**Подорож містом Здоров’янськ**

**Година спілкування в 3-Б класі**

**Мета:** формувати уявлення дітей про вітаміни, про їх значення в житті людини, раціональне харчування, поглибити знання учнів про вплив людини і її поведінки на навколишнє середовище, формувати в учнів негативне ставлення до шкідливих звичок, викликати бажання вести здоровий спосіб життя; розвивати пізнавальний інтерес, мислення, увагу; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров’я, до природи.

Обладнання: карта міста Здоров’янська, ілюстрації, вказівники із назвами вулиць, намальований автобус, зернинки, вирізані із жовтого паперу, лист.

**Хід заняття**

**І. Організаційна частина**

 - Добрий день, діти! Ось ми з вами знову зустрілися. Я дуже ретельно готувалася до цієї нашої зустрічі, тому приготувала багато цікавого матеріалу. Тож сідайте рівненько і розпочнемо.

**ІІ. Основна частина** (Для проведення заняття на дошку заздалегідь вивішено карту міста Здоров’янська).

 - Учні, сьогодні ми з вами здійснимо незвичайну подорож по казковому місту Здоров’янську (Показую на карту). Тут ми познайомимося з його мешканцями, а вони, в свою чергу, відкриють нам маленькі таємниці здоров’я.

 - У цьому невеличкому містечку всього лише 3 вулиці, та вони дуже гарні. А вирушимо ми у подорож на казковому автомобілі (Прикріплюю до карти зображення автомобіля).

 - Отож, шлях наш лежить до першої вулиці, назва якої «Природнича» (Прикріплюю біля першої вулиці вказівник із назвою).

 - А ось нещодавно мені принесли лист від мешканця цієї вулиці пана Нехворійка (Показую лист). Він адресований вам. Хочете послухати, про що в ньому йдеться? (Читаю лист)

 - То як ви вважаєте, чому природа захворіла? (Відповіді дітей)

 - Зараз люди всієї планети зрозуміли, що природа знаходиться в небезпеці. Людям, а також рослинам і тваринам, потрібне чисте повітря, чиста вода і чиста земля.

 - Пригадайте, будь ласка, про що ми з вами говорили на заняття «Не дамо Землі загинути» і скажіть, хто або що може забруднювати довкілля (Людина, автомобілі, фабрики, заводи, цигарковий дим).

 - Тому природа і хворіє, і може спричинити захворювання і в людей: хвороби легень, отруєння і багато інших. Адже в природі все взаємопов’язане. І як ми будемо ставитися до неї, так і вона поставиться до нас. Люди найбільше забруднюють навколишнє середовище, а тому саме люди повинні брати активну участь у її відновленні, дбайливо ставитись до неї. Тоді природа, а разом з нею і людина, буде здоровою.

 - Кожна добра справа є маленькою зернинкою, яка потім проросте і з часом дасть багатий врожай. Кожен із вас зараз отримає зернятко. Напишіть на ньому, будь ласка, одне правило правильної поведінки в довкіллі (Роздаю зернинки). На це завдання у вас є 2 хвилини.

 - Тепер я зачитаю вам ті правила, що ви написали, а ви намагайтесь їх запам’ятати і виконувати. (Читаю правила).

 - А наша подорож продовжується, бо наше здоров’я залежить не лише від стану навколишнього середовища. Ми з вами під’їжджаємо до вулиці, назву якої ви дізнаєтесь, коли розгадаєте загадки. А щоб полегшити завдання, скажу вам, що на цій вулиці живуть лише овочі і фрукти.

1. Як достигну – кожен ради

    Склянці соку з …

2. Дід його – з далеких країн мандрівник.

    Хто з вас томатний не пробував сік?

    Здалеку сяє, немов світлофор,

    Сонцем налитий ущерть …

3. Ласують нею не тільки зайці –

    Добрі з листочків хрустких голубці.

    Ну, а качан посічуть на салат –

    Кожен їй по-своєму рад.

4. На матрьошку схожа вона

    І медовим соком повна.

5. Сидить дівчина в коморі,

    А коса її надворі.

6. Він на огудинні важко повис,

    Та не похнюпив зелений свій ніс.

    Вус кучерявий, широкий листок –

    Красень мальований – пан …

7. У зеленому лісочку,

    Під мережаним листочком

    Червоніє невеличка

    Спіла ягідка …

8. Червоний колір, кисло-солодкий смак,

    Кам’яне серце, чому то так?

9. Як поспіває врожайна пора,

    З нього виходить чудова ікра.

    Літньому сонцю підставить бочок,

    Люди похвалять: смачний …

- Тепер у заштрихованих клітинках ви можете прочитати назву вулиці (Вітамінна). (Прикріплюю вказівник із назвою вулиці).

 - Овочі і фрукти товаришують із вітамінами – корисними речовинами, необхідними для здоров’я людини. Їх позначають великими латинськими літерами. В організмі людини більшість вітамінів не утворюється. Вони надходять туди з їжею. Тому ви повинні їсти овочі, фрукти, горіхи, а також продукти тваринного походження, бо в деяких з них теж є вітаміни. А якщо їх організму не вистачає, людина хворіє.

Їжа, багата на вітаміни,

Є дуже корисною для людини.

В кожного з них особлива задача,

Кожен опікується здоров’ям дитячим.

 - От, наприклад, якщо ви хочете мати гарну шкіру, рум’яні щічки та добрий зір, звертайтесь до вітаміну А. Він товаришує із морквою, помідором, абрикосом, петрушкою, зеленою цибулею та кропом.

 - Якщо ви хочете зростати сильними, веселими і мати добрий апетит, вітамін В вам допоможе. А товариші його – картопля, горошок, буряк, редис, квасоля та зелений салат.

 - Якщо ви хочете мати міцне здоров’я, бути завжди бадьорими, вітамін С вам стане у пригоді. Його друзі – лимон, апельсин, чорна смородина, капуста, зелена цибуля та хрін.

 - Вітамін Д дуже потрібний тим, хто хоче швидко і добре рости, мати гарну статуру та міцні зуби. Хоча його друзі не ростуть ані в саду, ані на городі, він також має корисні подарунки для вас – це молоко, сир, яйця, вершкове масло. До того ж  він товаришує із самим сонечком: влітку його промінці разом із засмагою передають вам і вітамін Д.

 - Але існує одне важливе правило щодо вживання фруктів і овочів. Чи знаєте ви його? («Перед вживанням фрукти і овочі необхідно мити»).

 - Отже, що впливає на наше здоров’я? (Навколишнє середовище, вітаміни). Але не тільки це визначає, будемо ми здорові чи ні. Що ще? Про це ви дізнаєтесь після мандрівки третьою вулицею міста Здоров’янська, до якої ми, до речі, вже під’їжджаємо. Її назва – «Ні» шкідливим звичкам!» (Прикріплюю вказівник із назвою вулиці).

 - На цій вулиці колись жили три злих брати-чаклуни: Алкоголь, Наркотик, Нікотин. І хоча їх давно прогнали добрі жителі міста Здоров’янська, все ж чаклунів треба пам’ятати. Вони ловлять у свої тенета довірливих людей і перетворюють їх на рабів своєї злої матінки Хвороби. Заплутатись у тих тенетах дуже легко. Приходять брати до людей у гарному вигляді: алкоголь – у бризках шампанського, піні пива; нікотин – в ароматному димі сигарет. А наркотик… і в таблетці із привабливою назвою, і в листках гарної квітки, і в пляшці з пахучою рідиною.

 - Брати-чаклуни приходять в чорних плащах, вивернувши їх світлим боком, приховуючи свою страшну сутність. Але є прості правила, виконуючи які, ви ніколи не дасте себе ошукати.

Здоров’я – це ранок

Зі свіжим повітрям.

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно.

Це хвилі Дніпра,

Що нам сили дають.

Бери це сміливо,

Мій друже, і в путь.

Здоров’я – це смак

Свіжих ягід дозрілих,

Це спорт, що дає нам

Наснаги і сили.

Це сон, що на крилах

Нам зорі несуть.

Усе це з собою

Узять не забудь.

Та тільки на цьому шляху пам’ятай:

Цурайся цигарки, від чарки тікай,

І знай, любий друже, -

У цьому житті,

Чи бути здоровим,

Вирішуєш ти!

**ІІІ. Заключна частина**

 - От і підійшла до кінця наша подорож. Тож скажіть, будь ласка, по яких вулицях ми сьогодні подорожували? Що ви запам’ятали із подорожі по першій вулиці? А з ким ми потоваришували на «Вітамінній» вулиці? А чому третю вулицю названо «Ні» шкідливим звичкам!»?

 - Я буду дуже рада, якщо ви запам’ятаєте всі мої поради. Бо ваше здоров’я в ваших руках. Бажаю вам міцного здоров’я. До побачення!

Додатки

Лист

Добридень, діти!

Якщо ви хоч раз проводжали або зустрічали ключі чи зграї птахів, якщо хоч на мить зупинилися, щоб помилуватися квіткою, якщо вам доводилося прислухатися до пісні, що лунала з неба, чи серед гілля – то моє слово сьогодні до вас.

Краса природи. Та чи вічна? Чи буде так завтра, і через роки, століття?

SOS! Все частіше звучить цей міжнародний радіосигнал у природі.

Чому природа просить порятунку? Можливо, вона захворіла?