**Раймбаева Дилфуза Коргановна,**

Оңтүстік Қазақстан облысы

Созақ ауданы, Созақ ауылы

Науайы атындағы жалпы орта мектебінің

 бастауыш сынып мұғалімі

 **Қалай дұрыс тамақтану керек?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оқу мақсаты:** | 1.2.3.3 адамның өсуі мен дамуы үшін керек қажеттіліктерді анықтау. |
| **Сабақтың****мақсаты:** | **Барлық оқушылар білуге тиісті:** |
| Адамның өсуі және дамуы үшін керек қажет­тіліктерді анықтау; |
| **Оқушылардың көпшілігі білуге тиіс:** |
| Қоршаған әлемнің құбылыстарын, үдерістерін және нысандарын зерттеу қажеттілігін түсін­діру; |
| **Кейбір оқушылар білуге тиіс:** |
| Жаңа сабақта алған білімдерін өмірде қолданады. |
| **Бағалау кретерийлері** | Адамның қалай өсіп, дамығаның, адам өмірінің кезеңдерін біледі, өз іс-әрекетіне рефлексия жасай алады. |
| **Тілдік мақсаттар** | **Пәнге тән лексика мен терминология:**пайдалы,зиянда тағамдар, ұлттық тағам.**Диолог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер:** дақыл, көкөніс, жеміс, айран, сүзбе.Күніне неше рет тамақтану керек?Мөлшері қандай болу керек?Қай уақытта тамақтанған дұрыс?Қай тағамды таңертең жеген дұрыс? |
| **Құндылықтарды дарыту** | Қалай дұрыс тамақтану керек? Ұлттық тағамдарды жайлы білу. Сын тұрғысынан ойлау. |
| **Пәнаралық байланыстар** | Көркем еңбек, сауат ашу. |
| **АКТ қолдану дағдылары** | Жаңа тақырыпты ашу. |
| **Бастапқы білім** | Тамақ түрлерін біледі, оны ажыратады. |
| **Жоспар** |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | **Ресурстар**  |
| **Сабақтың басы**5 минут10 минут10 минут | **Шаттық шеңбері**Ертеңгілік шеңбердеҚол алысып кәні біз Достасайық бәрімізАйтарым бар сендерге Тік тұрыңдар шеңбердеҚандай жақсы бір тұруДостарыңмен бір жүру.**Топтарға бөліну**Енді менің алдыма жиналыңдар. Әрқайсымыз алдымдағы бір суреттен алып оны түрлеріне қарай ажыратамыз. 1-топЖемістер, көкөністер3-топҰн өнімдері2-топСүт өнімдеріБалалар осы тағам түрлері бойынша топқа бөлінеміз. ( Бағалауды түсіндіру).**«Болжау» әдісі** Сабақтың тақырыбын болжау.* Балалар, қалай ойлайсыңдар, неліктен бүгінгі сабақта топтарымыз осылай аталады?

Сабақтың тақырыбы мен мақсатын анықтау.Бүгінгі сабақтың тақырыбы «Қалай дұрыс тамақтану керек?». Бүгін сендер дұрыс тамақтану жолдарын білетін боласыңдар, зиянды тағам түрлерімен танысасыңдар. * Балалар бізге бірінші не қажет деп ойлайсындар?
* Денсаулық
* Әрине, деніміз сау болмаса тамақ іше алмаймыз, біздің көңіл күйіміз болмайды.
* Адам не үшін тамақтану керек деп ойлайсыңдар?
* Адам баласы тамақ жеу үшін өмір сүрмейді, бірақ өмір сүру үшін тамақтанады. Адам өмірінің ең маңызды қағидаларының бірі тамақтану біздің денсаулығымызға, жалпы өмір сүруімізге ықбал ететінін білесіндер. Адам денсауығының жақсы болуына 50% ы өмір сүру салты мен тамақтану сапасына тікелей байланысты. Күнделікті жеген тамақ әрі қорек, әрі шипа болу керек. Сондықтан не жеу керек деген мәселеден көрі қалай жеу керек, мөлшері қандай болу керек деген сұрақ өзекті болып отыр.

**«Қалай дұрыс тамақтану керек?» бейнефильм көрсету****Жеке жұмыс: Тамақтану үшін ас дайындау**Суреттен әр топ таңғы ас, түскі ас, кешкі ас дайындау үшін суреттерді таңдап, аттарын жазу.Қорытындылау. Оқушыларды бағалау. |  |