

УРОК: Храната – здравословен начин на живот

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

Часът е проведен в 3 „д“ клас на 14.02.2018



ЦЕЛ НА УРОКА

- Да се формират представи за здравословен начин на живот

ОПИСАНИЕ

Часът се проведе със съдействието на медицинското лице в СУЕЕ „Св. Константин-Кирил Философ” и лектор от БЧК. Децата попълниха анкети, свързани с начина им на хранене. Актуализираха се знанията за плодове, зеленчуци и за ползата от тяхната употреба. С помощта на цветните балони те поиграха на полезни и вредни храни. Прочетоха поучителна история за дете, което много обичало сладки неща и коментираха след това неговото поведение.

С огромен интерес (бе споделено от родители на родителската среща, че възрастни са споделили за разказаното и са изявили нови предпочитания към хляба и към закуската, която им слагат за училище) слушаха беседата и изгледаха презентацията за здравословни и вредни храни. Коментираха кой хляб е полезен и как да се разграничат различните видове хляб, сирена.

Всяко дете получи работен лист, на него трябваше да свърже кой продукт прави здрави зъбите, кой дава енергия, кой прави мускули, кой засилва растежа. Всички работиха с желание. В края на часа изпяха любимата детска песен „Зеленчуци, който не яде”.

Получиха задача да измислят здравословно меню за вечеря и да помогнат на мама да го приготви.

Програмата се реализира с п...



ОТ КОМЕНТАРИТЕ В ЧАС

Не мога без шоколад.

Вече ще ям само пълнозърнест хляб.



ИДЕИ ЗА НАДГРАЖДАНЕ

За следващия час се търси родител-доброволец, с чиято помощ да направим заключителното занятие по темата и да изработим здравословни сандвичи според сезона.

Програмата се реализира с п