АСТАНА ҚАЛАСЫ ӘКІМДІГІНІҢ «№66 МЕКТЕП-ЛИЦЕЙ» ШЖҚ МКК

«**Салауатты тамақтану**»

Элективті курс бағдарламасы

Анарбаева Гулшат Сметовна

Астана,2023

**Мазмұны**

1.Түсінік хат ............................................................................................ 3

2. Күнтізбелік тақырыптық жоспар....................................................... 6

3.Қорытынды........................................................................................... 7

 4.Пайдаланылған әдебиеттер ................................................................ 8

 **Түсінік хат**

Салауатты тамақтану дегеніміз – адамның қалыпты өсуін, дамуы мен тіршілік қызметін қамтамасыз ететін, денсаулығын нығайтуға жəне аурулардың алдын алуға ықпал ететін тамақтану 3 - сыныптағы «Салауатты тамақтану» таңдау пәнінің негізгі мақсаты  балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін артырады.. Егер тамақтану дұрыс ұйымдастырылмаса, тиімсіз, яғни жеткіліксіз болса, организмде, зат алмасу бұзылып, оның айналадағы ортаның зиянды әсеріне және әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық қабілеті төмендейді.

 «Салауатты тамақтану» бағдарламасы 3-сыныпқа аптасына 1 сағаттан 36 сағатқа арналып жоспарланған.

**Авторлық бағдарламаның өзектілігі:**

 Бағдарламада оқушылардың салауатты тамақтануына қойлатын негізгі талаптар туралы түсініктері қалыптасады.Тамақтану тәртібін сақтайды, мөлшерден тыс артық тамақтанудың зияндылығы туралы түсініктері дамиды.Салауатты өмір салтын ұстануға баулиды.

**Авторлық бағдарламаның мақсаты:**

 Оқушыларды дұрыс тамақтану мәдениетімен таныстырып,денсаулық құндылығы,дұрыс тамақтану туралы түсініктерін кеңейту.Адамның ағзасына қажетті тағамдар заттардың ерекшелігін,денсаулықтың адам өміріндегі маңызын түсіндіру.

**Авторлық бағдарламаның міндеттері :**

* Оқушыларға тамақтану мәдениетін үйрету
* Дұрыс тамақтану үшін тамақтанудың гигиеналық ережелерін сақтау
* Міндетті түрде сүт өнімдерін пайдалану
* Балаларының дұрыс тамақтануына жете көңіл бөлу
* Кола, фанта, әртүрлі газдалған сусындардың орнына тазартылған, сүзілген сусындар қолдану
* Тағам, тамақ  таңдап алар алдында міндетті түрде этикеткаға қарау

**Авторлық бағдарламаның жүзеге асыру формалары:**

 Оқушылар жұмыс барысында ұсынылған мәліметтерді қарай отырып, арасынан ең қажеттілерін таңдап алып, курс бойынша құрастырылған тапсырмалар арқылы

 - тест - сайыс - ойын - зерттеу - бақылау - қорытынды сабақ

**Бағалау формалары:**

 Оқушылардың білімі жас ерекшеліктеріне қарай қойылады. Бағалау кезінде: әріп пен сөз, сөйлемдердің қатесіз, көркем жазылуын, өз бетінше жұмыс істей білуін бақылау және ескеру қажет.

**Күтілетін нәтиже:**

- Оқушыларға тамақтану мәдениетін үйренеді

- Дұрыс тамақтану үшін тамақтанудың гигиеналық ережелерін сақтайды

- Міндетті түрде сүт өнімдерін пайдаланады

- Кола, фанта, әртүрлі газдалған сусындардың орнына тазартылған, сүзілген сусындар қолданды

- Тағам, тамақ  таңдап алар алдында міндетті түрде этикеткаға қарайды

**Күнтізбелік тақырыптық жоспар аптасына -1 сағаттан 36 сағат**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтардың тақырыптары** | **Сағат саны** | **Мерзімі** |
| 1 | Күн тәртібі | 2 |  |
| 2 | Ас - адамның арқауы | 2 |  |
| 3 | Ас қорты мүшелері | 2 |  |
| 4 | Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі | 2 |  |
| 5 | Дұрыс тамақтану формуласы | 2 |  |
| 6 | Пайдалы және зиянды тағамдар | 2 |  |
| 7 | Көгөністер | 2 |  |
| 8 | Жемістер | 1 |  |
| 9 | Қорытынды сабақ | 1 |  |
| 10 | Дәнді-дақылдар | 2 |  |
| 11 | Нан қайдан шығады? | 2 |  |
| 12 | Дәрумендер айтысы | 2 |  |
| 13 | Сүт тағамдары  | 2 |  |
| 14 | Ұлттық сусындар  | 2 |  |
| 15 | Ұлттық тағамдар | 2 |  |
| 16 | Спорт –денсаулық кепілі | 2 |  |
| 17 | Тамақ туралы 20 факт | 2 |  |
| 18 | Ас - тағамға қатысты ырым – тыйымдар  | 2 |  |
| 19 | Дұрыс тамақтану  | 1 |  |
| 20 | Қорытынды сабақ | 1 |  |

**Қорытынды**

Тамақтану тәртібі дегеніміз – ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай — ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді.

 Жоспар 3 - сынып бағдарламасына сәйкестендірілген.

 Сондай - ақ жоспарда оқушылардың шығармашылық қабілетін дамытатын жұмыс түрлері бар. Сонымен қатар оқушылардың ой - өрісі мен дүниетанымын кеңейтуге өз ықпалын тигізеді. «Салауатты тамақтану» курсы оқушыларды дұрыс тамақтана білуге тәрбиелейді, өз денсаулығын күте білуге тәрбиелейді.

**Пайдаланған әдебиеттер:**

1.А.Покровский «Тағам туралы толғау» Алматы: «Қайнар», 1990 ж

2.Джордж Озава «Макробиотика дзен» Алматы, 2011 ж

3.Т.Ш.Омарова «Витаминдер» Алматы: «Кітап», 1990 ж

4.А.Отарбаев «Беседы о питании» Алматы, 1991 ж

5.Үй-тұрмыстық энциклопедиясы Алматы, 1990 ж

6.О.Дайырбеков Аурудың алдын алу және сақтандыру бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Шымкент, 2005 ж