**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-IТамақтану пирамидасы салынған плакат;Әр түрлі қима суреттер, желім, таза парақ.Үлестірме суреттерИнтербелсенді тақтаСергіту 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 ?  |