Тәрбие сағаты: «Ас - адамның арқауы» 5 «Ә» сынып

***Сабақтың мақсаты:***

Денсаулықтың негізі – дұрыс тамақтану екенін түсіндіру.

Тағам атауларына байланысты түсінік беру.

 ***Көрнекіліктер:***интерактивті тақта, слайдтар, «Жеті қалпақ», «Жаңбыр» ойыны, сергіту сәті, тілек ағашы, стикерлер, постер, суреттер.

***Сабақтың түрі:***интерактив

**Жұмыс түрі:** интерактивті тақтамен, постермен жұмыс, жұптық, топтық жұмыс

***І Ұйымдастыру***

***Оқушылар өлең арқылы амандасады:***

Білер қазақ баласы,

«Сәлем» сөздің анасы.

Бәріне де ізетпен

Біздер сәлем береміз!

***\*Оқушылармен амандасу*:**

-Сәлеметсіздер ме!

«Жаңбыр» ойыны

***Топқа бөлу***

***«Ой шақыру»*:**

Сіздің сүйікт тағамыңыз?

1.      Сіз бос уақытыңызда қазақтың қандай ұлттық тағамдарын дайындағанды ұнатасыз?

2.      Ұлттық тағамдарымыздың адам өміріне маңызы қандай деп ойлайсыз?

3.      Ұлттық тағам қажет деп ойлайсыз ба?

4.      Қасиетті тағам (нан)

**ІІ.Бүгін сабақтың тақырыбы: Ас –адамның  арқауы**

**1. Жаңа сөздермен жұмыс:**

Сусын – напиток

Сау адам – здоровый человек

Құрамында  -в составе

Ағза – организм

Ұсыныс - предложение

Қан тамыры \_ кровеносные сосуды

Құндылық - ценность

Бата – пожелание

***Сөз тіркесін немесе сөйлем құрастыру.***

***Естеріңде қалған сөздерді парақ бетіне жазып беру***.

**2. Мәтінмен жұмыс**

Қымыз ауруға ем, сауға қуат. Қымыздың денсаулыққа тигізер пайдасын айтып тауыса алмайсың. Қымыз құрамында «С» дәрумені мол, сиыр сүтімен салыстырғанда он ессе көп. Оның емдік қасиеттері, әсіресе құрт ауруын емдеу қасиеттері жоғары. Оның адам ағзасын әлсірететін созылмалы ауруларға қарсы күресетін артықшылығын да айта кеткен жөн.

Дәрігерлер қымызды безгек ауруына және жөтелге қарсы ішуге ұсыныс жасайды. Қымызбен емделгенде, қан құрамындағы гемоглобин, эритроцит көбейеді. Тамырдың соғуы жиілеп, қан айнылымы жылдамдайды. Қан тамырының жұмысы мен жүрек соғысы жақсарады.

Ал осы күні жастар жағы қымыздың орнына шетелдік «Сосо -соla», «Pepsi-cola» тәрізді сусындарды жиі тұтынады. Оның ағзаға зияндылығын ескеріп жүрген бірі жоқ.  «Сосо -соla» -ның бала денсаулығына ауыр зиян келтіретінің дүние жүзі біліп, жар салып жатыр. Тіпті жарнамалауға тыйым салып, компанияға оның зияндылығын мойындатады. Осы  «Сосо -соla» сусыныменкөліктің есігін жуғанда бояуы бірден кетіп қалыпты.

«Pepsi-cola» сусынын да ішкеннен ата-бабаларымыздың ізімен ұлттық тағамдарымызды бойымызға, ұлттық құндылықтарымызды жанымызға азық етейік, ағайын!

**Қорытынды:**

*Автор мақаласындағы негізгі идея қайсы?*

*Асқа байланысты кім қанша , қандай мақал біледі?*

*Ас аттарын пайдаланып, диалог құрыңыз.*

***3. Видео көрінісі Пепси кола мен Кока коланың зияны туралы***

***Сусындардың пайдасы мен зияны.***

***Оқушыларды үш топқа бөлу. 1 топ- сусындардың пайдасы бар, 2 топ – ғаздалған сусындар зиян, 3 топ – пайдалы да, зиян да.***

**ІІІ. Қорытынды бөлім:**

Бүгінгі сабақта өткен тамақтардың түрлерін білдік, көрдік, талдадық. Қай уақытта не жеу, не ішу туралы да білдік. Енді бізге бір нәрсе жетіспейді. Ол не? Ол – бата. Батаны кім береді?

**Бата**

Асың асын асына, береке берсің басыңа. Бөденедей жорғалап. Қырғауылдай қорғалап, Қыдыр келсің қасына. Бақыт сенің басыңнан, тепкілесе кетпесің.

**ІV. Үйге тапсырма**: Бата жазып келу. Өз сүйікті тағамын туралы шағын эссе жазып келу.

**V. Рефлексия**

Пікірлерін стикерге жазып, тілек ағашына ілу.

5ә сынып жетекшісі Хайрат Есболат