**Наурызбаева Ш.**

Қ. Сәтпаев атындағы

№ 12 жалпы орта мектеп

коммуналдық мемлекеттік мекемесі

**Қалай дұрыс тамақтану керек?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оқу мақсаты:** | **Барлық оқушылар:** адамның өсуі және дамуы үшін керек қажеттіліктерді анықтау; | | |
| **Оқушылардың басым бөлігі:** қоршаған әлемнің құбылыстарын, үдерістерін және нысандарын зерттеу қажеттілігін түсіндіру; | | |
| **Кейбір оқушылар:** жаңа сабақта алған білімдерін өмірде қолданады. | | |
| **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. | | |
| **Сабақтың мақсаты:** | 1.2.3.3 адамның өсуі мен дамуы үшін керек қажеттіліктерді анықтау. | | |
| **Тілдік мақсат** | Пайдалы тағам-полезный продукт – Ustfulfood.  Тамақтану пирамидасы-пищевая пирамида – Foodpyramid. | | |
| **Бағалау критерийлері** | * Адамның өсуі және дамуы үшін керек қажет­ тіліктерді анықтайды. * Қоршаған әлемнің құбылыстарын, үдерістерін және нысандарын зерттеу қажеттілігін түсінеді. * Жаңа сабақта алған білімдерін өмірде қолдана алады. | | |
| **Құндылықтарды дарыту** | Мәңгілік Ел – бұл жалпы ұлттық бірлік, бейбітшілік пен келісім. | | |
| **Пәнаралық байланыс** | Дүниетану | | |
| **АКТ қолдану дағдылары** | Қазақтың ұлттық тағамы туралы бейнефильм, <http://www>.youtube.com/ watch?v=nZH30H-gq-I. | | |
| **Бастапқы білім** | Адамның қалай өсіп, дамығанын, адам өмірінің кезеңдерін біледі, өз іс-әрекетіне рефлексия жасай алады. | | |
|  | **Сабақ барысы** | | |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | **Ресурстар:** |
| **Сабақтың басы**  **2 минут** | Шаттық шеңбері.  Біз балдырған баламыз,  Құстай қанат қағамыз.  Дүниені аралап,  Оқып, білім аламыз.  Қима қағазға жазылған сөздер арқылы топтарға біріктіру.  1-топ Сүт өнімдері;  2-топ Ет өнімдері;  3-топ Ұн өнімдері;  4-топ Жеміс-жидектер;  5-топ Сусындар;  6-топ Көкөністер;  Барлық топ атауларын бір сөзбен қалай атауға болады? (тағам).  **Кіріспе тапсырма:**  **-**Адамның өмірге келген сәттен бастап оның өсу кезеңдерін есімізге түсірейік, ол үшін топпен ақылдасып, мына суреттерге ретін дұрыстап қойып шығыңдар:  **-** Адам дүниеге келген сәттен бастап оның өсуі үшін не қажет деп ойлайсыңдар, балалар?  - Әрине су, жылу, баспана, таза ауа, киім, тамақ. | Қима қағаздағы сөздер  Интербелсенді тақта |
| **Сабақтың ортасы**  **10 минут**  **5 минут**  **5 минут**  **3 минут**  **1 минут**  **5 минут**  **Қорытынды бөлім**  **3 минут** | «Ұлттық тағамдар» бейнефильм көрсету.  **Дастарқан.**Оқушылардың назарын суретке аударып, “Тағамдарға назар аудар. Олардың ішінде қайсысы саған таныс? Қандай азық-түліктерден дайындалған? Тағы қандай қазақтың ұлттық тағамдарын білесіңдер?”  Әр халықтың ұлттық тағамдары болады.  Дұрыс тамақтану дегенді қалай түсінесіңдер?  Ғалымдар адамның денсаулығына пайдалы азық-түліктерді көрсету үшін тамақтану пирамидасын ойлап тапты.***Тамақтану пирамидасы***— дұрыс тамақтану­дың негізгі қағидаларының сызбалық көрінісі. Ол Гарвард қоғамдық денсаулық мектебінде америка­­лық диетолог Уолтер Виллеттаның жетекшілігімен құрастырылған.  Пирамиданың төменгі жағында тамаққа жиі қол­ данылатын азық-түліктер, ал төбесінде шектеулі­ мөлшерде қолдануға тиісті азық-түліктер орналас-­­ тырылған. Кейіннен Азия, Жерорта теңізі мемле­кеттері мен ет тағамдарын жемейтіндерге арнап тамақтану пирамидасын жасады.  **Топпен жұмыс.**  **1-тапсырма «Ойлан, тап».**  **Хат қалтадағы суреттерді ажыратып салу.**  **Дескриптор: -зиянды,пайдалы тағамдарды**  **ажыратып, жабыстырады.**  **-суреттерге тоқталып түсіндіреді;**  **Жеке жұмыс.** 2- тапсырма:  Үлестірме әрқайсысына таратылады.   * Адамға пайдалы тағамдардың тұсына «+» белгісін, ал зиянды тағамдардың тұсына «-» белгісін қояды**.**   Адамның өсуі үшін тамақтанудың пайдасы туралы  әңгімелеңіз.  **Дескриптор:**  - адам ағзасына пайдалы тағамдарды белгілейді;  - адам ағзасына зиянды тағамдарды анықтайды;  - адам үшін тамақтанудың пайдасын түсіндіреді;  3-тапсырма.  Суреттерге сүйеніп, адамның өсуі мен дамуы үшін керек қажеттіліктерді атаңыз. Өз ойыңызды түсіндіріңіз.  **Дескриптор:-**адамның өсуі мен дамуы үшін керек қажеттіліктерді атайды;  -адамның өсуі мен дамуына қажетті жағдайлар туралы әңгімелейді;  Сергіту сәті: Орнымыздан тұрамыз,  Алақанды ұрамыз.  Бір отырып,бір тұрып,  Тез шынығып аламыз.  Зерттейік.   * Балалар, сендер қазір кішкентай ғалымдар болып, тамақтану пирамидасын құрастырасыңдар. Зерттеуді оқушылар топпен орындайды.Қорытынды жасайды, пирамидаға кіргізбеген тағамдарды атайды, себебін дәлелдейді.  1. Оқулықпен жұмыс 36-37 бет. Оқушылар құраған пирамидаларын оқулықтағы Тамақтану пирамидасымен салыстырады. | Қазақтың ұлттық тағамы туралы бейнефильм, мысалы, <http://www>.youtube.com/ watch?v=nZH30H-gq-I  Тамақтану пирамидасы салынған плакат;  Әр түрлі қима суреттер, желім, таза парақ.  Үлестірме суреттер  Интербелсенді тақта  Сергіту сәтіне арналған жинақ. |
| **5 минут**  **Сабақ соңы**  **1 минут** | **Жұппен жұмыс. «**Әжеңе көмектес».  Оқушылар тек пайдалы азық-түліктерден дайындалған тағамдарды бояйды.  **Жауабы:**  Жеміс, көгөніс, піскен ет, қымыз, шырынды бояу керек.  **Дескриптор:** -пайдалы азық-түлікті бояйды;  -пайдасыз азық-түлікті анықтайды;  Кері байланыс: «Бағдаршам». | Жаратылыстану  жұмыс дәптері  Смайликтер |
| **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 ? | | | |