

Путешествие по музеям напитков

(путешествие с элементами театрализации)

Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.

Ход занятия

Учитель: Мы с вами познакомились со многими секретами правильного питания. А хотите узнать, о чем мы будем говорить сегодня? Для этого я предлагаю вам отгадать загадку. Так вы узнаете тему нашего занятия.

На свете нет ее сильнее,
На свете нет ее буйнее.
В руках ее не удержать
И на коне не обогнать.
Чего в гору не вкатить,
В решете не унести
И в руках не удержать?
Так что же это такое?

Дети: Вода.

Учитель: Правильно, вода! О ней и напитках, которые можно из нее приготовить, мы и будем сегодня говорить. Вода необходима нашему организму. Она помогает нам расти, справляться с всякими хворями, становиться сильными и крепкими. Поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости. А сколько это? Хотите подсчитать? Для этого умножьте свой вес на 80, а потом разделите полученный результат на 100.

Дети самостоятельно проводят математические вычисления. Далеко не все дети знают свой вес. Поэтому учитель может попросить детей узнать эту цифру у своих родителей накануне и записать в тетрадь. В класс также можно принести напольные весы и перед уроком предложить детям взвеситься.

После проведения вычислений учитель предлагает ребятам сравнить полученные цифры – в среднем у детей 7-8 лет должно получиться около 2,5 л.

Учитель: Данные, которые вы получили, ненамного отличаются друг от друга. А как можно представить эту цифру?

Учитель предлагает детям посмотреть на демонстрационный стол, на котором находится стеклянная банка, в которой около 2,5 л воды. Это же количество жидкости можно разлить по стеклянным стаканам и расставить их на столе.

Учитель: Это количество жидкости вам необходимо ежедневно. Кстати, если вы занимались в течение дня спортом, то вам нужно будет выпить больше воды. Ведь когда вы бегаєте и прыгаете, ваш организм активно работает и тратит жидкость. Эти траты необходимо восстановить. А как? Я приглашаю вас в путешествие по музеям напитков.

В качестве «музеев» можно использовать демонстрационные столы, стоящие в классе, или демонстрационные стенды. Музеи могут располагаться и в разных классах школы.

Музей воды

Учитель: Первым мы посетим музей воды. И это не случайно. Ведь вода – основа любого напитка.

В музее заранее приготовлены: трехлитровая банка, 2 надувных шарика, фотографии с изображением различных состояний воды (роса, пар, лед, снег), различные виды воды для дегустации – кипяченая, очищенная с помощью фильтра, минеральная газированная, минеральная негазированная, домашний фильтр для очистки воды. Дети проходят в музей воды. Там их встречает хозяйка музея. Ее роль может выполнить старшеклассница или кто-то из родителей.

Хозяйка 1-го музея: Здравствуйте, здравствуйте, гости дорогие!

Заходите, проходите, свою жажду утолите.

«Сок жизни» - такое красивое название дал воде выдающийся ученый, художник, скульптор Леонадо да Винчи. Наш организм почти на 80% состоит из воды. Поэтому человек может прожить без воды не больше 2-3 дней. Вы уже знаете, какое количество жидкости требуется вам ежедневно. Часть ее поступает в организм с теми напитками, которые вы выпиваете в течение дня. А часть воды поступает в организм человека с пищей. Поэтому так важно ежедневно есть жидкую пищу – супы, борщи. А вот питаться сухомятку очень вредно. Хотите убедиться в этом?

Хозяйка 1-го музея берет два надувных шарика. Важно, чтобы стенки их легко растягивались. Детям объясняется, что стенки человеческого желудка, как и стенки шарика, могут растягиваться и сжиматься. Затем в один шарик помещаются кусочки хлеба, оставшиеся после обеда, а в другой – через воронку вливается суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков (один с неровными боками, другой – гладкий, округлый) и ответить на вопрос, какому «желудку» труднее работать, какой «желудок» может мешать человеку легко двигаться и т.д.

Хозяйка 1-го музея: А сейчас послушайте еще одну загадку о воде и скажите, какой же бывает вода.

Когда росой лежит – блестит
Когда весной бежит – бурлит
То в пар уйдет, то в снег, то в лед,
То ливнем с неба упадет.

Хозяйка 1-го музея может продемонстрировать фотографии или картинки, изображающие лед, росу, пар, снег, дождь в природе.

Хозяйка 1-го музея: А вы знаете, что у воды может быть разный вкус? Попробуйте и скажите, какая вода вам больше нравится.

Хозяйка 1-го музея организует дегустацию и одновременно объясняет детям отличия разных видов воды.

Хозяйка 1-го музея: В первых стаканчиках находится очищенная водопроводная вода. Нельзя пить воду прямо из-под крана. Ведь она содержит большое количество веществ,

способных повредить нашему здоровью. Поэтому воду нужно очистить с помощью специального прибора-фильтра. *(Демонстрация фильтров)*. Такие приборы наверняка есть у многих из вас дома.

Во вторых стаканчиках находится кипяченая вода. Если у вас нет фильтра, прежде чем пить воду из-под крана, вскипятите ее в чайнике.

В третьих стаканчиках находится минеральная вода. Такую воду можно получать из природных источников. Она вытекает из недр земли и содержит много полезных для организма веществ.

В четвертых стаканчиках находится минеральная вода, которая содержит не только минеральные вещества, но и газ. Она так и называется – газированная.

Такую воду нельзя пить очень часто. Дело в том, что газ, растворенный в ней, способен постепенно разрушать зубы.

А теперь я проверю, все ли вы хорошо запомнили. Ответьте на мои вопросы. Какое название воде дал Леонардо да Винчи?

Дети: Сок жизни.

Хозяйка 1-го музея: Сколько дней человек может прожить без воды?

Дети: Два-три дня.

Хозяйка 1-го музея: Какое количество жидкости необходимо в сутки школьнику вашего возраста?

Дети: 2,5 литра.

За правильные ответы ребята получают жетоны.

Учитель: Спасибо вам, хозяйка музея воды. А нас уже ждут в другом месте. Мы отправляемся в музей морсов и киселей.

Музей морсов, компотов и киселей

Дети переходят в музей морсов, компотов и киселей. В музее заранее приготовлены ягоды для приготовления морса, сахар, кувшин с теплой водой, ложечки и стаканчики для каждого ребенка.

Хозяйка 2-го музея:

Не толпитесь у дверей,
Проходите поскорей.
Здесь вас с морсом, ребятишки,
Ждут баранки и коврижки.

Знаете, ребята, как готовятся морсы? Если в кипяченую воду добавить немного ягод и сахара, получится это очень полезный напиток. Перед употреблением морс обычно охлаждают. Особенно полезны морсы из клюквы, брусники, которые не только содержат много витаминов, прекрасно утоляют жажду, но и помогают разбудить аппетит. А сейчас мы сами попробуем самостоятельно приготовить морсы.

Хозяйка 2-го музея приглашает всех к демонстрационному столу.

Хозяйка 2-го музея: Посмотрите, здесь на блюдцах ягоды, в сахарнице сахар, а в кувшине теплая вода. Сейчас каждый из вас приготовит морс по своему вкусу. Для этого в стаканчик нужно положить три ложечки ягод и ложку сахара, затем ложкой раздавить ягоды и налить воды. Вы должны размешать ягоды в стаканчике и попробовать, не нужно ли добавить сахар или ягоды (предварительно раздавив их в блюдечке). Вы можете экспериментировать и смешивать разные виды ягод.

Дети готовят морсы.

Хозяйка 2-го музея: Молодцы, у каждого из вас в стаканчике приготовленный своими руками напиток. Теперь вы поставите его охлаждаться, так как морс пьют охлажденным, а после окончания экскурсии обязательно выпьете.

Дети оставляют свои стаканчики на столе – рядом с листком бумаги, на котором написано имя ребенка. Стаканчики сверху прикрываются.

Хозяйка 2-го музея: Из воды и ягод можно приготовить еще один замечательный напиток. Для того чтобы узнать его название, отгадайте загадку:

Фрукты, ягоды сварились,
Вкусно елись, сладко полись.

Дети: Компот.

Ребенку, отгадавшему загадку, вручается жетон.

Хозяйка 2-го музея: А какие компоты вы знаете?

Дети называют виды компотов, за каждый ответ хозяйка музея вручает ребенку жетон.

Хозяйка 2-го музея: Ну-ка, знатоки, отгадайте название еще одного вкусного и питательного напитка.

Дяденька смеется,
На нем шубонька трясется.

Дети: Кисель

Правильный ответивший ребенок получает жетон.

Хозяйка 2-го музея: Молодцы, ребята! Вы многое знаете о напитках. А теперь попробуйте свои морсы.

Учитель: Спасибо, хозяйка! Но нас уже ждут в музее соков.

Музей соков

Хозяйка 3-го музея:

Он бывает всех цветов,
В нем витаминов куча.
Я пить его всегда готов,
Ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный,

Он на вкус и цвет приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог,
Пей скорей фруктовый...

Дети: Сок

Хозяйка 3-го музея: А вы знаете, из чего можно приготовить соки?

Дети называют продукты, из которых может быть приготовлен сок, за правильный ответ получают жетон.

Хозяйка 3-го музея: А вы знаете, что сок – не только очень вкусный и полезный напиток, но еще может быть и замечательным лекарством.

Дети приглашаются к столу, на котором лежат капуста, лук, редька.

Хозяйка 3-го музея: Из этих овощей также можно приготовить сок. Только не для питья, а для борьбы с хворями да болезнями. Знаете ли вы, как используются соки этих овощей?

Дети отвечают, за каждый правильный ответ получают жетоны. Если дети затрудняются с ответами, хозяйка музея подсказывает им, что сок редьки помогает избавиться от кашля, сок лука – от насморка, сок капусты – снять боль от ожога или нарыва.

Хозяйка 3-го музея: Сейчас мы с вами научимся получать эти лечебные соки. (*Демонстрация и объяснение*). Для того чтобы получить сок редьки, нужно разрезать ее пополам и с помощью ложки выбрать часть серединки. Затем туда кладется немного меда. Очень быстро в подготовленное отверстие начинает поступать сок. Смешанный с медом, он очень вкусен и полезен.

Для того чтобы использовать капустный сок, нужно снять несколько капустных листков и подавить их рукой. Затем эти листы с выступившим соком прикладывают к больному месту и привязывают бинтом.

Для того чтобы получить сок лука, луковичку очищают, нарезают и кусочек натирают на терке. Полученную массу кладут в марлю и выжимают сок в ложку. Этот сок закапывают в нос при насморке – и никакой насморк тут не устоит!

Если вы боитесь жжения в носу, то можете добавить в луковичную массу капельку растительного масла.

Теперь вы знаете, что сок-не только вкусное и полезное питье, но и прекрасное лекарство. А значит, никакие болезни вам не опасны!

Учитель: Спасибо хозяйке музея соков, а мы отправляемся в музей ... Хотите узнать его название? Тогда отгадайте загадку!

Оно течет – но не вода.
Оно, как снег, бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь это в крынке...

Дети: Молоко.

Учитель: Да, правильно, мы отправляемся в музей молока и молочных напитков. А вот и хозяйка этого музей!

Музей молока

В музее заранее приготовлен набор продуктов из молока: кефир, простокваша, ряженка, йогурт, бифидок, кумыс.

Хозяйка 4-го музея: Молоко и молочные продукты содержат не только воду, но и большое количество питательных веществ, необходимых нашему организму для роста, работы. Поэтому молоком можно утолить не только жажду, но и голод. Не случайно из молока готовят много разнообразных продуктов. А вы знаете, что можно приготовить из молока? Посмотрите на это стол и назовите те напитки и продукты, которые вам знакомы.

Хозяйка приглашает всех к демонстрационному столу, на котором разложены продукты из молока. Ребята называют напитки и продукты, которые могут быть приготовлены из молока: кефир, простокваша, ряженка, йогурт, бифидок, творог, масло. За каждый правильный ответ хозяйка вручает жетон.

Хозяйка 4-го музея: А теперь я приглашаю вас отведать все эти вкусные и полезные продукты.

Проводится дегустация напитков и продуктов из молока.

Учитель: Ну, спасибо всем, мы наелись и напились. Пора нам уже отправляться в музей чая!

Музей чая

В музее заранее приготовлены заварочный чайник, черный чай для заварки, стаканы с различными видами заварного чая: черного, красного, зеленого, желтого.

Хозяйка 5-го музея: Чай – любимый напиток многих народов. О нем так и говорят: «Чай пить - приятно жить», «Устал – пей чай, жарко – пей чай, хочешь согреться – пей чай». Чай – прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение.

Чай горячий, ароматный
И на вкус весьма приятный.
Он недуги исцеляет
И усталость прогоняет.
Силы новые дает
И друзей за стол зовет.
С благодарностью весь мир
Славит чудо - эликсир.

Существует много сортов чая. Знаете ли вы, что чай может отличаться по цвету? Какие сорта чая, отличающиеся по цвету, вы можете назвать?

Дети называют сорта чая – черный, красный, зеленый, желтый. Хозяйка музея приглашает всех к демонстрационному столу, где в прозрачные стаканы разлиты приготовленные сорта чая. Детям может быть предложена дегустация.

Хозяйка 5-го музея: На Руси издавна пили черный чай. Мы даже привыкли считать его своим национальным напитком. Однако на самом деле родиной чая является Китай. В

Китае чай пьют уже 5000 лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они проросли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золотом. Чтобы получить от чая пользу и удовольствие, нужно правильно его хранить, готовить и пить. Кто из вас знает, как заваривать чай?

Хозяйка приглашает детей к демонстрационному столу. Дети рассказывают правила заваривания чая, хозяйка демонстрирует их. За каждый правильный ответ хозяйка вручает жетон. Если дети затрудняются с ответом, хозяйка объясняет сама. Сначала надо ополоснуть заварочный чайник кипятком, засыпать заварку (чайная ложка на стакан воды, плюс одна чайная ложка на чайник). Залить кипятком на две трети, прикрыть полотняной салфеткой. Настаивать черный чай 5 минут. Затем в чайник доливают кипятком.

Хозяйка 5-го музея: Ну вот и чай мы с вами заварили. Пора за стол садиться! А чтобы чай показался еще вкуснее, угощайтесь сладостями. Ведь недаром вы работали-отвечали да жетоны получали! За каждый жетон вы можете получить сладкий сувенир. Ну а кому не повезло сегодня, не расстраивайтесь – угощения на всех хватит!

Хозяйка музея вместе с учителем приглашает всех за стол. Детям, выигравшим жетоны, вручаются сладкие сувениры. Остальных угощают за общим столом.

Хозяйка 5-го музея:

На чаепитие спешите
И друзей с собой ведите!
Всех гостей мы угощаем
Ароматным крепким чаем.
Тех, кто чай с охотой пьет,
«Чайная» давно уж ждет.
Не толпитесь у дверей,
Проходите поскорей.
Налетайте, разбирайте,
Сладким чаем наслаждайтесь.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Дополнительные материалы

Родительский университет

С родителями рекомендуется провести беседу «Значение жидкости в обменных процессах организма ребенка».