

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Қалай дұрыс тамақтану керек?

ЖАРИЯЛАНДЫ  
28.05.2020

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/75706/>

Қуанышали Құндыз Ерболқызы

Ақтөбе қаласы, Сазды орта мектебі

Бастауыш класс мұғалімі

<b>Пәні:</b> Жаратылыстану <b>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:</b> Адам Күні : Сынып: 1	<b>Мұғалімнің есімі:</b> <b>Мектеп:</b> Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
<b>Сабақ тақырыбы:</b>	Қалай дұрыс тамақтану керек?
<b>Оқумақсаттары:</b>	<b>1.2.3.3 Адам өсуі мен дамуына керек қажеттіліктерді анықтау.</b>
<b>Сабақ мақсаттары:</b>	<b>Барлық оқушылар:</b> Адамның өсуі мен дамуына дұрыс тамақтану керек екенін біледі. <b>Оқушылардың көпшілігі:</b> Пайдалы. зиянды тағамдарды ажыратады. Дұрыс тамақтану ережесін біледі. <b>Кейбір оқушылар:</b> Тамақтану пирамидасын құрады.
<b>Бағалау критерийлері</b>	-Адамның өсуі және дамуы үшін салауатты өмір салтының пайдасы туралы айтады. -Пайдалы және зиян тағамдарды ажыратып, топтастырады -Тамақтану пирамидасын құрастырады
<b>Тілдік мақсат</b>	<b>Пәндік лексика және терминология:</b> Тағамдарды үш тілде айту
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	Пайдалы және зиян тағамдарды дәріптеу,еңбекқорлыққа баулу.
<b>Пәнаралық байланыстар:</b>	Дүниетану, көркем еңбек
<b>АКТ қолдану дағдылары:</b>	Тамақтану пирамидасы <a href="https://youtu.be/k6BcdOM5hI4">https://youtu.be/k6BcdOM5hI4</a>
<b>Бастапқы білім</b>	Адам қалай есейеді?
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	Ресурстар
<b>Сабақтың басы</b> 5 мин	Психологиялық ахуал: <b>«Өзіңді тереңірек тани біл» тренингі</b>  Оқушылар өзіне көбірек ұнайтын жеміс-жидектерді тандайды. Сол арқылы мінез-құлық ерекшеліктеріне тоқталып өтемін.  <b>Қима суреттер арқылы топқа бөліну</b> <b>1-ші топ:</b> Тағамдар <b>2-ші топ:</b> Сусындар <b>3-ші топ:</b> Жеміс-жидектер <b>М:</b> Балалар біз бүгінгі сабақта не туралы айтамыз деп ойлайсыздар?
	слайд

<p><b>Сабақтың ортасы</b></p> <p><b>Қ.Б әдісі «Дұрыс таңдау жаса»</b></p> <p><b>Дескриптор:</b>                  -Адам ағзасына пайдалы тағамдарды белгілейді;                  -Адам ағзасына зиянды тағамдарды белгілейді;                  -Адам үшін тамақтанудың пайдасын түсіндіреді.</p> <p>Дұрыс таңдау жасаған топқа беремін.</p> <p><b>ҚБ әдісі «Жарнама»</b>  <b>Дескриптор:</b>                  -Тағамдарды зерттейді, жарнамалайды;                  -Сусындарды зерттейді, жарнамалайды;                  -Жеміс-жидектерді зерттейді, жарнамалайды.</p> <p>Зерттеп, жарнамалаған топқа беремін.</p> <p><b>ҚБ әдісі « Кел ойлайық»</b>  <b>Дескриптор:</b>                  -Ас мәзірін құрайды;                  -Таңғы ас мәзірін құрайды;                  -Түскі ас мәзірін құрайды;                  -Кешкі ас мәзірін құрайды;                  -Тамақтану тәртібін біледі.</p>	<p><b>1 тапсырма</b>  <b>Ұ.Ж «Азық - түлік» дүкені рөлдік ойын</b></p> <p>Оқушылар сөредегі тамақтарды таңдайды                  Зиянды, пайдалы екенін айтады,алған заттарын үш тілде атайды.</p> <p><b>2 тапсырма</b>  <b>Т.Ж «Кел,зерттейік!» әдісі</b>  <b>1-ші топ:</b> Тағамдарды зерттейді, жарнамалайды.  <b>2-ші топ:</b>Сусындарды зерттейді, жарнамалайды.  <b>3-ші топ:</b>Жеміс-жидектерді зерттейді, жарнамалайды.</p> <p><b>3 тапсырма</b>  <b>Ж.Ж«Аспаз болып көр»</b>  <b>Тапсырма</b>                  Ас мәзірін құра                  Таңғы ас                  Түскі ас                  Кешкі ас</p> <p><b>4-тапсырма</b>  <b>Ж.Ж «Пирамида» әдісі</b>  <b>Тамақтану пирамидасын құру.</b>                  Тапсырма.Нұсқау                  Видеоны мұқият қарап ,тағамдарды тамақтану пирамидасына дұрыстап орналастырады.</p> <p>Ас мәзірін дұрыс құрған жұпқа беремін.  <b>Қ.Б «Саты»</b></p> <p>— Видеоға мұқият қарайды;                  -Тамақтану пирамидасынмен танысады;                  -Тамақтану пирамидасын құрастырады                  — Дұрыс тамақтанудың жолын өмірде қолданады.                  Тамақтану пирамидасын дұрыс құрған оқушыға беремін.</p>	<p>Тамақтану пирамидасы  <a href="https://youtu.be/k6BcdOM5h14">https://youtu.be/k6BcdOM5h14</a></p>
<p><b>Сабақтың соңы</b></p>	<p><b>Кері байланыс« Whatsapp » әдісі</b>                  Оқушылар қолдарына жинаған жеміс суреттерінің артына отбасындағы бір адамға бүгінгі сабақтан үйренгені туралы смс жазады және себетке апарып салады.</p>	
<p><b>Саралау- оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b></p>	<p><b>Бағалау - оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></p>

<p><b>Ү.Ж «Азық - түлік» дүкені рөлдік ойын.</b></p> <p><b>Барлық оқушылар:</b> -Пайдалы,зиянды тағамдарды ажыратады.</p> <p><b>Көптеген оқушылар:</b> -Адам ағзасына пайдалы тағамдарды анықтайды.</p> <p><b>Кейбір оқушылар:</b> -Пайдалы тағамдар кестесін құрады, үш тілде атайды.</p> <p>Мен бұл тапсырманы саралаудың <b>тапсырма тәсілі</b> арқылы саралаймын себебі оқушылардың пайдалы, зиянды тағамдарды ажырата отырып, жаңа тақырыпты қандай деңгейде меңгеріп отырғаны анықталады.</p> <p><b>Т.Ж «Кел зерттейік»</b></p> <p><b>Барлық оқушылар:</b> -Тағамдар, сусындар, жеміс-жидектер жайлы біледі.</p> <p><b>Көптеген оқушылар:</b> -Тағамдарды, сусындарды, жеміс-жидектерді жарнамалайды.</p> <p><b>Кейбір оқушылар:</b> —Тағам, сусын, жеміс-жидектердің адам денсаулығына пайдасы туралы айтады.</p> <p>Мен бұл тапсырманы саралаудың <b>қарқын тәсілімен</b> саралаймын. Себебі кейбір оқушылар тапсырманы жылдам орындап қорытынды шығарады, қосымша тапсырманы талап ететін оқушыларға қолдау көрсетіліп, көмек қажет оқушыларға біршама уақыт беріледі.</p>	<p><b>Қ.Б әдісі «Дұрыс таңдау жаса»</b> -Адам үшін тамақтану пайдасын түсіндіреді. <b>Дескриптор:</b> — Адам пайдасына пайдалы тағамдарды белгілейді; — Адам ағзасына зиянды тағамдарды анықтайды.</p> <p><b>ҚБ әдісі «Жарнама»</b> <b>Дескриптор:</b> -Тағамдарды зерттейді, жарнамалайды; — Сусындарды зерттейді, жарнамалайды; -Жеміс-жидектерді зерттейді, жарнамалайды.</p> <p><b>ҚБ әдісі « Кел ойлайық»</b> <b>Дескриптор:</b> -Ас мәзірін құрайды; -Таңғы ас мәзірін құрайды; -Түскі ас мәзірін құрайды; -Кешкі ас мәзірін құрайды; -Тамақтану тәртібін біледі.</p> <p><b>Қ.Б «Саты»</b> — Видеоға мұқият қарайды; -Тамақтану пирамидасынмен танысады; -Тамақтану пирамидасын құрастырады; — Дұрыс тамақтанудың жолы</p> <p><b>«Пирамида» әдісі</b> <b>Тамақтану пирамидасын құру.</b></p> <p><b>Барлық оқушылар:</b> Тамақтану пирамидасы туралы біледі. <b>Көптеген оқушылар:</b> Тамақтарды пирамидаға орналастырады. <b>Кейбір оқушылар:</b> Тамақтардың құрамындағы дәрумен қорын біледі. Мен бұл тапсырманы саралаудың <b>дереккөздер тәсілімен</b> саралаймын.Себебі берілген дереккөздерді дұрыс пайдаланады және қортынды жасауға үйренеді. Бұл жерде оқушылардың есте сақтау,ойлау қабілеті дамидылын өмірде қолданады.</p>	<p><b>АКТ қосулы уақытын қадағалау.</b></p> <p><b>Мектеп құралдарын дұрыс пайдалану</b></p>
<p>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?</p>	<p>Пайдалы тағамдармен зиянды тағамдарды ажырата алады Дұрыс тамақтану жолдарын біледі</p> <p>Адам ағзасының өсуі мен дамуы үшін пайдалы тағамдарды біледі</p>	
<p><b>Жалпы баға</b> <b>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі?</b> <b>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады?</b> <b>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы не білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</b></p>		

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

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