**Година спілкування**

**Тема:** «Якісне харчування: безпека, якість, здоров’я»

**Мета**. Розширити знання дітей про багатогранність поняття «здоров’я».

Закріпити знання учнів про корисну їжу та її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров’я дорослих і дітей та правила культури поведінки за столом.

Формувати свідоме та дбайливе ставлення до власного життя і здоров’я,

бажання дотримуватись традицій харчування української національної кухні.

Виховувати прагнення вести здоровий спосіб життя.

**Обладнання:**  мультимедійна дошка , презентація, виставка книжок, книжки

Тетяни Бойченко «Абетка здоров’я», малюнки дітей, набір овочів дляборщу.

 **Хід заняття**

 ***Звучить пісенька «Усмішка, наче сонце»***

*сл. Надії Красоткіної, муз. Миколи Ведмедеря*

**Вступне слово бібліотекаря.**

**-** У рамках Всеукраїнського місячника шкільних бібліотек **«За здоровий спосіб життя»** ми сьогодні проводимо годину спілкування **« Здорове харчування»**

( на екрані « Для здоров'я необхідне харчування повноцінне»)

 **-** Наша земля здавна славилась богатирями (багатими на здоров’я)

 - Які казки про богатирів ви знаєте? Хто їхні герої?

(Котигорошко, Кирило-Кожум’яка…)

 - Кого із сучасних богатирів ви можете назвати?

 (Василь Вірастюк, брати Кличко, Олександр Усик)

- З давніх-давен український народ най­головнішою цінністю у житті вважав здоров'я. У колискових піснях, різноманітних звичаях та обрядах, народ оспівував, звеличував богатирську силу та міцне здоров’я.

- Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали одне одному здоров'я:

 «Здоровенькі були!», «Дай, Боже, здоров'я!», «Бувайте здорові!»

- Отже, сьогодні ми з вами поговоримо про здоров’я та здоровий спосіб життя. Тож сідайте зручненько і слухайте уважненько.

**Учитель.**

Один раз життя нам дається –

Дарунок прекрасний з небес.

Як сонечко грає, сміється!

А скільки на світі чудес!

І скільки безмежного дива

Щодня, лиш очі відкрив.

І так на землі красиво,

Що жив би на ній і жив.

 **-** Що є найбільшим скарбом для людини? (*життя*)

 **-** Лиш один раз життя нам дається.

 **-** І треба його прожити так, щоб нікому не завдавати болю, шкоди і страждань, щоб ваші рідні та близькі вами гордились.

 - До життя Бог дарує людині ще *здоров’я.*

 - Здоров’я – це прекрасний дарунок, безцінний скарб, основа щастя людини.

 - А для того, щоб рости і бути здоровим, потрібно не лінуватись, займатись спортом, працювати, вести здоровий спосіб життя без шкідливих звичок і дотримуватись правил безпечної для здоров’я поведінки.

 - Але здоров’я дуже вразливе.

 -В одних людей воно міцніше, а в інших – слабше.

 - А тому, ви змалку повинні вчитися берегти, підтримувати в доброму стані

 та зміцнювати своє здоров’я.

 - Поки ви, діти, ще малі , навчаєтесь у школі, то про вас вдома піклуються ваші рідні, а в школі : вчителі, поварі, техпрацівники, медсестра.

**Загадка про лікаря**

- А коли захворієте, то до кого звертаєтесь, хто призначає вам лікування?

 **Загадка**

Хто в лікарні по палаті ходить в білому халаті?

Хто людей з біди рятує, хто хвороби всі лікує?

Хто призначить процедури, і таблетки, і мікстури,

щоб здоровим буть до віку?

Це, звичайно, мудрий …(*лікар*)

 - Діти, а в кого батьки працюють лікарем?

**Розповідь учня про професію батьків-лікарів**

 ( дитячий отоларинголог , ортопед )

 **-** Мої батьки завжди говорять, що

Хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує.

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.

Будьте всі здорові, друзі.

Хай щастить в житті вам дуже!

**Учитель.**

- Звичайно, діти, краще завжди бути зоровим, ніж хворим. А для цього потрібно знати, що корисне, а що шкідливе для нашого здоров’я. Знято багато сучасних фільмів та написано книжок про здоровий спосіб життя.

 **Читання віршів з « Абетки здоров’я» Тетяни Бойченко**

(Учні біля дошки з книжок читають вірші про букви А, Г, Д, Н, К, Р, Ф)

 (На мультимедійній дошці показую ілюстрації до книжки « Абетки здоров’я» )

**Міні - лекція «Вітаміни та їх значення»**

 - Діти, ви вже знаєте і добре розумієте, що для здоров’я кожного із нас дуже важливе значення має правильне харчування. Адже, людський організм безперервно витрачає багато енергії, а для її поповнення потрібно харчуватися. Ваш організм інтенсивно росте, йому потрібен «будівельний матеріал», який ми беремо з їжі. В їжі обов’язково мають бути вітаміни. Слово *«вітаміни»* походить від латинського слова «віта» - життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для забезпечення нормального росту й розвитку дитячого організму. Щоденна потреба людського організму у вітамінах – 100-150 мг.

*Г. Демченко «Таня»*

 Це ж чому у Тані

 Щічки свіжі та рум’яні?

 А тому, що Таня наша

 Їсть і борщ, і хліб, і кашу!

- Чи корисну їжу споживає Таня? (Так) Запрошую вас на відеоурок.

**Відеоурок «Харчування і здоров’я»** (фрагмент)

**Сценка «Ми потрібні для людини».**

 - До вашої уваги сценка «Ми корисні для людини».

(Виходять дівчатка, на головах у них корони з назвами вітамінів А, В, С, D.)

***-***  *Добрий день! Впізнали нас? Ми – вітаміни, дуже корисні для людини.*

Вітаміни всі смачненькі

І солодкі, і кисленькі.

 Їжте діти їх охочею

 Кожен, хто коли захоче.

Щоб були ви здоровенькі

І красиві й рум’ ясненькі.

 Хто дружить із вітамінами буде –

 Негаразди всі забуде.

 Виросте міцним, здоровим,

 Переможе всі хвороби.

**Розповідь медсестри школи « Бережіть здоров’я, діти!»** *(з фото)*

- Я рада вас бачити здоровими і усміхненими.

- Коли ви здорові, то вам хочеться бігати, стрибати, у вас хороший апетит і міцний сон. На уроках ви уважні,активні, старанно працюєте, а вчитель вас хвалить. Тоді вам і вчитись легко та цікаво, і до школи хочеться ходити.

- А як ви почуваєте себе, коли хворієте? ( Відповіді учнів)

Так, діти, коли підвищена температура, біль, відсутність апетиту, поганий настрій, загальна слабкість – це ознаки хвороби.

- Як кажуть: « Хворому і мед гіркий».

- Є хвороби інфекційні (їх спричиняють шкідливі бактерії та віруси),застудні.

- Тому, обов’язково потрібно робити щеплення. Ви це добре знаєте.

- А коли дитина часто хворіє, то стає блідою, ослабленою,повільно росте,їй

важко вчитися і вона швидко втомлюється.

- А організм здорової людини вміє боротися з хворобами.

- Тож, дорогі діти, я хочу сьогодні вам ще раз наголосити:

**«Життя і здоров’я – найбільша цінність людини!**

**А тому його треба берегти змалку»**

- Чому ж люди хворіють?

- Нажаль тому, що вони не завжди дбають про своє здоров’я, не вміють вчасно попередити хворобу. Часто дорослі і діти говорять:

 «У мене нічого не болить. Я здоровий !»

- І не виконують порад та рекомендацій лікарів про ведення здорового способу життя. Дуже небезпечними для здоров’я людини є шкідливі звички. (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків)

 Аж коли вже захворіють, тоді звертаються до лікарів.

- Так і ви, коли їсте багато цукерок, солодощів, чіпси, сухарики, то не думаєте про те, що це може зашкодити вашому здоров’ю.

- Також, часто на перервах бігаєте, штовхаєтесь і забуваєте, що можна впасти та отримати травму .

А коли заболить голова, живіт чи зуб – біжите до мене в кабінет і просите про допомогу.

- Чим обробляю я вам рану? (Перекис водню, йод…)

- Ліки є у вигляді таблеток, порошків, капсул, льодяників, сиропів, крапель, мазі, спрей,. Їх можна придбати у аптеці за рецептом лікаря або без нього.

- Але тільки лікар може призначити хворому ті ліки, які допоможуть йому швидше одужати. Ліки потрібно вживати згідно інструкції, яка знаходиться в упаковці з ліками. В кінці кожної інструкції червоним кольором написано:

 *«Ліки зберігати в недоступному для дітей місці ».*

- Що це означає? Як ви це розумієте?

- Ліки – не цукерки і не іграшки. Пам’ятайте це завжди. А тому не можна без дозволу дорослих брати в руки ліки та їсти їх.

- Навіть вітаміни (аскорбінка) – це теж ліки. Якщо їх багато з’їсти, то можна

нашкодити своєму здоров’ю.

 Краще їжте овочі і фрукти та будьте завжди здорові!

**Гра – руханка « Так чи ні »**

 (**так**- *руки вгору*, *плеснути*; **ні**- *присісти*)

Зіграти хочеться мені, з тобою, друже, в “Так чи ні”

Тобі питання задаю, готуй же відповідь свою.

Відповідай, коли мастак, єдиним словом “Ні чи так”.

Чи босим бігать по росі ти любиш рано-вранці?... (Так)

А чи зашкодила б мені зарядка рано-вранці?... (Ні)

А чи водичка друг тобі? Чекаю відповіді!... (Так)

А до бруднуль і розбишак, чи є в людей повага?... (Ні)

Чи треба зуби чистить?... (Так)

Відповідай, коли мастак, ти руки з милом миєш?... (Так)

Скажи, морози крижані страшні спортсменам взимку?... (Ні)

Чи можна їсти всім у смак немитих груш і яблук?...(Ні)

Насамкінець скажи мені.. здоров’я треба берегти?... (Так!)

**Міні – сценка « Варимо борщ »**

* Народне прислів’я говорить: «Україна – козацька мати»,
* «Де козак там і слава». Слава про козаків дійшла і до наших днів.
* Які ви знаєте прислів’я про козаків? «Козацькому роду нема переводу»
* Що ви знаєте про козаків? Якими вони були?

**Діти** (Козаки були сильними, сміливими, спритними, дужими, здоровими).

* Так, діти, бо козаки тренувались, загартовувались, працювали, їздили верхи на конях, ходили у походи, захищали рідну землю.
* А також козаки їли корисну їжу.
* Які страви української кухні ви знаєте? А які готують у вашій сім’ї?

***Діти***(Борщ, вареники, голубці, каші, галушки, пиріжки…)

* Так діти, багато страв готують на Україні.
* А все ж королем української кухні був і залишається …
* Ану здогадайтесь.

Страва ця без буряка

Буде зовсім не така.

З буряком усім вона

І червона і смачна. (Борщ)

– Його ще називають «червоний борщ». Бо обов’язковим компонентом є буряк. А колись старослов’янською мовою на буряк казали : « Борщ».

* То з чого варять борщ? (З овочів)
* А чим корисні овочі? ( У них багато вітамінів)
* Ну що ж, спробуємо і ми з вами зварити борщ?
* Борщ повинні вміти варити всі.

 (На столику лежать овочі та стоїть каструля, у яку учні, які відгадали загадку, кладуть ці овочі)

**Загадки про овочі**

 І печуть мене, і варять,

 І їдять мене, і хвалять,

 Бо я добра. (Картопля)

Я кругленький хлопчик,

Як у мишки хвостик,

Червоненький я на вроду,

Хочу в борщик із городу. (Буряк)

 Без рук, без ніг на тин плететься. (Квасоля)

 Вузлувата і листата,

 А доспіє – головата.

 На нозі стоїть одній –

 Сто сорочечок на ній. (Капуста)

 Сидить Марушка в семи кожушках.

 Хто її роздягає, той сльози проливає. (Цибуля)

Красна дівиця сидить у земляній темниці, а зелена коса на вулиці.

 (Морква)

 Червоне личко зелена стрічка. (Помідор)

 Що то за голова, що лиш зуби і борода? (Часник)

* Діти, а коли кажуть: «Добрий борщик та малий горщик»?

(Коли борщ смачний)

* Аж запахло у нас борщиком. Накриємо, хай настоюється

**Учень** - А я знаю пісеньку - закличку: « **Іди, іди, дощику…»**

**Пісенька про здорове харчування** (слова додаються)

**Смішинки – веселики (3)**

А зараз ми запрошуємо вас на гумористичну міні-сторінку під назвою:

**«Фрукти, овочі та сміх ділим порівну на всіх!».**

**Учень 1.** Якось на уроці вчителька питає Славка:

 - Коли ти йдеш по вулиці і бачиш гарний сад, а в ньому стиглі вишні, черешні. Що ти думаєш про того господаря?.

 - Чи має він собаку? – відповів хлопчик.

**Учень 2**. Логічна відповідь

 Про бактерії, мікроби мова йшла у класі.

На завершення учитель запитав у Васі:

 - Перед тим як з’їсти груші, що треба зробити?

 Вася смачно посміхнувся: «Звісно... натрусити!»

**Учень 3.** Бабуся запитує в онука:

— Петрику, в одній купці лежить дванадцять цукерок, а в другій на п’ять більше. У якій купці більше цукерок?

— А ви, бабусю, покладіть цукерки. Яку я купку виберу собі, там і більше.

**Учень 1.**

- Сподіваємося, наші гуморески підняли вам настрій.

 **- Адже, сміх – це теж здоров’я!**

**Робота з прислів’ями**

*Праця – здоров’я, а лінь – хвороба.*

 *Твоє здоров’я у твоїх руках.*

 *Хто здоров’я іншим бажає, той і сам його має.*

**Підсумок заняття**

* Отже, діти, пам’ятайте найцінніший скарб людини – здоров’я.
* Його на жодному ярмарку і ні в якій крамниці не купиш, ні на що не виміняєш!
* А щоб бути здоровим, потрібно дотримуватись певних правил, які ми зараз з вами повторимо і запам’ятаємо.

**Правила здоров’я**

* **Чисто­та — запорука здоров'я.**
* **Де брудно і мікроби – там з’являються хвороби.**
* **Дотримуйся режиму дня, займай­ся фізкультурою, спортом та відмовся від шкідливих звичок.**
* **Для здоров'я необхідне харчування повноцінне.**
* **Будьте здорові, будьте щасливі,**
* **Будьте розумні, будьте красиві!**

**Годину спілкування «Здорове харчування»**

**у рамках Всеукраїнського місячника шкільних бібліотек**

**«За здоровий спосіб життя», для учнів початкових класів підготували і провели:**

**Вихователь групи продовженого дня: Камінська Віра Андріївна**

**Бібліотекар школи: Кубасова Люба Стефанівна**

 **Пісня про здорове харчування**

 ( на мелодію пісні «Улибка»)

 Є корисні страви і смачні:

Борщ і каша, груші, сливи, спіла диня.

А шкідливим дружно скажем: « Ні!»

Не приносять вони користі людині.

*Приспів:*

Про здорв’я треба дбати,

Вітаміни споживати,

Огірочки, апельсини і морквину.

І тоді, повір, умить

Перестанеш ти хворіть

Пам’ятай це мудре правило, дитино.

 Не купуй нізащо на обід

Різні чіпси, шоколадки і мівіну.

Їх вживать багато нам не слід,

Не приносять вони користі людині.

 *Приспів.*