

БӨЛІМ: ТЕХНОЛОГИЯ

Қауіпсіздік ережелері, санитарлық-гигиеналық талаптар. Дұрыс тамақтану негіздері. Ас мәзірін дайындау. ҚР-ң еңбек рыногы. Еңбек ресурсы

ЖАРИЯЛАНДЫ
16.05.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/13676/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Агадиева Мария Аралбаевна

Сабақтың тақырыбы: Қауіпсіздік ережелері, санитарлық-гигиеналық талаптар. Дұрыс тамақтану негіздері. Ас мәзірін дайындау. ҚР-ң еңбек рыногы. Еңбек ресурсы.

Сабақтың мақсаты: Дұрыс тамақтанудың маңызын ұғындыру, ас мәзірін дайындауды үйрету

Міндеттері:

- Қауіпсіздік ережелері мен санитарлық -гигиеналық талаптарды еске түсіру. Дұрыс тамақтанудың маңызын ұғындыру
- Ас мәзірін дайындауды үйрету, экономикалық білімін жетілдіру.
- Ойлау, дербес жұмыс істеу, алған білімдерін қолдана білу біліктерін дамытуға жағдай жасау.

Сабақтың типі: жаңа сабақ

Сабақ әдісі: әңгімелеу, түсіндірмелі.

Сабақ көрнекілігі : Қауіпсіздік ережелері, санитарлық-гигиеналық талаптары плакаттары

Сабақтың барысы:

I Ұйымдастыру кезеңі

- Оқушыларды түгендеу, жаңа оқу жылымен құттықтау.

- Бағдарламамен таныстыру
- Техникалық қауіпсіздігін еске түсіру, журналға қол қойдыру.
- Тазалық-гигиеналық талаптарды еске түсіру

II Жаңа сабақ. «Біз тамақ ішу үшін тіршілік етпейміз, тіршілік ету үшін тамақ ішеміз» Ежелгі римдіктердің нақыл сөзі

«Дұрыс тамақтану негіздері» қысқаша 5 минуттық эссе жазу

Тиімді тамақтанған адам біраз ауру-сырқауға ұшырамай, оларды оңай жеңіп отыратын болады. Тиімді тамақтанудың мезгілсіз, ерте қартаюдан алдын-ала сақтандырудағы маңызы зор. Асқазаны, жүрек-қан тамыры т. б. сырқатқа ұшырағанда тамақтанудың арнайы ойластырылып жасалған рационы мен режимі емнің бір түрі болып табылады.

Тамақтану бүкіл организмнің бір қалыпты дамуы мен үйлесімді қызметін қамтамасыз ететіндей болып ұйымдастырылуы тиіс. Организмнің физиологиялық қажеті көптеген жағдайға байланысты, олар ұдайы өзгеріп отырады. Организмнің тамақтан жұғымды заттарды дәл осы сәтте қажетті мөлшерде бойына сіңіріпзат алмасу процесінде бір затты екінші түрге айналдыратын, керекті кезінде пайдалануға болатындай қор жасайтын, реттеуші механизмі болады. Бірақ организмнің реттеу мүмкіндігінің белгілі шегі бар; ол мүмкіндік бала кезде және егде тартқан шақта көбірек шектеледі. Кейбір витаминдер , алмастырылмайтынамино қышқылын адам организмі зат алмасу процесінде жинақтай алмайды, ол дайын күйінде тамақпен бірге берілуі тиіс, өйтпеген күнде кісі тамақ жұқпайтын ауруға ұшырайды .

Жоғары сынып оқушыларына оқу және тұрмыс жағдайлары ерекше күш жұмсауды талап етеді. Жас организмнің кейбір физиологиялық жүйелер әлі де толық қалыптасыпбітпеген, сондықтан олар, тамақтану рациондарын бұзуға өте бейім келеді. Оқу кезінде тамақтану тәртібін бұзуға байланысты жасөспірімдердің көпшілігінде “жастар ауруы “деп аталатын ас қорыту жүйесініңауыруы дамиды және қан қысымың көтерілуі, жүйке және басқа да аурулар байқалады.

Тамақтану бүкіл организмнің бір қалыпты дамуы мен үйлесімді қызметін қамтамасыз ететіндей болып ұйымдастырылуы тиіс. Организмнің физиологиялық қажеті көптеген жағдайға байланысты, олар ұдайы өзгеріп отырады. Организмнің тамақтан жұғымды заттарды дәл осы сәтте қажетті мөлшерде бойына сіңіріп зат алмасу процесінде бір затты екінші түрге айналдыратын, керекті кезінде пайдалануға болатындай қор жасайтын, реттеуші механизмі болады. Бірақ организмнің реттеу мүмкіндігінің белгілі шегі бар; ол мүмкіндік бала кезде және егде тартқан шақта көбірек шектеледі. Кейбір витаминдер , алмастырылмайтын амина қышқылын адам организмі зат алмасу процесінде жинақтай алмайды, ол дайын күйінде тамақпен бірге берілуі тиіс, өйтпеген

күнде кісі тамақ жұқпайтын ауруға ұшырайды

Пайдалы кеңестер:

-Көкөністі пісірерде ыдысқа суды мол етіп құйып, су қайнаған соң салады, ыдыстың қақпағын нығыздап жауып, баяу қайнатады;

-Көкөністер мен жемістердің қабығын неғұрлым жұқа аршыса, олардың бойындағы С дәрумені соғұрлым сақталады;

-Көже пісіргенде әуелі сорпасын әзірлеп, содан соң оған пісуіне қарай көкөністерді біртіндеп салады;

ас содасы С және В¹ дәрумендерін жояды, сондықтан көкөніс пен бұршақ дақылдарын қайнатқанда оны пайдаланбаған жөн;

-Балықты қайнаған суға салып, қатты қайнатып пісіреді;

-Сорпасы дәмді болуы үшін етті суық суға, ал етінің дәмі жақсы болуы үшін ыстық суға салып, қайнаған соң баяу қайнатады;

Э және ҚСН

Еңбек рыногы – экономика жағдайын көрсетудің айнасы, тұрғындарды жұмыспен қамту көлемі мен динамикасын, жұмыссыздықтың сала бойынша, кәсіби-біліктілік, демократиялық және басқа да көрсеткіштердің құрылымын байқатады.

ҚР осы уақытқа дейін еңбек нарығы болған жоқ. Рыноктық экономикаға көшу осындай нарықтың болуын қарастырады. Еңбек рыногы бұл жұмыс күшін тауар ретінде сату – сатып алу туралы экономикалық қатынастардың жүйесі. Еңбектің тікелей әсер етуінің арқасында өте қабілетті және іскер жұмыскерлерге қатаң әрі қатал таңдау жүргізіледі. Рынок еңбекке қабілетсіздерді, жалқау, әлсіздерді ешқашан аямайды. Ол еңбектің жоғары шапшаңдығын қамтамасыз етіп, іскерлік пен бастамашылықты ынталандырады.

Еңбек ресурстары — халықтың еңбектік әлеуеті, ел (аймақ) халқының шаруашылық саласында жұмыс істеуге қажетті білім деңгейі бар, дене күші толысқан және дені сау бөлігі; елдің экономикалық әлеуетінің маңызды элементі. Еңбек ресурстарының өлшемі халықтың санына, оның өсіп өнуінің режиміне, демографиялық құрылымына байланысты барлық демографиялық процестерінің қарқындылығына сәйкес болады. Қазақстанда оған I және II топтағы мүгедектерден басқа барлық еңбек жасындағы адамдар (16—63 жастағы ерлер, 16—63 жастағы әйелдер) және жеңілдік жағдайда жасы бойынша зейнетақы алатын зейнеткерлер, еңбек жасынан жоғары және төмен тұрған жұмыс істейтін адамдар жатады. 1999 жылғы халық санағы бойынша, Қазақстанда Еңбек ресурстары бүкіл халықтың 56%-дан астамы болды.

III .Жаңа сабақты бекіту

- Дұрыс тамақтану дегеніміз не ?
- Еңбек рыногын дегенді калай түсінесіңдер?

IV. Бағалау

Ү.Үйге тапсырма: «Дұрыс тамақтану»эссе жазып келу. ҚР-ң еңбек рыногы және еңбек ресурсы туралы мәлімет әкелу

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

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