Автор: САИРОВА БЕЙБИТКУЛ БИЯХМЕТОВНА
Пән: Жаратылыстану
Сынып: 1-сынып
Бөлім: Адам
Тақырып: Қалай дұрыс тамақтану керек?

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	Барлық оқушылар: адамның өсуі және дамуы үшін керек қажеттіліктерді анықтайды; Оқушылардың басым бөлігі: қоршаған әлемнің құбылыстарын, үдерістерін және нысандарын зерттеу қажеттілігін түсінеді; Кейбір оқушылар: жаңа сабақта алған білімдерін өмірде қолданады ;
Сабақтың мақсаты:	1.2.3.3 адамның өсуі мен дамуы үшін керек қажеттіліктерді анықтау
Тілдік мақсаттар:	Айтылым, оқылым дағдылары жетіледі;
Күтілетін нәтиже:	Оқушылар: қандай азық-түліктің денсаулыққа пайдалы екенін және олардан қандай тамақ әзірлеуге болатынын түсінеді; дұрыс тамақтану ережесімен танысады; қазақтың ұлттық тағамдарының атауларын біледі.
Бағалау критерийлері:	• Адамның өсіп-дамуына қажетті жағдайларды атайды. • Адамның өсіп-дамуы үшін орындалатын әрекеттерді анықтайды
Құндылықтарды дарыту:	• Қазақтың ұлттық салт-дәстүріне деген құрмет көрсетеді; • Дастарқанды , асты қадірлейді; • «Қонақжай» қасиетін дастарқан жасау арқылы көрсетеді;
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Ноутбук, теледидар
Пәнаралық байланыс:	Сауаташу, дүниетану
Бастапқы білім:	Адам , адамның дене мүшелері туралы біледі; Адамның дене мүшелерінің қозғалысы туралы білімдері бар;.

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**
Сабақтың басы (5 минут)	1.Ұйымдастыру *Қайырлы күн! Құрметті қонақтар және қымбатты оқушылар! *Бізде бүгін ерекше күн.Себебі сабағымызға қонақтар келіп отыр. 2.Сергіту Қуанамын мен де, Қуанасың сен де, Қуанайық , достарым, Арайлап атқан, КҮНГЕ! 3. Көңіл-күйді бағалау *Балалар, егер көңіл-күйің жақсы болса, қызыл түсті көтер, егер көңіл-күйің орташа болса , көк түсті көтереміз. * Балалар, қызыл түсті көтерді. *Тамаша! 4.Өткен сабақты қайталау . «Адамның дене мүшелерін қимылымен» сәйкестендіреді Шапалақтайды, жазады, секіреді, жүгіреді, бұрады, ойлайды,бүгіледі 1- топ «Аяқ» 2- топ «Дене» 3- топ «Қол» 4- топ «Мойын» 5- топ «Бас»	Белгінің бір бетінде қызыл, екінші бетінде көк түсті дөңгелек жапсырылған. Плакатта адамның суреті , айналасында сөздер жазылған

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың ортасы (27 минут)	5.Суретпен жұмыс -Кімді көріп тұрмыз? /Баланы көріп тұрмыз./ -Неліктен өсті? /Тамақ жегенде өсті./ 6. *Ендеше , балалар, бүгінгі сабақ не жайында болады? / Тамақ туралы/ *Дұрыс айтасыңдар. Тақырыбымыз: «Қалай дұрыс тамақтану керек?» деп аталады. 5.Проблемалық сұрақ -Адам не үшін тамақтанады? / Күш жинау үшін, денсаулығы мықты болу үшін, өсу үшін/ -Иә, әр халықтың ұлттық тағамдары болады. 6.Сторителлинг «Ұлттық тағам» Қазақ халқы асты жоғары бағалап, қадірлей білген. «Астан үлкен емессің» , «Дәнді шашпа, нанды баспа» деген секілді ескертпе сөздер осының дәлелі. Қазақ халық асты құрметтеудің жолын, оны әзірлеудің көзін, ретін таба білген. Ел мен елді татуластыруды, жақсылар мен жайсандарды құрметтеуді, өздерінің мырзалық, мәрттік үлгілі, өнегелі қасиеттері мен артықшылықтарын, ел дәулетін қазақ кең дастарқаны арқылы көрсеткен. 7.Топпен жұмыс «Дастарқан жасайық» *Сөзді топ балаларына берейік. Өздері дайындап келген Сторителлингтерін айтады. 1- топ «Ет» қазы, ет, жал,жая ,қуырдақ,құйрық-бауыр 2- топ «Сүт» айран, қаймақ, кілегей, құрт, ірімшік 3- топ «Дақыл» талқан, бидай көже, тары, жент, майсөк 4- топ «Ұн» бауырсақ, нан,шелпек, салма, қаттама Қорытынды. Біздің ұлттық тағамдарымыздың пайдасы зор. 8.Дұрыс тамақтану ережесін еске түсірейік -Тамақтанар алдында не істейміз? * Қол жуамыз - Тамақты қалай жейміз? * Асықпай шайнаймыз -Тамақ жегенде не істемеуіміз керек? * Сөйлемейміз * мөлшерден тыс көп жемейміз 9.Сергіту /ағылшынша Экранға қарап орындайды 10.Тамақтану пирамидасы Дұрыс тамақтану адамның денсаулығына пайдалы. Ғалымдар адамның денсаулығына пайдалы тамақты көрсету үшін «Тамақтану пирамидасын» ойлап тапты. Бәріміз тақтаға қарайық. - Қандай топтарға бөлінген? 1.Нан және макарон өнімдері. Әртүрлі дақылдардан дайындалған ботқалар. 2.Көкеністер. Жемістер. 3.Майлар, ет, жұмыртқа. 4.Тәттілер. - Қайсысын көп және жиі жеу керек? - Олар қай жерінде орналасқан? - Бізге ең пайдалысы нелер? - Сендерге ең ұнайтыны қайсысы ? - Ол қай жерде орналасқан? - Неліктен? 11.Сөздік жұмыс -Пайдалы сөзіне қарсы мағыналы сөзді кім айтады? * Зиянды -Дұрыс айтасың 12.Зиянды тағамдар да бар екен - Олар тамақтану пирамидасында көрсетілмеген екен.Олар жайында 5-топ әңгімелейді. 5-топ «Зиянды тағам» кока-кола, пепси,фри,фастфуд туралы айтады. - Бұл тағамдар біздің ағзамызға зиянын тигізеді екен. Ендеше, оларды жейміз бе? - Жоқ	5e33e6efd5e2f.png Image not found or type unknown Ортада ақ дастарқан жайылған стол тұрады. Балалар таныстырған тамағын столға қояды, сөйтіп, дастарқан жасалады Ютуб-тен Тамақтану пирамидасы Bilimlend https://twig-bilim.kz/kz/film/balanced-diet Кесте кока-кола, пепси,фри,фастфуд
Сабақтың соңы (5 минут)	13.Ойын ойнайық Мен қазақшасын айтамын , сіздер орысша, ағылшыншасын айтасыздар Алма –яблоко- Сүт –молоко- Нан- хлеб – Кәмпит – конфет- Шырын – сок- 1 3. «Тамақтану пирамидасын» құру Балалар себеттен 1 суреттен алып, пирамиданың тиісті жеріне жапсырады	Суреттер Себетте артында магнит жапсырылған суреттер жатады.

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Рефлексия (3 минут)	*Сұраққа жауап - Сонымен, қалай дұрыс тамақтану керек? - Пайдалы тағамдарды жейміз - Зиянды тағамдарды алмаймыз - Тамақтану ережесін сақтаймыз, қолымызды жуамыз Тамақтану пирамидасына қарай тамақтанамыз. - Ұлттық тағамдармен тамақтанамыз *Көңіл-күйді бағалау -Балалар, сабақ соңындағы көңіл-күйіміз қандай? - Жақсы болса, қызыл түсті көтереміз.	Белгінің бір бетінде қызыл, екінші бетінде көк түсті дөңгелек жапсырылған.