

## Классный час на тему: «Что нужно знать о соли».



Дата проведения: 18 октября 2022 г.  
Класс – 6 «А»

**Подготовила и провела:**  
Классный руководитель 6 «А» класса  
Судацова И.С.

**ТЕМА: «Что нужно знать о соли»**

**Класс: 6 «А»**

**Дата проведения: 18 октября 2022 г.**

**Цель:** познакомить обучающихся с солью, с ее применением и значением для жизни человека.

**Задачи:**

- ✓ Расширить представления о полезном ископаемом – соль, добычи и ее применении человеком.
- ✓ Сформировать представления о вреде и пользе соли.
- ✓ Обогатить общие представления о здоровье человека.
- ✓ Приобщать к элементарному экспериментированию.

**Оборудование:** презентация

### **Ход классного часа**

**Орг. момент.**

Приветствие. Организация начала занятия.

**Работа по теме классного часа.**

**Беседа.**

- Отгадайте тему нашего классного часа. Все помнят ноты музыкального стана? Давайте их повторим. (*повторение: до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до*)

- Назовите ноту, которую можно употребить в пищу. (*соль*)

- Правильно, сегодня мы поговорим о соли.

- **Что такое соль?** (*ответы детей*)

В далекие времена поваренная соль считалась почти драгоценностью. В самом деле, без золота прожить можно, а без соли - нет. Поэтому в Древнем Риме считали, что соль дороже золота. В античные времена и жалование воинам порой платили солью, и чиновникам выдавали солевой паёк.

Соль - это кристаллическое вещество, которое хорошо растворяется в воде. Её много в морях, куда она попадает из притоков. В свою очередь речная вода впитывает её из почвы, по которой протекает.

Соль, или хлористый натрий – вещество, чрезвычайно важное для жизни. В человеческом организме также содержится довольно много соли. Есть она и в натуральных продуктах питания. Но мы так её любим, что всегда добавляем в пищу. **Соль, которую мы едим, в основном добывают из морской воды. Один её литр содержит 30-40 граммов соли».**

**Поваренная соль** – важная пищевая добавка, без которой невозможно приготовление очень многих блюд. В перемолотом виде этот продукт имеет вид мелких белых кристаллов. Различные примеси в составе поваренной соли природного происхождения могут придавать ей оттенки серого цвета.

**Добыча соли.**

Добывают соль уже много тысячелетий. Сначала способом ее получения было выпаривание морской или соленой озерной воды, сжигание некоторых растений. Сейчас в промышленных масштабах разрабатывают месторождения поваренной соли на месте высохших древних морей, получая ее из минерала галита (каменной соли). Кроме непосредственного использования в пищу поваренную соль используют как безопасный и распространенный консервант для сохранения продуктов, как компонент производства соляной кислоты, соды. Свойства поваренной соли в виде крепкого ее раствора в воде издавна использовали для выделывания кож.

Соль добывается в соляных шахтах, в источниках, соляных озерах и из моря.

В соляных шахтах туннели и коридоры сверкают, как будто они сделаны из льда.

Шахтеры выпиливают блоки, которые потом разбивают на куски, грузят в вагонетки и на

специальных поездах вывозят наверх. В некоторых местах соль добывают через специальные соляные скважины. Обычно скважины бурят для того, чтобы добывать воду. В соляные скважины, наоборот, наливают горячую воду. Вода растекается под землей и растворяет соль. Под землей образуется рассол. Потом рассол выкачивается и подогревается в огромных резервуарах. Там вода испаряется, а соль оседает на дно.

Иногда подземную реку месторождения каменной соли пересекают подземные реки. Тогда вода растворяет соль, и под землей образуются соляные пещеры.

Самые крупные соляные пещеры находятся в Чехии, близ поселка Величка.

Соль добывают и другим способом. На морском берегу строят специальные неглубокие бассейны - соляные прессы. По специальному каналу в них напускают морскую воду.

Жаркое солнце нагревает воду, и она быстро испаряется, а принесенная ею соль, остается в бассейне.

В древние времена соль привозили в Европу издалека. Ее добывали преимущественно в приморских районах и на некоторых соленых озерах.

Вот почему соль ценилась очень высоко, наряду с драгоценными металлами.

### **Применение соли.**

Соль играет огромную роль в жизни человека.

Если рассматривать использование соли в быту, то можно сказать так, соль используют в пищу, при этом советуют соль употреблять в меру (не отказываться от нее) так как она удерживает необходимую жидкость в организме. Соли повсеместно используются как в производстве, так и в повседневной жизни.

В быту, для приготовления разнообразных блюд, мы пользуемся в основном поваренной солью (натрия хлорид), а в природе продукт широко распространен в виде каменной соли (галита).

Приступая к консервированию в домашних условиях, мы также пользуемся поваренной солью, не подозревая, что применение соли в качестве консерванта было известно еще до начала современного летоисчисления.

Нужда заставляла запасаться мясом древние племена, которые не имели возможности круглый год охотиться. И вот тогда-то на помощь человеку пришла наша давняя знакомая соль. Как это произошло впервые, можно только догадываться; вполне возможно, что это произошло случайно.

Однажды, с целью спрятать, закопав убитую тушу в землю, богатую каменной солью, первобытный человек забыл про нее или просто был сильно занят делами. Каково же было его удивление, когда, неожиданно вспомнив о сделанном запасе и откопав его, он обнаружил, что мясо почти не тронуто гнилью.

С этого-то все и началось. Отчетливо уяснив для себя все преимущества такого способа хранения, человек, на редкость пытливого существа, стал экспериментировать с другими плодами и видами доступной ему «продукции». Еще одно полезное качество соли было подмечено тоже очень давно и, вероятно, опять случайно. Какой-нибудь неуклюжий барон, опрокинув на одном из многочисленных балов, кубок с вином на платье находившейся поблизости знатной дамы, постарался загладить свою вину, но в силу «космической безалаберности» обсыпал ее солью.

Конечно же, сразу начался переполох, разошедшуюся в праведном гневе герцогиню старались успокоить, позеленевшего барона откачивали каким-нибудь древним «корвалолом». А когда страсти улеглись, выяснилось, что злосчастное пятно исчезло.

С незапамятных времен продолжаются споры о том, полезна соль или вредна. Одни утверждают, что без хлорида натрия (так она называется по-научному) организм долго не проживет, другие доказывают ее страшный вред, называют белой смертью. Истина, как водится, находится где-то посередине.

Уважение к хлебу и соли прививается с самых юных лет. Без этих продуктов мы не можем представить полноценного обеда, а домашние консервированные огурчики, помидорчики по определению не могут быть несолеными. А вспомним национальные обряды, гадания, сказки, поговорки - везде дорогого гостя встречают хлебом-солью.

Но чем старше мы становимся, тем настойчивее врачи нам советуют ограничить ее

употребление. Уж очень часто повышенное потребление соленостей провоцирует развитие различных болезней. Дело в том, что соль задерживает жидкость в организме. Из-за этого клетки крови начинают увеличенным объёмом давить на сосуды, артерии.

### *Зачем соль нужна организму?*



Как утверждают специалисты, соль нам жизненно необходима. При ее хроническом недостатке могут наступить очень серьезные последствия, вплоть до летального исхода. Как мы помним из уроков познания мира, тело человека на 70% состоит из воды.

Именно хлорид натрия поддерживает нормальный водный баланс в организме. Конечно, для этого вполне достаточно минимального употребления соли - от 5 до 10 г в сутки.

Если регулярно употреблять ее больше, можно нанести вред здоровью.

#### **Польза.**

Все зависит от дозировки. Поскольку основная цель этого продукта - поддержание водно-солевого баланса, важно употреблять ее не более рекомендованной врачами суточной дозы. Вообще, получить смертельную дозу соли будет достаточно проблематично, так как съесть количество из расчета 3 грамма на килограмм массы тела вряд ли кто-то сможет.

Хлорид натрия отвечает в организме за транспортировку кислорода, питательных веществ к органам тканям, а также за прохождение нервных импульсов, обеспечивающих двигательную активность мышц. Человеческий организм не может самостоятельно синтезировать натрий, поэтому ему необходимо получать его извне, вместе с пищей.

Польза продукта заключается не только в пищевой ценности. Соль поможет при некоторых недугах. Например, ее используют для проведения ингаляций, полосканий горла, носовых пазух при простуде, ангине, гайморите. Ею чистят кожу, избавляясь от угревой сыпи. Смазывают места укуса насекомых, чтобы избавиться от зуда, воспаления. Делают ванночки для укрепления ногтей и еще многое другое.

#### **Вред**

При регулярном повышенном употреблении, нарушается водный баланс, происходит накопление лишней жидкости. От этого нередко образуются камни в желчном пузыре, почках, повышается кровяное давление.

Суточное количество хлорида натрия не должно превышать 10 г. Но при этом нужно напомнить, что в употребляемых за день продуктах питания уже содержится соль, порою ее количество даже слишком высоко. Поэтому это необходимо учитывать, когда захотите подсолить какое-то блюдо.

Конечно, совсем отказываться от нее ненужно, но и повышать употребление не стоит. Просто нужно знать меру.

**Итог классного часа.**

## ФОТООТЧЕТ

