**Сынып сағатының қысқаша мазмұны: тамақтану гигиенасы.**

Мақсаттары мен міндеттері:

\* оқушылардың назарын денсаулық және ұзақ өмір құндылықтарына аудару;

\* оқушыларға салауатты өмір салтын ұстану, салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігі туралы ойлауға көмектесу;

\* салауатты өмір салты, тамақтану гигиенасы, қауіпсіз және сапалы тамақтану принциптері бойынша тұрақты дағдыларды қалыптастыру бойынша жұмыс;

\* шығармашылық қабілеттерін, есте сақтау қабілетін, зейінін, танымдық қызығушылығын дамыту;

\* оқушылардың өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауына тәрбиелеу.

Мұғалім: Қайырлы күн қымбатты достар және құрметті қонақтар! Бүгін біздің сыныпта Біз кездесуді өткіземіз, оны біз бүгінгі күннің маңызды тақырыптарының біріне арнаймыз, ал сынып сағатының тақырыбын өзіңіз тұжырымдауға тырысасыз.

Енді кеңестерді тыңдаңыз:

1. Үнемі тамақтану керек

Денсаулық үшін маңызды!

Жемістер, көкөністер, омлет,

Сүзбе, йогурт.

Бұл дұрыс кеңес пе?

2. Қырыққабат жапырағын тістемеңіз,

Бұл мүлдем дәмді емес.

Шоколадты жеген дұрыс,

Вафли, қант, мармелад.

Бұл дұрыс кеңес пе?

3. Сіз тістеріңізді тазалап, төсекке барасыз.

Төсекке тәтті тоқаш алыңыз.

Бұл дұрыс кеңес пе?

- Сіз сабақта не туралы сөйлесетінін білдіңіз бе?

(дұрыс тамақтану туралы)

- Иә, әңгіме дұрыс тамақтану туралы болады.

Слайд 1. Сынып сағатының тақырыбы - Тамақтану гигиенасы.

Адамға тамақтану керек,

Тұру және отыру үшін,

Секіру үшін, құлау,

Ән айту, дос болу, күлу,

Өсу және даму үшін

Және бұл жағдайда ауырмаңыз,

Дұрыс тамақтану керек

Ең жас кезінен бастап.

Мұғалім тақтаны басады.

Тамақтану гигиенасы, әр түрлі қоректік заттары бар тамақ өнімдерінің ағзаға әсерін зерттейтін гигиена бөлімі; ағзаның олардың мөлшеріне қажеттілігі және еңбек пен тұрмыс жағдайына байланысты оңтайлы арақатынасы.

Слайд 2. Мұғалім тақтаға мақал жинайды.

"Ағаш тамырын ұстайды, ал адам тамақты ұстайды"

Мақалды қалай түсінесіз?

- Адам жейтін барлық тағамдардың денсаулыққа пайдасы жоқ. Дұрыс тамақтану – денсаулық жағдайы, дұрыс емес-ауруға әкеледі.

Слайд 3.Мұғалім. Тамақтану гигиенасының үш ережесі бар: әртүрлілік, модерация, тамақтану режимі.

Мұғалім. Әртүрлілік дегеніміз не?

Слайд 4. Біздің тағам әртүрлі болуы керек. Азық-түлік пирамидасын талдау.

Зиянды өнімдер де бар.

"Зиянды-пайдалы" дидактикалық ойыны

Пайдалы-қолдар жоғары

Зиянды-аяқпен басу

Балық, пепси, айран, фанта, чипсы, геркулес, майлы ет, күнбағыс майы, торттар, "Сникерс", сәбіз, қырыққабат, шоколад, алма, алмұрт, нан, шошқа майы

Мұғалім: бірақ біздің ағзамыздың өсуіне пайдалы тағамдар ғана емес, сонымен қатар дұрыс, пайдалы тағамдардан басқа, адамға жеткілікті сусын қажет. Оқушы күніне орта есеппен 2 литр су жоғалтады, сондықтан күн ішінде 4-8 стакан сұйықтық ішу арқылы бұл шығынның орнын толтыру маңызды.

- Сіз қандай сусындармен шөлдейсіз? Кестені толтырып, оларды зиянды және пайдалы 5-слайдқа бөлейік.

Мұғалім: сіз алғашқы сусынды мультфильм арқылы танисыз.

Тәтті 6. Мультфильмді көру шабындықта кім жайылып жүр…

Пайдалы сусындар пайдалы емес сусындар

Ашытылған сүт өнімдері, шырындар, минералды су, шай.

Мұғалім: егер сүт күніне жылы жерге қойылса, ол қышқылданып, пайда болады, асқазанға өте пайдалы өнім-бұл ... (йогурт)

Егер қышқыл сүт ыстық пешке қойылса,

содан кейін ҰБТ(ряженка)шығады

-Осы өнімдердің барлығын бір сөзбен қалай атаймыз? (қышқыл-сүт)

- Біз сүт өнімдерін зиянды немесе пайдалы сусындарға жатқызамыз ба? (Балалардың жауаптары.)

Мұғалім: жұмбақтарды болжап, сусындарды пайдалы және зиянды деп бөлейік.

Ол барлық түстерде келеді,

Оның құрамында дәрумендер бар.

Мен оны ішуге әрқашан дайынмын,

Өйткені, одан жақсы сусын жоқ.

Бұл сәбіз және қызанақ

Және дәмі әрқашан жағымды.

Дені сау болу үшін Сіз,

Жақында жеміс шырынын ішіңіз (шырын).

- Біз шырынды зиянды немесе пайдалы сусындарға жатқызамыз ба? (Балалардың жауаптары.)

- Енді тағы бір сусынның қасиеттері туралы білейік.

Ол ыстық, хош иісті

Және дәмі өте жағымды.

Ол ауруларды емдейді

Ал шаршау сізді қуып жібереді.

Жаңа күштер береді

Ал достарды үстелге шақырады.(шай).

- Біз шайды қай топқа анықтаймыз? (Балалардың жауаптары.)

- Тағы тыңдаңыз.

Бұл дәмді су

Денсаулық үшін бізге қажет.

Жуады, нығайтады

Және асқазан тазартады,

Минералдармен қоректенеді,

Белсенді болу көмектеседі (минералды су).

- Минералды су қай топқа жатады? (Балалардың жауаптары.)

Слайд 5. Пайдалы сусындар кестесі ашылады.

Ал біз қандай сусындарды зиянды деп санаймыз?

- Ал қандай сусындар пайдалы емес, бірақ біздің денсаулығымызға зиянды, сіз оны тақтадан бөліп оқып үйренесіз.

Слайд 6.(Интерактивті тақтада өлең жолдары жазылған)

Кока-кола, чиптер пакеті

Біздің асқазанымыз бұзылады.

Дені сау болу бізге кедергі келтіреді

Фанта, пепси және Сағыз.

- Күні бойы жеткілікті мөлшерде ішу керек болғандықтан, оны қанағаттандыру уақыты келді

шөлдеу. Менде бір бөтелке минералды су бар. Бірақ біз одан қалай бірге ішеміз?

— Бірнеше адамға бір ыдыстан ішуге болмайтынын есте ұстаған жөн, өйткені жұқпалы ауруларды жұқтыруға болады. Егер сіз шөлдесеңіз, не істеу керек?

— Мен сізге бұл жағдайдан қалай шығуға болатынын үйретемін, қолыңызда бір ғана дәптер бар. Одан біз кішкене бір реттік шыныаяқ жасаймыз. (Әрқайсысы төртбұрышты дәптер парағын алады және мұғалімнің басшылығымен шыныаяқты бүктейді.)

— Енді стакан дайын болғаннан кейін Мен сізге минералды су беремін.

- Сіз бен біз қандай ережені есте сақтауымыз керек? (балалар қорытынды жасайды)

Слайд 7.

Мұғалім: кім артық тамақтанса, ол өз өмірін қысқартады.

- Осы мақалдың мағынасын түсіндіріңіз.

- Сіз дұрыс айтасыз. Шамадан тыс тамақтану сіздің денеңізге өте зиянды. Асқазанға тамақпен толтырған кезде не болатынын қараңыз.

(Мұғалім суға толы резеңке шарды көрсетіп, балалардың жанынан өтіп, оның ауырлығын сезінуге мүмкіндік береді.)

— Шар сияқты, тамаққа толы асқазанымыз да "азап шегеді", өйткені ол көп тағамды жеңе алмайды.

- Ұзақ өмір сүргісі келетін, дені сау және күш-қуатқа толы адам күні бойы аздап, бірақ жиі тамақтануы керек.

Дене шынықтыру минуты.

Слайд 8. Күні бойы тамақтану қалай аталады?

Тақтада тамақ жазылады, сандардың көмегімен әрқайсысына реттік нөмір қойыңыз.

Түскі ас, түстен кейінгі тағамдар, кешкі ас, таңғы ас.

Ал егер түскі ас болса

Сіз кәмпиттен бастайсыз,

Сіз импортталған сағызды жейсіз,

Сіз шоколадты тәттілендіресіз,

Содан кейін сөзсіз

Сіздің серіктеріңіз әрқашан –

Толықтық және бозғылт көрініс,

Және маңызды емес тәбет.

Әрқашан сау болу үшін,

Көңілді, сымбатты және көңілді,

Мен сізге кеңес беруге дайынмын,

Дәрігерлерсіз қалай өмір сүруге болады:

Ботқа-таңертең, сорпа – түскі ас,

Ал кешкі асқа-винегрет.

Слайд 9.

Мұғалім: "үлгі мәзірін" мұқият зерттеп, ойланыңыз: таңғы асқа, түскі асқа, түстен кейінгі тағамдарға, кешкі асқа қандай тағамдар ұсынылуы керек? Нүктелердің орнына сөздерді жазыңыз: таңғы ас, түскі ас, түстен кейінгі тағамдар, кешкі ас.

Тәтті 10.

Мұғалім: адам тамақтанар алдында және тамақтану кезінде қандай гигиеналық ережелерді сақтауы керек? Қажетті сөздерді баса көрсетіңіз.

- Тамақтанар алдында шыршаны сабынмен жуыңыз (құлақ, қол, қасық) ;

- Тамақтану кезінде тамақ ішуге болмайды (сөйлесу, музыка тыңдау, доп ойнау);

- Тым көп жеуге болмайды....(дәмді, ыстық) тағам.

- Тамақ мұқият болуы керек....(салқындату, шайнау, бұрыш)

Жұмыстың мақсаты: қаптамадағы ақпарат бойынша азық-түліктің дұрыстығы мен сақтау мерзімін бағалауды үйрену.

Жабдық: сүт – қышқыл өнімдерден, чиптерден, кондитерлік өнімдерден, шырындардан, газдалған сусындардан және т. б.

Жұмыс барысы.

1. Өнімнің қаптамасындағы мәтіннің мазмұнын мұқият қарастырыңыз.

2. Өндіріс күнін табыңыз.

3. Қаптамадан өнімнің жарамдылық мерзімі туралы ақпаратты табыңыз.

4. Өнімнің сақтау шарттары туралы ақпаратты табыңыз.

5. Қаптамада алынған ақпарат негізінде Сізге берілген өнімдердің жарамдылығы туралы қорытынды жасаңыз.

6. Өнімнің қашан оралғанын анықтаңыз.

Слайд 11.

Мұғалім. Жетіспейтін сөзді мақал-мәтелге салыңыз.

"Кім баяу шайнаса, сол ....... өмір сүреді".

Мақал-мәтелдің мағынасын түсіндіріңіз.

№1 тәжірибе.

Балаларға алма кесектері беріледі, сіз оны жеуіңіз керек, бірақ олар оны қанша рет өмір сүргенін есептеңіз (балалардың жауаптары).

Асқазанның дұрыс жұмыс істеуі үшін тамақты кем дегенде 30 рет шайнау керек.

№2 тәжірибе. Балаларға алма кесектері беріледі, балалар шамамен 30 рет шайнайды.

(балалар өз әсерлерімен бөліседі, қорытынды жасайды).

Мұғалім: сұйық тағамдарды (шырындар, сүт, кілегей, түрлі сусындар) сілекеймен қанықтыру үшін шайнау керек немесе аузында аздап ұстап, өте аз мөлшерде жұту керек. Бұл асқазанға аз жүктеме береді және ылғалдың аз мөлшерімен шөлді қандырады.

Слайд 12. Ыдыс жуу алгоритмдері.

Бейнені қарау.

(балалар өз әсерлерімен бөліседі).

Слайд 13. Кластерді құру: тамақтану гигиенасы.

Сізге гүлденуді, өсуді тілеймін

Денсаулықты сақтау, нығайту,

Бұл алыс сапарға арналған –

Ең басты шарт.