

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

I. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

(Ранок – діалог)

Вчитель. Любі діти, сьогодні я запрошую вас у подорож до країни Здоров'я, під час якої ви зможете більше дізнатися про культуру харчування і традиції української кухні. Та спершу звернемо увагу на деякі важливі і цікаві відомості, що стануть нам в пригоді під час мандрівки.

Отож, за даними досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я, наше здоров'я залежить:

- спадковість — 20%;
- рівень медичної допомоги — 10%;
- екологічні умови — 20%;
- спосіб життя — 50%.

Подорожуючи країною Здоров'я, можна скласти формулу здорового способу життя:

правильне харчування + гігієна + спорт – шкідливі звички
= здоровий спосіб життя.

Отже, на першому місці — правильне харчування. Тому ми й поведемо розмову про здорову та корисну їжу.

Давньогрецький філософ Сократ казав: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але їмо для того, щоб жити».

Учені підраховали, що за 70 років життя людина споживає близько 14 тис. л молока, 8 т хлібобулочних виробів, 12 т картоплі, 7 т риби і м'яса, 10 тис. яєць. На вживання їжі витрачає 6 років життя.

Дитина віком до 16 років щодня повинна з'їдати:

- 1–2 скибки хліба;
- 4 печива;
- 250 г каші;
- 500 г сирих або варених овочів;
- 2–3 яблука або 1 склянку соку;
- 1 склянку кефіру або молока;
- 50–100 г сиру;
- 80–100 г м'яса або риби;
- 1 яйце.

Хлопчик. А як же нам знати що, коли і як їсти? Хто нас цьому навчить?

Королева Їжа. Я — Королева Їжа. У мене є багато слуг і друзів, вони й допоможуть нам у всьому розібратись і дадуть відповіді на всі запитання.

А ось це наш перший друг — дієтолог — людина, яка розповість про корисну і шкідливу їжу, а також про те, коли і що потрібно споживати.

Дівчинка. А хіба їжа буває некорисною? Ось я дуже люблю чіпси, сухарикки, солодоші. Вони надзвичайно смачні. Правда, у мене часто болить живіт. Тоді мама змушує пити гірку мікстуру.

Дієтолог. Ось, щоб із вами такого не траплялось, слухайте уважно. Наша їжа дуже різноманітна. І не завжди смачні страви корисні. Ми повинні знати і пам'ятати, що для людини важливе правильне і збалансоване харчування, при якому організм отримуватиме у достатній кількості всі необхідні речовини: білки, жири, вуглеводи і вітаміни.

Білки — це справжній «будівельний матеріал» для організму, джерело енергії, відповідають за ріст і розвиток людини. Білками багаті м'ясо, риба, яйця, молоко і фрукти.

Жири — це речовини, що відповідають за енергообмін організму. Містяться вони в олії і вершковому маслі, салі.

Вуглеводи — основне джерело енергії для людського тіла, відповідають за роботу м'язів, серця, силу організму. Вуглеводів багато у хлібі, картоплі, крупах, фруктах.

Ну і звичайно, організм потребує сили та енергії, які дають йому вітаміни.

Хлопчик. Отож бо, тільки й чуєш: їж яблука, бо там вітаміни, їж овочі, бо там вітаміни. А я розрізав яблуко, розрізав моркву, дивився, дивився, але ніяких вітамінів там не знайшов. Навіть лупу брав — анічогісінько.

Вітаміни. А ось і ми.

Раді познайомитись, і не лише познайомитись, а й подружитися з усіма дітьми.

Слово «віта» — це життя,
назва ця не випадкова.

В організмі нас нема —
і хвороба вже готова.

Ми потрібні всім на світі,
знають це дорослі й діти,
щоб рости і розвиватись,
і здоров'я набиратись.

Ми у різних є продуктах:

ЗБЕРЕЖЕМО РІДНУ ПРИРОДУ!

(Уявна подорож планетою Земля)

Вчитель. Наша уявна подорож буде присвячена планеті Земля, жителями якої ми є. Планета, як і кожен живий організм, має свої проблеми, радості і болі. І від її стану залежить наше життя.

На цій Землі — великій і затишній —
маленька частка, як пилінка, я.
Та від жорстокості людської
страждає безмовно планета Земля.
Забруднена річка, обламана гілка
і вирубка лісу — хвороба важка.
Хай добра і світла, без всяких ексцесів,
твоя буде доля, плането Земля!

Планета Земля. Доброго дня, мої любі друзі! Сьогодні я хочу поділитися з вами усіма своїми радощами та турботами. А допоможуть мені у цьому близькі приятелі — астрономи, географи та екологи. Це люди, які вивчають й оберігають наше довкілля.

Еколог. Ми — друзі нашої планети, друзі природи. Ми намагаємося жити так, щоб не завдавати шкоди нашій землі, усьому живому, вчимо й інших бережно відноситись до природи. Ми прагнемо, щоб наша планета завжди усміхалась.

Учень. А хіба планета буває сумна?

Еколог. Так. Зараз наша планета дуже сумує. І ось послухайте чому.

На початку віків планета Земля була дещо іншою. Так само яскраво світило сонечко, синіло небо, пишалася зелень дерев, шебетали пташки і полювали тварини. Не було тільки людей.

Дуже зраділа Земля, коли з'явилися перші люди. Вона сподівалася, що нові мешканці будуть розумними і добрими господарями, а тому щедро обдаровувала їх горіхами, ягодами, злаками, поїла цілющою водою з джерел і річок, ховала від спеки і холоду в тіні дерев і затишних печерах. Земля тішилася з того, що люди навчилися засівати поля і вирощувати хліб, приручили тварин.

З часом людей ставало все більше. Вони прагнули жити краще і комфортніше. Для цього навчились виплавляти метали і робити з них знаряддя праці та зброю, запруджувати річки, щоб використати енергію води, зводити гігантські заводи, електростанції, будувати дамби, підкорювати космічний простір.

Час від часу між різними народами спалахували війни, які знищували мільйони життів та залишали на тілі Землі страшні рани.

З тривогою планета спостерігала за тим, як квітучі долини перетворювалися на сміттєзвалища, як міліли та мутніли, поростали дикою осокою річки та озера. А мільйони труб викидали у синє небо отруйні дими. Налякана страшними змінами Земля намагалася привернути увагу людей до своїх проблем кислотними дощами, озоновими дірками, землетрусами, цунамі, змінами клімату. Але, здавалося, людство залишалося глухим до страждань планети.

Надія змінити світ на краще з'явилася з появою екологів — людей, які прагнуть до стійкого гармонійного розвитку суспільства без заподіяння шкоди Землі.

Вчитель. Ми також повинні навчитися дбати про Землю, щоб вона усміхалась, жила спокійно.

Поміркуйте і виберіть дії людей, які сприяють щасливому життю планети (*обгрунтуйте свої відповіді*).

- Забруднення повітря викидами із заводів.
- Економне споживання води.
- Спалювання сміття.
- Використання сонячних батарей.
- Користування електромобілем.
- Очищення джерел і річок.
- Вторинне використання паперу.
- Зупинка всіх електростанцій.
- Вирубвання лісів.
- Насаджування дерев.
- Використання сучасної зброї.
- Виливання стічних вод у річки.
- Використання хімічних речовин у природі.
- Економія електроенергії.
- Створення заповідників та заказників.
- Економне використання води.

Астроном. Земля — третя від Сонця велика планета Сонячної системи. За формою нагадує кулю. Має один супутник — Місяць, що обертається навколо неї. Це єдина планета, на якій є життя. Можливим життя на Землі робить товстий покрив повітря навколо неї, атмосфера, та постійне надходження тепла і світла від Сонця.

Виникла Земля із частинок газу та пилу, а точніше — з їхнього розжареного згустку, що з плином часу перетворився на кулю, поверхня

(Пісня «Ой під калиною».)

Ой під калиною
трава зелена,
там стоїть дівчина
тай заручена. (2 р.)

Ой під калиною
трава схилилася,
молода дівчина
з милим простилася. (2 р.)

Вернись, мій соколе,
будь мужнім у бою,
героєм жду тебе
тай з перемогою. (2 р.)

Жодне весілля чи заручини не уявляли без вінків із калинового цвіту або червоних ягідок, якими прикрашали короваї.

Стережися, калинонько,
йтимуть вже танки,
поламають рясний цвіт твій
дівки на вінки.
Хай ламають, квітчаються,
буде навесні
де-то кращий та пишніший
знов наряд мені.
Вже не хочу більше
у лузі стояти,
пора вже ягідками
короваї прикрашати.

І красить рідну землю калина. Радіє ясному сонцю, буйному вітру, щедрому дощу. Тягне тонкі гілочки до блакитного неба, до простору.

(Пісня «Зацвіла в долині».)

Зацвіла в долині
Червона калина,
Ніби засміялась
Дівчина – дитина.
Любо-любо стало,
Пташечка зраділа,
Пташечка зраділа

І зашебетала.
Сонечко у небі
Ясне усміхнулось,
Листячко калини
Густе стрепенулось.

І буде завжди народ у своїх піснях звеличувати червону калину.

Посадіть калину
В полі й біля хати,
Хай зростають діти
Дужі і крилаті.
Землю рідну люблять,
Родину цінують,
Україну нашу
Довіку шанують.

На закінчення свята прослухайте в'язанку сучасних пісень про калину.

Калино полум'яна при долині,
ти грієш мене подихом своїм,
така краса лише на Україні,
в моїм краю, у співі солов'їв. (2р.)

Ой, калинонько червона, розвивайся,
від землі ти соку й сили набирайся.
Сонцю й вітру ти радій разом з нами,
щоб гордилися ми доньками й синами. (2р.)

Одна калина за вікном,
одна родина за столом,
одна стежина,
що додому йшла сама.
Одна любов на все життя,
одна любов до забуття
і Україна,
бо в нас іншої нема.

Список використаної літератури

1. Воропай О. Звичаї нашого народу. – У 2-х томах. Мюнхен: Українське видавництво, 1958 р.
2. „Відгадай!” – К: Радянська школа, 1981 р.
3. Головкін Б. Цікавинки про рослини. – М: Лісова промисловість, 1990 р.
4. Добра і корисна їжа. – К: МПП „Центр”, 1999 р.
5. Друзь З. Пізнавальні завдання з ознайомлення з навколишнім світом. – К: Радянська школа, 1990 р.
6. Енциклопедія Землі – Харків: Пегас, 2005 р.
7. Івасько М., Коструба С. Перлина, – К: Навчальна книга, 2001 р.
8. Поетичне лото. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009 р.
9. Скуратівський В. Місяцелік – К: Мистецтво, 1993 р.
10. Скуратівський В. Погостити – К: Мистецтво, 2001 р.
11. Слива Л., Романцова Н. Природознай. – Харків: Торсінг, 2002 р.

ЗМІСТ

I. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ	3
Культура харчування (<i>Ранок – діалог</i>).....	3
Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я дитини	
(<i>Зустріч із лікарем</i>).....	11
II. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СІМ'Ї, РОДИНИ, ЛЮДЕЙ.....	16
Від матері доні добро передам (<i>Змагання</i>).....	16
Народна мудрість про добро, совість, ввічливість, справедливість	
(<i>Груповий проект</i>).....	24
III. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРАЦІ.....	28
Калейдоскоп професій (<i>Творча майстерня гончаря</i>).....	28
Подарунки власноруч	
(<i>Майстер-клас із виготовлення ляльки-мотанки</i>).....	32
IV. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРИРОДИ	38
Тече річка невеличка (<i>Екологічний консилиум</i>).....	38
Збережемо рідну природу! (<i>Уявна подорож планетою Земля</i>).....	44
V. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО МИСТЕЦТВА	50
Історія однієї картини. К.Білокур «Польові квіти»	
(<i>Засідання творчої майстерні</i>)	50
День театру	55
VI. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СУСПІЛЬСТВА	
І ДЕРЖАВИ	
Славні імена України <i>Дитинство великого Кобзаря</i>	
(<i>за віршами Т.Г. Шевченка</i>).....	68
«Розцвіта полум'яним цвітом калина»	
(<i>Літературно-музична композиція</i>).....	78