**Батыс Қазақстан облысы. Орал қаласы №20ЖОББМ бастауыш сынып мұғалімі Шуламбаева Г.С**

**Тақырыбы:** ***«Дұрыс тамақтану - денсаулық негізі»***

**Мақсаты:**  
1. Дұрыс тамақтану туралы білімдерін жүйелеу, кеңейту.Тазалық гигиенасы туралы ережелерді қайталау.  
2. Дүниетанымын, ой - өрісін пәнге деген қызығушылығын арттыру.  
3. Дұрыс тамақта білуге тәрбиелеу.  
Түрі: сайыс  
Көрнекілігі: тамақтану туралы сөздер, ережелері, плакаттар, қызықты тапсырмалар т. б.



**Тамақтану пирамидасын құру. /Өткен білімді еске түсіру./**

**Тамақтану  сауаттылығының бес негізі** 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);

2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);

3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;

4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;

5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.

**Тамақтану тәртібі**

Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.

**Бірінші,** тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

**Екінші,** тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.

**Үшінші,** тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды.

Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді.Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды

**Калориялар**

11-13 жас аралығындағы  балалар үшін– 2850 кал. 14-17 жас аралығындағы  ұл балалар үшін– 3150 кал. 14-17 жас аралығындағы  қыз балалар үшін–2750кал. Студент жастар үшін– 3300 кал. Студент қыздар үшін– 2800 кал.

   Спортсмен әйел адамдар – 3500-4000 кал.

   Спортсмен ер адамдар – 4500-5000 кал.

Қарт аналар үшін– 2000 кал. Егде  ер адамдар үшін – 2200 кал.  
**Жүру барысы:**  
І Ұйымдастыру бөлімі  
**ІІ Сайыс кезеңдері**1. «Кім шапшаң» (сұрақ - жауап)  
2. «Тапқыр болсаң, талас жоқ»

3. «Ойлан тап» (денсаулыққа қатысты жұмбақтар шешу)  
4. «Жалғасын тап» (мақал - мәтелдер)

5. «Жүйрік болсаң, шауып көр»

6.«Пайдалы және зиян тағамдар»

7. « Жағдаяттарды шешу».

**І. Кіріспе бөлім.**  
Мұғалім:  
- Балалар, сендерге Данышпан атай хат арқылы жұмбақ жіберіпті. Егер сол жұмбақтың шешуін тапсаңдар, өмірдегі басты байлықтың не екенін түсінесіңдер және бүгінгі шарамыздың да сол жұмбақтың жауабымен тығыз байланысты.  
Оны күткен адамдар,  
Ұзақ өмір сүреді.  
Қадірін білген жарандар,  
Байлық осы деседі. (денсаулық)  
Ендеше бүгінгі сайысымызды бастайық. Сіздерді алдын ала үш топқа бөлген болатынмын.

**І топ: «А дәрумені»  
ІІ топ: «С дәрмені»  
ІІІ топ: «Д дәрумені»**  
Мұғалім:  
Халқымыз әрқашанда денсаулықты бірінші орынға қойып, бірінші байлық - денсаулық деп санаған. Дені сау, еңбекқор, ақылды азамат болып өсу үшін, дұрыс тамақтана білу қажет.  
Ол үшін күнделікті ішетін асымыз құнарлы, пайдалы, дәрумендерге бай болу қажет. Сонымен қатар, тамақтану ережелерін де сақтауымыз қажет.  
Бүгінгі шарада осылар туралы толығырақ білетін боламыз.  
**І кезең «Кім шапшаң»** деп аталады. Бұл кезеңде әр бір топқа сұрақтар берілді. Сол сұраққа жауап бересіздер.  
1. Дұрыс тамақтану дегеніміз не?  
2. Қандай заттар тағам құрамына кіреді?  
3. Тамақтанудың негізгі ережелерін ата?  
4. Тамақтану ережесін бұзу қандай зардаптарға әкеп соғады?  
5. Қандай тағам түрлерін білесіңдер?  
6. Тамақтану ережесін бұзу қандай зардаптарға әкеп соғады?  
Мұғалім:  
Артық болмас, білгенің...  
Бірнеше жыл бұрын Чехияда, жоғары сынып оқушылары, қаттырған құлпынайы мен кілегейі бар балмұздақты жеп, эпидемия тіркелген болатын. Зертханалық сараптаманың нәтижесінде аталған кілегейдің орнында өзі емес, мұздалған А гепатиті болып шықты. Сондықтан да балмұздақ, газдалған сусындар, чипсы т/б зиянды тағамдардан бойымызды аулақ ұстаған жөн!  
**ІІ кезең «Тапқыр болсаң, талас жоқ»** *(жоба қорғау)* деп аталады. Бұл кезеңде әр бір топқа мынадай тапсырмалар беріледі.  
І топқа: дұрыс тамақтану ережелері  
ІІ топқа: адам ағзасындағы пайдалы тағамдар  
ІІІ топқа: адам ағзасындағы зиянды тағамдар туралы өздерін жобаны қорғап шығу: Барлық топқа сәттілік!  
Мұғалім:  
Денсаулық әркімнің өз қолында. Денсаулықты адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықты жоғалту оңай, қалпына келтіру қиын. Сондықтан адамның денсаулығының мықты болуы адамның өзіне байланысты. Жағымды, жағымсыз заттарды дұрыс таңдау арқылы салауатты өмір сүруге болады.  
**III кезең «Ойлан тап»** деп аталады. Бұл кезеңде бұл кезде әр топ өз тобына пайдалы және зиянды заттарды сипаттап, қимылмен көрсетулері керек, ал топтың қалған мүшелері сол берілген затты табулары керек.   
Іске сәт!  
Әр оқушығ зиянды және пайдалы тағамдардың суреттері беріледі. Тақтаға бір оқушыдан шығып, өз тобына қимыл арқылы, сипаттау арқылы жасырады. Ал қалған топ мүшелері сол жасырылған зтты табу керек.  
**IV кезең «Жалғасын тап»** деп аталады. Бұл кезеңде денсаулыққа қатысты мақалдардың жалғасын табу.  
Ет етке, сорпа бетке.  
Ертеңгі асты тастама, кешкі асқа қарама!  
Ас тұрған жерде ауру тұрмайды.  
Өзі тоймастың көзі тоймас.  
Өле жегенше бөле же.  
Ауру астан,  
Дау қарындастан.  
Тәні саудың жаны сау.  
Көзің ауырса, қолыңды тый.  
Ішің ауырса, аузыңды тый.  
Ауру азығымен.

**V кезең. «Жүйрік болсаң, шауып көр»**

1-топқа: Пайдалы және зиянды тағамдарды бөліп жазу

2-топқа: Тамақтанудың алтын ережесін құру

3-топқа: Үш зиянды, ұш пайдалы тағамның суретін салу.

1.Майлы тағамдарды көп пайдаланбаңыз.

2.Тым ащы және тұзды тағамдардан сақтаныңыз

3.Тәттілер көп, ал денсаулық біреу-ақ.

4.Жеміс – жидектер - пайдалы тағам.

5.Күніне 3рет, бір уақытта тамақтану қажет.

6.Тамақты дұрыстап шайнап жұту керек.

7.Тым ыстық не суық тамақтан тіс эмалі бұзылады.

8.Түрлі дәмдеуіштер қосылған тағамдар ағзаға өте зиян.

**VI- кезең.** **«Пайдалы және зиян тағамдар».** Оқушылар қолдарындағы пайдалы және зиянды заттарды саралап, пайдалыларын тоңазытқышқа, зияндарын қоқыс контейнеріне жапсырады.  
**VІІ- кезең. Жағдаяттарды шешу.**

**І топ:**Самат таңертең сабаққа асығыс тамақтанып шықты. Анасы баласының бұл ісіне кейіп: «Денсаулығыңды бұзасың ғой, отырып асықпай дұрыс тамақтансаң қайтер еді?» деді. Самат анасына: «Дұрыс тамақтанудың денсаулыққа әсері қанша?» деді.  
- Қалай ойлайсыңдар, Саматтың айтқаны дұрыс па?  
Жауабы::  
Саматтың айтқаны дұрыс емес. Деніміздің сау болуы үшін ең алдымен тиімді тамақтану қажет  
**ІІ топ:**Айгүл бақты аралап келе жатқан. Бір кезде алдына топ етіп алма түсті. Өзі қып - қызыл, үп - үлкен, Айгүл қуанып кетті. Қызығып қолына алды. Дереу жемек боп аузына апара бергенде алма оған:- Айгүл, сен алдымен мені жу,- деді қолынан сусып түсіп.- Неге?- деді Айгүл таңырқап.- Жумай жесең, ішің ауырады,- деді алма сілкініп қалып.- Міне, көрмейсің бе, үсті - басым шаң тозаң. Айгүл ұялып қалды. Апасы да ылғи: «Қолыңды жу»,- дейтін. Енді соны өзіне мына алма да айтып тұр. Айгүл ақылды алманың айтқанын істеді.  
- Сендерде осындай жағдай болды ма?  
- Тазалықтың денсаулыққа қандай әсері бар? **ІІІ топ:**Арман мен Жандос кеше сабақтан кейін « Денсаулық» жайлы ой бөлісті. Арман анасынан естіген әңгімесі бойынша «Денсаулықты сатып алуға болады» деді. Ал Жандос бұл ойға келіспеді. Ол «Денсаулықты ақшаға сатып ала алмаймыз» деді.  
- Сендер не деп айтқан болар едіңдер?

/Балалардың ойлары тыңдалады/.

**Сайысты қорытындылау**  
Дана халқымыз басты жеті байлықтың ең алғашқысы «Бірінші байлық – денсаулық» деп білген.  
Денсаулықты сақтау үшін қажетті нәрселер: қоршаған ортаны таза ұстау, белсенді қозғалыста болу, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, рухын таза сақтау, адам өз денсаулығына ұқыптылықпен қарау.  
Бүгінгі сайысымыздың жеңімпаздарын анықтау үшін сөз кезегін әділ бағасын беретін әділқазыларға береміз.