

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Тиімді тамақтана білу - денсаулық кепілі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
20.03.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/33435/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Еубай Әсел

## Мақсаты:

1. Дұрыс тамақтану туралы білімдерін жүйелеу, кеңейту. Тазалық гигиенасы туралы ережелерді қайталау.
2. Дүниетанымын, ой — өрісін пәнге деген қызығушылығын арттыру.
3. Дұрыс тамақта білуге тәрбиелеу.

Түрі: сайыс

Көрнекілігі: тамақтану туралы сөздер, ережелері, плакаттар, қызықты тапсырмалар т. б.

Жүру барысы:

## I Ұйымдастыру бөлімі

## II 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.

— Балалар, сендерге Данышпан атай хат арқылы жұмбақ жіберіпті. Егер сол жұмбақтың шешуін тапсаңдар, өмірдегі басты байлықтың не екенін түсінесіңдер және бүгінгі шарамыздың да 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 топ: «А дәрумені»

II топ: «С дәрумені»

III топ: «Д дәрумені»

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 шарада осылар туралы толығырақ білетін боламыз.

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

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

### **Артық болмас, білгенің...**

Бірнеше жыл бұрын Чехияда, жоғары сынып оқушылары, қаттырған құлпынайы 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 топқа: дұрыс тамақтану ережелері

II топқа: адам ағзасындағы пайдалы тағамдар

III топқа: адам ағзасындағы зиянды тағамдар туралы өздерін жобаны қорғап шығу: Барлық топқа сәттілік!

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:**

Самат таңертең сабаққа асығыс тамақтанып шықты. Анасы баласының бұл ісіне кейіп:

«Денсаулығыңды бұзасың ғой, отырып асықпай дұрыс тамақтансаң қайтер еді?» деді. Самат анасына: « Дұрыс тамақтанудың денсаулыққа әсері қанша?» деді.

— Қалай ойлайсыңдар, Саматтың айтқаны дұрыс па?

Жауабы::

Саматтың айтқаны дұрыс емес. Деніміздің сау болуы үшін ең алдымен тиімді тамақтану қажет

### II 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 бергенде алма оған:- Айгүл, сен алдымен мені жу,- деді қолынан сусып түсіп.- Неге?- деді Айгүл таңырқап.- Жұмай жесең, ішің ауырады,- деді алма сілкініп қалып.- Міне, көрмейсің бе, үсті — басым шаң тозаң.

Айгүл ұялып қалды. Апасы да ылғи: «Қолыңды жу», - дейтін. Енді соны өзіне мына алма да айтып тұр. Айгүл ақылды алманың айтқанын істеді.

Сендерде осындай жағдай болды ма?

Тазалықтың денсаулыққа қандай әсері бар?

### III топ:

Арман мен Жандос кеше сабақтан кейін « Денсаулық» жайлы ой бөлісті. Арман анасынан естіген әңгімесі бойынша « Денсаулықты сатып алуға болады» деді Ал Жандос бұл ойға келіспеді. Ол

« Денсаулықты ақшаға сатып ала алмаймыз» деді.

— Сендер не деп айтқан болар едіңдер?

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

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, «қанағат» деу керек.

8. Ертеңгі асты тастама

Кешкі асқа қарама.

Балаға ми жеуге болмайды.

Ми жемейді жас бала,

Миды ұсын басқаға,

Былжыр болып өсеміз,

Ынжық болу масқара.

9. Қонаққа сынық ыдыспен ас беруге болмайды. Себебі сынық ыдыспен ас беру – қонақты сыйлағандық. 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.

— 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!

Жұмбақтар 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 көзіңді көзіңе

Жолықтырады өзіңді өзіңе. (айна)

5. Қалтамда жатыр

Тістері бар батыр. (тарақ)

Бәтеңкесін, пальтосын

Өзі кие 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.

### **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

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.