|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың ортасы**  **10 минут** | Слайдтан тамақтану пирамидасын көрсету.  Ғалымдар адамның денсаулығына пайдалы азық-түліктерді көрсету үшін тамақтану пирамидасын ойлап тапты.***Тамақтану пирамидасы***-дұрыс тамақтану­дың негізгі қағидаларының сызбалық көрінісі.  Пирамиданың төменгі жағында тамаққа жиі қол­данылатын азық-түліктер, ал төбесінде шектеулі­ мөлшерде қолдануға тиісті азық-түліктер орналас­­тырылған.  **Себебі** Дұрыс тамақтану адамның денсаулығына пайдалы. Әрдайым уақытылы тамақтану керек. Артық тамақ жеу-денсаулыққа зиян. Асты асықпай, жақсылап шайнау қажет.  **Зерттейік. Топтық жұмыс.**   * - Балалар, сендер қазір кішкентай ғалымдар болып, тамақтану пирамидасын құрастырасыңдар. Зерттеуді оқушылар топпен орындайды. Қорытынды жасайды, пирамидаға кіргізбеген тағамдарды атайды, себебін дәлелдейді.   **Топтар бірін-бірі бағалайды.**  **Сергіту сәті.**  **«Зиянды тағамдар»**бейнефильм көрсету  Тағамдарға назар аударыңдар. Олардың ішінде­ қайсысы сендерге таныс? «Дұрыс тамақтану» дегенді қалай түсінесіңдер?  **Жұптық жұмыс.** Тамақ түрлерін пайдалы және зиянды тағамдарға ажыратады. **Жұптар бірін-бірі бағалайды.** | | | Қосымша мәлімет  Бос тамақтану пирамидасы бар парағы |
| **Қорытынды**  **бөлім**  **5 минут** | **Қалай дұрыс тамақтану қажет? Жеке жұмыс**  Төменгі сұ­рақтарды топтарға қою.  1 топ-Күніне неше рет тамақтану керек?  2 топ-Мөлшері қандай болу керек?  3 топ-Қай уақытта тамақтанған дұрыс?  1 топ-Қай тағамды таңертең жеген дұрыс?  2 топ-Қай тағамды кешке жеген дұрыс?  3 топ- Ұлттық тағамдарды ата.  Жауаптары: 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, көкөніс, балықтан жасалған тағамдарды жеген пайдалы.  **Кері байланыс: «Жетістік баспалдағы »**  **Жақсы түсіндім, сұрағым бар, түсінбедім бағаналарына стикерлер жапыстыру.** | | |  |
| **Қосымшаақпарат** | | | | |
| **Дифференциация: Балаларға қалай көмектесесіз?**  **Қабілетті балаларға қандай тапсырмалар бересіз?** | | **Бағалау – оқушылардың білімдерін қадағалауды қалай жоспарлайсыз?** | **Пән аралық байланыс денсаулық пен қауіпсіздік АКТ Құндылықтар** | |
|  | |  |  | |
| **Бақылау**  Сабақтың мақсатына жеттім бе?  Оқушылар не үйренді?  Ынтымақтастық атмосферасы қандай болды?  Оқушылар арасындағы дифференциациялау бойынша іс-әрекеттер ұтымды  Болды ма?  Жоспарланған уақытты ұстандым ба? Жоспардан қандай шегіністер жасадым және неліктен? | |  | | |
| **Қорытынды бағалау**  Сабақтың ең ұтымды кезеңдері.  1:  2:  Сабақты жақсартуға септігін тигізген екі сәт.  1:  2:  Келесі сабақтың өткізілуіне септігін тигізетіндей осы сабақтан сынып және жеке оқушылар жайлы не білдім? | | | | |