***"Пайдалы және зиянды тағамдар" тақырыбында тәрбие сағаты***

"Пайдалы және зиянды тағамдар" тақырыбында тәрбие сағаты

Тәрбие сағаты тақырыбы: Пайдалы және зиянды тағамдар  
Мақсаты:  
• Дұрыс емес тамақтанудың себептерін анықтау.  
• Пайдалы және зиянды тағамдық заттармен таныстыру.  
• Тамақтану ережелерін жаттау.  
• Ұзақ өмір сүру үшін басты себеп - дұрыс тамақтана білуге тікелей байланысты екенін дәлелдеу.  
• Дұрыс тамақтана білу мәдениетін тәрбиелеу.  
Құрал-жабдықтар: компьютер, презентация  
Сабақтың барысы:  
Мұғалім:  
ДЕНСАУЛЫҚ – адам өмірінің басты кепілі.  
Әрбір дені сау адам қоғамның басты байлығы. Жеке адамдардың денсаулығынан қоғамның денсаулығы қалыптасады. Денсаулық адамның негізгі көрсеткіші болып саналады.  
1 тапсырма:  
«Мақал -мәтелдерді аяқта»  
1.Жан ауырса, ...  
2.Ауру батпандап кіріп, ...  
3.Тәуіптің жақсысы - ...  
4.Бас аманда мал тәтті, …  
5.Ауруын жасырған өледі.  
6.Сырқат тән жарасы, …  
7.Денің сау болса, …  
8.Тазалық - …  
9.Ауырып ем іздегенше, …  
10.Аурудың жақсысы жоқ, …  
Салауатты өмір салтын сақтау қағидалары (оқушылармен бірге анықтау).  
Дұрыс тамақтану;  
Уақытымен ұйықтау;  
Белсенді жұмыс пен демалыс;  
Зиянды қылықтардан аулақ болу;  
Адамға организм бір рет қана беріледі. Адам денесін еш нәрсемен алмастыруға болмайды. Көптеген аурулар – дұрыс емес тамақтанудың нәтижесі.  
Пайдалы тағамдарды «+» белгіле, ал зиянды тағамдарды «-» белгіле.  
Қарақұмық (гречка) ботқасы, газ сусыны, балық, алма, бесбармақ, сарымсақ, қуырылған картоп (фри), жүгері ботқасы, кока-кола, кириешки, компот, чипсы, сәбіз, айран, чупа-чупс, қияр, пирожное, пицца, доширак лапшасы, балмұздақ, нан пияз, салат, қызанақ, кәмпит, торт, жаңғақ, киндер-сюрприз, сүт, банан, құймақ, йогурт, жұмыртқа, ірімшік, шоколад,майда (манная) ботқасы, творог, шұжық, ет, шабдалы, апельсин,күріш, алмұрт, кофе, қызылша.  
ПАЙДАЛЫ ЖӘНЕ ЗИЯНДЫ ТАҒАМДАР  
Пайдалы тағамдар: нан, ұннан жасалған тағамдар, ботқалар, картоп, жеміс – жидектер.  
«АБАЙЛА!» (зиянды тағамдар): қант, чипсы, кәмпит, тәтті тағамдар, кондитерлық заттар.  
• әріміз біріге отырып дұрыс тамақтану ережесін құрайық:  
1.Майлы тағамдарды көп пайдаланбаңыз.  
2.Тым ащы және тұзды тағамдардан сақтаныңыз  
3.Тәттілер көп, ал денсаулық біреу-ақ.  
4.Жеміс – жидектер - пайдалы тағам.  
5.Күніне 3рет, бір уақытта тамақтану қажет.  
6.Тамақты дұрыстап шайнап жұту керек.  
7.Тым ыстық не суық тамақтан тіс эмалі бұзылады.  
8.Түрлі дәмдеуіштер қосылған тағамдар ағзаға өте зиян.  
1. Ағзаға күш беретін, ойлау қабілетін арттыратын қандай тағамдарды білесіндер?  
2. Ағзаның дамуына көмектесетін қандай тағамдарды білесіндер?

Қорытынды:Оқушылар дұрыс тамақтанудың гигиеналық ережесін сақтай білейік.  
ТАМАҚТАНУ ГИГИЕНАСЫНЫҢ ЕРЕЖЕЛЕРІ  
• Тамақтану режимін сақта!  
• Тамақ құрамы туралы ойланыңдар!  
• Тамақты дұрыс шайна!  
• Тамақты артық жеме!  
• Тамақ уақытында асықпа!