

## **Классный час на тему «Космическое питание».**

**Подготовила:** классный руководитель 5 «Г» класса Кожекина Анастасия Сергеевна

### **Цели:**

- развитие познавательных интересов школьников;
- расширение знаний о космической еде;
- развитие внимания, мышления, памяти и сообразительности.

### **Задачи:**

Обобщить и углубить знания учащихся о космической еде, требованиях, предъявляемые к её производству и упаковке.

**Форма проведения:** командная игра.

**Оборудование:** бумага, фломастеры, раздаточный материал,

**Формирование УУД (универсальных учебных действий):**

#### *Личностные:*

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни и здоровью;
- понимание основных моральных норм: ответственности, взаимопомощи, правдивости;
- развитие умения ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, регуляторов поведения: чувств вины и совести

#### *Регулятивные:*

- формирование умения преодолевать импульсивность, произвольность поведения;
- формирование умения взаимодействовать со сверстниками во внеучебной деятельности;
- формирование готовности к преодолению трудностей;
- формирование умения планирования и организации своей деятельности;

#### *Познавательные:*

- развитие любознательности и познавательной инициативы;

- развитие умения выделять главное;
- развитие умения осознанно строить речевое высказывание;
- постановка и решение проблемы;
- работа с информацией;

*Коммуникативные:*

- умение отвечать на поставленный вопрос;
- умение осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от товарища (при работе в группах);
- умение вступать в диалог и участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- аргументировать свои высказывания;
- четко выражать свои мысли;
- умение слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

### **Ход классного часа**

#### **1. Сообщение темы, цели, задач.**

- Сегодня мы проведем классный час, посвященный рациональному питанию космонавтов в космосе.

*Вот Медведица Большая*

*Кашу звёздную мешает*

*Большим ковшом*

*В котле большом.*

*А рядом тускло светится*

*Малая Медведица.*

*Маленьким ковшичком*

*Собирает крошечки.*

Космическая еда существенно отличается от нашей привычной земной пищи и прежде всего тем, что она имеет особое приготовление и, конечно же, особую упаковку. Условия жизнедеятельности на борту космического объекта

(состояние невесомости, эмоционально-психическое напряжение, ограниченный объем кабины корабля) требуют особого подхода к рационам питания космонавтов.

## **2. Беседа об истории комического питания**

Первую программу разработки питания для космонавтов приняли в 1963 году. Тогда была поставлена задача создать питательные таблетки, которые бы полностью усваивались организмом в космосе. Начиная с первых полетов космонавтов рацион их питания совершенствовался, расширялся ассортимент. Существует возможность приема как жидкой, так и твердой пищи.

Сначала продукты упаковывались в пакеты из полимерных пленок под вакуумом. Позже была определена формула питания космонавтов. Для экипажей кораблей «Союз» и «Салют» в связи с длительным пребыванием на орбите потребовались рационы с большими сроками хранения. Это условие вместе с ограничением по массе и объему рациона вызвало необходимость включения в его состав преимущественно обезвоженных продуктов в виде концентратов, а также консервов в банках и тубах с повышенным содержанием сухих веществ.

Пищевые продукты, используемые в питании космонавтов, проходят специальные предварительные (от 15 мес до 2 лет), а затем приемочные испытания. Они проверяются на длительность хранения в условиях, соответствующих этапам хранения, транспортирования и эксплуатации в реальной обстановке.

Люди давно отказались от невкусных продуктов вроде жидких макарон в тубике, которыми питался на орбите Юрий Гагарин. Сейчас используются специальные пакеты, а еда космонавтов представляет собой полноценный рацион, включающий вполне привычные продукты. Более того, каждая страна, отправляющая своего человека в космос, старается обеспечить его привычными национальными блюдами.

За годы освоения космического пространства рацион питания космонавтов значительно изменился, и включают в себя пищевые концентраты - продукты

сублимационной сушки (свинина и говядина брикетированные, клубника, картофельные оладьи), приготовленные термообработкой в упаковке (говядина в соусе, сосиски, индейка, бифштекс, ломтики ветчины, говядина рубленая в соусе), стерилизованные облучением (ветчина, бифштекс натуральный, индейка в соусе), упакованные в мягкие герметичные пакеты (сыр, земляные орехи в масле, шоколадное пирожное с орехами, какао-порошок).

### 3. Викторина «Космический эрудит»

1. Первым овощем, выращенным в космосе, стал...  
А) свёкла;  
Б) огурец;  
**В) картофель.**
2. Первым человеком, попробовавшим космическую еду, стал...  
А) Ю.А. Гагарин  
Б) В.В. Терешкова  
В) С.П. Королёв
3. Какой тип упаковки использовался для продуктов питания космонавтов?  
А) **Алюминиевая туба**  
Б) Контейнер  
В) Кастрюля
4. Где производится еда для Российских космонавтов?  
А) **Москва**  
Б) Гольягти  
В) Санкт – Петербург
5. Какую упаковку используют в настоящее время производители космического питания?  
А) **Пластиковая тара и полимерный материал**  
Б) Тюбики  
В) Жестяные банки

### 4. Командная игра «Космическое меню»

- Начиная с первых полетов космонавтов рацион их питания совершенствовался, расширялся ассортимент. Существует возможность приема как жидкой, так и твердой пищи. Диета для космонавтов – важнейшая часть любой национальной программы освоения межзвездного пространства. Например, российские космонавты в длительных экспедициях могут формировать свои завтраки, обеды и ужины, выбирая из трех сотен блюд.

*Задание:*

- Ребята, разделитесь на две команды. Сейчас вам предстоит шанс побыть в качестве людей, которые составляют меню для великих людей – Космонавтов! Вам надо составить космическое меню на один день, которое будет состоять из завтрака, обеда и ужина. Нельзя забывать, что в рацион должны входить все известные вам питательные вещества – белки, жиры и углеводы. Также не забудьте про витамины.

Учащиеся получают раздаточный материал и выполняют задание в течение 5 минут.

## **5. Рефлексия**

Ребята, у нас сегодня с вами прошел ещё один Космический классный час, я предлагаю нам всем поделится тем, что сегодня вы узнали, чему научились, что было интересно, что было трудно, что понравилось и какие у вас были ощущения.

На доске вывешиваются карточки под текстом Сегодня на уроке Я:

- научился...
- было интересно...
- было трудно...
- мои ощущения...
- больше всего понравилось...
- узнал...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...

- я приобрел...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало **фразы из рефлексивного экрана** на доске.