09.04.2020 (четвер)

Час : 09.00-09.35

Тема: Як поводитися за столом під час споживання їжі?

Мета: Формувати позитивне ставлення до власного здоров’я та прагнення правильно харчуватися задля його збереження і зміцнення.Дати уявлення про те, які корисні поживні речовини містяться у продуктах.Сприяти розумінню важливості різноманітного харчування.Формувати вміння досліджувати, узагальнювати набуті знання та використовувати їх у повсякденному житті.Навчити помічати участь органів чуття у процесах харчування і травлення.Допомогти усвідомити вплив емоцій, психологічної атмосфери на якість засвоєння їжі.Навчати висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, взаємодіяти з однокласниками.

**Пояснення**

**Працюємо у підручнику с. 78**

**У зошиті с. 24.**

Готуємося до прийняття їжі

Кожна дитина повинна знати, що найголовніше правило підготовки до прийняття їжі - це чисто вимиті руки. Поки дитина маленька, допомагайте їй вимити ручки і насухо їх витерти, і тільки потім саджайте її за стіл. Коли дитині виповниться 2-2,5 роки, вона вже на підсвідомому рівні перед кожним прийомом їжі буде згадувати, що потрібно бігти у ванну і вимити руки. Якщо малюк забуває, не лінуйтеся йому нагадувати, бо голова дитини може бути забита всім чим завгодно, тільки не правилами поведінки.Хлопчаки вже змалку повинні бути джентльменами, тому їх потрібно вчити допомагати дамам, відсувати стільчик, пропускати маму за стіл першою, і тільки потім сідати самому. Бажано, щоб яскравим прикладом був тато, який завжди доглядає за мамою. Ви будете здаватися йому ідеальною парою, яку захочеться наслідувати.

Від того, наскільки правильна посадка буде у дитини за столом, залежить нормальний розвиток його кісток, зокрема хребта.Тому за обіднім столом потрібно думати про свою поставу, тобто про те, щоб спина завжди була пряма. Поки дитина маленька, бажано саджати її в спеціальний стільчик для годування і присувати до столу. Малюк повинен перебувати на одному рівні з дорослими, а не виглядати з-під столу, інакше його дії будуть ще більш незграбними. Якщо ж ви дозволяєте дитині сидіти на звичайному стільці, при необхідності підкладіть їй під попу щось м'яке, наприклад, подушку.

Намагайтеся завжди саджати дитину зліва від себе, щоб в будь-яких ситуаціях (якщо дитина вимажется, переверне тарілку, випустить ложку, розкапризується), ви могли відразу допомогти. Якщо ви самі їсте правою рукою, то вам легше буде спостерігати боковим зором за дитиною, що сидить зліва.

Привчайте дитину їсти разом з вами, сідати щодня в один і той же час снідати, обідати й вечеряти. Якщо малюк бачить, що на столі вже стоїть їжа, він не повинен відразу ж на неї накидатися. Треба почекати, доки сяде вся родина, і лише побажавши одне одному «смачного», всі можуть починати їсти.І от коли малюк уже за столом, покладіть йому полотняну серветку на коліна, а паперову під тарілку.

Звичайно, якщо дитина ще маленька, то їй одягають нагрудник, але від рушничків не потрібно відмовлятися, адже вони захистять одяг від розсипаних крихт і кинутої їжі. Діти за столом повинні знати, що полотняна серветка завжди лежить на ногах, і нею можна витерти тільки руки. Паперова серветка є допоміжною, і нею витирають ротик, щічки, лобик або замурзані руки.