

## ЗАНЯТИЕ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

**Цели:** объяснить учащимся правила поведения в столовой; проработать правила хорошего тона за столом; обеспечение обучающихся необходимой информацией в области культуры питания для формирования правильного отношения к своему здоровому будущему.

**Планируемые результаты:** учащиеся научатся следовать правилам поведения в столовой.

### Ход занятия

#### 1. Анализ поведения за столом героев сказки А. Толстого.

Прслушайте отрывок из сказки А. Толстого «Золотой ключик» и обратите внимание, как ведёт себя за столом Буратино.

*...Буратино сел за стол, подвернул под себя ногу. Миндальные пирожные он затихивал в рот целиком и глотал, не жуя.*

*В вазу с вареньем залез прямо пальцами и с удовольствием обсасывал их. Когда девочка отвернулась, чтобы бросить несколько крошек пожилой жужелице, он схватил кофейник и выпил все какао из носика.*

*Поперхнулся, пролил какао на скатерть.*

*Тогда девочка сказала ему строго...*

– Какие замечания сделала Мальвина Буратино? (Ответы детей.)

О т в е т: 1) вымыть руки; 2) вытащить из-под себя ногу и опустить ее под стол; 3) не есть руками, для этого есть ложки и вилки.

#### 2. Знакомство с правилами поведения в столовой.

- А теперь отправимся в самое «вкусное» место в школе. Как вы думаете куда? (В школьную столовую.)

Назовите известные вам правила поведения в столовой (читают заранее подготовленные ученики).

*Запомни правило простое:*

*Ты руки мой перед едою!*

*В столовую иди неспешно,*

*Свободное найди там место,*

*Возьми тарелку и приборы,*

*С ребятами садись за столик,*

*Ешь с аппетитом, но спокойно,*

*Хлеб – помни – можно брать рукою.*

*Сиди, слегка склоняясь над пищей,*

*Жуй тщательно, не очень быстро,*

*На край стола клади запястья,*

*Не локти – надо постараться!*

*Болтать не стоит за обедом,*

*Мешать и торопить соседа!*

*Когда закончил ты – покушал,*

*Убрать свою посуду нужно,*

*Сказать спасибо поварам,*

*Задвинуть стул – и по делам!*

- Давайте **поиграем**: покажем, как идем в столовую.

Как в столовую идем?

- Вот так.

*(Маршируют на месте.)*

А как тихо идем?

- Вот так.

*(Идут на носочках.)*

А как руки моем?

- Вот так.

*(Показывают.)*

А как едим в столовой?

- Вот так.

*(Показывают.)*

А как жуем?

- Вот так.

*(Показывают.)*

А что говорим после обеда? - Спасибо!

### **3. Восстановление пословиц.**

Правила поведения в столовой мы вспомнили. Но культура питания включает в себя не только правила поведения в столовой, но и правильное, здоровое питание. Для начала восстановите пословицы:

<i>Худ обед,</i>	<i>и обед и ужин.</i>
<i>Каковы еда да питье,</i>	<i>то глух и нем.</i>
<i>Всякому нужен</i>	<i>коли хлеба нет.</i>
<i>Когда я ем,</i>	<i>таково и житье.</i>

### **4. Кроссворд «Азбука питания»**

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний. Где же выход? С детства очень важно научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание и в этом и заключается культура питания. Для нормальной деятельности организму требуются питательные вещества. Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма.

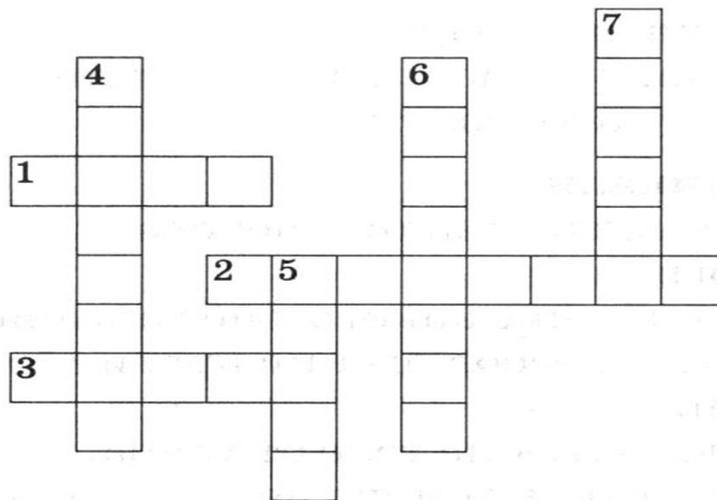
Для того, чтобы познакомиться с некоторыми из них, необходимо разгадать кроссворд.

#### **По горизонтали:**

1. Пищевой продукт, выпекаемый из муки, дающий человеку энергию.
2. Какие полезные для здоровья продукты получают от коров и коз?
3. Продукт питания, который получают из молока домашних животных, а также из семян растений.

**По вертикали:**

4. Пицца, приносящая пользу для здоровья человека.
5. Огородные растения, содержащие много полезных веществ и витаминов.
6. Группа продуктов, вредная для организма человека излишним содержанием сахара.
7. Продукты питания, содержащие большое количество полезных веществ и витаминов.



**5. Подведение итогов.**

- Какие же правила нужно соблюдать в столовой, чтобы и вам, и окружающим было приятно?

*Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.*

**Памятка.**

*Правила поведения в столовой*

1. Входить в столовую надо организованно, не крича и не толкаясь, соблюдая порядок.
2. Мой руки перед едой.
3. Во время еды не разговаривай и не отодвигай свою грязную тарелку в сторону соседа.
4. После еды убирай за собой посуду.
5. Уходя, поблагодари тех, кто тебя накормил.