

Т.Жүргенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебі

ЛІТЭРЪИМЕ САҒ ДАЛІҒЫ


Тақырыбы: «Тамақтану гигиенасы»

Өткізген: Д.Т.Атыгаева

Сыныбы: 2 «Б»

2022-2023 оқу жылы

Тәрбие сағаты	«Тамақтану рационы туралы білесіз бе?»	
Күні	14.11.2022	
Класс жетекшісі:	Аязбаева Н.К	
Класс:	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы: Эпиграфтар (тақырын мазмұнын ашатын)	Ас – адамның арқауы	
Сабақтың мақсаты:	Дұрыс тамақтану ережесімен танысады. Тамақтану пирамидаларын құра алады. Пайдалы және зиянды тағамдар туралы біледі.	
Құндылықтарды дарыту	Шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, талғампаз да қанағатшыл, таза да әдемі болуға тәрбиелеу.	
Ресімдеу	Слайд, презентация	
Музыкалық және бейне көркемдеу	интерактивті тақта, слайд	
Үлестірмелі материалдар	мақал – мәтіндер жазылған плакаттар	
Тақырыптық кормелер мен ақпараттық стендтер	Презентация	
Дайындыққа арналған әдебиет	Интернет материалдары	
Сабақтың барысы		

Сабақтың кезеңі/ уақыт	Мүгалім әрекеті	Оқушы әрекеті	Ресурстар Сабақтың техникалық құрал-жабдықтары
Ұйымдас тыру кезеңі (7 мин)	Оқушылармен амандасып, сыныпты түгендейді. «Менің көңіл-күйім» тренингі. Оқушылар өздерінің көңіл-күйлерімен бөліседі.	Оқушылар мүгаліммен амандасады, түгенделеді, мектеп партасындағы қатарлары бойынша орындарына отырады	слайд
Сабақ басы (13 мин)	«Суреттер сыры». 	Суреттен түсінгендерін айтады. Тамақтану уақыты, дұрыс тамақтану, зиянды тағамдар туралы.	Компьютер
Ортасы (20 мин)	Тамақтану сауаттылығының бес негізі 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу); 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент); 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты; 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау; 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нәрмаға сай болуы.		Компьютер

	<p>Тамақтану тәртібі Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді. Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу. Екінші, тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек. Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды. Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды</p> <p>Калориялар 11-13 жас аралығындағы балалар үшін – 2850 кал. 14-17 жас аралығындағы ұл балалар үшін – 3150 кал. 14-17 жас аралығындағы қыз балалар үшін – 2750 кал. Студент жастар үшін – 3300 кал. Студент қыздар үшін – 2800 кал. Спортсмен әйел адамдар – 3500-4000 кал. Спортсмен ер адамдар – 4500-5000 кал. Қарт аналар үшін – 2000 кал. Егде ер адамдар үшін – 2200 кал</p> <p>1-тапсырма. Мәтінді оқы, постер қорғау 1-топ: дұрыс тамақтану ережелер 2-топ: адам ағзасына пайдалы тағамдар 3-топ: адам ағзасындағы зиянды тағамдар.</p> <p>2-тапсырма «Ойлан тап» деп аталады. Бұл кезеңде бұл кезде әр топ өз тобына пайдалы және зиянды заттарды сипаттап, қимылмен көрсетулері керек, ал топтың қалған мүшелері сол берілген затты табулары керек. Іске сәт! Әр оқушы зиянды және пайдалы тағамдардың суреттері беріледі. Тақтаға бір оқушыдан шығып, өз тобына қимыл арқылы, сипаттау арқылы жасайрады. Ал қалған топ мүшелері сол жасасырылған затты табу керек.</p>	<p>1. Әр топ өз постерлерін қорғайды</p> <p>Тақтаға бір оқушыдан шығып, өз тобына қимыл арқылы, сипаттау арқылы жасайрады. Ал қалған топ мүшелері сол жасасырылған затты табу керек.</p>	
Соңы	«Тамақтану пирамидасы». Әр топ өз қалауларыңыз бойынша рет-ретімен тағамдарды орналастырып, тамақтану пирамидасын құрастырыңдар.	Әр топ өз қалаулары бойынша тамақтану пирамидасын құрастырады.	