

САБАҚ ЖОСПАРЫ

Пән	Технология
Мұғалім	Бисенова Айнұр Мұхитқызы
Мектеп, сынып	Батыс Қазақстан облысы, Зеленов ауданы, Трекин жалпы орта білім беретін қазақ мектебі
Сабақ тақырыбы	Тамақтану негіздері. Дұрыс және тиімді тамақтану ережелері





www.bilimland.kz

Сабақ түрі	Жаңа сабақты меңгеру
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	5.1.3.1. Шығармашылық идеяларды зерттеу мен дамыту үшін ақпарат көздерімен жұмыс істеу (оның ішінде АКТ-ны қолданып). 5.2.4.1. Дұрыс және тиімді тамақтанудың ережелерін сипаттау және зерделеу.
Сабақ мақсаттары	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Тамақтану негізіне байланысты ақпарат көздерімен танысу; ✓ адам ағзасы үшін пайдалы және пайдасыз тағамдарды ажырата алу; ✓ ақпарат іздеуде АКТ-ны тиімді пайдалану; ✓ дұрыс және тиімді тамақтану ережесін сипаттап, зерттеу.
Бағалау критерийлері	<ol style="list-style-type: none"> 1. АКТ арқылы қажетті ақпаратты іздейді. 2. Адам ағзасы үшін қажетті тағамдар тізімін жасайды. 3. Дұрыс және тиімді тамақтану ережесін құрастырады.
Тілдік мақсаттар	<p>Оқушылар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Академиялық, тілдік дағдыларын қолдана отырып, шығармашылық жұмыстың орындалу үдерісінің сатылы кезеңдерін түсіндіреді (сөйлеу дағдылары) және сипаттайды; • өзінің іс-әрекетіне және дайын жұмыстарды орындау бойынша нәтижелеріне талдау жасап, таныстыра алады. <p>Пәнге тән лексика мен терминология: Қасиеттері, пішін, түр, үдеріс, құрамы, тепе-теңдік, ас мәзірі, тамақтану рационы, жабдықтар/құралдар/құрылғылар.</p> <p>Диалог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер: Мен... үшін таңдадым. Себебі,...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мен оны... материалдарынан орындаймын; • Мен... пайдалы қасиеттерін білемін. • Мен... материалдар мен құрал-жабдықтарды қолдандым. • Бұл тағамның ерекшелігі... • Мен... өзгертер едім, не жақсарта едім.
Құндылықтарды дарыту	<p>Өзіне және өзгелерге құрмет Оқушылар мен мұғалім бір-бірілерімен амандасады. Негізгі ұғымдарды талдау кезінде мұғаліммен және оқушылардың бір-бірінің пікір алмасу, құрмет көрсету. Пікірлесу барысында сөйлесу этикасын сақтау.</p> <p>Қазақстандық патриотизм және азаматтық жауапкершілік Дені сау ұлттың қалыптасуы үшін дұрыс тамақтанудың маңыздылығын түсіну, дұрыс және тиімді тамақтану ережесін құру.</p> <p>Еңбек және шығармашылық Жұптық және топтық жұмыс жасауда бірігіп еңбек ету, жаңа идея ұсыну.</p>

Пәнаралық байланыстар	Биология, дүниетану
АКТ-ны қолдану дағдылары	Тақырып бойынша қажетті ақпараттарды іздеу, өңдеу. Түрлі ақпарат көздерінің ең тиімдісін таңдай отырып, қолдану
Бастапқы білім	Бастауыш сыныпта өткен тағам өнімдерінің түрлері, пайдасы мен зияны туралы біледі

Сабақтың барысы:

Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар																								
Сабақтың басы	(С) Амандасу. Оқушылардың қал-жағдайын сұрау. Бейнефильм көреді https://twig-bilim.kz/kz Биология-Салауатты өмір салты-Қоректену-Дұрыс тамақтану: – бейнефильмді талдау; – оқушылармен бірге сабақ мақсаттары мен оқыту мақсатын анықтау; – оқушылардың «жақын даму аймағын», жетістік критерийлерін, сабақ соңында күтілетін нәтижелерді анықтауға көңіл бөлу.	https://twig-bilim.kz/kz 																								
Сабақтың ортасы	Жаңа тақырып бойынша бейнефильм көреді: https://bilimland.kz/kk Биология. №4061. Тамақтанудың нормасы- Тиімді тамақтану 1. Жеке жұмыс: Оқушылар құрамында пайдалы дәрумендері бар жеміс-жидектер, көкөністер, сүт, ет, балық тағамдарының суреттері бар карточкаларды таңдайды. Тақтада көрсетілген адамның тұлғасына, ағзасына қажетті азық-түліктерде қандай дәрумендердің барын таба отырып, оларды сәйкестендіре жапсырады. Оқушылар карточкаларды жапсырып болған соң дұрыс жауабын сыныпта бірлесіп табады. (https://bilimland.kz/kk Биология №4061. Тамақтанудың нормасы) 1-интерактивті жаттығу. <i>Дұрыс тамақтануға қатысты келесі тұжырымдардың қайсысы дұрыс, қайсысы дұрыс емес екенін анықтаңыз.</i> 1. Балалар мен жасөспірімдерге ашығу және толыққанды тамақтанбау ұсынылады. 2. Артық тамақтану, рационда майлардың, әсіресе, жануар майының мөлшерін көбейту семіздікке әкеледі. 3. Тиімді тамақтану – тамақтың барлық компоненттерінің оңтайлы мөлшерімен және қатынасымен сипатталатын толыққанды тамақтану. 4. Дәрумендер, минералды элементтер – негізгі қуат көздері. 5. Кешкі аста тойып тамақтанып алған жөн, себебі түнде қарның ашуы мүмкін. 6. Тамақта нәруыздың жеткіліксіз болуы физикалық және психикалық дамуға кері әсерін тигізеді, иммунитет төмендейді.	https://bilimland.kz/kk  Карточкалар: тағам суреттері Тағам қорапшалары https://bilimland.kz/kk Биология №4061. Тамақтанудың нормасы 1-жаттығу <table border="1" data-bbox="1225 1541 1548 1861"> <thead> <tr> <th></th> <th>Дұрыс</th> <th>Дұрыс емес</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6.</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7.</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> https://twig-bilim.kz/kz интерактивті		Дұрыс	Дұрыс емес	1.			2.			3.			4.			5.			6.			7.		
	Дұрыс	Дұрыс емес																								
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										

	<p>7. Жасуның асқазан-ішек жолдарында қорытылмайды, бірақ асқорыту үдерісінде маңызды рөл атқарады.</p> <p>https://twig-bilim.kz/kz Биология-Салауатты өмір салты-Қоректену-Дұрыс тамақтану интерактивті тестін орындайды</p>	тесті
<p>Сабақтың соңы</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Қалыптастырушы бағалау</p> <p>Оқушылар өздерінің жұмысы мен сыныптастарының жұмысын берілген критерийлер бойынша бағалайды.</p> <p>Зерттеу жұмысын бағалау критерийлері:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Адам ағзасы үшін қажетті тағамдар тізімін жасайды. ✓ Дұрыс және тиімді тамақтану ережесін құрастырады. ✓ 1-интерактивті жаттығуды орындайды. ✓ Дұрыс тамақтану интерактивті тестін орындайды. ✓ Берілген уақытты ұтымды пайдаланады. <p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нені білдім, нені үйрендім; – нені толық түсінбедім; – немен жұмысты жалғастыру қажет. 	