человек, среди них 4млн. - дети!!!

Чистота питьевой воды – гарантия нашего с тобой здоровья!

Какой должна быть питьевая вода для питья?

Чистой, прозрачной, бесцветной, без запаха и привкуса.

Можно ли употреблять воду из крана с горячей водой?

Нет! Так как из него течет не питьевая, а техническая вода.

А сейчас, ребята, проведем веселый тест:

Кто из ребят прав? Почему?

* Витя Хлюпиков пьет воду из-под крана, т.к. она холодная и белая от хлорки, которую туда добавляют.
* Ваня Козлов (из сказки про сестру Аленушку) может хлебнуть воду из пруда, рискуя превратиться в козленочка.
* А Боря Лобачев пьет только отфильтрованную или кипяченую воду.

А знаешь ли ты сколько воды мы потребляем?

В Москве на одного человека приходится до 500 литров воды в сутки (хотя о расчетам требуется не более 250 литров), а в Индии всего 5 литров.

Каждый может подсчитать сколько воды потребляет твоя семья за сутки. Учти воду, идущую на питье, приготовление пищи, гигиену и хозяйственные нужды.

*Практическая работа:*

Для счета можно использовать цифры приблизительного расхода воды:  
Душ 20 л/мин  
Ванна 100 л  
Открытый кран 15 л/мин

Неэкономное использование воды людьми может привести к тому, что в 2100 году человечество исчерпает весь запас пресной воды.

Итак, ребята, вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Она составляет 70% массы тела, примерно 3,5 ведра воды. Вода содержится и в клетках, и в крови. В сутки человек потребляет приблизительно 2 литра воды.

Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости и в первых, и в третьих блюдах, в овощах и фруктах.

Особенно много жидкости требуется во время роста. Благодаря жидкости происходит лучшее усвоение питательных веществ. Недостаток ее может вызвать плохое самочувствие, нарушить процесс пищеварения, заболевание почек и печени. Ты побегал, позанимался спортом, что тебе хочется? – ПИТЬ!!! Поскольку во время тренировок значительная часть воды выводится потом.

Чем можно утолить жажду?

*Коррекция мышления.*

Загадки о полезных напитках:

Когда росой лежит – блестит,  
Когда весной бежит – бурлит.  
То в пар уйдет, то в снег,  
То в лед, то ливнем с неба упадет…  
(ВОДА)

Дяденька смеется,  
На нем шубонька трясется…  
(КИСЕЛЬ)

Оно течет, но не вода.  
Оно, как снег, бело всегда.  
На вкус узнать его легко,  
Ведь это в кринке…  
(МОЛОКО)

Фрукты, ягоды сварились,  
Вкусно елись, сладко пились…  
(КОМПОТ)

Он морковный и томатный,  
И на вкус и цвет приятный.  
Чтоб здоровым стать ты смог,  
Пей скорей полезный…  
(СОК)

Был листок зеленым -   
Черным стал, томленым.  
Был листочек зубчатым -  
Стал листочек трубчатым.  
Был он на лозине,  
Стал он в магазине…  
(ЧАЙ)

По мере отгадывания на столе появляются наглядные пособия.

Ребята, а какие вам еще напитки известны?

Морс, приготовленный из клюквы, брусники, смородины, не только хорошо утоляет жажду, но и помогает во время простуды снизить температуру и богат витаминами С.

Какао – содержит много минеральных веществ, прежде всего калий. Рекомендуется пить только по утрам. Очень полезный, сытный.

Кофе – содержит кофеин. Кофеин – сильный стимулятор, способствует расширению кровеносных сосудов. Детям е рекомендуется часто употреблять.

Лимонад – содержит большое количество сахара, углекислоты, которая способствует выведению из организма кальция, столь необходимого для организма при формировании скелета и зубов. Содержит много красящих веществ, ароматизаторов, которые оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Итак, ребята, какие напитки желательно употреблять для утоления жажды?

*Работа с учебными тетрадями.*

Сейчас наши герои Бусинка, Кубик и Зелибоба предлагают нам задания.

Задание 1 на с.52:  
Из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки?

Задание 2 на с.53:  
Ответь на вопросы, поставив значок «+», в первой или во второй графе.

Проверка.

Ребусы:  
На обратной стороне капелек даны ребусы и анаграмма.  
Нужно их разгадать.

*Коррекция мышления.*

Океан, река, колодец, родник.

Итог.

На доске даны слова Леонардо да Винчи:

*Воде была дана волшебная власть – стать соком жизни на Земле.*  
Как вы понимаете эти слова?

В заключение чтение стихотворения:

Взрослые и дети!  
Вы за все в ответе.  
Берегите воду, как и всю природу.  
Только чистая вода  
Будет другом нам всегда.