

# Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі

(сынып сағаты)

10-11 сыныптар

## **Сабақтың тақырыбы: Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі**

Сабақтың мақсаты: 1. Дұрыс тамақтану, уақытылы тамақтану туралы түсінік қалыптастыру; оқушылардың ой-өрісін дамыту, салауатты өмір салтын ұстануды дәріптеу.

Сабақтың әдісі: әңгімелеу, сұрақ-жауап, пікірталас.

Сабақтың көнекілігі: слайд

### **Мұғалімнің сөзі:**

- 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)

Адамның ең үлкен байлығы – денсаулық. Ал денсаулықты, ағзаның күшін нығайтудың басты кепілі – дұрыс тамақтану. Адам ағзасы үшін сыртқы ортаның кері әсерлеріне үнемі қорек тұруға тырысады. Тамақтану – адам ағзасы үшін аса маңызды қажеттілік. Біздің денсаулығымыз көбінесе қалай тамақтануымызға байланысты. Дұрыс тамақтану – денсаулық негізі. Ой еңбегіне, іс-әрекетке де күніне көп күш-қуат жұмсалады. Ол қуатты, ағзаға қажетті қоректік заттарды біз ішер астан аламыз. Ендеше біз бүгін сабағымызда осы тамақтану туралы сөз қозғамақпыз. Сынып сағатына қош келдіңіздер. Сынып сағатының тақырыбын қане оқып білелік.

### **Дұрыс тамақтану- денсаулық кепілі.**

II. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлау.

III. Негізгі бөлім

1. Мұғалім түсіндірмесі.

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі, яғни дұрыс тамақтанған адамның денсаулығы жақсы болады. «Ас адамның арқауы» деп халық бекер айтпаған. Дұрыс тамақтанбаған адамның көңіл-күйі, оқуға ынтасы төмендейді.

Қазір «**Ашық микрофонға**» шығып, өз білімімізбен бөліселік:

Дұрыс тамақтанудың жөнін білетін адамдар былай дейді:

-Дұрыс тамақтанудың екі түрлі шарты бар. Ол уақытында тамақтану және тамақты түрлендіріп жеу қажет дейді.

-Уақытында тамақтану дегенмен келісесіздер ме? Егер келіссеңіздер, неге?

-Тамақты түрлендіру қажет пе? Не үшін?

Слайдты тамашалаңыздар.

Бір түрлі тағам денсаулыққа қажетті қоректік заттардың барлығын бере алмайды. Бір тағамдар ағзаға күш-қуат береді. Мәселен: бал, қарақұмық, геркулес, жүзім, май-қимылдар жасауға, жақсы ойлануға, шаршамауға көмектеседі.

Ірімшік, ет, жұмыртқа, жаңғақтар\* ағзаның мықты болуына, сүйектердің жақсы дамуына көмектеседі.

Ал жемістер мен көкөністер ағзаның өсіп дамуына қажетті бәрумендерге бай болады.

«Көкөністер- денсаулық қоймасы» деген мақалды естулерің бар ма?  
Бұл мақалдың мәнісі неде деп ойлайсыңдар?

Қазір сіздер көкөністерді қаншалықты білетіндеріңіз туралы байқап көрелік:

**«Көкөніс базары» ойыны.**

1. Өсімдіктер неше топқа бөлінеді? (ағаш, бұта, шөп)
2. Көкөніс қайда? (Бақшада)
2. Балалар бақшада көкөністерді баптап өсіретін адамды кім дейміз? (Бағбан)
3. Қыс айларында көкөністерді қайда өсіреді? (жылыжайда)
4. Қияр, қызанақ неден пайда болады? (Жеміс гүлінен)
5. Көкөністерді қалай өсіреді? (Тұқым себу)
6. Тығыз оралып өскен жапырақты не деп атаймыз? (Орамжапырақ)
7. Көкөністер туралы ертегі бар ма?
8. Шикілей жеуге болатын көкөністерді ата?
9. Көкөністерді қалай күтіп өсіреміз? (құнарлы топырақ, арапшөп жұлу, суару)
10. Көкөністерді жылдың қай мезгілінде отырғызады? (көктем)
11. Мына өлеңде қандай көкөністердің атауы бар?

Бақшасында атамның  
Көкөністер көп екен  
Теріп, жинап аламыз  
Себеттерге саламыз  
Пияз, картоп, қызылша  
қарбыз, сәбіз, қызанақ  
Орамжапырақ қиярлар  
Шалқан болса тағы бар.

12. Әкеміз ала баспақ асырады,  
Күз келсе соямын деп асығыды.  
Баспағым бойын шөпке жасырады.  
Еті қызыл, терісі жасыл әлі. ( )

13. Ашулы қонақ бұл анық,  
Тонып шешсе, жыладық. ( )  
14. Көкөністерді қай мезгілде жинап алады?

- **«Тамақтану бағдаршамы» ойыны: Оқушыларға қай тағам пайдалы, пайдасы аз тағамдар деген сұрақтар қойылады. Пайдалы тағам туралы айтылса, бағдаршамның жасыл түсін, келіспесе- қызыл түсін көрсетеді.**

**(балық, сағыз, чипсы, айран, «Кола», шоколад кәмпіттер, сәбіз, сарымсақ, торт, алма, орамжапырақ, қарақұмық)**

«Жағдаяттарды шешу»

I оқушы:

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 оқушы:

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.

Сұрақ: Алма неге Айгүлге олай айтты.Тазалықтың денсаулыққа қандай әсері бар?

III оқушы

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?

Жауап: Денсаулық әркімнің өз қолында. Денсаулықты адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықты жоғалту оңай, қалпына келтіру қиын.

4 оқушы:

Асханада Айгүл тамақ жеп отырып, балалармен сөйлесіп, қатты күліп отырды. Ұстазы оған жақын келіп, -Айгүл, асханаға сен не үшін келдің?-деп сұрады. Айгүл үндемей қалды.

Сұрақ: -Айгүл неге үндемей қалды? Оған қандай кеңес бере едіңдер?

Ал қазір «Дұрыс тамақтанудың» кестесін құралық. Әр топқа кеңестер жазылған кеспелер беріледі. Егер оқушылар келіссе, тақтаға апарып жапсырады.

Күніне 3-4 рет уақытында тамақтану қажет.
Тағамды 3-4 сағаттан соң қабылдау керек
Тамақтанып отырған кезде қатты сөйлем, қолды сермеме
Тамақты шайнамай жұта сал
Тамақ ішер алдында қолыңды сабындап жу
Ұйықтар алдында тойып тамақ іш
Тамақтан бұрын тәттілерді көп же
Тамақты асықпай, жақсылап шайнап жеу керек
Сүт, жемістер мен көкөністер бізді денсаулығымызды құртады
Тамақ ішіп болған соң «рахмет» айт

Есіңе сақта:

Денсаулықтың негізі - дұрыс тамақтану

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

## «Тамақты шын көңілмен сүйсініп ішу керек»

И. П. Павлов

### «Ия, жоқ» ойынымен аяқталық.

1. Тәуліктік ас мәзірі әр түрлі болуы қажет пе? ия
2. Тәулігіне екі рет тамақтансақ жетеді? Жоқ. үш немесе төрт рет
3. Тамақтану процесі туралы диетолог дәрігерден кеңес сұрау керек? ия
4. Тамақтандыру адамның денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілеттінің дамуына мүмкіндік береді. Ия
5. Тамақтануда тазалықтың қажеті жоқ.

«Уақыт шеңбері» Тамақтану туралы ырым- тыйым, мақал- мәтелдерін оқушылар ортаға салады.

### Қорытынды:

Жалпы дұрыс тамақтану деген сөзге толығырақ тоқталсақ:

1. Уақтылы тамақтану.

Яғни тамақты белгілі бір уақытта ішуге тырысу. Мезгілсіз ішілген тамақ зиян. Мысалы ұйқыға жатар алдында тамаққа тою бұл асқазанға ауырпалық түсіреді. Және тамақ ішпей жүре беру, шала-шарпы, асығыс тамақтану. Бұл да адам денсаулығына зиянды.

2. Тамақты дұрыс ішіп-жеу.

Тамақ жегенде дұрыс, асықпай жеу керек. Асығып, дұрыс шайнамай жеу де зиян.

3. Пайдалы дәрумендері бар тағам, жеміс-жидектер жеу. Жеміс-жидектер адам организміне өте пайдалы.
4. Ет, сүт тағамдарын жеу. Бұл да адам денсаулығына пайдалы. Сонымен бірге дұрыс тамақтануға тазалық сақтау да жатады. Ас ішерде міндетті түрде қолды сабындап жуу керек. Жеміс-жидектерді жуып жеу керек.

Қорыту: Адам баласы өмірде екі нәрсенің қадірін білмейді. Біріншісі - денсаулық болса, екіншісі – жастық шақ. Кішкентай кезден адам баласы пайдалы тамақтармен, түрлі дәрумендермен уақытылы тамақтанса, сонда ғана баланың денсаулығы мықты әрі күшті, ой-өрісі кең болады.

Ас - адамның арқауы

Аспен күш артады

Тағам іш жағымды

Тазартар жаңынды,-деп сынып сағатын аяқтаймыз.





