

Конспект классного часа в 1 «Б» классе Тема: «Пейте, дети, молоко: будете здоровы».

Учитель: Буцанова Яна Михайловна

Классный час в 1 «Б» классе

Тема. Поговорим о молоке.

Цели.

- Выяснить, когда молоко животных появилось в рационе питания человека, его полезные свойства.
- Заложить знания здорового питания.
- Развивать познавательный интерес.

Оборудование.

Презентация о молоке, минусовка песни «33 коровы», плакат с коровой, детали костюмов деда, паренька, пакет пастеризованного молока, банка сгущённого молока, сухое молоко, молоко для всех ребят.

Ход занятия

I. Организация

Эй, не стойте у дверей!
Заходите к нам скорей!
Народ собирается-
Классный час начинается!

II. Сообщение темы и целей

1 ученик

Белое, да не снег,
Вкусное, да не мёд.
От рогатого берут
И ребятам дают.

2 ученик

Хоть жидкое- но не вода,
Не снег, а белое.

3 ученик

Под чёрной коровой белый телёнок.

4 ученик

Не солоно, не варено, а едят.

5 ученик

Что летом замерзает быстрее, чем зимой?

6 ученик

От него- здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.

- Отгадайте, какое слово будет отгадкой на все эти загадки.
- Конечно, это молоко.
- И наш классный час сегодня мы посвящаем ему.

-Как вы думаете, почему на выставке вот эти книги?

П. Ершов «Конёк- горбунок»

-Для чего в молоке должен был искупаться царь?(Помолодеть)

Э. Успенский «Каникулы в Простоквашино»

-Для чего кот Матроскин взял корову в прокат?(В деревне это необходимо. Парное молоко самое полезное)

Народная сказка «Гуси- лебеди»

-Какая речка прятала Алёнушку с братцем?(Молочная речка кисельные берега)

-Издавна на Руси выражение «молочные реки, кисельные берега» означало достаток в семье, благополучие, сытость)

Народная сказка «Семеро козлят»

-Коза каждое утро ходила в лес травку щипать, молоко нагуливать

-А какое произведение вы ещё можете добавить в этот литературный ряд, если вспомнить с творчеством какого поэта мы познакомились недавно?

С. Михалков «Как старик корову продавал»

-Давайте вспомним её.

Инсценирование сказки (На фоне иллюстрации коровы)

-Мы вспомнили несколько произведений о молоке и из них вы уже знаете, кто даёт нам молоко(козы, коровы) и даже кое- что о его свойствах(омоложение)

III. Сообщение сведений о молоке(презентация)

-Сейчас вы внимательно послушаете рассказ и посмотрите ещё кое- что о молоке.

1 слайд

Люди всегда считали, что молоко- источник здоровья. О пышущем здоровьем человеке так и говорят: «Кровь с молоком!»

Приезжая в деревню, мамы стараются напоить детишек парным молоком. Ведь оно самое - полезное. У сельских жителей, регулярно пьющих парное молоко, никогда не возникает аллергии. При простудах мы первым делом пьём горячее молоко.

2 слайд

Молоко- это первое, что человек пробует на вкус.

Люди ещё в древности научились доить животных.

Доят коров и кобылиц, коз и овец, верблюдиц и олених, буйволиц и ослиц, самок яков и зебу. А некогда ценили даже молоко свиней, практически вышедшее сейчас из употребления.

3 слайд

В молоке есть всё, что необходимо человеку для нормального роста и развития: вода(87,2%), жиры, белки, витамины А, В2, В3, В12, D и **минеральные вещества(важнейшие из них- кальций и фосфор, необходимые для формирования, развития и восстановления костной ткани, укрепления зубов)**

Для примера(показать)

В 1 стакане молока 300 мг кальция. Это столько, сколько, сколько содержится в 7 сардинах(вместе с костями), 3 стаканах арахиса или 4 стаканах чёрной фасоли.

Молоко помогает защитить наш организм от вредных веществ. Облегчает работу кровеносной и двигательной систем.

4 слайд

Задолго до нашей эры врачи из Египта, Древнего Рима и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия, называя его белой кровью, соком жизни.

Считали, что дольше живут те, кто пьёт много молока.

5 слайд

В восточной медицине молоко вообще считается отличным средством от любых заболеваний, связанных с нервами и психикой.

Восточные мудрецы рекомендовали пить молоко либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая мёдом или сахаром, добавляя специи: корицу, шафран, кардамон, солодку. И вот почему.

6 слайд

Утром молоко устраняет сонливость, у человека повышается способность к обучению, увеличивается сила интеллекта.

Когда человек пьёт молоко на ночь, то становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, правильно отличать добро от зла.

IV Закрепление

- Вот такое оно- молоко.

- А что же ребята узнали нового для себя о молоке.

Проверка первичного восприятия

- Какие рекомендации вы можете дать другим ребятам, которые с неохотой пьют молоко?

Обобщаем. Высвечиваю последний слайд с рекомендациями.

- Укрепляет кости
 - Укрепляет зубы
 - Помогает работе кровеносной и двигательной систем
 - Очищает организм от вредных веществ
 - Перед сном успокаивает и облегчает засыпание
- Ребята, а вы знаете, какие продукты питания можно получить из молока?
- Вот сейчас мы это и проверим.

Игра «Назови молочные продукты»

Класс делится на 3 группы. Каждая группа получает по 6 наборов букв, составляющих названия молочных продуктов. Все буквы пронумерованы. Ребята должны из них собрать слова- названия, прикрепив их на индивидуальных досках.

к, о, л, о, м, о(молоко) - 1

р, о, г, т, в, о(творог)- 4

ф, и, р, к, е(кефир) - 2

з, у, р, т, й, о(йогурт)- 5

т, а, н, а, с, м, е(сметана) - 3

в, к, и, с, л, и(сливки)- 6

- Давайте все вместе назовём эти продукты .

V. Сообщения ребят. Интересное о молоке. «А что у вас?»

1 Сведения о молоке

- Конечно, наиболее полезное для здоровья, молоко парное, ещё не остывшее после дойки. Но хранить его непросто. Молоко можно вскипятить, однако почти все полезные вещества при кипячении исчезают, да и хранится оно не так уж и долго.

- Обратите внимание, какое молоко у меня на столе. Вот какие сведения о нём собрали ребята. Послушайте внимательно, чтобы не растеряться при выборе молока на прилавках магазина.

- Пастеризованное
- Сухое
- Сгущённое

Пастеризованное

Пастеризованное коровье молоко заслуживает звание самого здорового. По пищевой ценности и вкусовым качествам оно почти не уступает парному молоку. При производстве его не кипятят, а нагревают до 80 градусов, чтобы не осталось опасных для здоровья бактерий.

Сгущённое

Полезные свойства сохраняются в сгущённом молоке. Его делают из пастеризованного, выпаривают влагу, добавляют сахар, и получается густая питательная масса; съев одну банку, можно целый день не чувствовать голода.

Сухое

Это порошок белого цвета, изготавливаемый из сгущённого молока. Обычно разводится в тёплой воде и употребляется в качестве напитка, при этом сохраняет все полезные свойства пастеризованного молока. Имеет широкое применение в кулинарии. Входит в состав многих видов детского питания. Имеет длительный срок хранения.

- Что вы узнали о молоке?

2 Интересные сведения о молоке

1 ученик

А вы знаете, что наиболее приближено к материнскому молоку молоко ослиц?

2 ученик

А вы знаете, что наиболее жирное молоко у тюленей и китов? В их молоке 50% жиров.

3 ученик

А вы знаете, что наименее жирное молоко у ослиц и кобылиц? Всего от 1,2 до 1,9% жиров.

4 ученик

А вы знаете, что молоко ослиц обладает омолаживающим эффектом?

5 ученик

А наиболее употребляемое молоко в мире – это молоко коз и коров.

-Отгадайте загадку

Сено день и ночь жуёт,

Много молока даёт.

Кто это?(Корова)

- Добавьте впереди составное числительное, измените форму этого существительного, и вы отгадаете название песни, которую мы сейчас споём. («33 коровы»)

VI Исполнение песни «33 коровы»

VII Обобщение

-Какие советы дадите тем людям, которые не знают того, что сегодня о молоке узнали вы?

-А это письмо от меня для вас.(Пустой лист).

Далее лист держится над огнём, после этого содержание прочитывается- это предложение: «Пейте, дети, молоко! Будете здоровы!»

Раздаётся молоко.

Словарь

- Малокровие(анемия)- состояние организма, при котором резко сокращается количество красных кровяных телец в крови и гемоглобина.
- Подагра- это заболевание суставов.
- Чихотка- устаревшее название туберкулёза лёгких(от древнерусского слова «чахнуть»)