

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Сынып сағаты:

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі

Сынып жетекшісі: Акижанова Ш.Б.

Қарағанды қаласы

Тақырыбы: Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі

Сабақтың мақсаты:

1. Оқушылардың дұрыс тамақтану туралы білімдерін кеңейту. Тазалық гигиенасы туралы ережелерді қайталау.
 2. Әр түрлі тапсырмалар орындату арқылы тазалық пен дұрыс тамақтану адам денсаулығының негізгі кепілі екенін ұғындыру. Дәрумені мол тағамдар туралы білімдерін толықтыру.
 3. Өз денсаулықтарына жауапкершілікпен қарауға үйрету. Дұрыс тамақтана білу мәдениетіне тәрбиелеу.
- Сабақтың әдіс - тәсілдері: сұрақ - жауап, ойын, ой қозғау, сөзжұмбақ шешу.

Сабақ барысы:

I Ұйымдастыру бөлімі

Сәлемдесу.

Оқушыларды сабаққа ынталандыру, сәттілік тілеу (оқушылар шеңбер құрайды)

- Балалар, мен сендерді бүгінгі сабақта көргеніме қуаныштымын. Сондықтан сабағымыз сәтті өтсін деп, қолымыздан ұстап бір - бірімізге жақсы лебіз білдірейік. (Жақсы баға алайық, көңіл күйлеріміз жақсы болсын, денсаулығымыз мықты болсын, өмірде бақытты болайық,...)

- Бір - бірімізге не тілейміз?

- Сәттілік тілейміз.

Әр оқушы ұнаған түсті таңдап алып, орындарына отырады. (қызыл, сары)

Орындарымызға отырамыз.

- Бүгін балалар, сабақ сайыс түрінде өтеді. Сайыста біз әр түрлі, қызықты тапсырмаларды орындаймыз. Бүгінгі сайыстың кезеңдері мынадай.

Сайыс кезеңдері:

1. Таныстыру (дәрумендер өздерін таныстырады)

2. «Кім шапшаң?» (сұрақ - жауап)

3. «Тапқыр болсаң, талас жоқ»

4. «Жағдаяттарды шешу»

5. «Тауып, көр!» (Дастархан басында сақталатын ырым – тыйымдар)

6. «Ойлан, тап!» (денсаулыққа қатысты жұмбақтар шешу)

7. «Жалғасын тап» (мақал - мәтелдер)

I. Кіріспе бөлім.

Мұғалім:

- Балалар, сендерге Данышпан атай хат арқылы жұмбақ жіберіпті. Егер сол жұмбақтың шешуін тапсаңдар, өмірдегі басты байлықтың не екенін түсінесіңдер және бүгінгі сабақ сол жұмбақтың жауабымен тығыз байланысты.

Оны күткен адамдар,

Ұзақ өмір сүреді.

Қадірін білген жарандар,

Байлық осы деседі. (денсаулық)

Ендеше бүгінгі сайысымызды бастайық. Сайысымыздың бірінші кезеңінде әр топ өздерін таныстырады

I кезең

I топ: «А дәрумені»

II топ: «С дәрумені»

Мұғалім:

Халқымыз әрқашанда денсаулықты бірінші орынға қойып, бірінші байлық - денсаулық деп санаған. Дені сау, еңбекқор, ақылды азамат болып өсу үшін, дұрыс тамақтана білу қажет.

Ол үшін күнделікті ішетін асымыз құнарлы, пайдалы, дәрумендерге бай болу қажет. Сонымен қатар, тамақтану ережелерін де сақтауымыз қажет.

Бүгінгі сабақта осылар туралы толығырақ білетін боламыз.

II кезең «Кім шапшаң?» деп аталады. Бұл кезеңде әр бір топқа сұрақтар беріледі. Сол сұраққа жауап бересіздер.

1. Дұрыс тамақтану дегеніміз не?
2. Тамақтанудың негізгі ережелерін ата?
3. Тамақтану ережесін бұзу қандай зардаптарға әкеп соғады?
4. Қандай тағам түрлерін білесіңдер?

Мұғалім: Артық болмас, білгенін...

Бірнеше жыл бұрын Чехияда, жоғары сынып оқушылары, қатырған құлпынай мен кілегейі бар балмұздақты жеп, эпидемия тіркелген болатын. Зертханалық сараптаманың нәтижесінде аталған кілегейдің орнында өзі емес, мұздалған А гепатиті болып шықты. Сондықтан да балмұздақ, газдалған сусындар, чипсы т/б зиянды тағамдардан бойымызды аулақ ұстаған жөн!

III кезең «Тапқыр болсаң, талас жоқ» деп аталады. Бұл кезеңде әр бір топқа мынадай тапсырмалар беріледі.

I тапсырма

I топқа: дұрыс тамақтану ережелерін құру

II топқа: тиімді тамақтану туралы (ауызша айтып беру)

2 тапсырма

I топқа: адам ағзасындағы пайдалы тағамдар

II топқа: адам ағзасындағы зиянды тағамдар туралы

- Барлық топқа сәттілік!

Мұғалім:

Денсаулық әркімнің өз қолында. Денсаулықты адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықты жоғалту оңай, қалпына келтіру қиын. Сондықтан адамның денсаулығының мықты болуы адамның өзіне байланысты. Жағымды, жағымсыз заттарды дұрыс таңдау арқылы салауатты өмір сүруге болады.

IV кезең «Жағдаяттарды шешу» деп аталады. Бұл кезеңде әрбір топқа бір жағдаят беріледі, Соның шешу жолын айтасыздар.

I топ:

Айгүл бақты аралап келе жатқан. Бір кезде алдына топ етіп алма түсті. Өзі қып - қызыл, үп - үлкен, Айгүл қуанып кетті. Қызығып қолына алды.

Дереу жемек боп аузына апара берді....

- Ал, сендер не істер едіңдер?

II топ:

Әлия мен Сәуле сабақтан кейін «Денсаулық» жайлы ой бөлісті. Сәуле ағасынан

естіген әңгімесі бойынша «Денсаулықты сатып алуға болады» деді. Ал Әлия бұл ойға келіспеді.

- Сендер қалай ойлайсыңдар?

V кезең: «Дастархан басында сақталатын ырым - тыйымдар». Әрбір топ тыйым сөздердің мағынасын айту

1. Нанды бір қолмен сындыруға болмайды.
2. Тамақты жатып ішуге болмайды. Дені сау адам дұрыс отырып тамақтанады. Ал отыра алмайтын адам жатып ішеді. Сондықтан мүгедек адамның қылығын жасама. Дұрыс отырмаймын деп денсаулығыңды бұзып алма.
3. Ас үстінен аттама. (Астан үлкен емессің)
4. Әкесі отырғанда баласына бас тартылмайды.
5. Дастарханға бірінші нанды әкеліп қояды.
6. Ас ішкен ыдысты төңкеріп қоюға болмайды.
7. Ас ішіп болған соң «тойдым» деуге болмайды, «канағат» деу керек.
8. Ертеңгі асты тастама,
Кешкі асқа карама.
9. Қонаққа сынық ыдыспен ас беруге болмайды. Себебі сынық ыдыспен ас беру – қонақты сыйламағандық. Және сынық ыдыспен ас ішу – жаман ырым. Бұл жүзің сынып, көңілің жарым болсын дегенді білдіреді.
10. Дастарханнан аттауға болмайды.
11. Өле жегенше,
Ағайынмен бөле же.
12. Ас ішу кезінде ізет, сыйласым, инабаттылық рәсімдері сақталу керек.

Мұғалім:

- Халық қуанышты да, қайғыны да дастархан басында бөліскен. Өсиет айту, бата беру, достасу бәрі де дастархан басында шешілген. Сондықтан да халық дастарханды «Құтхананың берекесі» деп қасиет тұтады.

VI кезең «Ойлан, тап!» деп аталады. Бұл кезеңде жұмбақтардың шешімін табу керек.

- Іске сәт!

Жұмбақтарды шешу.

1. Одан кір қорқады
Судан бұл қорқады. (сабын)
2. Дәмі де жоқ, түсі де жоқ
Пайдаланбас кісі жоқ. (су)
3. Жуынып болғанда
Жүреді қолында. (орамал)
4. Түйістіреді көзінді көзіңе
Жолықтырады өзіңді өзіңе. (айна)
5. Қалтамда жатыр
Тістері бар батыр. (тарақ)
- Бәтеңкесін, пальтосын
Өзі кіе білмейді
Бұл баланы кім дейді? (жалқау)
- Көзінен жас кетпейді
Балалардан шеттейді

Бұл баланы кім дейді? (жылауық)
Шықпай жатып көшеге
Үсті басы кірлейді
Бұл баланы кім дейді? (салақ)

VII кезең «Жалғасын тап» деп аталады. Бұл кезеңде денсаулыққа қатысты мақалдардың жалғасын табу.

Ет етке, сорпа бетке.
Ертеңгі асты тастама, кешкі асқа қарама!
Ас тұрған жерде ауру тұрмайды.
Өзі тоймастың көзі тоймас.
Өле жегенше бөле же.
Ауру астан,
Дау қарындастан.
Тәні саудың жаны сау.
Көзің ауырса, қолыңды тый.
Ішің ауырса, аузыңды тый.
Ауру азығымен.

Дидактикалық ойын: «Егер де...- не болар еді?»

- Егер де күн болмаса не болар еді?
- Үнемі қараңғы, қорқыныш болар еді.
- Егер де су болмаса не болар еді?
- Шөптер құрғайды, шөлдейміз.
- Егер де ауа болмаса не болар еді?
- Дем ала алмаймыз.

"Де Бонның алты қалпағы"

Берілген қалпақтардың біреуін тандап және сұрақтарға жауап беруге болады

Сайысты қорытындылау

Дана халқымыз басты жеті байлықтың ең алғашқысы «Бірінші байлық – денсаулық» деп білген.

Денсаулықты сақтау үшін қажетті нәрселер: қоршаған ортаны таза ұстау, белсенді қозғалыста болу, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, рухын таза сақтау, адам өз денсаулығына ұқыптылықпен қарау.

Бүгінгі сайысымыздың жеңімпаздарын анықтау үшін сөз кезегін әділ бағасын беретін әділқазыларға береміз.