|  |  |
| --- | --- |
|  | **ШҚО, Семей қаласы**  **«Әлихан Бөкейхан атындағы №39 жалпы орта білім беретін мектеп» КММ**  **Бастауыш сынып мұғалімі**  **Ермекбаева Каламкас Канатбековна** |

**Қалай дұрыс тамақтану керек?**

**1 сынып**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ тақырыбы:** | **Қалай дұрыс тамақтану керек?** | | **Мектеп: «Әлихан Бөкейхан атындағы №39 ЖОББМ» КММ** | |
| **Күні :** |  | | **Мұғалімнің есімі: Ермекбаева К.К.** | |
| **СЫНЫП: 1 Б** | | | **Қатысқандар саны:** | **Қатыспағандар саны:** |
| **Оқу мақсаты:** | | **1.2.3.3 адамның өсуі мен дамуы үшін керек қажеттіліктерді анықтау** | | |
| **Сабақтың мақсаты:** | | **Барлық оқушылар:** адамның өсуі және дамуы үшін керек қажет­ тіліктерді анықтау; | | |
|  | | **Оқушылардың басым бөлігі:** қоршаған әлемнің құбылыстарын, үдерістерін және нысандарын зерттеу қажеттілігін түсіндіру; | | |
| **Кейбір оқушылар:** жаңа сабақта алған білімдерін өмірде қолданады. | | |
| **Ресурстар:** | | тамақтану пирамидасы салынған плакат;  “бос” тамақтану пирамидасы бар парақтар;  оқушылардың алдын ала дайындаған азық-түлік тізімі (бір күн бойы жеген тағамдары). Интернет-ресурстар:  Қазақтың ұлттық тағамы туралы бейнефильм: http://www.youtube.com/ watch?v=nZH30H-gq-I. | | |
| **Күтілетін нәтижелер:** | | Оқушылар:  қандай азық-түліктің денсаулыққа пайдалы екенін және олардан қандай тамақ әзірлеуге болатынын түсінеді;  дұрыс тамақтану ережесімен танысады;  қазақтың ұлттық тағамдарының атауларын біледі. | | |
| **Сабаққа байланысты деректі материалдар** | | **Сабаққа қатысты ескертпелер** | | |
| **Тамақтану пирамидасы** — дұрыс тамақтанудың негізгі қағидаларының сызбалық көрінісі. Ол Гарвард қоғамдық денсаулық мектебінде америкалық диетолог Уолтер Виллеттаның жетекшілігімен құрастырылған.  Пирамиданың төменгі жағында тамаққа жиі қолданылатын азық-түліктер, ал төбесінде шектеулі мөлшерде қолдануға тиісті азық-түліктер орналастырылған. Кейіннен Азия, Жерорта теңізі мемлекеттері мен ет тағамдарын жемейтіндерге арнап тамақтану пирамидасын жасады.  Шұбаттың құрамында кальций және фосфор микроэлементтері, А, В, С дәрумендері бар. Құрамында жоғарыда аталған пайдалы заттары бар құртты жылдап сақтауға болады. Ерекше құрамға ие қымыз өкпе ауруларын және кейбір асқазан ауруларын емдеуге көмектеседі.  Таңғы асқа балаға жұмыртқа, картоп, макарон, ботқа тағамдарын дайындаған дұрыс. Оған қоса жеміс, көгөністің де пайдаcы зор. Сусыннан — шырын, шай, сүт қосылған какао пайдалы. Бутерброд дайындауға болады, бірақ шұжықтың орнына піскен етті пайдаланыңыз.  Түскі ас бірінші және екінші ыстық тағамнан тұруы қажет.  Ас қабылдау арасындағы үзіліс тым ұзақ болмауы керек, сондықтан бесіндікке жеміс, ірімшік, йогурт, тоқаш жеп, шай, сүт ішуі керек.  Кешкі асқа жұмыртқа, сүзбе, көгөніс, балық тағамдарын, шай, шырын немесе сүт өнімдерін пайдаланған абзал. Қарабидайдан жасалған нанды жеген дұрыс. Ұннан жасалған және тәтті тағамдарды (тәтті тоқаш, торт, халуа, шоколад және т.б.) баланың күнделікті мәзіріне қосуға болмайды. Оларды жеуге болады, бірақ сирек пайдаланған дұрыс. Фастфуд — тез дайындалатын және тез тамақтану өнімдері. Әдетте оларды көп мөлшердегі майда және әртүрлі тағам қоспаларын, дәм күшейткіштерін қосып дайындайды. Бұндай тағамдардың құрамында трансмайлар көп болады. | | **Психологиялық ахуал**   * *Барлығымыз қосылып, өлеңімізді айтып жіберейік.*   Шеңбер болып тұрайық жылы жүзбен,  Бізге келсін, қуаныш нұр іздеген  Шуақ толған жанымыз, жүрегіміз  Үлгі алсын көрген жан мына бізден.  **Кіріспе тапсырма.** Оқушылардан олардыңотбасындағы сүйікті тағамдарды естеріне түсірулерін сұрау. Сосын мынадай сұрақтар қою:   * Отбасылық мерекелер қалай өтеді? * Қандай тағамдарды сүйіп жейсіңдер? * Кім аналарына ас әзірлеуге көмектеседі? * Ол үшін не істейсіңдер? * Не үшін тамақтану керек?   **Дастарқан.** Оқушылардың назарын суреткеаудару.   * Тағамдарға назар аудар. * Олардың ішінде қайсысы саған таныс? * Қандай азық-түліктерден дайындалған? * Тағы қандай қазақтың ұлттық тағамдарын білесің?” — деген сұрақтар қою.   Қазақтың ұлттық тағамдары туралы бейнефильм көрсету. Олардың әрқайсысына қысқаша тоқталып өту. Оқушылардың негізгі тағамдардың атауларын білуі маңызды: ет асу, бауырсақ, қазы, шұжық, қымыз.  **Қалай дұрыс тамақтану қажет?** Төмендегі сұрақтарды тақтаға жазып қою.   1. - Күніне неше рет тамақтану керек?  * Мөлшері қандай болу керек? * Қай уақытта тамақтанған дұрыс? * Қай тағамды таңертең, ал қайсысын кешке жеген дұрыс?   **Жұппен жұмыс**  Жұппен талдап, ой-пікірлерін білдірулерін ұсыну.  Пайдалы тағамдарды себетке салыңдар.  Жауабы:  Дастарқанда шұжық, қазы, бауырсақтар, шелпектер, жаңғақтар, жеміс-жидектер.  Күніне төрт рет (немесе бес рет) тамақтану қажет. Мөлшері көп болмауы керек. Үнемі бір мезгілде тамақтанған дұрыс, мысалы: 8.00 — таңғы ас, (11.00 — жеміс-жидек немесе шырын), 13.00 — түскі ас, 16.00 — бесіндік, 19.00 — кешкі ас. Таңғы ас нәрлі болу үшін ботқа және жеміс-жидек жеген дұрыс. Ал кешке жұмыртқа, көгөніс, балықтан жасалған тағамдарды жеген пайдалы.  **Сергіту сәті**  **Пайдалы тағам.** Тамақтану пирамидасын көрсету.  Пирамидаға өздері конвертке жинаған суреттерді атап отырамын, соны саламыз.  Олардың қайсыларын көп және жиі қабылдау керектігін ойлануларын ұсыну. (Дәнді дақылдар, макарон өнімдері, ботқалар.)   * Олар пирамиданың қай жерінде орналасқан? * Жоғарыда не орналасқан? (Май.) * Оны жеуге бола ма? (Иә, бірақ көп мөлшерде емес.)   Оқушылар пирамидада “күнделікті тағамға пайдалануға қажет азық-түлік топтары көрсетілген” деген қорытындыға келулері тиіс. Пирамиданың төбесіне жақын орналасқан азық-түліктерді аз мөлшерде пайдалану керек.  **Шеңбердегі азық-түлік.** Оқушылар неліктен шеңбердің ішінде бейнеленген азық-түліктерді көп мөлшерде қолдануға тыйым салынғандығы туралы ойлансын. Барлық нұсқаларды тыңдап шығу. Газдалған тәтті сусындармен шөлді басуға болмайтынын, себебі олардың құрамында көп мөлшерде қант болатынын айту. Тез дайындалатын азық-түліктердің де зиянды екенін айтып өту. Олар туралы арнайы материалдарды қолдана отырып айтып беру.  **Сергіту сәті**  **Дастарқан**  Суреттегі барлық тағам түрлерін ата. Сен олар туралы не білесің? Қалай дұрыс тамақтану керек? | | |
| **Пәнаралық байланыс** | | **Қосымша тапсырмалар** | | |
| **Дүниетану. Отбасындағы дәстүрлер.** | | Оқушылардан басқа ұлттардың тағамдары туралы не білетіндерін сұрап көру. Қазақтың ұлттық тағамдарымен салыстыру жүргізу. (Мысалы, өзбектің және қазақтың палауы, бауырсақ пен орыстың домалақ наны және т. б.)  Аспаз болып көр. Оқушылар үш күнге арналған таңғы ас мәзірін құрастырады. Олар таңғы астың бірінші күніне қажет азық-түліктерді — көк түспен, екінші күндікін — жасыл түспен, ал үшінші күндікін — қызыл түспен қоршап сызады.  Бұл тапсырма шығармашылықпен орындалады және оның әртүрлі жауаптары болуы мүмкін. Тағам дайындау үшін оқушының қандай азық-түлік түрлерін таңдағанын бақылау.  Жауабы:  Берілген азық-түліктерден: күріш ботқасын, қарақұмық ботқасын, сүзбе қосылған нан, уыздық, омлет, жеміс-жидек салаты, сарымай жағылған бутерброд дайындауға болады. Сусын: шырын, сүт, сүт қосылған­ какао. Қант ботқа мен какаоға қосу үшін қажет. | | |
| **Бағалау** | | **ДЖ**  Оқушылар қандай азық-түліктен жасалған тағамдар пайдалы болатынын түсінеді.  Әжеңе көмектес. Оқушылар тек пайдалы азық-түліктерден дайындалған тағамдарды бояйды. Тағамдарды дұрыс бояған оқушыларды анықтау. Егер оқушылар неліктен дәл осы тағамды таңдағанын түсіндірсе, жақсы болады. Осы тапсырманы орындай алмаған оқушыларға көмектесу.  **Жауабы:**  Жеміс, көгөніс, піскен ет, қымыз, шырынды бояу керек. | | |
| **Қорытынды бағамдау** | | Қандай екі нәрсе табысты болды (оқытуды да, оқуды да ескеріңіз)?  1: Оқушыларды сабақтың әр кезеңінде бағалау.  2: Дарынды және үлгерімі төмен оқушылардың ерекшелігіне көңіл бөлу.  Қандай екі нәрсе сабақты жақсарта алады ( оқытуды да, оқуды да ескеріңіз)?  1: Сабақтың нәтижесіне көңіл бөлу.  2: Рефлексия.  Сабақ барысында мен сынып немесе жекелеген оқушылар туралы менің келесі сабағымды жетілдіруге көмектесетін не білдім. | | |
|  | | Сабақта өз мақсатыма жетемін.Оқушылар қалай дұрыс тамақтану керектігін біле отырып, тамақтың пайдалы және пайдасыз екенін жайында мәлімет алады.Сабақта оқушылар өз ойларын растайды, түсіндіреді, бағалайды. Жоғары деңгейдегі оқушылар деңгейлік тапсырманы орындауда сыни ойланады, зерттейді, пікірлерін ортаға салады. Сыныптағы ахуал белсенді болады. Уақытты тиімді пайдалануға тырысамын. Жоспарыма сыни тұрғыдан ойлауға негізделген тапсырмалар жүйесін көбірек енгізуді көздеймін. Себебі, мұндай тапсырмалар оқушының танымдық ойлауын арттыруға ықпал етеді. | | |

**Қалыптастырушы бағалау парағы**

