

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

«Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі»

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.11.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/85358/>

Мақсаты: Дұрыс тамақтану туралы білімдерін жүйелеу, кеңейту. Тазалық гигиенасы туралы ережелерді қайталау.

2. Дүниетанымын, ой-өрісін пәнге деген қызығушылығын арттыру.
3. Дұрыс тамақта білуге тәрбиелеу.

Көрнекілігі: Интербелсенді тақта, электрондық оқулық, суреттер

Әдісі: сұрақ-жауап, әңгімемелеу, түсіндіру, топтастыру, түртіп алу

Барысы: Ұйымдастыру кезеңі

Үй тапсырмасын тексеру

а/ топтастыру

б/сұрақ-жауап арқылы

Жаңа сабақ

а/Электрондық оқулықпен түсіндіру

б/Мынау не? Дидактикалық ойын

Оқулықпен жұмыс

а/Мәтінді дауыстап оқу

б/Жаңа мағлұматты белгілеу

в/ «Азық – түліктерді жина» ойыны

Дәптермен жұмыс

а/Кесте толтыру

Сергіту сәті

Сауалнама

Үйге тапсырма

Рефлексия

Бағалау

Дәрумендер – адам ағзасы үшін қажет, химиялық структурасы әртүрлі биологиялық белсенді заттар. Олар адам ағзасына күнделікті тұтынатын тағамдардан беріледі. Дәрумен жетіспеушілігі – құнарсыз тағамдармен тамақтанудан туындайды. Оның салдары адам ағзасының қартаю процесін жылдамдатады, әртүрлі ауруға шалдығу қаупін күшейтеді. Адам ағзасы тағамдармен бірге үнемі дәрумендерді қажет етеді. Дәрумендердің ағзаға тәуліктік қажет нормадан аз түсуі гиповитаминозға шалдықтырады. Гиповитаминоз бен авитаминоздың көктем айларында көптеп кездесуінің басты себебі адамдардың қыс мезгілінде көкөністі, жеміс-жидекті мөлшерінен аз пайдалануынан орын алады. Авитаминоз дәрумендердің жетіспеушілігінен ғана емес, кейде ағзаның дәрумендерді табиғи, физиологиялық, психологиялық және тағы басқа да факторларға байланысты көп қажет етуінің салдарынан да туындайды. Мысалы, ауа температурасының жоғары немесе төмен болуы, ауыр, қауіпті жұмыстар атқару, жүйкенің жұқаруы, күйзеліске ұшырау мен әйелдердің жүктілік және бала емізу кезінде. Сонымен қатар авитаминоз салдарынан адам ағзасында зат алмасу процесі бұзылып, иммунитет төмендейді, адам әртүрлі созылмалы және жұқпалы ауруларға шалдығуы мүмкін. Авитаминоз белгілері: ұйқышылдық, үнемі шаршап жүру, безеудің пайда болуы, көру қабілетінің төмендеуі, шаштың түсуі, ашуланшақтық, тырнақтың сынуы және т.б. Ескерте кетер жайт – дәрумендердің адам денсаулығының басты кепілі екендігін қашанда жадыңызда сақтағаныңыз абзал. Сондықтан авитаминоздың алдын алу үшін әркез дұрыс тамақтанып, көкөніс, жеміс-жидекті жиі пайдаланып, дәрігерлік тексеруден өтіп тұрған дұрыс. Тағамдардың ішінде чипсы, газды сулар және өте майлы, қанты көп тағамдар адам ағзасына зиянды.

- Міне, балалар, біз денсаулық туралы тегіннен тегін әңгімелеп отырған жоқпыз. Бүгінгі сабағымызда денсаулығымызды қалай сақтаймыз, не нәрселерден аулақ болуымыз керек, сол жөнінде әңгімелекпіз. Ендеше, денсаулықты сақтау өз қолымызда.
- Адамдар толық немесе жүдеу, дені сау немесе аурушаң болатынын байқаған боларсың. Дені сау болып өсуі үшін адамға қоректік заттар керек. Олар азық-

түліктің әр түрінде болады.

/Электрондық оқулықпен жұмыс/

Денсаулықтың негізі- дұрыс тамақтану

- 1.Қолыңды сабындап жу
- 2.Қисаймай, түзу отыр
- 3.Қасықты оң қолыңмен ұста
- 4.Тамақ ішіп отырып сөйлеме, күлме, кітап,газет оқыма
- 5.Шамадан тыс тойып ішпе
- 6.Нанды үзіп же
- 7.Тамақтан соң аузыңды шай, қолыңды жу.

Мәтін бойынша сұрақтар:

1. Ас дайындайтын адамды кім дейміз?
2. Сендердің үйлеріңде тамақты кім дайындайды?

3.Азық-түліктің қандай түрлері болады?

«Азық – түліктерді жина» ойыны Қайсысы өсімдік тектес, қайсысы жануар тектес азық-түлік екі корзинаға салу.

- 4.Тамақ алдымызға қалай келеді?
- 5.Сендер неше мезгіл тамақ ішесіңдер?
- 6.Сабақтан кейін бірден тамақ ісуге отырасыңдар ма?

Дәптермен жұмыс. Кестені толтыру.

Дұрыс тамақтану	Дұрыс тамақтанбау

Сауалнама:

1. Нансыз тамақ ішесің бе?
көкөністерді күнделікті жейсің?
шырынын ішесің?
ішесің?
бе?
2. Қандай
3. Қандай жемістің
4. Күніне неше рет сүт
5. Сен балықты жақсы көресің
6. Шайға қантты көп саласың ба?

«Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» мақалын талдау

Үйге тапсырма: Мәтінді оқу, кестені толтыру

Рефлексия:

Ас-адамның арқауы
Аспен күш артады

жағымды
жаңынды

Тағам іш
Тазартар

«Өзіңді, тамағыңды таза ұста, ішкен-жеген сайын және де ертеңгі – кеш ауызыңды тазалап шайқа. Таза ауада көбірек жүр, қимылда-деген тілекпен

Тренинг: Мен саған ... тілеймін. «Жүректен – жүрекке»

Сонымен балалар, бүгінгі сабақтан алған білімдеріңді өмірде пайдалана біліңдер. Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі.

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

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