

Конспект занятия внеурочной деятельности по курсу

«Разговор о правильном питании» в 4 классе

Куприкова Е.В.
Учитель начальных классов
МБОУ Избердеевской сош

Тема: «Слава хлебу на столе»

Цель: расширить имеющиеся у детей знания о хлебе, его значении для правильного здорового питания.

Задачи:

Образовательные:

- дать представление о питательных свойствах хлеба, об их влиянии на здоровье человека;
- познакомить с историей возникновения хлеба, стадиями процесса выращивания и производства хлеба;
- дать информацию о значении хлеба в жизни народов разных стран и их отношении к хлебу.

Развивающие:

- способствовать развитию интереса к правильному питанию;
- развивать способность находить информацию в различных источниках;
- развивать чувство взаимопомощи в процессе работы в группах.

Воспитательные:

- воспитывать правильное отношение к своему здоровью;
- воспитывать бережное отношение к хлебу;
- воспитывать уважительное отношение к людям, производящим хлеб.

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия:

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- осознанное отношение к правильному питанию, как способу сохранения здоровья;

- положительное отношение к хлебу как обязательному продукту питания,
- интерес к изучаемому материалу.

Предметные:

Учащиеся получают возможность:

- расширить свои знания о хлебе, его полезных свойствах;
- познакомиться с процессом производства хлеба.

Познавательные:

Учащиеся получают возможность:

- научиться пользоваться справочными материалами;
- научиться перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- пополнить словарный запас.

Регулятивные

Обучающиеся получают возможность научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- удерживать цель деятельности до получения результата;
- оценивать результаты своей деятельности.

Коммуникативные.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- умению работать в команде;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- умению строить взаимодействие с одноклассниками в процессе коллективной деятельности.

Ход занятия

I. Мотивационный этап. Эмоциональный фон.

Поставить ребят в круг, поздороваться с ними, пожелать удачи.

(Раздать детям пазлы).

Чтобы спорилось нужное дело,
Чтобы в жизни не знать неудач,
Мы в поход отправляемся смело
В мир загадок и сложных задач.

- Сегодня в работе нам помогут:

глаза, которые не просто смотрят, но ... (всё видят и замечают);

уши, которые не просто слушают, а всё ... (слышат и улавливают);

думающая голова и язык, который говорит, но не забегает вперёд ума;

и конечно руки, ... не знающие скуки!

Улыбнитесь друг другу и занимайте свои места.

У вас в руках пазлы, выбирайте места так, чтобы цвет пазла совпал с цветом флажка на вашем столе. Если вы правильно сядете, то из ваших частей пазла получится картинка.



II. Самоопределение темы и цели занятия.

Учитель. Есть в мире ценности, значение которых непреходяще. Это воздух, земля, вода, солнце, жизнь. В этот же ряд можно поставить и... Хотя!

Попробуйте догадаться сами, что это?

«Рос сперва на воле в поле,

Летом цвел и колосился,

А когда обмолотили,

Он в зерно вдруг превратился.

Из зерна — в муку и тесто.

В магазине занял место.

Вырос он под синим небом,

А пришел на стол к нам — чем? (хлебом)»

- Молодцы. Да, в этот же ряд можно поставить и хлеб – очень необходимый продукт, известный человечеству много тысяч лет. Хлеб легко усваивается и не приедается никогда. Слово «хлеб на всех языках произносится с уважением. Это не только ценный продукт питания, но и символ жизни, здоровья, труда и благополучия.

III. Актуализация знаний.

- Как вы думаете, почему мне сегодня хочется с вами поговорить о хлебе?

Ответы детей.

- Почему именно хлеб считается одним из самых важных продуктов в питании человека?

- Сегодня мы попытаемся с вами найти ответ на этот вопрос.

IV. Деятельностный этап.

1. Беседа о хлебе.

Составление кластера по ходу беседы (элементы кластера появляются на интерактивной доске).

Хлеб – это продукт, который обязательно должны кушать младшие школьники. Он содержит много питательных веществ, необходимых человеку. Самый полезный хлеб - ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями).

- Какие 3 основных компонента мы получаем из пищи?

(белки, жиры, углеводы).

- В хлебе содержится от 40 до 70 % углеводов.

- Для чего нужны углеводы человеку?

(Ответы учащихся).

Выстраивается элемент кластера - углеводы – это источник энергии, необходимой всем органам.

- В хлебе содержится растительный белок.

- Чем служит белок для организма?

(Ответы учащихся).

Выстраивается элемент кластера: **белок – это строительный материал для растущей клетки.** Поэтому он так необходим детям.

- Жиры содержатся не во всех сортах хлеба, поэтому мы не будем их указывать.

- Как вы думаете, могут ли содержаться в хлебе витамины?

(ответы учащихся).

Выстраивается элемент кластера: хлеб богат **витаминами группы В**, которые нормализуют **работу нервной системы**, помогают вам в учёбе; **витаминами А, Е и К**, которые нужны для зрения, кожи и крови.

- В хлебе много пищевых волокон или **клетчатки**. Они помогают работе **кишечника**. *(Выстраивается элемент кластера).*

- Давайте вспомним, что такое микроэлементы?

(ответы учащихся).

- Хлеб – это источник натрия, хлора, цинка, селена, меди, кобальта, магния, кремния, калия, марганца, йода. Эти микроэлементы обеспечивают нормальную работу всех органов.

(Выстраивается последний элемент кластера).

- Мы с вами выстроили кластер, который даёт много информации о хлебе. Давайте сделаем вывод, используя информацию из нашего кластера.

(Делается вывод по кластеру).

Вывод: в хлебе содержится большое количество полезных веществ для организма, поэтому он является необходимым продуктом в питании человека.

- Теперь представьте, что может произойти, если совсем отказаться от хлеба?

(Ответы учащихся).

Учёные подсчитали, что для нормальной жизнедеятельности человек должен съедать ежедневно 200-250 граммов чёрного хлеба и 100 граммов белого.

2. Физкультминутка (читаем стихотворение со слайда, выполняем движения).

«Золотистую пшеницу
Жернова сотрут в мучицу.
Из муки замесим тесто –
В формочках в печи ей место.
Подрумянился, окреп
В жаркой печке вкусный хлеб».

(автор С.Мельников)

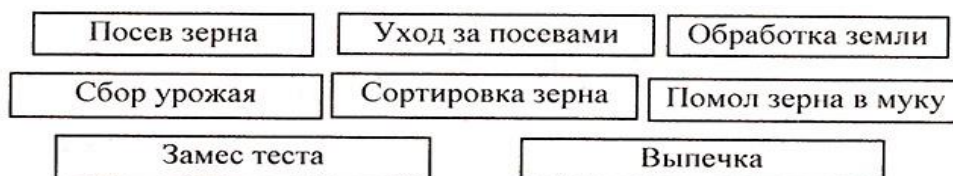
3. Работа в группах.

- Сейчас мы будем выполнять интересную работу в группах. У каждой группы будет своё задание.

Задание для 1 группы. История хлеба.

-Ребята из первой группы посвящая в **историки**. Вам необходимо в Интернете найти информацию об истории хлеба. Перед вами планшеты, постарайтесь представить интересно свою информацию.

Задание для 2 группы. Участники второй группы – это **технологи**. Вам предстоит восстановить технологию появления хлеба от момента, когда он был зёрнышком и до того как появился на нашем столе. Для этого рассмотрите внимательно карточки со словосочетаниями и расставьте их в нужном порядке.



Задание для 3 группы. Учащиеся 3 группы – это **социологи**. Вам предстоит выяснить, как относятся к хлебу люди в разных странах. Для этого нужно расшифровать информацию с QRкода.

- Вы знаете, что это такое?

- QR с английского переводится как быстрый отклик. Это штрих-код, дающий информацию для ее быстрого распознавания камерой мобильного телефона.

QR-коды популярны и применяются для безопасности хранения данных.

Для работы с таким кодом требуется специальная программа, доступная каждому. Надо лишь запустить её, поднести камеру телефона к коду и получить зашифрованные в изображении данные.

Тексты, зашифрованные в QR-кодах:

Индия. Неуважение к хлебу в Индии приравнивается к самому страшному оскорблению, какое можно нанести человеку.



Италия. Хлеб в Италии не производят на больших предприятиях в больших масштабах. Здесь повсюду открыты семейные булочные, где рецепты хлеба бережно передают из поколения в поколение.



Иран. По религиозным убеждениям иранцев, хлеб - это божья милость, Поэтому хлеб является и основной, и религиозной пищей. Самый

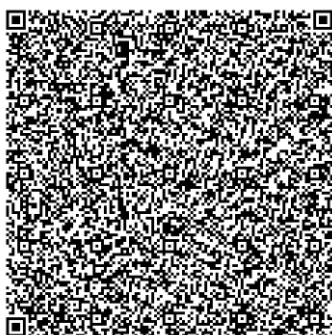
популярный хлеб в Иране – это лаваш, его употребляют 90 процентов населения страны.



В Армении из тонких листов теста выпекают лаваш, самый знаменитый и древнейший из хлебов. Армяне не завтракают, не обедают и не ужинают - они садятся «есть хлеб». Именно так в языке обозначается любой прием пищи.



На Руси всегда было почтительное отношение к хлебу. Хлеб славяне называли жито от слова «жить», потому что они не могли прожить без хлеба: это был самый главный продукт питания. Бросить даже маленький кусочек хлеба считалось большим преступлением.



Задание для 4 группы. Участники четвёртой группы – **специалисты по рекламе**. Вам нужно создать рекламу хлебной продукции. В своей рекламе отразите, почему этот продукт нужно обязательно употреблять в

пищу. Оформите её на листе ватмана. Подсказкой вам может служить кластер, который мы составляли.

- Каждая группа получила задание, постарайтесь выполнить свою работу качественно. Времени вам даётся 5 минут.

(Группы выполняют задание).

4.Выступление групп.

(После выступлений групп делается вывод о важности хлеба. Вывод по каждому выступлению появляется на слайде).

- Сейчас группа **историков** представят нам историю появления хлеба.
(Выступает 1 группа).

*(После выступления 1-ой группы делается вывод: **история хлеба насчитывает много веков**, значит, он важен для человека).*

- Спасибо. Вы – молодцы!

- Сейчас узнаем последовательность процесса появления хлеба на нашем столе. Слово - **технологам**. *(Выступает 2 группа).*

- Мы увидели, как долог путь хлеба от поля до стола. Спасибо. Вы отлично потрудились.

*(После выступления делается вывод: **несмотря на сложность и трудоёмкость, хлеб востребован людьми**, значит важен).*

- Итак, я предоставляю слово **социологам**, которые работали с QR-кодом. Интересно, что же у вас получилось? *(Выступает 3 группа).*

- Очень интересную информацию нам представили ребята. Спасибо.

*(После выступления делается вывод: **в разных странах люди уважительно относятся к хлебу**, значит он важен).*

- Сейчас свою рекламную продукцию представят **специалисты по рекламе**. *(Выступает 4 группа).*

- Спасибо большое нашим участникам. У вас отлично все получилось!

*(После выступления делается вывод: **хлеб содержит необходимые питательные вещества для организма**, значит он важен).*

5. Воспитательная страничка

Судьба хлеба и судьба человека неразрывно связаны. В истории нашей страны были времена, когда хлеба не хватало. Нашему народу приходилось отстаивать его с оружием в руках. Цена хлеба равнялась цене жизни во время Великой отечественной войны: на полях сражений, в тылу врага, в блокадном Ленинграде.

Хлеб военного времени совсем не похож на обычный хлеб. Вместе с мукой в тесто добавляли разные примеси: льняной жмых, отруби, березовые почки и сосновую кору, целлюлозу и другие. Всего 125 г хлеба получал каждый житель Ленинграда в блокадное время. **И многим этот кусочек хлеба спасал жизнь.**

Хлеб помог выстоять нашим воинам и выжить тем, кто оставался в тылу врага в годы Великой Отечественной войны.

(Делается вывод: **хлеб спасает жизнь**)

Слайд с ответами на вопрос:

Почему хлеб считается одним из самых важных продуктов в питании человека?

- история хлеба насчитывает много веков;
- несмотря на трудоёмкость производства, хлеб востребован людьми;
- в разных странах люди уважительно относятся к хлебу;
- хлеб содержит необходимые питательные вещества для организма;
- хлеб спасает жизнь.

- Ребята, посмотрите на слайд. Смогли ли мы ответить на вопрос, который задали в начале занятия: «**Почему хлеб считается одним из самых важных продуктов в питании человека?**».

V. Подведение итогов занятия.

Сегодня мы посвятили разговор хлебу. Узнали, как много он значит для здоровья детей и взрослых. Узнали, как непросто он рождается. И поэтому, когда вы берете в руки свежий хлеб, вдыхаете его аромат, вспомните о великом труде всех тех, кому мы обязаны хлебом.

- Мы выяснили, как много хлеб значит для разных народов, и как он спасал русских людей во время Великой Отечественной войны. Мне бы хотелось, чтобы вы через всю свою жизнь пронесли бережное, уважительное отношение к этому самому важному продукту.

VI.Рефлексия.

Продолжите предложение

Сегодня я узнал...

Было интересно...

Было трудно...

Меня удивило...

Я хочу поделиться этой информацией с ...

- Мы с вами хорошо поработали, и в завершение мне хочется, чтобы вы представили на одной ладони улыбку, а на другой – радость. А, чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты. Поаплодируем своим успехам.