Разработка классного часа на тему: «Правильное питание. Блюда из зерна»

5 класс. Классный руководитель : Кислова М. Д.

Цели:

- формирование представления детей о разнообразии продуктов, получаемых из зерна;

- закрепление представления детей о значимости хлеба и продуктов из зерна в рационе питания, пользе каш;

- способствовать формированию уважения к труду, бережного отношения к хлебу.

Оборудование: картинки с изображением этапов выращивания и приготовления хлеба, карточки с пословицами, MP3, декорация «Пшеничное поле», каравай, поднос, рушник, посуда, гречневая каша, сливочное масло, молоко, сахарный песок, жетоны-крендельки.

Ход урока:

1. Организационный момент. Чтение и повторение девиза (на доске):

*Я умею думать, я умею рассуждать,*

*Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!*

1. Вступительное слово учителя.

(Звучит «Песнь о хлебе» в исполнении Л. Зыкиной. Изображение пшеничного поля на доске)

- Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Пшеница передаёт вам тепло этого дня (учитель пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу). Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до конца занятия. (Дети садятся)

- Тему сегодняшнего классного часа вы можете узнать если правильно отгадаете загадку:

*Сначала он в поле большом колосится,*

*Потом в амбаре крестьянском хранится.*

*Затем он в пекарне печется*

*И мягким, душистым на стол подается (ХЛЕБ)*

- Сегодня мы поговорим о хлебе и продуктах из зерна. Мы каждый день едим хлеб, но никому и в голову не приходит мысль о том, что это одно из величайших чудес на свете. И дается он человеку ценой больших усилий.

За многие тысячелетия человечество окультурило много растений, но ни одно из них не сыграло большей роли в развитии общества, чем хлебные культуры.

У каждой из древних цивилизаций был свой «хлеб». Зерно хлебных злаков содержит много углеводов, белков, витамины B, A, минеральные вещества. Знаете ли вы, что хлебу не менее 15 тысяч лет и «изобрели» его египтяне. Хлеб – очень полезный продукт. Недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. С тех пор и до наших дней сохранился обычай, о котором нам расскажет Ольхова Лера:

*Если мы хотим кого-то*

*Встретить с честью и почетом,*

*Встретить щедро, от души,*

*С уважением большим,*

*То гостей таких встречаем*

*Круглым, пышным караваем.*

*Он на блюде расписном,*

*С белоснежным рушником.*

*С караваем соль подносим,*

*Поклонясь, отведать просим:*

*«Дорогой наш гость и друг,*

*Принимай хлеб-соль из рук!»*

(ученица вручает хлеб-соль гостям праздника)

1. Работа в группах. За правильные ответы команда получает жетон-крендель.

Дети выкладывают карточки с этапами выращивания и приготовления хлеба: вспахивание поля, высевание зерен, выращивание пшеницы, сбор урожая, молотьба, выпекание хлеба из муки. На доске выстраиваются этапы в нужном порядке)

4. Действительно, ребята, выращивание и приготовление хлеба процесс очень трудоемкий. Ученые полагают, что первый хлеб был испечен не менее 15 тысяч лет назад. В музее швейцарского города Цюриха хранится найденная на дне осушенного озера буханка хлеба, испеченная 6 тысяч лет назад. Профессия пекаря – одна из древних на земле. Особенно ценился тот пекарь, который умел делать хлеб на дрожжах. Этот сорт хлеба был очень дорогим. Его могли себе позволить купить только очень богатые люди.

*Ученица. (Стихотворение С. В. Михалкова «Булка»)*

*Три паренька по переулку,*

*Играя будто бы в футбол,*

*Туда-сюда гоняли булку*

*И забивали ею гол.*

*Шел мимо незнакомый дядя,*

*Остановился и вздохнул,*

*И, на ребят почти не глядя,*

*К той булке руку протянул.*

*Потом, насупившись сердито,*

*Он долго пыль с нее сдувал*

*И вдруг спокойно и открыто*

*При всех ее поцеловал.*

*- Вы кто такой? – спросили дети.*

*Забыв на время про футбол.*

*- Я – пекарь! – человек ответил.*

*И с булкой медленно ушел.*

*И это слово пахло хлебом*

*И той особой теплотой,*

*Которой налиты под небом*

*Моря пшеницы золотой.*

Много людей помогало ему в этом: и тот, кто пахал землю, сеял, убирал, и тот, кто потом хлеб молол, а потом испек. Трудно, тяжело достается хлеб. Хлеб кормит. Без хлеба нет жизни. Он занимает важнейшее место в жизни человека.

(Ученик)

*Не сама собой природа*

*Хлеб на блюде подает.*

*Сколько требует ухода*

*Мать-земля на целый год.*

*В каждый дом, на каждый стол*

*Хлеб пожаловал, пришел,*

*В нем — здоровье, наша сила,*

*В нем — чудесное тепло.*

*Много рук его растило*

*Сохраняло, берегло.*

- Есть только одно слово, равнозначное слову «хлеб». Это слово — «жизнь». И никакая глыба золота не перевесит крошку хлеба.

В Музее истории Ленинграда хранится кусочек заплесневелого хлеба, величиной со спичечный коробок... Таков был в зимние месяцы блокады дневной паек для жителей осажденного немцами города. А людям нужно было жить, работать, нужно было выжить — назло фашистам, назло бомбежкам и обстрелу.

*В дыму ленинградское небо,*

*Но горше смертельных ран*

*Тяжелого хлеба, Блокадного хлеба*

*Сто двадцать пять грамм*

7.О роли хлеба народом создано много пословиц и поговорок. Игра «Собери пословицу»

(Дети должны найти начало и окончание каждой пословицы и их соединить)

|  |  |
| --- | --- |
| Хлебушко - | пирогу дедушка  |
| Без печки холодно -  | без хлеба голодно |
| Не в пору и обед,  | если хлеба нет |
| Покуда есть хлеб да вода -  | все не беда |
| Нет хлеба -  | нет обеда |
| Не шуба греет, | а хлеб |
| Без соли не вкусно, | без хлеба не сытно |
| Много снегу -  | много хлеба |
| Хлеб - | всему голова |
| Хлеб в пути | не в тягость |

7. - Кто из вас сможет объяснить такое выражение "Праматерь хлеба"? (Мать всех хлебов). Праматерью хлеба в народе величают кашу.
 Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал? Каша – это исконно русское блюдо. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд, как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: "Каша - мать наша". Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Противники собирались за одним столом есть кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. Если же соглашения достичь не удавалось, то про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь». Выражение дошло до наших дней.Ребята, а вы знаете, из чего же можно приготовить кашу?

И о каше народом сложено много пословиц и поговорок.
Продолжите, пожалуйста, пословицы и поговорки:

*Кашу маслом …………не испортишь.*

*Щи и каша - ……………. пища наша.*

*Сам кашу заварил, ……………..сам её и расхлёбывай.*

*С ним каши ………………………….не сваришь.*

Есть еще одна русская пословица «Гречневая каша-матушка наша, хлеб ржаной – отец родной» (Внимание на коллаж на доске)

Гречка, гречиха, греча – все это название одного уникального растения, родиной которого считаются горные районы Индии и Непала, где ее начали культивировать около 4 тыс. лет назад. К нам гречка попала из Греции, отсюда и получила свое название – «гречка», т.е. «греческая крупа». Гречка относится к семейству Гречишных. Гречка по праву носит титул царицы круп. Ведь такого количества белков, витаминов и других полезных веществ вы не сможете отыскать больше нигде. В огромном количестве в гречневой каше содержатся витамины PP, E, а также группы В. Также в составе этой крупы есть фосфор, йод, медь, железо, незаменимые аминокислоты, клетчатка и полезные углеводы. По своему химическому составу гречка вполне сможет заменить мясо в вашем рационе. Гречка является необычайно полезным для человека продуктом. Еще в древние времена среди славян было известно о пользе гречневой каши. Там ее считали богатырской пищей. Попала на Русь гречневая каша из Греции, что и обусловило такое ее название. Гречка содержит восемнадцать незаменимых аминокислот, [железо](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iron.html), [кальций](http://edaplus.info/minerals/products-containing-calcium.html), [калий](http://edaplus.info/minerals/products-containing-potassium.html), [фосфор](http://edaplus.info/minerals/products-containing-phosphorus.html), [медь](http://edaplus.info/minerals/products-containing-copper.html), [йод](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iodine.html), [цинк](http://edaplus.info/minerals/products-containing-zinc.html), [бор](http://edaplus.info/minerals/products-containing-boron.html), [фтор](http://edaplus.info/minerals/products-containing-fluorine.html),[молибден](http://edaplus.info/minerals/products-containing-molybdenum.html), [кобальт](http://edaplus.info/minerals/products-containing-cobalt.html), а также витамины [В1](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b1.html), [В2](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b2.html), [В9](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b9.html) (фолиевая кислота), [PP](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-pp.html), витамин [Е](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-e.html).

Давайте порассуждаем, как можно есть гречку по плакату.

Отведаем гречневой кашки, кто с чем любит! (Подается каша, молоко, масло, сахар)

8. Подведение итогов.

- Кто желает высказаться по уроку? Продолжите мысль:

"Я понял(а), что…..

"Я узнал(а), что…..

"Мне было интересно …..

"Теперь я буду …….