

# Конспект классного часа во 1 «Б» классе

## Тема: «Поговорим о молоке. Пейте дети молоко – будете здоровы!»

Учитель: Павленко Светлана Николаевна

### Цели.

- Выяснить, когда молоко животных появилось в рационе питания человека, его полезные свойства.
- Заложить знания здорового питания.
- Развивать познавательный интерес.

### Оборудование.

Презентация о молоке, мягкая игрушка коровы, детали костюмов деда, паренька, пакеты пастеризованного молока, рисунки учащихся.

### Ход занятия

#### I. Организация

Эй, не стойте у дверей!  
Заходите к нам скорей!  
Народ собирается-  
Классный час начинается!

#### II. Сообщение темы и целей

##### 1 ученик

Белое, да не снег,  
Вкусное, да не мёд.  
От рогатого берут  
И ребятам дают.

##### 2 ученик

Хоть жидкое- но не вода,  
Не снег, а белое.

##### 3 ученик

Под чёрной коровой белый телёнок.

##### 4 ученик

Не солоно, не варено, а едят.

##### 5 ученик

Что летом замерзает быстрее, чем зимой?

##### 6 ученик

От него- здоровье, сила  
И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,  
Жидкое, а не вода.

- Отгадайте, какое слово будет отгадкой на все эти загадки.
- Конечно, это молоко.
- И наш классный час сегодня мы посвящаем ему.
- Как вы думаете, почему на выставке вот эти книги?

## **П. Ершов «Конёк- горбунок»**

-Для чего в молоке должен был искупаться царь?(Помолодеть)

## **Э. Успенский «Каникулы в Простоквашино»**

-Для чего кот Матроскин взял корову в прокат?(В деревне это необходимо. Парное молоко самое полезное)

## **Народная сказка «Гуси- лебеди»**

-Какая речка прятала Алёнушку с братцем?(Молочная речка кисельные берега)

-Издавна на Руси выражение «молочные реки, кисельные берега» означало достаток в семье, благополучие, сытость)

## **Народная сказка «Семеро козлят»**

-Коза каждое утро ходила в лес травку щипать, молоко нагуливать

-А какое произведение вы ещё можете добавить в этот литературный ряд, если вспомнить с творчеством какого поэта мы познакомились недавно?

## **С. Михалков «Как старик корову продавал»**

-Давайте вспомним её.

## ***Инсценирование сказки* (На фоне иллюстрации коровы)**

-Мы вспомнили несколько произведений о молоке и из них вы уже знаете, кто даёт нам молоко(козы, коровы) и даже кое- что о его свойствах(омоложение)

## **III. Сообщение сведений о молоке(презентация)**

-Сейчас вы внимательно послушаете рассказ и посмотрите ещё кое- что о молоке.

### **1 слайд**

Люди всегда считали, что молоко- источник здоровья. О пышущем здоровьем человеке так и говорят: «Кровь с молоком!»

Приезжая в деревню, мамы стараются напоить детишек парным молоком. Ведь оно самое - полезное. У сельских жителей, регулярно пьющих парное молоко, никогда не возникает аллергии. При простудах мы первым делом пьем горячее молоко.

## **2 слайд**

Молоко- это первое, что человек пробует на вкус.  
Люди ещё в древности научились доить животных.

Доят коров и кобылиц, коз и овец, верблюдиц и оленей, буйволиц и ослиц, самок яков и зебу. А некогда ценили даже молоко свиней, практически вышедшее сейчас из употребления.

## **3 слайд**

В молоке есть всё, что необходимо человеку для нормального роста и развития: вода(87,2%), жиры, белки, витамины А, В2, В3, В12, D и **минеральные вещества(важнейшие из них- кальций и фосфор,** необходимые для формирования, развития и восстановления костной ткани, укрепления зубов)

**Для примера(показать)**

В 1 стакане молока 300 мг кальция. Это столько, сколько, сколько содержится в 7 сардинах(вместе с костями), 3 стаканах арахиса или 4 стаканах чёрной фасоли.

Молоко помогает защитить наш организм от вредных веществ. Облегчает работу кровеносной и двигательной систем.

## **4 слайд**

Задолго до нашей эры врачи из Египта, Древнего Рима и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия, называя его белой кровью, соком жизни.

Считали, что дольше живут те, кто пьёт много молока.

## **5 слайд**

В восточной медицине молоко вообще считается отличным средством от любых заболеваний, связанных с нервами и психикой.

Восточные мудрецы рекомендовали пить молоко либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая мёдом или сахаром, добавляя специи: корицу, шафран, кардамон, солодку. И вот почему.

## **6 слайд**

Утром молоко устраняет сонливость, у человека повышается способность к обучению, увеличивается сила интеллекта.

Когда человек пьёт молоко на ночь, то становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, правильно отличать добро от зла.

**- Полезно ли молоко?**

**Дети:**

1. Здоровым, сильным никогда не будет тот,  
Кто молока совсем не пьёт.

И это верное суждение,  
Ведь пьём его мы с самого рождения.

2. Сила в нём земли родной  
И целебных трав настоек,  
Солнечных лучей тепло –

Вот, что значит молоко!

3. В молоке полезных много витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова.

Настроение, чтобы было превесёлое всегда!

4. С детства пьём мы молоко,

В нем и сила и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное!

5. С ним расту я по часам

И совет хороший дам –

Вместо пепси, лимонада

Молоко пить чаще надо!

6. Молоко полезно очень

И для взрослых и ребят.

Кашу, йогурт и сметану

Большой ложкою едят.

#### **I V Закрепление**

- Вот такое оно- молоко.

- А что же ребята узнали нового для себя о молоке.

#### **Проверка первичного восприятия**

- Какие рекомендации вы можете дать другим ребятам, которые с неохотой пьют молоко?

#### **Обобщаем. Высвечиваю последний слайд с рекомендациями.**

- Укрепляет кости
- Укрепляет зубы
- Помогает работе кровеносной и двигательной систем
- Очищает организм от вредных веществ
- Перед сном успокаивает и облегчает засыпание

- Ребята, а вы знаете, какие продукты питания можно получить из молока?

- Вот сейчас мы это и проверим.

#### **Игра «Назови молочные продукты»**

Класс делится на 3 группы. Каждая группа получает по 6 наборов букв, составляющих названия молочных продуктов. Все буквы пронумерованы. Ребята должны из них собрать слова- названия, прикрепив их на индивидуальных досках.

*к, о, л, о, м, о(молоко) - 1*

*р, о, г, т, в, о(творог)-*

**ф, и, р, к, е(кефир) - 2**  
**5**

**з, у, р, т, й, о(йогурт)-**

**т, а, н, а, с, м, е(сметана) - 3**

**в, к, и, с, л, и(сливки)- 6**

- Давайте все вместе назовём эти продукты .

## **2 Интересные сведения о молоке**

### **1 ученик**

А вы знаете, что наиболее приближено к материнскому молоку молоко ослиц?

### **2 ученик**

А вы знаете, что наиболее жирное молоко у тюленей и китов? В их молоке 50% жиров.

### **3 ученик**

А вы знаете, что наименее жирное молоко у ослиц и кобылиц? Всего от 1,2 до 1,9% жиров.

### **4 ученик**

А вы знаете, что молоко ослиц обладает омолаживающим эффектом?

### **5 ученик**

А наиболее употребляемое молоко в мире – это молоко коз и коров.

## **Частушки о молоке.**

Мы споем для вас частушки,

Слушайте внимательно.

Пейте, пейте молоко,

Дети, обязательно

Очень любим молоко,

Детям нужно всем оно,

Молоко полезное

Белое и снежное.

Для здоровья нашего

Кормят всех нас кашею,

Манную на молоке

Кашу любят все!

Мы кефир в столовой пьем,

Любим гречку с молоком:

В детской жизни молоко,

Не заменит ничего!

Чтобы каша была слаще,

Добавляют в нее масло,

Масло, хлеб – получим вот

В завтрак вкусный бутерброд!

Раньше пенки не любила,

Выливала молоко.

Как же, дети, я забыла,

Что полезное оно!

Чтобы щечки заалели,  
Чтобы зубы не болели,  
Чтобы вырасти скорей,  
Молока побольше пей!

Йогурт, творог, молоко –  
Очень много кальция.  
Зубки белые всегда  
И никакого кариеса!

Укрепить иммунитет  
Вам поможет на обед  
Каша, масло, молоко  
Растите, дети, хорошо!

Молоко – продукт полезный  
Очень вкусный, всем известный  
Я скажу вам от души:  
«Лучше пищи не ищи!»

В первой школе нашей  
Очень дружно мы живем,  
Каши вкусные жуем.  
С каждым днем мы подрастаем  
Сил, здоровья набираем!

## **VII Обобщение**

-Какие советы дадите тем людям, которые не знают того, что сегодня о молоке узнали вы?