|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 көрсетуТағамдарға 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 мәліметБос 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 байланысденсаулық пен қауіпсіздікАКТҚұндылықтар** |
|  |  |  |
| **Бақылау**Сабақтың мақсатына жеттім бе?Оқушылар не үйренді?Ынтымақтастық атмосферасы қандай болды?Оқушылар арасындағы дифференциациялау бойынша іс-әрекеттер ұтымдыБолды 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? |