

Темирболатова Рита Зейнебековна

Алматы қаласы

Түрксіб ауданы

№ 59 мектеп-гимназия

бастауыш сынып мұғалімі

**Тақырыбы: Салауатты тамақтану-денсаулық негізі.**

**Мақсаты:** Оқушылардың салауатты тамақтануына қойлатын негізгі талаптар туралы түсініктерін қалыптастыру.Тамақтану тәртібін сақтау, мөлшерден тыс артық тамақтанудың зияндылығы туралы түсініктерін дамыту.Салауатты өмір салтын ұстануға баулу.

**Өтілу түрі:** тәрбие сағаты

**Көрнекілігі:** интерактивті тақта

**Барысы:** Ұйымдастыру

Сыныптағы психологиялық ахуалды қалыптастыру.

**Топтарға бөлу:** Дәрумендер

Ақуыздар

Көмірсулар

Минералды заттектер

Әр топ өздері таңдаған атауларға түсінік береді.

Мұғалім :

* ***Баланың дені сау болуын қамсыздандыру үшін, оның күнделікті тамағының құрамына ақуыздар, майлар, көмірсулар, дәрумендер, минералды заттар, су кіруі тиіс.***

***Бүгінгі тәрбие сағатымыз «Салауатты тамақтану-денсаулық негізі»деп аталады.***

Балалар интерактивті тақтадан сандарды таңдау арқылы қонақ болып келлетін кейіпкерді табады.

-Сәлеметсіңдер ме, балалар!Мен ***Ширақ жігіт*** «Салауатты тамақтану» мектебінен келдім. Сендер күн тәртібінің не екенін білесіңдер ме?

Оқушылар күн тәртібі туралы өз ойларын айтады. (әр уақытты көрсету арқылы оқушы жауабы тыңдалады)

-Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі, балалар, ағзаның ұзақ уақыт бойы жұмысқа жоғары қабілеттілігін сақтауға септігін тигізеді.

-Тақтада мектеп оқушысының жобаланған күн тәртібіне көңіл аударайық. Сендердің күн тәртіптеріңе ұқсай ма?

-Жарайсыңдар, балалар,естеріңе сақтаңдар, әрқашанда күн тәртібін сақтаған бала дені сау, күшті, епті, сергек болып өседі.Сендерге сәттілік тілеймін!

-Сәлеметсіңдер ме, балалар! Мен де «Салауатты тамақтану» мектебінен келдім.Атым-***Бауырсақ апай***.Осы мектепте дұрыс тамақтануға байланысты сабақ болып жатыр деп, Ширақ жігіттен естідім. Балалар, айтыңдаршы,

«Дұрыс тамақтану» дегенді қалай түсінесіңдер? Қандай тағамдарды жеу керек?(оқушы жауабы тыңдалады)

**-Ақуыздар** ағзаның қарқынды өсуі мен дамуы кезінде аса маңызды екенін сендер білесіңдер.Олар жануар тектес өнімдердің құрамында болады.Бұл қандай өнімдер? \балалар суреттерін көрсетеді\(ет, балық, жұмыртқа, сүзбе, ірімшік)

-Дұрыс, балалар, бұл өнімдерді міндетті түрде жегендерің өте қажет.

-Бастауыш сынып балалары үшін ағзаға тамақпен бірге түсетін ақуыз мөлшері тәулігіне 70-80 грамм болуы тиіс.Бірақ, ақуыз мөлшерден тыс көп болса аллергиялық ауруларға әкелуі мүмкін.

***-Есімізде сақтайық****, әртүрлі өнімдерді-жемістер мен көкөністер, сүт өнімдері , балық , ет және түрлі жармалардан жасалған гарнирлерді көбірек жеу пайдалы.*

*-Бауырсақ апай, сіздің және басқа да қонақтардың құрметіне арнап,* ***Еңлік қызымыз «Қазақтың дастарханы»*** *әнін орындап берсін.*

-Қайырлы күн, балалар! Мен де «Салауатты тамақтану» мектебінен келдім.Атым-***Алдар Көсе***. Салауатты тамақтануға байланысты сабақ туралы Ширақ жігіттен естіп, Бауырсақ апайдың артынан мен де жеттім.Өйткені мен дұрыс тамақтанудың білгір маманымын.

-«Ас қорыту» әлеміне саяхат жасайық.Ас қорыту мүшелеріне нелер жататынын білесіңдер ме?(оқушы жауабы: тіл, тіс, өңеш, асқазан, ішек)

-Ағзаның қалыпты тіршілік етуі және өсіп-дамуы үшін құрамында пайдалы заттары бар тағамдар қажет.Бұл нәрлік заттады арнайы өңдеу-ас қорыту жүйесі арқылы іске асады.Ауыз қуысы, өңеш, асқазан арқылы қорытылған астың нәрлік заттектері аш ішекте ағзаға сіңіріледі.

-Балалар, мына суретте не көріп тұрсыңдар? (оқушы жауабы: дұрыс тамақтану пирамидасы) Пирамиданың қатарларында орналасқан тағамдар туралы не айта аласыңдар?(оқушылар пирамиданың әр қатарында орналасқан тағамдар туралы айтады).

**1-оқушы:** Пирамиданың бірінші қабатында-дәнді дақылдардан жасалған өнімдер орналасқан.Оларға нан,макарон өнімдері, жармалар жатады. Өнімдердің бұл тобы-В дәруменінің, күрделі көмірсулардың және жасұнықтың басты көзі.Олар күн сайынғы тамақтануда тұтынуға барынша лайық.

**2-оқушы:**: Пирамиданың екінші қабатында жемістер мен көкөністер орналасқан.Тамақ әзірлеу үшін балғын, тоңазытылған, консервіленген көкөністер пайдаланылады.Жемістерді шырындар түрінде, балғын және тоңазытылған күйде пайдаланады.

**3-оқушы**: Пирамиданың үшінші қабатында сүт өнімдері орналасқан.Бұл топқа сүт, йогурттар, балмұздақ және ірімшік кіреді.Сүт өнімдері ағза үшін ақуыздың, сонымен қатар басқа да нәрлік заттектер-көмірсулар мен майлардың көзі.Сүт өнімдері ағзаны сүйектің құрамына енетін кальцимен де қамтамасыз етеді.Сол себептен сүт және сүт өнімдерін біз күн сайын тұтынуымыз керек.

**4-оқушы**: Сүт өнімдерімен бірге бұл қатарда, ет пен балық бар. Бұған еттің барлық түрлері, құс және балық еті жатады.Олар ақуыздың маңызды бөлігі болып табылады.Ағзаны минералдар және дәрумендермен қамтамасыз етеді.

**5-оқушы**: Пирамиданың үстіңгі қатарында майлар мен тәттілер орналасқан.Бұл бөліктің кішкентй екеніне назар аудару керек.Бұл топқа өсімдік және жануар майлары, пісірмелер, бәліштер, кәмпиттер кіреді.Өсімдік және жануарлар майларынан басқалары сирек және аз мөлшерде пайдаланылуы тиіс.

**Алдар Көсе**:

-Өте жақсы , балалар, жауаптарыңа ризамын.8-9 жастағы баланың ас қорыту жүйесінің қызметінде ең алдымен асқазан және бауыр еркеше орын алады.Балалардың белгілі бір уақытта тамақтануы маңызды роль атқарады.Әр тамақтану арасы 3,5-4сағат болуы тиіс.Жиі,жиі және ретсіз тамақтану салмақтың өсіп кетуіне әкеліп соғады.

-Балалар, сендер көп мәлімет біледі екенсіңдер.Келешекте салауатты өмір салтын ұстанатын азамат пен азаматшалар болып өсетіндеріңе сенімім мол.Сау-саламат болыңдар!

**«Дастарқан»** әнін орындау, қимылдар жасау

-Сәлеметсіңдер ме, балалар! Мен «Салауатты тамақтану» мектебінің оқытушысы ***Айсұлу апай*** боламын. Салауатты тамақтануға байланысты сабақ туралы Ширақ жігіттен естіп, Бауырсақ апай мен Алдар Көсенің соңынан мен де жеттім.Рұқсат болса, апай, мен сіздің оқушыларыңызбен әңгімелесу жүргізсем. Мен сендермен «Тамақтану формуласы» туралы пікір алмасқым келеді.(Тақпақ айтады).

-Ал, енді маған тамақтану мезгілдерінің атауларын айтып беріңдерші. (оқушы жауабы: таңғы ас, түскі ас, түстік, кешкі ас).

-Дұрыс,балалар! Қазір мен сендерге тапсырмалар берейін, соны орындап көріңдер.4 топқа тапсырмалар береді.

1- топ: Таңғы ас мәзірін жазу.

2-топ: Түскі ас мәзірін жазу.

3-топ: Тамақтану мезгілдерінің уақытын жазу.

4-топ: Кешкі ас мәзірін жазу.

-Жақсы, балалар.Тапсырмаларды дұрыс орындадыңдар.

-Сонда дұрыс тамақтану формуласының құпиясы неде?

**Оқушы** : Күніне 4-5рет бір уақытта тамақ ішу керек.Тамақтану арасында үзіліс 4 сағаттан аспау керек.

**Музыка ырғағымен тақпақтар айтылады**.

Шыңғыс: Қыдырып келдің бе,

Болдың ба сыныпта.  
 Тамақтану алдында,

Қол жууды ұмытпа!  
 Аида: Кештетпей уақыттан,

Төрт рет тамақтан.  
 Жалқаулықты қуатын,

Артады қуатың.  
 Осындай ереже,

Түрлентер өмірді.  
 Тәрбие беріп ол,

Көтерер көңілді.   
Амина: Сүт пен ірімшік,

Қаймақ бар, айран бар.  
 Бұлармен дос болмай,

Аласың қайдан нәр?  
 Сиырға алғыс айт,

Ол саған осындай.  
 Сан түрлі ас берген

Ең жақын досыңдай!

Дидар: Табиғат сыйлаған,

Жеміс пен көкөніс.  
 Бойына жинаған,

Дәруін алып өс.  
 Ақыл мен көркімді,

“Толтырды”- дегейсің.  
 Қарсы алып әр күнді,

Сүйсініп жегейсің

Тамирлан: Ата - Ана, құрметті,

Жек көрер кім етті?!  
 Мен өсіп келемін,

Балық пен тауық бер,  
 Күніне бір мәрте,

Бұларды тауып бер!

Аружан: Ботқаны дайындар,

Әр түрлі жармадан.  
 Диқандар дән егіп,

Еңбегін арнаған.  
 Нан – тағам әл берер,

Қуаттың қайнары.  
 Ер жетіп өсуге,

Бұл тағам пайдалы!

Алтынбек: Көп сусын ішесің,

Күн ысып, жаз болса.  
 Пайдасы жоқ оның,

Ішінде газ болса.  
 Шырын мен таза су,

Асыңды қортады.  
 “Химия” қосылса,

Асқазан “қорқады”.

Мұғалім: -Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты - дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақтың құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс.Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және оның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді.