bilimger.kz
Республикалық білім және ғылым порталы
https://bilimger.kz
ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі тіркелген — Куәлік нөмірі: ***KZ45VPY00102718***
2020

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Қалай дұрыс тамақтану керек?

ЖАРИЯЛАНДЫ	СІЛТЕМЕ
28.05.2020	https://bilimger.kz/75680/

Әбдрахманова Данара Мерекеқызы

Ақтөбе қаласы, №51 мектеп гимназиясы

Бастауыш класс мұғалімі

Пәні: Жаратылыстану **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:** Адам Күні : СЫНЫП: 1	**Мұғалімнің есімі: Әбдрахманова Данара Мерекеқызы** **Мектеп: №51 гимназия** Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы:	Қалай дұрыс тамақтану керек?	
Оқумақсаттары:	**1.2.3.3 Адам өсуі мен дамуына керек қажеттіліктерді анықтау.**	
Сабақ мақсаттары:	**Барлық оқушылар:** Адамның өсуі мен дамуына дұрыс тамақтану керек екенін біледі. **Оқушылардың көпшілігі:**Пайдалы. зиянды тағамдарды ажыратады. Дұрыс тамақтану ережесін біледі. **Кейбір оқушылар:** Тамақтану пирамидасын құрады.	
Бағалау критерийлері	-Адамның өсуі және дамуы үшін салауатты өмір салтының пайдасы туралы айтады. -Пайдалы және зиян тағамдарды ажыратып, топтастырады -Тамақтану пирамидасын құрастырады	
Тілдік мақсат	**Пәндік лексика және терминология:** Тағамдарды үш тілде айту	
Құндылықтарды дарыту	Пайдалы және зиян тағамдарды дәріптеу,еңбекқорлыққа баулу.	
Пәнаралық байланыстар:	Дүниетану, көркем еңбек	
АКТ қолдану дағдылары:	Тамақтану пирамидасы https://youtu.be/k6BcdOM5hl4	
Бастапқы білім	Адам қалай есейеді?	
Сабақтың жоспарланған кезеңдері		Ресурстар

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық құқықтар қорғалған.

Сабақтың басы **5 мин**	Психологиялық ахуал: **«Өзіңді тереңірек тани біл» тренингі** Оқушылар өзіне көбірек ұнайтын жеміс-жидектерді тандайды. Сол арқылы міңез-құлық ерекшеліктеріне тоқталып өтемін. **Қима суреттер арқылы топқа бөліну** **1-ші топ:** Тағамдар **2-ші топ:**Сусындар **3-ші топ:**Жеміс-жидектер **М:** Балалар біз бүгінгі сабақта не туралы айтамыз деп ойлайсыздар?	слайд
Сабақтың ортасы **Қ.Б әдісі «Дұрыс тандау жаса»** **Дескриптор:** -Адам ағзасына пайдалы тағамдарды белгілейді; -Адам ағзасына зиянды тағамдарды белгілейді; -Адам үшін тамақтанудың пайдасын түсіндіреді. Дұрыс тандау жасаған топқа беремін. **ҚБ әдісі «Жарнама»** **Дескриптор:** -Тағамдарды зерттейді, жарнамалайды; -Сусындарды зерттейді, жарнамалайды; -Жеміс-жидектерді зерттейді, жарнамалайды. Зерттеп, жарнамалаған топқа беремін. **ҚБ әдісі « Кел ойлайық»** **Дескриптор:** -Ас мәзірін құрайды; -Таңғы ас мәзірін құрайды; -Түскі ас мәзірін құрайды; -Кешкі ас мәзірін құрайды; -Тамақтану тәртібін біледі.	**1 тапсырма** **Ұ.Ж «Азық – түлік» дүкені** рөлдік ойын Оқушылар сөредегі тамақтарды таңдайды Зиянды, пайдалы екенін айтады,алған заттарын үш тілде атайды. **2 тапсырма** **Т.Ж «Кел,зерттейік!» әдісі** **1-ші топ:** Тағамдарды зерттейді, жарнамалайды. **2-ші топ:**Сусындарды зерттейді, жарнамалайды. **3-ші топ:**Жеміс-жидектерді зерттейді, жарнамалайды. **3 тапсырма** **Ж.Ж*«Аспаз болып көр»*** **Тапсырма** Ас мәзірін құра Таңғы ас Түскі ас Кешкі ас **4-тапсырма** **Ж.Ж «Пирамида» әдісі** **Тамақтану пирамидасын құру.** Тапсырма.Нұсқау Видеоны мұқият қарап ,тағамдарды тамақтану пирамадасына дұрыстап орналастырады. Ас мәзірін дұрыс құрған жұпқа беремін. **Қ.Б «Саты»** — Видеоға мұқият қарайды; -Тамақтану пирамидасынмен танысады; -Тамақтану пирамидасын құрастырады — Дұрыс тамақтанудың жолын өмірде қолданады. Тамақтану пирамидасын дұрыс құрған оқушыға беремін.	Тамақтану пирамидасы https://youtu.be/k6BcdOM5hl4

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық құқықтар қорғалған.

Сабақтың соңы	**Кері байланыс« Whatsapp » әдісі** Оқушылар қолдарына жинаған жеміс суреттерінің артына отбасындағы бір адамға бүгінгі сабақтан үйренгені туралы смс жазады және себетке апарып салады.	
Саралау- оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?	**Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?**	**Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы**

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық құқықтар қорғалған.

Ұ.Ж «Азық – түлік» дүкені рөлдік ойын. **Барлық оқушылар:** -Пайдалы,зиянды тағамдарды ажыратады. **Көптеген оқушылар:** -Адам ағзасына пайдалы тағамдарды анықтайды. **Кейбір оқушылар:** -Пайдалы тағамдар кестесін құрады, уш тілде атайды. Мен бұл тапсырманы саралаудың **тапсырма тәсілі**арқылы саралаймын себебі оқушылардың пайдалы, зиянды тағамдарды ажырата отырып, жаңа тақырыпты қандай деңгейде меңгеріп отырғаны анықталады. **Т.Ж «Кел зерттейік»** **Барлық оқушылар:** -Тағамдар, сусындар, жеміс-жидектер жайлы біледі. **Көптеген оқушылар:** -Тағамдарды, сусындарды, жеміс-жидектерді жарнамалайды. **Кейбір оқушылар:** **—**Тағам, сусын, жеміс-жидектердің адам денсаулығына пайдасы туралы айтады. Мен бұл тапсырманы саралаудың **қарқын тәсілімен**саралаймын. Себебі кейбір оқушылар тапсырманы жылдам орындап қорытынды шығарады, қосымша тапсырманы талап ететін оқушыларға қолдау көрсетіліп, көмек қажет оқушыларға біршама уақыт беріледі. **Т.Ж *«Аспаз болып көр»* әдісі.** **Барлық оқушылар:** -Тамақтану уақыты туралы біледі. **Көптеген оқушылар:** -Ас мәзірін құрады. **Кейбір оқушылар:** **—**Ас мәзірін дайындау ерекшелігін біледі. Бұл тапсырманы **саралаудың жіктеу тәсілімен**саралаймын. Себебі оқушылар берілген сұраққа жауап беріп, мысалдар келтіре отырып ас мәзірі астың қуаттылығына байланысты болатынын дәлелдейді.	**Қ.Б әдісі «Дұрыс таңдау жаса»** -Адам үшін тамақтану пайдасын түсіндіреді. **Дескриптор:** — Адам пайдасына пайдалы тағамдарды белгілейді; — Адам ағзасына зиянды тағамдарды анықтайды. **ҚБ әдісі «Жарнама»** **Дескриптор:** -Тағамдарды зерттейді, жарнамалайды; — Сусындарды зерттейді, жарнамалайды; -Жеміс-жидектерді зерттейді, жарнамалайды. **ҚБ әдісі « Кел ойлайық»** **Дескриптор:** -Ас мәзірін құрайды; -Таңғы ас мәзірін құрайды; -Түскі ас мәзірін құрайды; -Кешкі ас мәзірін құрайды; -Тамақтану тәртібін біледі. **Қ.Б «Саты»** — Видеоға мұқият қарайды; -Тамақтану пирамидасынмен танысады; -Тамақтану пирамидасын құрастырады; — Дұрыс тамақтанудың жолы **«Пирамида» әдісі** **Тамақтану пирамадасын құру.** **Барлық оқушылар:** Тамақтану пирамидасы туралы біледі. **Көптеген оқушылар:** Тамақтарды пирамидаға орналастырады. **Кейбір оқушылар:** Тамақтардың құрамындағы дәрумен қорын біледі. Мен бұл тапсырманы саралаудың **дереккөздер тәсілімен** саралаймын.Себебі берілген дереккөздерді дұрыс пайдаланады және қортынды жасауға үйренеді. Бұл жерде оқушылардың есте сақтау,ойлау қабілеті дамидылын өмірде қолданады.	**АКТ қосулы уақытын қадағалау.** **Мектеп құралдарын дұрыс пайдалану**

Сабақ бойынша рефлексия Сабақ мақсаттары /оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?	Пайдалы тағамдармен зиянды тағамдарды ажырата алады Дұрыс тамақтану жолдарын біледі Адам ағзасының өсуі мен дамуы үшін пайдалы тағамдарды біледі			
Жалпы баға Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі? Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады? Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?				

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі
© 2026 **Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы**. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.