

Т.А. Дубіч

Нестандартні виховні заходи

4 клас

На допомогу класному керівнику



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

Богдан

УДК 37.108
ББК 74.200.58
Д 79

Рецензент
методист Бережанського райвно
Михальчук Г.В.

Дубіч Т.А.

Д 79 Нестандартні виховні заходи. 4 клас : на допомогу класному керівнику. Т.А. Дубіч — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2023. — 88 с.

ISBN 978-966-10-7351-6

У посібнику відповідно до програми “Основні орієнтири виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України” подано сценарії, розробки виховних заходів, які передбачають формування ціннісного ставлення до суспільства і держави, до себе, людей, природи, до мистецтва і праці.

Для вчителів початкових класів, студентів педагогічних навчальних закладів, батьків.

УДК 37.108
ББК 74.200.58

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

Навчальне видання

ДУБІЧ Тетяна Андріївна

НЕСТАНДАРТНІ ВИХОВНІ ЗАХОДИ **4 клас**

На допомогу класному керівнику

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Ірина Рибницька*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Підписано до друку 30.11.2022. Формат 60х84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 5,12. Умовн. фарбо-відб. 5,12.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48

E-mail: publishing@budny.te.ua, office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

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, сухарики, 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:

хлібі, овочах і фруктах.
Ми — корисні і смачні,
для здоров'я помічні.

Вітамін А.

Я — важливий вітамін,
в світі я такий один.
Коли треба вам рости,
усе добре бачити —
їжте моркву, масло, сир,
пийте риб'ячий ви жир.
Догадались вже хто я?
Вітамін я, друзі, А.

Вітамін В.

Щоби добре працювати,
швидко розум розвивати,
їж ти хліб, гречану кашу,
не забудь квасольку нашу,
і м'ясце, печінку, яйце,
бо в них є вітамін В.

Вітамін С.

Живу в овочах і фруктах,
ще й смачний на смак.
Борюся завжди із застудами,
і щодо росту я мастак.

Вітамін D.

Без вітаміну D — всі знають —
кістки міцними не бувають.
Тож треба з сонечком дружити,
риб'ячий жир та молоко пити.

Хлопчик. То як же нам правильно харчуватися? Що їсти? Коли?

Дівчинка. Невже такі смачні тістечка та чіпси некорисні? Це ж жах!
Ми всі їх так любимо!

Вчитель. Кожен народ приділяв велику увагу харчуванню. Українці часто люблять повторювати:

«Добре їсти, довго спати — Бог здоров'я мусить дати», «На голодний шлунок не берись за роботу», «Хто як працює, так і їсть», «Як тримаєш ложку, так і лопату», «Тримай в порядку живіт — доживеш до ста літ». Українська кухня здавна славилась своїми національними стравами, корисними для здоров'я і приготованими з місцевих продуктів. Заморські ласощі не завжди для нас корисні.

Хлопчик. А які ж овочі і фрукти приносять нам користь?

Вчитель. Відгадайте загадки.

Я гіркий, пекучий,
та дуже цілющий.
У землі проживаю,
довгі корені маю.
(Хрін)

Хто ховає під кущі
наші супи та борщі?
(Картопля)

Довгий, зелений,
добрий солоний,
ще кращий сирий.
Хто я такий?
(Огірок)

Що за голова,
що лиш зуби та борода?
(Часник)

Сиджу в землі в кожушках
на м'яких подушках.
Хто мене роздягає,
гіркі сльози проливає.
(Цибуля)

Білі зуби маю,
та нікого не кусаю.
Довгі коси маю,
та не заплітаю.
(Кукурудза)

Зелененькі і кругленькі
братики солоденькі.
У стручку живуть,
у суп попадуть.
(Горох)

Головата і листата,
чепурна, зеленувата.
Сидить на грядці густо
і називається просто ...
(капуста).

Само, як кулачок,
має червоний бочок.
Погладиш – гладеньке,
відкусиш – солоденьке.
(Яблуко)

Почервонів увесь наш сад,
червоні крапельки висять,
всі їх з радістю їдять,
тільки кісточки летять.
(Вишні)

Круглий, та не місяць,
зелений, та не огірок,
з хвостиком, та не миша,
смугастий, та не зебра,
а живе на грядці.
(Кавун)

Стоїть над водою,
пишається вродою.
Хоч кіс не заплітає,
червоні коралі одягає.
(Калина)

Червоненькі намистинки
нанизались на стеблинки.
Подивись на їхні личка
і впізнаєш в них ...
(сунички).

Вчитель. Повсякденні страви українці здавна готували з продуктів рослинного і тваринного походження, перевагу надавали кашам: пшеничній, гречаній, кукурудзяній, ячмінній, пшоняній. Другим хлібом нашого народу вважається картопля. Важливе місце на столі в українців відводиться овочам: бурякам, моркві, часнику, цибулі, квасолі, гарбузу, кабачкам, огіркам та помідорам.

Як приготувати з них смачні страви — розкаже бабуся Марфа.

Бабуся Марфа. Ну, любі мої! Спершу пригостіться моїми смачненькими пиріжками з капустою, гречкою, горохом. Гляньте, які біленькі. А смачні ж які, а корисні!!! Бо випечені зі свіжої муки. Недарма першою стравою в кожному домі є хліб. Про нього завжди казали: «Хліб усьому голова». Але про хліб найкраще розкаже дід Матвій, він у нас хлібороб.

Дід Матвій. Споконвіку велося в народі, що статки й добробут хлі-

бороба залежали від урожаю. Якщо щедрилася нива, то в родині були достаток та злагода, дзвеніла пісня. В народі казали: «Якщо вродиться жито, то будемо жити».

Нива-годувальниця потребувала особливої уваги та важкої праці. Тому праця хлібороба вважалася надзвичайно почесною.

А пригадайте-но, який шлях проходить хліб, щоб потрапити до нас на стіл?

(Учні по черзі називають хліборобські роботи: оранку, сівбу, прополювання, удобрювання, жнива, обмолот, висушування зерна, помел, доставку до магазину з пекарні.)

Молодці, а я вам ще й жниварську пісню заспіваю.

Ой обжинки, людоньки, обжинки,
готуй, господарю, серпики. (2 р.)

Господар свої кіпочки рахує
і він своїм женчикам дякує. (2 р.)

Ти казав, господарю, що ми спали,
а ми тобі усю нивку вижали. (2 р.)

Ой дякую, що нивку вижали,
щоб ми ще й та другий рік діждали. (2 р.)

А чи знаєте ви, які продукти виготовляють із пшениці? (Діти називають крупи та хлібобулочні вироби). За те, що ви так багато знаєте про хліб і вмієте його шанувати, я навчу вас жниварської гри. Ставайте в коло і повторюйте за мною слова та рухи.

Ой за горою, ой за крутою,
там росте пшениченька з лободою.

Ой там женці її жали,
в правій руці серп тримали.

Правою рукою жали,
а лівою підбирали,

назад себе жменьки клали,
жменьки клали, потім збирали.

Потім збирали та в снопи в'язали,
а як пов'язали, в кіпи складали,

ціпом молотили,

в мішках до млина носили.

Тісто в пекарні місили,

потім випікали

та на стіл смачненьку

паляницю клали.

Їжте собі!

Кінець безкоштовного уривку.
Щоби читати далі, придбайте,
будь ласка, повну версію
книги.