**ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ – ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ КЕПІЛІ .***Мақсаты*:
Оқушылардың жақсы денсаулығының, жан - жақты дамуының кепілдігі - тиімді және үйлесімді тамақтану болып саналатынын, «Салауатты өмір салтының» анықтамасын бірлесе отырып тұжырымдау;
Оқушылардың дұрыс тамақтануының негізгі прициптерін;
- Тамақтану сауаттылығының бес негізін;
- Тамақтану тәртібін, тамақтану мәдениетін;
- «Салауатты өмір» салтына қатысты негіздеулерді тұжырымдау,ортақ ой түю.

Қолданылатын көрнекіліктер:
- Ақпараттық мәліметтер слайдтар арқылы ;
- Кеңестер слайдтар арқылы;
- "Дұрыс тамақтану пирамидасы"
- Жарнамалар;
- Бейнеролик, үнтаспа, бүктемелер

Барысы:
І. Кіріспе бөлім.
***Мұғалім:***- 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)*

-Ендеше барлығымыз, орнымыздан тұрып, бір-бірімізге жақсы тілекер тілейік:
-Деніміз сау болысын!
-Аспанымыз ашық болсын!
-Балалар күліп жүрсін!

Халқымыз әрқашанда денсаулықты бірінші орынға қойып, бірінші байлық - денсаулық деп санаған. Дені сау, еңбекқор, ақылды азамат болып өсу үшін, дұрыыс тамақтана білу қажет.
Ол үшін күнделікті ішетіміз асымыз құнарлы, пайдалы, дәрумендерге бай болу қажет. Сонымен қатар, тамақтану ережелерін де сақтауымыз қажет.
Бүгінгі шарада осылар туралы толығырақ білетін боламыз.
-Алдымен бейнероликке назар аударайық.
-Балалар, не туралы айтылған екен? (дұрыс тамақтанбау салдарынан неше түрлі аурулардың пайда болуы, дертке шалдығу мәселері.)
-Олай болса, дұрыс тамақтану ережелері туралы, айтып беру үшін дәрігер кеңесіне назар аударайық.
***Дәрігер Лаура***:
-Сәлеметсіздер ме балалар! Мен сіздерге дұрыс тамақтануды ұйымдастыру үшін "Дұрыс тамақтану пирамидасымен" таныстырамын.
Ол мынадй 4 деңгейден тұрады:
1-деңгейі-бидай өнімдері:нан, жарма бұйымдары, макарондардан тұрады. Көмірсулар, дәрумендер мен минералды заттарға бай. Бұл тағамдардың тәуліктік калориясы 40% болады. Күніне 1,5 кг.
2-деңгейі — жемістер мен көкөністерден тұрады. Бізге мол дәрумендер мен минералдық заттарды береді. Ағзамыздың қартаюын тоқтатады. Калориясы 35 % немесе күніне 400гр.
3-деңгейі — ет, балық, бұршақ өнімдері, жаңғақтар, жұмыртқа және сүт өнімдері. Бұл өнімдер ақуыз, дәрумендер, темір, және т.б. пайдалы компоненттердің көзі. Бұл тағамдардың майлылығы төмен болғандығы пайдалы. Олардың күнделікті калориясы 20% болу керек.
4-деңгейі — жануарлар майы мен өсімдік майы бар тағамдар, тәттілер, құрамында майлылығы жоғары өнімдер (соустар, колбаса, майлы ет, тәтті тоқаштар), қант, құрамында қанттың мол мөлшері бар өнімдер(тәтті сусындар , сироптар, кондитерлік тағамдар) кіреді. Күнделікті тұтыну мөлшері 5% аспау керек.
Денсаулығымызды сақтау үшін және дұрыс тамақтану үшін осы пирамиданың барлық деңгейлеріндегі тамақтарды көрсетілген мөлшермен пайдалану керек.
Өзімізге ұнамаған тамақ түрлерін алып тастауға болмайды. Егер нан жемесек, «В» дәрумені мен басқа да пайдалы заттарды ағзамыз ала алмайды.
-Ал, балалар, күніне неше рет тамақтану керек сендер білесіңдер ме?
***Алишер:***Ең тиімдісі 4 рет тамақтану:
Таңертеңгілік –құнарлы тамақ,
Түске дейінгі-жеңіл тамақ,
Түс кезіндегі-күшті тамақ,
Және кешкі -жеңіл тамақ.

***Лаура*** :
-Оқушының тамағы үйлесімді болуы керек. Тамақ құрамында мынадай негізгі қоректік заттар болады. Олар: ақуыз, майлар, көмірсу. Оларды мына қарым-қатынаста болу керек: 1 бөлік май, 1 бөлік ақуыз, 4 бөлік көмірсулар.
Тамақта негізгі қоректік заттардан басқа дәрумендер, минералды тұздар, қоректік талшықтар және биологиялық белсенді заттар болады.
Оқушылардың дұрыс тамақтануы үшін қажетті азық түліктер және оның пайдасы туралы 4топтың оқушыларынан білейік.

***Алдияр*** *:Ақуыздар*
Күнделікті оқушы 75-90 грамм ақуыз қабылдауы тиіс. Ол үшін міндетті түрде сүт, айран, шұбат, сүзбе, балық, ет тағамдары, жұмыртқа болуы керек.
*Майлар:*
Тәулігіне оқушы үшін майлардың мөлшері - 80-90 грамм. Мектеп жасындағы бала күнделікті сары май, өсімдік майы, ет, қаймақ қабылдауы тиіс.
*Көмірсулар:*Оқушының ас мәзірінде көмірсулардың тәуліктік мөлшері 300-40 грамнан аспауы тиіс. Көмірсулар нан, жарма, картоп, бал, кептірілген жеміс, қант құрамында кездеседі.
*Витаминдер мен минералдар*:
Адам дұрыс жетілуі ас құрамында қажетті дәрумендер мен минералдар болуы қажет.
А дәрумені –Балалардың бой өсіру және дамуы үшін қажет. Ол көздің торлы қабатының құрамына кіреді және жарық сезімталдығын қамтамасыз етеді.
А дәрумені бауырда көп болады.Сонымен қатар балықтарда , сүтте, сары майда, жұмыртқада, қызыл сәбізде, қызыл тәтті бұрышта, көк пиязда, көк шөптерде, қызынақта, аскөкте болады.
***Кәмилә:*** *С дәрумені* немесе аскорбин қышқылы –бұл көбінесе зат алмасу үшін, ағзаның иммундық қорғанысы үшін керек. С дәрумені жетпесе ауру тудыратын микроағзаларға қарсы ағзаның тұрақтылығы төмендейді, зат алмасу бұзылады. С дәруменін мөлшерден тыс қабылдау қауіпті.
С дәрумені -көкөністерде, жемістерде, қарақатта, итмұрында, ит бүлдіргенде, алмада, шабдалыда, құлпынайда, орамжапырақта, петрушкада, қызылшада көптеп кездеседі.
*Д дәрумені*-майда еритін топ. Бұлар қарын-ішекті жолда кальцийдің сіңірілуін, кальцийдің қаннан қызыл сүйек миына өтуін реттейді. Д тобындағы дәрумендердің адам қанқасының дамуында маңызы зор. Д дәрумені жетіспесе жас балаларда рахит ауруы дамиды. Дәрумендер өсімдіктің, жануар майының ,ірімшіктің, жұмыртқа құрамында кездеседі
*Е дәрумені* майда еритін дәруменде тобына жатады. Олар ағзада оттегіні тасымалдайды, улы заттарды белсенді түрде залалсыздандырып, өрбу процесіне қатысады. Е тобының дәрумендері өсімдік майларында, бұршақта, жұмыртқада, жаңғақтарда, бақша дақылдарында, бидайда көптеп кездеседі.

-Міне балалар, біз дәрігерден көп нәрсе білдік. Солай ма?
Ендеше денсаулық туралы балалардың өлеңдерін тыңдайық
***Сая:***Мезгілсіз жүріп күн бойы,
Мерзіммен тамақ ішпесе,
Демалыс жоқ күнде ойын,
Мерзіммен суға түспесе,
Қолында мұндай баланың
Күш болмайды күш десе,
Қолынан мұндай баланың
Іс келмейді, іс десе,
Күн—күн сайын солады,
Шынашақтай болады.
***Азамат:***
Апаның тілін алса егер,
Тамақ ішсе-іш десе,
Дем ал десе-дем алса,
Суға түссе, түс десе.
Қолында мұндай баланың
Күш болады, күш десе
Қолында мұндай баланың
Іс келеді –іс десе.
Тынығып өсіп толады
Үлкен жігіт болады.
***Индира:***Ас адамның арқауы,
Аспен күш артады,
Тағам іш жағымды,
Тазартар жаныңды
Дертті қуатты-
Денеңнен қуады

***Дильназ***: Артық болмас, білгенің...
Бірнеше жыл бұрын Чехияда, жоғары сынып оқушылары, қаттырған құлпынайы мен кілегейі бар балмұздақты жеп, эпидемия тіркелген болатын. Зертханалық сараптаманың нәтижесінде аталған кілегейдің орнында өзі емес, мұздалған А гепатиті болып шықты. Сондықтан да балмұздақ, газдалған сусындар, чипсы т/б зиянды тағамдардан бойымызды аулақ ұстаған жөн!
Әсіресе қазіргі уақытта оқушылар көп жейтін чипсылар, қытырлауықтар, жылдам дайындалатын сорпалар, (Роллтон), газдалған сусындар туралы айтпай кетуге болмайды.
Чипсы-адам ағзасына өте қауіпті. Оның құрамында адам денесіне әсері мол тітіркендіргіш заттар бар.Олар әр түрлі бас, кеуде, іш ауруларын тудыратын зиянды қоспалар бар.
Газдалған тәтті сусындар( кока-кола, пепси-кола, фанта, спрайт, буратино, макси-чай)
Олардың құрамында аса көп мөлшерде қант бар. Мысалы: 1л колада 25 ас қасық немесе 125гр қант қосылады. Шамадан тыс қантты пайдалану қант даиабетіне алып келеді.
Сондықтанда денсаулыққа пайдалы, табиғи ,химиялық қоспасыз таза тағамдарды пайдаланайық.
Тәтті алма мәтінін үнтаспадан тыңдау.
**Жағдаят:**
Айнұр бақты аралап келе жатқан.Бір кезде алдына топ етіп алма түсті. Өзі қып-қызыл, үп-үлкен,Айнұр қуанып кетті.Қызығып қолына алды.
Дереу жемек боп аузына апара бергенде алма оған:-Айнұр, сен алдымен мені жу,-деді қолынан сусып түсіп.-Неге?-деді Айнұр таңырқап.-Жумай жесең,ішің ауырады,-деді алма сілкініп қалып.-Міне,көрмейсің бе,үсті-басым шаң тозаң.
Айнұр ұялып қалды. Апасы да ылғи : «Қолыңды жу»,-дейтін.Енді соны өзіне мына алма да айтып тұр. Айнұр ақылды алманың айтқанын істеді.
• Сендерде осындай жағдай болды ма?
• Тазалықтың денсаулыққа қандай әсері бар?

Қорытынды бөлім.

***Майра:*** Ал, енді біздің халқымызда денсаулық, тамақ туралы мақал-мәтелдер өте көп, Қане, айтып көрейікші.
1. Бірінші байлық – денсаулық
2. Денсаулық – зор байлық.
3. Дені саудың – жаны сау.
4. Ас адамның арқауы
Ендеше баларды тыңдайық
***Дильназ:***Денсаулық – ол күлуің, Басты байлық – денсаулық
Болсаң да әлі қаршадай. Құру үшін сен сауық.
Көңіл күйің жадырай, Бабам айтқан даналық,
Ойнау үшін шаршамай. Керек жақсы денсаулық.

***Майра:*** Денсаулық – ол жүруің,
Оқу үшін мектепте.
Ешбір жерің ауырмай,

***ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ – ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ КЕПІЛІ .***

***Сынып сағаты***

***8 «А»***

***Жауапты : Несібелді Рыспаева***