**740415402875**

**87787733568**

**СЕРИКБАЕВА Турсынай Налибайқызы,**

**Абай атындағы №31 жалпы білім беретін мектебінің көркем еңбек пәні мұғалімі.**

**Түркістан қаласы**

**ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫҢ НЕГІЗДЕРІ. АС МӘЗІРІН ӘЗІРЛЕУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары:** | 5.2.4.1-Дұрыс және тиімді тамақтанудың ережелерін сипаттау және зерделеу;5.2.4.2-Дұрыс және тиімді тамақтанудың мәзірін құрастыру;5.1.3.1-Шығармашылық идеяларды зерттеу мен дамыту үшін ақпарат көздерімен жұмыс істеу (оның ішінде ақпараттық-коммуникативтік технологияларды қолдану арқылы). |
| **Сабақтың мақсаты:** | * Адам ағзасына пайдалы өнімдерді ажырату;
* Өнім топтарын, олардың пайдасын ажырату;
* Ұтымды ас мәзірін құрастыру.
 |
| **Сабақ барысы:** |
| **Сабақтың кезеңі/уақыт** | **Педагогтың әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы****3 минут****6 минут****5 минут****5 минут****6 минут****Сабақтың ортасы****5 минут****10 минут****5 минут****Сабақтың соңы** | **Ұйымдастыру кезеңі.**1. Сәлемдесу, оқушыларды түгелдеу.2. Топқа бөлу, топ басшысын сайлау.3. Оқушы назарын сабаққа аудару.**Жағымды ахуал орнату****«Менің көңіл-күйім»** жаттығуыМақсаты: оқушылардың көңіл-күйін игере білуге және басқаруға, қадағалауға, дұрыс бағалай білуге тәрбиелеу. Көңіл-күйлерін эмоциямен білдіру.**Талқылауға арналған сұрақтар*** Ақуыздар
* Көмірсулар
* Майлар
* Дәрумендер
* Минералды тұздар дегеніміз не?

Өткен сабақта«Адам ағзасына пайдалы өнімдермен» танысқан болатынбыз, суретке назар аударыңдар, қойылған сұраққа қажетті азық-түлікті атауларың керек.**Кім жылдам? әдісі**1. Ми жұмысына пайдалы өнім: грек жаңғағы, арқанбалық2. Шаштың өсуіне көмектеседі: бұршақ, арқанбалық3. Жүректің дұрыс жұмыс істеуіне көмектеседі: қызанақ, пісірілген картоп, өрік шырыны4. Көздің жақсы көруі үшін не жеген дұрыс? сәбіз, қаражидек5. Өкпеге пайдалы өнім: брокколи, брюссельдік және қытайлық қырыққабат6. Бұлшық етті қалыптастыру үшін жеу керек: банан, балық, жұмыртқа7. Бауырға пайдалы азық: нәлім, асқабақ, алма8. Бүйрекке жақсы әсер етеді: көк шөп9. Терінің қызметін жақсартады: қаражидек, арқанбалық, көк шай10. Сүйекке пайдалы өнімдер: апельсин, сүт, балдыркөкҚ.Б Жарайсыңдар!**«Миға шабуыл» әдісі****Қай дәрумен қай тағамда кездеседі?**– А дәрумені: көруді жақсартады, тері мен шырышты қабықтың саулығын сақтайды, иммундық жүйені реттеуге қатысады.– С дәрумені: иммундық жүйені нығайтады, тері мен дәнекер тіннің денсаулығына ықпал ететін коллаген синтезіне қатысады, зиянды бос радикалдармен күресуге көмектеседі.– D дәрумені: сау сүйектер мен тістерге қажет, қандағы кальций деңгейін реттеуге қатысады, иммундық жүйені қолдайды.– Е дәрумені: антиоксидант, жасушаларды бос радикалдардың зақымдануынан қорғауға көмектеседі, тері мен шаштың денсаулығын жақсартады.– К витамині: қанның ұю процесіне қатысады, сүйектерді сау сақтауға көмектеседі.Витаминдерді әртүрлі тағамдардан, соның ішінде жемістерден, көкөністерден, еттен, балықтан, жұмыртқадан және сүт өнімдерінен алуға болады. Дегенмен, егер сізде қандай да бір дәрумен жетіспейтін болса, сізге арнайы витаминдік препараттарды қабылдау қажет болуы мүмкін.**Жаңа сабаққа назар аударту**Ас мәзірін әзірлеу**«Ой қозғау» әдісі**Ас мәзірі дегеніміз не?**Білімдік мағлұматтар**Ас мәзірі – таңғы ас, түскі және кешкі асқа арналған тағамдар мен сусындар тізімі.Мәзір – алуан түрлі әрі сіңімді тағамдар тізімі: таңғы, түскі не кешкі аста бір тағам екінші рет қайталанбауы және құнарлы тағам жеңіл тамақтармен берілуі керек.Мәзір құру барысында адамдардың жас ерекшеліктері (балалар тағамы), денсаулық жағдайы (емдәмдік тағам), жұмыс түрі, ауа райы, жыл мезгілі және т.б. ескеріледі.**Мәзірдің бірнеше түрі болады:**1. Түскі ас мәзірі
2. Бір күндік ас мәзірі
3. Кешенді түскі ас мәзірі
4. Кешкі ас мәзірі
5. Дайын тағамдар мәзірі
6. Банкет мәзірі

**Оқулықпен жұмыс**Тамақтану пирамидасына назар аударыңдар.Қандай тағамды жиі, қандай тағамды аз қабылдау керек?**Сөздікпен жұмыс**Мәзір – Меню – Menu**Топтық тапсырма**Бір күндік ас мәзірін әзірлеу**Оқушы жұмысын тексеру**Оқушылар ас мәзірін таныстырып, қорғайды.**Сабақты пысықтау**1. Дұрыс тамақтанудың негізгі принциптерінің сызбалық бейнесі қалай аталады?2. Таңғы, түскі және кешкі асқа арналған тағамдар мен сусындардың тізімі қалай аталады?3. Үш мезгіл тамақтану мәзірін ұйымдастырған кезде нені ескеру қажет?**Сабаққа белсене қатысқан оқушыларды мақтап, мадақтау.****Жетістік баспалдағы*** Тапсырманы орындай алмадым
* Тапсырманы жартылай орындадым
* Тапсырманы орындап шықтым
 | Оқушылар көңіл-күйлерін эмоция арқылы білдіредіМұғалім сауалына жауап бередіОқушылар адам ағзасына пайдалы азық түліктерді атайдыДәрумендер бойынша өздерінің білімдерін көрсетедіЖаңа сабақ бойынша білім алады.Мәзірдің түрлерімен танысадыОқулықпен, сөздікпен жұмыс жасайды.Оқушылар топ болып бірлесе таңғы, түскі, кешкі ас мәзірін құрастырадыЖұмыстарын таныстырады, сұраққа жауап бередіБірін бірі бағалайдыОқушылар бүгінгі сабақты қандай деңгейде түсініп, білгендерін айтады | Бағалауға қойылатын талаптар:Жақсы, мықты тұстарын айту;Сын айтқымыз келсе, көмектесу мақсатында ұсыныс, сұрақ ретінде айту;Мақтап, мадақтау:Жарайсың!Өте жақсы!Талабыңа нұр жаусын!ҚБТапсырманы орындаған оқушыны мадақтау, толықтыру жасау, тиімді кері байланыс орнату | АКТ Оқулық СуреттерСлайдАКТоқулық суреттер кеспе сұрақтарСлайдСлайдАКТ Оқулық Жұмыс дәптеріА 4 парағыОқушы жұмысы |







