***Классный час в форме устного журнала***

***(для учащихся 3-4 классов)***

***Тема:*** «И ещё раз про морковь».

***Цель:*** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

***Задачи:*** содействовать систематизированию и расширению знаний о полезных свойствах моркови; способствовать развитию познавательного интереса, внимания, памяти, целостного восприятия, образного мышления, художественного вкуса; воспитывать и прививать полезные пищевые привычки.

***Оборудование:*** костюмы для участников мероприятия, дидактический материал к игре «Конкурс загадок», макеты моркови.

***Ход мероприятия***

***(На сцене «боги Олимпа»)***

***Ведущий.*** На горе Олимп давным - давно жили боги. Решили как-то они создать человека и поселить его на планете Земля. Стали боги решать, каким человек должен быть.

***Бог 1.*** Человек должен быть сильным!

***Бог 2.*** Человек должен быть умным!

***Бог 3.*** Человек должен быть здоровым!

***Бог 1.*** Но, если человек будет обладать всеми этими качествами, он будет подобен нам!

***Бог 2.*** А давайте спрячем главную ценность человека - здоровье.

***Ведущий.*** Долго решали боги, куда бы спрятать здоровье.

***Бог 3.*** Давайте забросим его глубоко в синее море.

***Бог 1.*** Нет, давайте спрячем на самой высокой горе.

***Бог 2.*** Я знаю. Здоровье нужно спрятать в самого человека**.**

***Ведущий.*** И все с ним согласились. С тех давних времён так и живёт человек, пытаясь найти своё здоровье. Только далеко не каждый человек может найти и уберечь этот бесценный дар.

***(Выходят на сцену ведущие, читают стихотворения)***

***Ведущий 1.*** Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

***Ведущий 2.***Чтоб расти и развиваться  
 И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться  
 С самых ранних юных лет.

***Ведущий 1.*** А что значит «правильно питаться»?

***Ведущий 2.*** Правильное питание – это здоровое питание. А в энциклопедии сказано, что здоровое питание — это [питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека и способствует укреплению его здоровья.

***Ведущий 1.*** То есть, нужно как можно больше употреблять продукты, которые богаты витаминами?

***Ведущий 2.*** Совершенно верно. А ты знаешь, что обозначает слово «витамин»?

***Ведущий 1.*** Нет. Расскажи.

***Ведущий 2.*** Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ.



Он открыл вещество «амин», которое впервые обнаружил в оболочке рисового зерна. Это вещество необходимо для жизни. К слову «амин» учёный подставил слово «вита», что с латинского языка означает «жизнь», и получилось слово «витамин».

***Ведущий 1.*** Больше всего витаминов содержится, конечно же, в овощах и фруктах.

***Ведущий 2.*** Сегодня мы поговорим об удивительном овоще. Его название зашифровано в ребусе.

***Ведущий 1.*** Чем же удивительна морковь?

***Ведущий 2.*** Об этом мы узнаем из устного журнала «И ещё раз про морковь».

Ипервая страница журнала называется «Немного из истории».Наши специальные корреспонденты поведают нам некоторые исторические факты о моркови.

***(Выходят 2 корреспондента)***

***Корреспондент 1.*** Вот уже 4000 лет люди употребляют морковь. Её родиной считается Афганистан. В далёкие времена морковь была разного цвета: фиолетового, красного, белого, желтого и даже чёрного. В то время этот овощ не был таким аппетитным – не имел ни аромата, ни вкуса, к которым мы привыкли. Например, красивый фиолетовый цвет во время варки превращался в коричневый.

***Корреспондент 2.*** Оранжевую морковь подарили всем Нидерланды. Она была выведена для голландского принца Вильгельма Оранского, так как цветом династии Оранских являлся оранжевый.

***Корреспондент 1.*** В средние века верили в то, что морковь – лакомство гномов, маленьких сказочных лесных человечков, которые щедро награждали людей за любимую еду. Говорили, что нужно дождаться безлунной ночи и отнести в лес миску с пареной морковью. Если гномы её примут, то утром вместо моркови хозяин миски найдёт подарок – слиток золота.

***Корреспондент 2.*** Красивая легенда о привычном для нас овоще, вероятно, родилась неслучайно. Морковь за свои качества ценится издавна. Сегодня она у нас в гостях и немного расскажет о себе.

***(Выходит Морковь со словами)***

У меня заслуг немало!

Во мне особый витамин –

незаменимый каротин.  
Чтобы кожа бархатной была,

чтобы слепота не подвела,

всегда останусь я в цене,

я всем нужна, поверьте мне!

***Корреспондент 1.*** Скажи, морковка, что за такой каротин в тебе находится?

***Морковь.*** Это жёлто-оранжевое вещество, которое, попадая в организм человека, превращается в витамин А.

***Корреспондент 2.*** Неужели этот витамин так важен для людей?

***Морковь.*** Конечно.

***Корреспондент 1.*** Об этом мы узнаем из следующей страницы устного журнала, которая называется «Копилка витаминов».

***(Выходят корреспонденты страницы «Копилка витаминов»)***

***Корреспондент 3.*** Подсчитано и доказано, чтоморковь помогает против 65 болезней. Ни один продукт не имеет в своем составе такого количества **витамина А** как морковь.

А ведь этот витамин связан с улучшением нашего зрения. Ведь при недостатке витамина А развивается болезнь, которую называют куриной слепотой. При регулярном употреблении полезные вещества моркови укрепляют сетчатку глаза, поддерживают слизистую оболочку.

***Корреспондент 4.*** Этот витамин способствует укреплению костей, зубов, волос, а также защищает организм от многих вирусов и инфекций.

***Корреспондент 3.***Очень важен витамин А для нормального физического и психического развития детей и подростков, так как он участвует практически во всех основных функциях организма.

***Корреспондент 4.*** Витамин А называют как «зрительным витамином», так и «кожным».

***Корреспондент 3.*** Интересно, почему?

***Корреспондент 4***. Оказывается, достаточное поступление в организм витамина А помогает восстановить все слои повреждённой ткани и справиться с множеством проблем с кожей, таких как экзема, псориаз, прыщи, ожоги, раны. Этот витамин обладает заживляющим действием.

***Корреспондент 3***. Но кроме витамина А в моркови, наверное, содержатся и другие витамины?

***Корреспондент 4***. Ну конечно? Морковь богата витаминами В, Д, С, Е, Р, а также углеводами, минеральными соединениями, солями и многими другими полезными для организма веществами.

Все эти витамины и вещества влияют на работу лёгких, кишечника, помогают сохранить молодость и укрепить иммунитет.

***Корреспондент 3***. Морковь – вкусная, полезная,  
 С давних пор известная.

Детям очень нравится  
Рыжая красавица.

Собираем осенью  
Чудную морковь.  
Первую, кудрявую –  
И копаем вновь.

Слышали пословицу  
Про чудо-морковь?

Разжижает рыжая  
Человеку кровь.

***Корреспондент 4***. Да, есть такая пословица: «От моркови больше крови». Оказывается, всего одна средняя морковка в день – и наш организм получает дозу витаминов, необходимую для нормальной работы сердца и сосудов.

***Корреспондент 3.*** Чтобы зорким быть и ловким,

Нужно есть всегда морковку.  
Этот овощ или фрукт -  
Замечательный продукт!  
Моя мама говорила: -  
Он даёт красу и силу.  
Насыщая организм,  
Продлевает людям жизнь.

***Корреспондент 4***. Почему ты назвал морковь фруктом? Ведь мы все знаем, что морковь – это овощ.

***Корреспондент 3***. Ответ на твой вопрос мы узнаем от специальных корреспондентов следующей страницы нашего устного журнала. Называется она «Всё интересное о моркови».

***(Выходят корреспонденты страницы «Всё интересное о моркови)***

***Корреспондент 5***. Не удивляйтесь, но в странах Европы морковь – это фрукт. Почему? Всё просто: португальцы делают из моркови вкуснейшее варенье и экспортируют его в Европу.

По европейскому законодательству варенье можно варить только из фруктов. Поэтому вы не ошибётесь если скажете, что морковь – это фрукт!

***Корреспондент 6***. Ещё один интересный факт. Мировая столица моркови – это небольшой город Холтвиль, штат Калифорния в США. Именно там ежегодно, в феврале, проходит Фестиваль моркови. Он так и называется Carrot Festival. Праздник начинается с избрания «морковной королевы» и продолжается целую неделю. В его программе парады платформ, украшенных морковью, кулинарные состязания лучших поваров и простых граждан на приготовление лучшего блюда из моркови, соревнования с использованием моркови вместо спортивных снарядов и многое другое.

***Корреспондент 5***. Ух ты! Как интересно! Хотел бы я попасть на такой фестиваль и принять участие в каком-нибудь соревновании.

***Корреспондент 6***. Ну, конечно же, в Америку мы не поедем. А вот в «морковном соревновании» поучаствуем прямо сейчас и на этой сцене.

*(Две команды участников. Первые номера каждой команды должны «посадить морковь» (добежать до обруча, поместить морковки в обруч, вернуться обратно и передать эстафету вторым номерам). Те, в свою очередь, должны «собрать урожай» (добежать до обруча, собрать морковки и передать их третьим номерам). Третьи номера снова «садят морковь», четвёртые – «собирают урожай» и т. д.)*

***Корреспондент 5***. Да, славно посоревновались!

***Корреспондент 6***. А мы продолжаем путешествовать по странице нашего журнала.

***Корреспондент 5***. И хотим поделиться с вами всеми интересными фактами, о которых мы узнали.

***Корреспондент 6***. Я недавно прочитал интересное стихотворение. Послушайте.

Две серые кошки по рынку бродили,

Две серые кошки – морковку стащили,

Что делать с морковкой кошки не знали…

«В ней есть витамины», - им зайцы сказали.  
Две кошки морковку старательно съели,

И серые кошки к весне … порыжели.

***Корреспондент 5***. Интересно, почему это они порыжели?

***Корреспондент 6***. Оказывается, постоянное употребление большого количества моркови может изменить цвет кожи человека на желтовато-оранжевый. Это свойство моркови используют сотрудники зоопарков в России, для сохранения окраски оперения фламинго. В природе фламинго едят рачков, а в России – морковь. Существуют некоторые породы кошек с рыжей окраской, либо с оранжевыми ушками и хвостиком. Чтобы окрас сохранил свою красоту, в рацион кошки должна входить сырая морковь в небольшом количестве – 1-2 кружочка в день.

***Корреспондент 5***. Ещё один интересный факт. Оказывается, морковь – это вторая зубная щётка. Когда грызёшь этот корнеплод, тогда прекрасно очищается зубная эмаль и массируются дёсны, предотвращая развитие кариеса и пародонтоза.

***Корреспондент 6***. А сейчас рубрика «Самые-самые». Наши коллеги расскажут вам, что они узнали про морковь, путешествуя по разным странам.

***(Выходят корреспонденты рубрики «Самые-самые»)***

***Корреспондент 7***. Путешествуя по Великобритании, я узнал, что самая длинная морковь в мире была выращена британским фермером Джо Атертоном из Ноттингемшира. Её длина 5,84 м, что превышает длину автомобиля среднего класса.

***Корреспондент 8***. А я недавно вернулся из Америки. Так вот именно там садовник Кристофер Куэлли вырастил самую тяжёлую морковь. Она, конечно, не такая длинная как в Великобритании, зато имеет вес 10,18 кг. Для сравнения, годовалые дети весят около 10 кг. Этот корнеплод внесли в Книгу рекордов Гиннесса.

***(Выходит морковь)***

***Морковь.*** Вот видите какой я могу быть. Могу быть самой большой и самой тяжёлой, но главное то, что я вхожу в топ-5 самых полезных продуктов. Я полезна, даже если протёрта, приготовлена на пару или сварена.

Я **морковка**, иль морковь,

Из меня салат готовь,

Положи и в борщ, и в суп  
Из гороха и из круп,

Куда хочешь добавляй  
И сырой употребляй.  
Сладкая и сочная,

Любима всеми очень я.

***Корреспондент 7***. А ещё съедобна и ботва моркови. Её можно добавлять в супы, вторые блюда и салаты, а также заваривать как чай.

***Корреспондент 8***. Ну, конечно же, ни один выпуск нашего журнала не обходится без странички, которая называется «Вкусно и полезно».

***Корреспондент 7***. Записывайте или запоминайте. Рецепт вкуснейшего португальского варенья. Морковь тщательно промойте и очистите от кожицы. Срежьте корешки и черешки. Нарежьте морковь кружочками толщиной в 3-4 мм и уложите в небольшую кастрюлю с толстыми стенками. Туда же отправьте сахар. Поставьте кастрюлю на маленький огонь и слегка перемешайте. Нарежьте небольшими кубиками лимон вместе с ароматной кожурой. Добавьте лимон к моркови. Готовьте варенье в течение 15-20 минут.

***Корреспондент 8***. Вкусно, а главное полезно. А теперь давайте поиграем.

***(Выходят ведущие)***

***Ведущий 1.*** Проведём аукцион «Кто больше?» Назовите, что можно приготовить из моркови?

*(Салаты, супы, икру, котлеты, запеканки, блины, оладьи, лепёшки, пудинги, пюре, соусы, крем, биточки, омлет, суфле, пудинг, зразы, варенье, халву, трюфели, конфеты, мармелад, шоколад, испечь пирог, торт, печенье, напитки: кисель, компот, квас, коктейль, сок)*

***Ведущий 2.*** Следующая игра называется «Конкурс загадок». (Трём командам даются рифмы, по которым сочиняются загадки про морковь).

|  |  |
| --- | --- |
| **Рифмы** | **Варианты загадок** |
| … девица … в темнице … брали … обрывали | Красная девица Росла в темнице,  Люди в руки брали,  Косы обрывали. |
| … цвета … от лета … и мальчишки … зайчишки | Она оранжевого цвета. Полезный нам привет от лета. Грызут её девчонки и мальчишки,  И даже длинноухие зайчишки. |
| … врос … снаружи … не нужен … нос | Рыжий нос в землю врос,  А зелёный хвост снаружи.  Нам зелёный хвост не нужен,  Нужен только рыжий нос. |

***Ведущий 1.*** У современных немецких и французских крестьян существует традиция – на новогодний десерт каждому члену семьи подаётся морковь в меду, это обеспечивает здоровье на весь следующий год.

***Ведущий 2.*** Ведь здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял.

***Ведущий 1.*** Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз -

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

***Ведущий 2.*** На этом выпуск устного журнала «И ещё раз про морковь» закрывает свою последнюю страницу.

***Ведущий 1.*** В следующем номере вы узнаете: что обозначает слово капуста, какими полезными свойствами она обладает, в какой сфере, кроме кулинарии, применяют капусту.

***Ведущий 2.*** Об этом и о многом другом в нашей следующей подборке удивительных фактов о капусте. До новых встреч!