Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 16

с углубленным изучением отдельных предметов»

Классный час во 2 классе

Кондауровой Елены Дмитриевны,

учителя начальных классов

2012

**Цель:** сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

**Ход классного часа**

**I. Организационный момент**

**II. Сообщение темы и цели классного часа.**

**III. Информационная справка**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организ­ма. Она составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает протекание важнейших процессов жизнедеятельности. Без воды человек может прожить не больше 2—3 дней.

Потребность в жидкости особенно велика в период роста организма. Дело в том, что благодаря жидкости происходит луч­шее усвоение питательных веществ, а также выведение продук­тов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе питания способен привести к зашлакованности орга­низма, нарушению терморегуляции, и, как следствие, вызвать плохое самочувствие, а также нарушить процесс пищеварения. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболевани­ям почек и печени.

Младшему школьнику в сутки нужно потреблять 80 мл жид­кости в расчете на 1 кг массы тела, что составляет приблизи­тельно 2 литра. Источником жидкости являются не только на­питки, но и другие блюда, которые использует ребенок ежедневно.

Дети, которые занимаются спортом, нуждаются в дополни­тельном количестве жидкости, поскольку во время тренировки значительная часть воды выводится с потом, расходуется в про­цессе терморегуляции.

Большое разнообразие всевозможных газирован­ных напитков привлекает внимание детей, и роди­телям, несомненно, не раз приходилось сталкиваться с просьбами купить их. Хотим обратить ваше внимание на то, что газированные напитки не следует использовать регуляр­но, так как они не только содержат довольно большое коли­чество сахара, но и то, что углекислота, содержащаяся в них, способствует выведению из организма кальция, столь необ­ходимого организму ребенка в период роста и формирования скелета и зубов. Кроме того, газированные напитки обычно готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, различных подсластите­лей. Все они оказывают раздражающее действие на слизис­тую оболочку желудочно-кишечного тракта, могут вызвать ал­лергические реакции. Вот почему желательно, чтобы газированные напитки присутствовали на столе ребенка толь­ко изредка, во время праздников.

Есть не только вкусные соки, но и те которые используются только для лечения (сок капусты, редьки, лука).

Морсы, приготовленные из клюквы, брусники не только хорошо утоляют жажду, но и способствуют повышению аппети­та. Напитки, приготовленные из смородины, облепихи, шипов­ника, рябины, особенно богаты витамином С.

Кофе и черный чай содержат кофеин. В од­ной чашке кофе его около 100—150 мг, в чае примерно треть этого количества. Кофеин — сильный стимулятор, способству­ет расширению кровеносных сосудов. Поэтому от использова­ния кофе детям лучше отказаться. Чай же дети могут пить не очень крепким. Если же ребенок беспокойный, легко возбуди­мый, то в этом случае следует отказаться и от чая.

К а к а о — высококалорийный напиток, содержащий мно­го полезных минеральных веществ, прежде всего калий. В ка­као также имеется немного кофеина (поэтому лучше давать его детям по утрам), однако это количество не оказывает негатив­ного воздействия на организм ребенка.

Фруктовые соки изготавливаются на 100% из переработанных фруктов. Фруктовый нектар со­держит в себе 25—50% чистого фруктового сока, остальное за­нимает вода, сахар, ароматизаторы.

Напитки из фруктовых соков включают в себя только 10% чистого сока, а фруктовые лимонады — всего лишь несколько процентов.

**IV. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»**

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из ко­торых могут быть приготовлены соки. Например: капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети образуют команды. Каж­дая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, ко­торый находится на столе. Ответ служит пропуском в игру.

Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как ис­пользуется и чем полезен полученный сок. Хорошо, если в каж­дой команде будет взрослый (родители учеников), который под­скажет способ получения сока.

**V. Игра «Посещение музея Воды»**

Классный час по данной теме организуется как посещение музея Воды. Экскурсоводы-ученики рассказывают своим одноклассни­кам о том, почему вода необходима организму, полезных напит­ках, загадывают загадки. В музее есть залы, посвященные раз­ным напиткам.

Прозрачная, питьевая,

Ключевая и речная,

Ни запаха, ни цвета,

Что за жидкость эта? (Вода)

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)

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)

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

Поговорки:

Если морс не пьешь, где силы берешь?

Выпей кисельку — позабудешь тоску.

**VI. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»**

К ребятам в гости приходит Сухомятка (ее роль может ис­полнить старшеклассник), которая пытается убедить всех, что «суп — это невкусно и неполезно», предлагает на обед есть только «пиццу или пироги». Учитель объясняет, что утвержде­ние Сухомятки можно проверить.

Для этого педагог берет надувной шарик (важно, чтобы стен­ки его легко растягивались) и объясняет, что стенки желудка, так же, как и шарик, могут растягиваться и сжиматься. Затем в шарик помещаются заранее приготовленные кусочки хлеба, ос­тавшиеся после обеда.

В другой шарик через воронку наливается суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков — один с не­ровными боками, другой — гладкий, округлый. Ребята должны объяснить, почему человеку, который питался всухомятку, труд­но двигаться, сидеть и т. д., а его желудку сложно справляться со своей работой.

После демонстрации использованные кусочки хлеба ребята могут положить в кормушку птицам.

**VII. Игра «Праздник чая»**

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

Загадки

«Что нужно для чаепития». Был листок зеленым — Черным стал, томленым, Был листочек зубчатым — Стал листочек трубчатым. Был он на лозине, Стал он в магазине. (Чай)

Бел как снег,

В чести у всех,

В рот попал,

Там и пропал. (Сахар)

Как начнет говорить-разговаривать, Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха,

Один нос и брюхо. (Самовар)

**VIII. Вывод**

На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуреч­ный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узна­ли в Сибири. И вскоре чай стал национальным напитком русских. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая — самовар.

Родиной чая является Китай. В Китае чай пьют уже 5000 лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не про­росли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золо­том. А называли на Руси чай «китайской травкой» (информа­ция взята из работы Вороненко В. И., школа № 12, г. Славянск-на-Кубани).

Разные народы по-разному готовят чай. Индусы любят чай с молоком и пряностями, гвоздикой, корицей, имбирем. Тибет­цы крепко заваренный чай кипятят с молоком яка, заправляют маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом, пельменями, топленым жиром, луком, солью и пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вмес­те с молоком и жиром, солят и едят ложками.

**IX. Подведение итогов классного часа**

О каких важных для детского организма напитках вы узнали?

Из каких продуктов готовят соки?

Сухомятка и газировка – это польза или вред?

Устраиваете ли вы дома с родителями «Праздник чая»?

Назовите родину чая.