

УРОК: Храната – здравословен начин на живот, недоимък, гладуване и др

— **Светлана Станчева, учител в СУЕЕ „Св. Константин-Кирил Философ”, гр. Русе** —

Часът е проведен в 3 „д“ клас на 08.03.2018



ЦЕЛ НА УРОКА

- Да се обобщят представите за здравословен начин на живот, да се предложат начини за подпомагане на гладуващите

ОПИСАНИЕ

Часът се проведе като заключителен урок по темата за храната, за здравословния начин на живот и за недоимъка по света. Гост-доброволец беше Ивелин Беджев, родител на Борислава от нашия клас. Беше подготвил интересна презентация за разнообразната храна и необходимостта от приемането ѝ при децата.

Храненето на децата трябва да се различава от това на възрастните, защото децата растат бързо и техният организъм се нуждае от повече хранителни вещества, осигуряващи растежа им. Даде нагледни примери с дъщеря си и разказа той как се е хранил на техните години, защото преди години не е имало такова разнообразие от храни. Обясни, че менюто на българина е различно от това на другите народи. При избора на храна влияние оказват:

- навиците, изградени в семейството;
- народните традиции;
- религията;
- рекламата.

Православният календар също определя за вярващите дните, в които се пости – не се яде животинска храна. Съвременният човек се влияе много от рекламите. Нараства употребата на храни и напитки, които в момента се рекламират по телевизията. Тук е мястото на учителя и родителя да насочи детето какво е правилно да се консумира.

Програмата се реализира с п...

Децата разгледаха хранителната пирамида и научиха, че колкото по-близо до основата на пирамидата се намира дадена храна, толкова по-често трябва да я включват в менюто си, а от своя страна, храните на върха на пирамидата трябва да се ядат по-рядко.

Получиха задача да направят меню за събота и неделя, което да отговаря на правилата, за които говорихме. След това пристъпиха към най-забавната част-приготвиха си вкусни плодови и зеленчукови салати, здравословни сандвичи. Бащата на Борислава беше купил също продукти, които раздаде на децата, за да могат да направят разнообразни неща.

В края на часа след гласуване решиха да направим кулинарно състезание и след това да продадем на пазар мамините и бабините, а защо не и татковите, вкусни изделия. Събраните средства ще отидат за Приюта за бездомни лица Добрият Самарянин.



ОТ КОМЕНТАРИТЕ В ЧАС

*Чудесни сандвичи.
Благодарим за продуктите.
Вече няма да изхвърлям храна.*

Програмата се реализира с п...