**Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасының   
“Өмірлік қиын жағдайдағы балаларды қолдау орталығы”   
коммуналдық мемлекеттік мекемесі**

***Тәрбие сағатының тақырыбы:***

***Ас – адамның арқауы.***

ҚББП: А. А. Ибрагимова

**Тараз 2021ж.**

***Тәрбие сағатының тақырыбы:***

***Ас – адамның арқауы.***

**Мақсаты:**

**Білімділік:**

Ас туралы жалпы ұғым. Астың құрамы мен ойын үстінде таныстыру. Оқушыларға астың бізге пайдасы туралы түсіндіру. Асты қадірлеп, қастерлеуге үйрету. Денсаулықтың негізі – дұрыс тамақтану екенін түсіндіру.

Дамытушылық:

Тағамның түр – түрін анықтай отырып, оған жалпы сипаттама беру. Оқушыларды жүйелі ойлауға жауап беруге дағдыландыру. Астың адамға арқау екендігін түсіндіру.

Тәрбиелік:

Оқушыларды дәстүрді сақтауға, нанды қастерлеуге ас ішу тәртібін есте сақтауға тәрбиелеу.

Сабақ типі: Жаңа тақырыпты меңгерту.

Сабақтың әдісі: Сұрақ – жауап, әңгімелеу, стратегиялар

Сабақтың түрі: Сайыс сабақ.

Көрнекілігі: Нақыл сөздер, ас түрлері.

Сабақтың барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңі:

Балалардың зейінін жинақтау, құрал – жабдықтарды тақтаға ілу. Оқушыларды үш топқа бөліп құрастыру.

1. Үй тапсырмасын сұрау:

Жарнама дайындап әкелу.

1. Жаңа сабақ:

Бүгін біз тәрбие сағатымызда денсаулығымыздың жақсы болуына бірден –бір себепші болатын тамақ, тағам, яғни «Ас» туралы «Ас – адамның арқауы» атты тәрбие сағатын жүргізбекпін.

1 – кезең «Таныстыру»

2 – кезең «Тағамдарды топтастыру»

3 – кезең «Ас әзірлеу білесің бе?»

4 – кезең «Мақал-мәтелді құрастырып көр»

5 – кезең «Көрініс»

6 - кезең «Жарнама»

1. Кезең «Таныстыру»

1 – топ – «Береке» Ұраны: Ас – жүрген жер – береке.

2 – топ – «Алтын дән» Ұраны: Дүнидегі көп байлықтың ең негізі – нан.

3 – топ – «Дастархан» Ұраны: Дастархан дәмі киелі.

4 – топ – «Қанағат» Ұраны: Тойдым деуге болмайды, қанағат деу керек.

1. Негізгі бөлім

* Ас дегенімізді қалай түсінесің?
* Тағамның қандай түрлерін білесіңдер?

1. – кезең «Тағамдарды топтастыру» стратегиясы
2. топ: Еттен жасалған тағамдар.

2 топ: Ұннан жасалған тағамдар

3 топ: Сүттен жасалған тағамдар

4 топ: Көкөністер мен жемістер

3 - кезең «Ас әзірлеу білесің бе?»

1 топ: Борщ

1. топ: Салат
2. топ: Манты
3. топ: Плов

-Балалар, мына тамақтарға керектілерін ғана әр топтан бір-бірден барып аласыңдар.

Мысалы: борщқа: қызылша, ...

4– кезең «Мақал-мәтел» қима-қағазды құрастырып көр

1 топ: Ас – атасы нан, нан атасы – дән.

2 топ: Ас иесімен тәтті, тағамымен жақсы.

3топ: Ет етке, сорпа бетке.

4топ: Сиырдың сүті тілінде.

Сергіту сәті: видео арқылы қайталап жасайды.

1. – кезең «Көрініс»

Бірде Науан әжесіне еріп, егіс даласына келді. Ол шашақты басы иіліп тұрған бидай сабақтарын көріп, әжесінен:  
- Мынау өсіп тұрғандар не? – деп сұрады.  
- Науажан, бұл өсіп тұрған нан, - деп жауап берді.  
- Нан болса таба наны қайда?  
- Таба нан да осы дәннің ішінде.  
- Ақ тоқаш ше?  
- Тоқаш та осы дәнге сыйып тұр Науажан.  
- Әже, кіп - кішкентай қауызды дәнге осынша көп нан қалай сыйып тұр? - деп Науажан таң қалды.  
- «Ас – атасы нан, нан атасы – дән!- деген Науажан, осынша мол дүние, тоқшылық әр бір дәннің ішінде – деді әжесі.

6– кезең «Жарнама»

Оқушылар өздері дайындағандарын жарнама етіп көрсетеді.

1. Қорытынды бөлім

Мұғалімнің сөзі:

Ас ішу тәртібі:

Тарта жесең, тай қалар,

Қоя жесең, қой қалар,

Қоймай жесең не қалар.

1. Тамақты шектен тыс көп ішуге болмайды.
2. Асты асықпай, әбден шайнап жұту керек.
3. Ас ішіп болған соң «тойдым» деуге болмайды, «қанағат» деу керек.
4. Әр түрлі тамақта адам денесіне қажетті дәрумендер болады. Сондықтан тамақты талғаммен ішу керек.

Астың құрамын түсіндіру.

Көмірсу Ақуыз Май

Тамақ

Дәрумен Су Минералды тұздар

Дәрумендер

А

В

С

Д

жұмыртқа

ұн

алма

балық

Ой қорыту:

Бүгін сендер «Ас адамның арқауы» жайлы білдіңдер. Осының бәрі өздігінен орындалмайды, үстелге өздігінен келмейді. Ол үшін көп еңбектену керек. «Еңбек етсең ерінбей, тояды қарның тіленбей» , – демекші еңбек етулерің керек. Сендердің еңбек еткендерің – ата-ананың айтқанын тыңдау, орындау, сабақты жақсы оқу.

Оқушылар «Қалаулым» әнімен сабақты қорытындылайды.