

Классный час «О чем может рассказать упаковка»

/для учащихся 4-5 классов/ 15.11.2017

Цель: обобщить и углубить знания по темам: "Пищеварение", "Обмен веществ и энергии. Витамины".

Задачи:

1. Активизировать поисково-познавательную деятельность учащихся с помощью опережающего задания.
2. Продолжить развитие коммуникативных умений (публично выступать по теме, вести диалог, участвовать в дискуссии, активно слушать).
3. Способствовать воспитанию культуры здоровья учащихся.
4. Формы организации учебной деятельности: групповая, индивидуальная.

Оборудование:

- рекламные проспекты, информационные листы;
- упаковки из под йогурта, сока, шоколада;
- воздушные шары, продукты питания (лимон, перец, киви, молоко, капуста, морковь);
- продукты питания: апельсин, яйцо, шоколад, колбаса копченая, соя, арахис, пшеница, молоко, клубника;
- кока-кола, чайник, лимон, терка, фрукты, лист капусты, ткань.

Учащимся дают опережающие задания. Подбираются ведущие рубрик.

Рубрики:

1. Про жизнь: О чем может рассказать упаковка?
2. Про еду: Витамины на нашем столе.
3. Про медицину: Пищевая аллергия.
4. Про дом: Необычное использование обычных вещей.

Ход урока

Учитель: Добрый день, ребята. Предлагаю сегодня на урок перенестись в телевизионную студию и стать участниками передачи «Жить здорово». Я буду ведущей программы, несколько ребят будут экспертами, а все остальные – гости. Готовы – начинаем!

Добрый день! В эфире передача – «Жить здорово». Сегодня мы поговорим о витаминах и здоровом питании. Нас ждут рубрики: «Про жизнь», мы узнаем, о чем может рассказать упаковка? В рубрике «Про еду» выясним, какие витамины содержат продукты, которые мы употребляем мы пищу. Рубрика «Про медицину» расскажет, какие продукты могут вызвать аллергию. О том, как можно в хозяйстве использовать обычный лимон вы узнаете из рубрики «Про дом».

Гости в студии получили буклеты с информацией, но как видите, не все поля буклета заполнены. По ходу передачи записывайте ту информацию, которая будет полезна для вас.

1. «Про жизнь»

Учитель: В первой рубрике – «Про жизнь» мы поговорим сегодня об упаковке. А как научиться с помощью упаковки получать информацию о продуктах нам расскажет эксперт лаборатории гигиены питания, качества и безопасности продукции (учитель представляет ученика-эксперта).

Ученик-эксперт (мастер класс, демонстрация на любой упаковке продуктов питания).

Используя упаковку, мы можем:

1. Определить срок годности продукта.
2. Определить состав продукта.
3. Уточнить состав и энергетическую ценность компонентов.
4. Выяснить, содержат ли данные продукты спецдобавки, Е.
5. Составить рекомендации по использованию информации о продуктах питания.

Применяемые в пищевых продуктах эмульгаторы, красители, стабилизаторы, смачиватели обозначаются буквой Е и трехзначным кодом. ([Приложение 1](#))

Учитель: Я попрошу гостей из зала (3 человека) попробовать провести экспертизу упаковки вместе с нашим экспертом.

(Получают задание провести экспертизу упаковок трех продуктов.)

2. «Про еду»

Учитель: Пока гости нашей студии вместе с экспертом проводят экспертизу, мы переходим к следующей рубрике: «Про еду». У нас в гостях врачи Института здорового питания (объявляет 2 учащихся).

Врач 1: Перед вами на столе различные продукты питания. Давайте разберемся, какие витамины содержатся в представленных продуктах.

(Для этого пригласим желающих – 6 учащихся.)

Врач 2: В нашей студии разноцветные воздушные шары, выберите себе по одному шару. На шарах написано название витамина. Выберите на нашем столе продукт, в котором, по-вашему мнению, содержится данный витамин. (Учащимся выдаются шары, на каждом обозначен один витамин.)

Витамин А – морковь, В – молоко, С – киви, Д – яйцо, К – капуста, Е – подсолнечное масло.

(Учащиеся разбирают продукты.)

Учитель: Уважаемые врачи, проверьте, правильно ли справились наши гости с заданием.

(Врачи проверяют правильность ответов и комментируют ответы.)

Учитель: Какие полезные советы вы могли бы дать гостям нашей студии?

Врач 1: Недостаточное содержание витаминов в пище может вызвать заболевание – авитаминоз.

Вспомним, в каких продуктах содержатся нужные для нас витамины. ([Приложение 2](#))

Врач 2: А как правильно сохранить витамины? ([Приложение 3](#))

Врач 1: Чтобы авитаминоз не застал врасплох, мы попробуем витаминный коктейль из фруктов. ([Приложение 4](#)) Приглашаю 2 помощников.

(Учащиеся, вместе с помощниками раздают всем участникам и гостям канапе из фруктов.)

Учитель: Подкрепившись витаминами, переходим к новой рубрике «Про медицину» и встречаем нового гостя, врача-аллерголога (представляет ученика).

3. «Про медицину»

Врач-аллерголог: Мы поговорим о еде, которая нас убивает. Выясним, какие продукты вызывают пищевую аллергию. Приглашаю из студии гостя, склонного к аллергии. На столе мы видим различные продукты, вам нужно выбрать 8 продуктов, на долю которых приходится 93% аллергенов.

(Учащийся отбирает 8 продуктов, врач исправляет ошибки и помогает.)

Врач-аллерголог: Аллергия бывает истинная – даже минимальное количество этих продуктов вызывает анафилактический шок и сыпь.

Признаки: затруднение дыхания и покалывание.

8 продуктов, которые вызывают аллергию – апельсины, яйцо, шоколад, соя, морепродукты, арахис, пшеница, молоко.

Чаще встречается пищевая непереносимость (псевдоаллергия) – копченая колбаса (гистамин), сыр с плесенью, копченая рыба (глутамат) шоколад, цитрусовые, клубника. Признаки: сыпь, зуд, почесывания.

4. «Про дом»

Учитель: Спасибо нашему гостю за полезную информацию. А нас ждет следующая рубрика – «Про дом». Сегодня мы узнаем все о свойствах лимона. Насколько он полезен как пищевой продукт известно давно, а вот как его можно применить в хозяйстве? Об этом нам расскажет и покажет эксперт.

Эксперт: Как можно использовать лимон на кухне? (Ответы учащихся.) Приглашаю помощников из сидящих в зале гостей. Предлагаю вместе со мной испытать чудодейственную силу лимона прямо в студии.

1. Чтобы избавиться от ржавчины, попробуйте такой способ: нанесите на вещь лимонный сок и посыпьте крупной солью – несколько часов ржавчины как ни бывало! Мы попробуем избавиться от известкового налета наш чайник. (Ученик наливает в чайник воду, выжимает сок половины лимона и ставит кипятить, затем дает воде отстояться.)
2. Отбеливание пятен. Нужно взять емкость с водой, выдавить в воду сок половины лимона и замочить на несколько минут ткань с пятном, затем потереть пятно – оно исчезнет.
3. С помощью лимона можно очистить терку, забитую сыром.

(Помощники проверяют на практике предложенные способы.)

Где еще можно использовать лимон?

1. Отбеливать лицо (маска).
2. От муравьев и других насекомых:
Если в вашем доме завелись муравьи, не паникуйте! Смажьте лимонным соком их «любимые» места, и муравьи в буквальном смысле забудут дорогу в ваш дом.
3. Помогает сохранить фрукты:
Если в вазу с фруктами положить лимон, то он поможет сохранить их свежесть – фрукты не испортятся раньше времени.
4. Избавляет от запахов:
Вы только что чистили лук, чеснок, разделывали рыбу? Вымойте руки лимоном, и неприятный запах не будет вас беспокоить.
Когда варится цветная капуста, то запах на кухне – не из приятных. Не стоит затыкать нос или убежать с кухни – гораздо проще добавить в воду небольшую дольку лимона.
5. Микроволновка:
Чтобы избавиться от запаха в микроволновке, положите несколько долек лимона в чашку с водой и отправьте в микроволновку на две минуты, включив полную мощность.

Учитель: Давайте проверим, насколько эффективны оказались предложенные способы удаления пятен, ржавчины. Не используя химические отбеливатели, порошки, моющие средства мы получили с вами хороший результат, используя обыкновенный лимон. Спасибо нашему гостю за полезные советы!

Заключительный этап.

Учитель: Подведем итоги экспертизы упаковки от 3 продуктов: шоколад «Аленка», йогурт «Чудо», творожный сырок «Вини-Пух». (Эксперт с учениками делятся результатами практической работы.)

Наша программа подходит к концу. Спасибо все участникам и гостям. Уважаемые эксперты и врачи, ваши пожелания нашим гостям. (Пожелания учащихся.)

Учитель: Полезную информацию, которой поделились наши эксперты, вы сможете найти в своих буклетах. ([Приложение 5](#))

А мне остается пожелать всем присутствующим здоровья! (Учитель исполняет песню «Желаю» Е.Ваенги.)

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 92»

15 ноября 2017 года среди учащихся 4-5 классов, согласно плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся, проводился классный час на тему «О чем может рассказать упаковка».

Форма проведения: Тематический классный час.



- - Внимательно рассмотрите этикетку и упаковку продукта
 - Что должно быть написано на этикетке
 - Пастеризованный или стерилизованный?
 - Срок хранения
 - Дата производства
 - Состав продукта
 - Пищевая ценность продукта
 - Обезжиренный — не значит здоровый
 - Что нужно знать о сертификации
 - Как получить наиболее правдивые и независимые данные о пищевом продукте

В ходе классного часа учащиеся рассматривали, что должно быть написано на этикетке, познакомились с продуктами, их производителями, сроками хранения, сертификацией.

Зам. дир. по ВР

А.А. Будник

15.11.2017 г.

