

Занятие по правильному питанию «Хлеб - всему голова».

Цель проведения:

1. Учебные:

- познакомить с историей хлеба, русскими традициями;
- расширять кругозор учащихся;
- формирование знаний о пищевой ценности хлеба;
- показать, что во все времена хлеб был и остается основой жизни человека;

2. Развивающие:

- развивать коммуникативные навыки;

3. Воспитывающие:

- воспитание бережного отношения к хлебу;
- прививать любовь к труду, к Родине.

Форма проведения:

Занятие направлено на формирование следующих УУД:

Личностные:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;

Метапредметные:

- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметные:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

Используемые учебные пособия:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. – М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Используемые материально-техническое оснащение:

Мультимедийный проектор

Используемые ЦОР: для презентации

<http://www.myshared.ru/slide/99062/>

<http://do.gendocs.ru/docs/index-278349.html>

<http://orlenok-kmw.ru/metodiki/napravlenie-nravstvennost/138-khleb-vsemu-golova>

1. Актуализация знаний.

Учитель: Прочитайте предложение. К какому литературному жанру можно отнести это предложение? (На доске написано предложение: «Хлеб – всему голова».)

Дети: Это предложение – пословица, относится к устному народному творчеству.

Учитель: Как понимаете эту пословицу?

2. Сообщение темы занятия.

Учитель: Тема нашего занятия «Хлеб – всему голова». Сегодня мы поговорим об истории хлеба, русских традициях.

3. Рассказ учителя об истории хлеба.

Издавна у славян существовал обычай: люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь. Хлеб - посол мира и дружбы между народами, остается им и ныне. Изменяется жизнь, переоцениваются ценности, а хлеб-батюшка, хлеб-кормилец остается самой большой ценностью. С хлебом провожали на фронт. С хлебом встречали вернувшихся с войны. Хлебом поминали тех, кто уже никогда не вернется. У каждого свой хлеб. Каждый по-своему помнит, воспринимает и ценит его. Но есть для всех без исключения одно общее: хлеб - это жизнь. Дорогих гостей встречают хлебом-солью. Однако не каждый гость знает, что каравай нужно разломить, самому отведать и людям раздать, как велит обычай. Не каждый знает, что, принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать. К хлебу надо относиться так же бережно, с любовью, как и к своим родным: отцу, матери. Нужно помнить о том, что хлеб на нашем столе появляется благодаря нелегкому труду людей 120 профессий.

Когда и где родился хлеб?

Ученые полагают, что впервые хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад. Жизнь наших предков в те далекие времена была нелегкой. Главной заботой была забота о пропитании. В поисках пищи они-то и обратили внимание на злаковые растения. Эти злаки являются предками нынешних пшеницы, ржи, овса, ячменя. Древние люди

заметили, что брошенное в землю зерно возвращает несколько зерен, что на рыхлой и влажной земле вырастает больше зерен. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, затем научились растирать их между камнями, получая крупу, и варить ее.

Так появились первые жернова, первая мука, первый хлеб. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба.

В Древней Греции хлеб считали совершенно самостоятельным блюдом и употребляли как и каждое отдельно подаваемое блюдо. Чем богаче дом и чем знатнее хозяин, тем обильнее и щедрее угощал он своих гостей белым хлебом. К хлебу относились и с суеверным почтением. Считалось, что человек, съевший пищу без хлеба, совершал большой грех и за это будет наказан богами. Например, в Индии преступникам в зависимости от тяжести преступления не давали хлеба определенное время. Неуважение к хлебу приравнялось к самому страшному оскорблению, какое можно нанести человеку. У многих народов хлеб считался целебным средством от многих заболеваний: нюхая свежеспеченный хлеб, можно лечить насморк, а черствый - помогает при заболевании желудка и кишечника. Так же, как к хлебу, народ с давних времен относился к труду тех, кто его пек. В древних государствах пекари были в большом почете и занимали самые высокие посты. Тех, кто готовил хлеб низкого качества, наказывали: могли остричь наголо, выпороть, привязать к позорному столбу или даже отправить в изгнание. Согласно древним германским законам преступник, убивший пекаря, наказывался строже, чем за убийство человека другой профессии. Мастера-пекари рецепты хлеба держали в строжайшей тайне и передавали их из поколения в поколение. .

На Руси выращивали рожь, пшеницу, овес, ячмень, просо. Выпечка хлеба считалась делом почетным и ответственным. Приготовление хлеба было тяжелым изнурительным ручным трудом и оставалось таким до середины XIX века. Лишь во второй половине XIX века появились в России механизированные тестомесильные машины, тестоделители, конвейерные печи. За всю историю человечество не могло обеспечить себя хлебом в достаточном количестве, люди никогда не ели его вдоволь. Хлеб ничто не может заменить. Во время Великой Отечественной Войны фашисты почти всегда наносили первый удар по хлебу. Страшно было смотреть, когда горит хлеб на корню. Вопрос о хлебе вставал вопросом жизни или смерти. И фронту, и тылу нужен был хлеб. А какую высокую цену заплатили защитники блокадного Ленинграда, когда доставляли хлеб через Ладогу осажденному, умирающему, но не сдающемуся городу. Что такое блокадный хлеб? 125 граммов на человека. В нем пищевой целлюлозы 10 процентов, жмыха - 10, обойной пыли - 2, выбоек из мешков - 2, хвои - 1, муки ржаной обойной - 75 процентов. Формы для выпечки смазывали соляровым маслом. Не будь хлеба - не было бы и Победы! Сейчас всё

это в прошлом: голодомор, война, голодные послевоенные годы. Но разве и сегодня не достойно уважения бережное отношение к хлебу? Каждый человек, знающий свою историю, любящий свой народ, не может небрежно отнестись к хлебу. Беречь его должны не только те, кто сеет, убирает, хранит зерно в закромах, выпекает из него хлеб, а каждый из нас ежедневно обязан помнить, что хлеб - бесценное сокровище. Бережливость, уважение к хлебу не от скупости, не от бедности. Мы знаем, что в хлебе заложен не только труд наших современников - земледельцев, в нем пот и кровь предков. Хлеб - общее богатство.

Ученики читают стихотворение С.Михалкова «Булка»

1 ученик: Три паренька по переулку.

Играя будто бы в футбол,
Туда – сюда гоняли булку
И забивали гол.

2 ученик: Шел мимо незнакомый дядя,

Остановился и взмахнул,
И, на ребят почти не глядя,
К той булке руку протянул.

3 ученик: Потом, насупившись сердито,

Он долго пыль с неё сдувал.
И вдруг спокойно и открыто
При всех её поцеловал.

4 ученик: - Вы кто такой? – спросили дети,

Забыв на время про футбол.
- Я пекарь! – человек ответил.
И с булкой медленно ушел.

Учитель: Что хотел автор сказать С.Михалков своим стихотворением? (Обсуждение стихотворения).

Учитель: А знаете ли вы, что:

- На выпечку лишь одного батона уходит 1200 зерен.
- Ежедневно в стране выпекается 82000 тонны хлеба.
- В мире известно более 750 видов хлебобулочных изделий.
- В Санкт-Петербурге открыт в 1988 году единственный в России Государственный музей Хлеба, в нем представлено около 19000 экспонатов, посвященных хлебу.

Игра «Собери пословицу»

(На партах у учащихся разрезанные пословицы о хлебе.)

Учитель: Соберите и объясните пословицу.

(Каков у хлеба, таков и у дела.

Пот на спине - так и хлеб на столе.

Береги хлеб в углу, а деньги - в узлу.

Будет хлеб - будет и обед.

Хлеб да вода – богатырская еда.

Нет хлеба – нет обеда.

Много снега – много хлеба.

Без печки холодно – без хлеба голодно.)

Учитель: Какие блюда можно приготовить, используя хлеб? (Ответы детей)

Учитель: Что можно сделать, если хлеб зачерствел? (Ответы детей)

Учитель: Хлеб нельзя выбрасывать. Издавна хлеб берут только чистыми руками. А если кто обронит кусочек хлеба, то тут же поднимет и обязательно поцелует. А хлебные крошки собирали в ладошки – и в рот. Так относились к хлебу в старину и говорили: «Покуда есть хлеб да вода – все не беда».

Учитель: Наши ребята со своими родителями испекли хлеб в домашних условиях. Расскажите нам, ребята, как вы пекли хлеб, какие продукты вы брали? (Ребята рассказывают рецепты хлеба.)

Учитель: Вкусный получился хлеб? Почему?

Учитель: Каждый человек и в поле, и на хлебобулочном заводе вкладывает не только свой труд, но частичку своего тепла. Поэтому, хлеб всегда вкусный и никогда не приедается и не надоедает.

1 ученик: Пышный, мягкий поперечный,

Подрумяненный слегка,

Хлеб с горбушкой золоченой

Шел к тебе издалека.

2 ученик: Не мечтаем мы о чуде,

К нам полей живая речь!

Берегите хлеб, вы, люди,

Научитесь хлеб беречь!

3 ученик: Мне не жить, пока стоят хлеба,

И петь о них, пока имею голос!

Как хлебороба вечная страда,

В судьбе моей страны высокой колос.

Учитель: Я надеюсь, что вы всегда будете бережно относиться к хлебу. А сейчас мы с вами пойдем на обед, попробуем хлеб, который испекли наши ребята со своими родителями.