**Сабақ жоспары**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:** **4 А Бөлімі: Тамақтану мәдениеті** | **Мектеп: «Т.Аманова атындағы №16 жалпы орта білім беретін мектеп»** |
| **Күні: 16.03.2018.** | **Мұғалімнің аты-жөні: Серікқалиқызы Арайгүл** |
| **Сынып: 5 б** | **Қатысқандар саны:****Қатыспағандар саны:**  | **8** **2** |
| **Сабақ тақырыбы****Сабақ түрі** | **Дұрыс тамақтанудың негіздері. Дұрыс және тиімді тамақтану ережелері.**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 қолданып).5.2.4.1Дұрыс және тиімді тамақтанудың ережелерін сипаттау және зерделеу. |
| **Сабақ мақсаттары** | * Тамақтану негізіне байланысты ақпарат көздерімен танысу
* Адам ағзасы үшін пайдалы және пайдасыз тағамдарды ажырата алу
* Ақпарат іздеуде АКТ тиімді пайдаланау
* Дұрыс және тиімді тамақтану ережесені сипаттап, зерттеу
 |
| **Бағалау критерийлері**  | 1. АКТ арқылы қажетті ақпаратты іздейді
2. Адам ағзасы үшін қажетті тағамдар тізімін жасайды
3. Дұрыс және тиімді тамақтану ережесін құрастырады
 |
| **Тілдік мақсаттар** | **Оқушылар:*** академиялықтілдікдағдыларынқолданаотырып, өзініңшығармашылықжұмыстарынорындалу үдерісінің сатылы кезеңдерін түсіндіреді (сөйлеу дағдылары) және сипаттайды;
* өзінің іс-әрекетіне және дайын жұмыстарды орындау бойынша нәтижелеріне талдау жасап, таныстыра алады;

***Пәнге тән лексика мен терминология:***Қасиетттері, пішін, түр, үдеріс, коктейль, құрамы, тепе-теңдік, ас мәзірі, карвинг, тамақтану рационы, жабдықтар/құралдар/құрылғылар;***Диалог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер:*** Мен кола мен чипсиді таңдадым. Себебі адам ағзасына зияны көп• Мен оны АКТ материалдарынан орындаймын;• Мен жеміспен көкөністердің пайдалы қасиеттерін білемін.• Мен АКТ материалдар мен сурет құрал-жабдықтарын қолдандым. |
| **Құндылықтарды дарыту**  | **Өзіне және өзгелерге құрмет**Оқушылар мен мұғалім бір-бірімен амандасады. Негізгі ұғымдарды талдау кезінде мұғалім мен оқушылардың және оқушылардың бір-бірінің пікірімен санасып құрмет көрсетуі. Пікірлесу барысында сөйлесу этикасын сақтайды.**Қазақстандық патриотизм және азаматтық жауапкершілік**ұлт дені сау ұлттың қалыптасуы үшін дұрыс тамақтанудың маңыздылығын түсіну, дұрыс және тиімді тамақтану ережесін жасайды**Еңбек және шығармашылық**Жұптық және топтық жұмыс жасаудабірігіп еңбек етеді, оқушылар жаңа идея ұсынады. |
| **Пәнаралық байланыстар** | Биология, жаратылыстану, химия- тағам өнімдерінің құрамы, ерекшеліктері, қасиеттерін талқылау |
| **АКТ 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 |
| **Сабақ барысы** |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері**  | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет**  | **Ресурстар** |
| Сабақтың басы 1-3 мин | (С) Амандасу. Оқушылардың қал-жағдайларын сұрау.Тақтадағы сұрақты қарау және талдау.(презентация 1 слайд)Қазір Сіз дұрыс тамақтанасыз ба? Осы сұрақ төңірегінде талдау, талқылау.*Қосымша сұрақтар да қоюға болады:*Пайдалы тағам ішу неге ағза үшін тиімді?Дұрыс және тиімді тамақтану дегенді қалай түсінесіз?- оқушылармен бірге сабақ мақсаттары мен оқыту мақсатын анықтау- оқушылардың «жақын даму аймағын»,жетістік критерийлерін, сабақ соңында күтілетін нәтижелерді анықтауға көңіл бөлу | презентация |
| Сабақтың ортасы 4-35 | 1. Жеке жұмыс:

Оқушылар құрамында пайдалы дәрумендері бар жеміс- жидектер, көкөністер, сүт,ет, балық тағамдарының суреттері бар карточкаларды таңдайды.Тақтада көрсетілген адамның тұлғасына,адам ағзасына қажетті осы азық - түліктерде қандай дәрумендердің барын таба отырып, оларды сәйкестендіре жапсырады.Оқушылар карточкаларды жапсырып болған соң дұрыс жауабын сыныпта бірлесіп табады.1. Жұптық немесе топтық жұмыс. Оқушыларға дайын тағамдар қорапшалары, құтылары таратылады.

Оқушылар дайын тағамдардың құрамындағы дәрумендерді зерттеу ұсынылады. ( чипсы, кириешки, сүт өнімдері, зәйтүн майы, майонез, кока-кола т.б. өнімдер болуы мүмкін) құрамын талдайды, интернет желісі арқылы осы азық -түлік құрамында қандай дәрумендердің барын зерттейді. Зерттеу нәтижелерін А3 немесе А 4 форматында рәсімдейді. 1. Әрбір оқушы өз тағамын қорғайды(ақпаратын айтады, құрамын талдайды)
2. Қорғаған тағамдарының атауын тақтаға жазады. Осы тағамдардың атауларын жаза отырып, адам ағзасына зияндығын және пайдасын қосу және алу таңбасын қою арқылы талдайды.
 | <http://edimka.ru/ins/razdelnoe>Азық-түлік үйлесімділік кестесі<http://lady-fit.org/dieta/sovmestimost-produktov-pri-razdelnom-pitanii.html>-дұрыс тамақтану, бет күтімі, гигиена тазалығы. |
| Сабақтың соңы36-42Рефлексия43-45 (3 мин) | **Қалыптастырушы бағалау**Оқушылар өздерінің жұмысы мен сыныптастарының жұмысын берілген критерийлер бойынша бағалайдыЗерттеу жұмысын бағалау критерийлері:* АКТ арқылы қажетті ақпаратты іздейді
* Адам ағзасы үшін қажетті тағамдар тізімін жасайды
* Дұрыс және тиімді тамақтану ережесін құрастырады
* Жұмысын дұрыс рәсімдейді
* Берілген уақытты ұтымды пайдаланады
* Қорытынды жасайды

Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:- нені білдім, нені үйрендім- нені толық түсінбедім - немен жұмысты жалғастыру қажет | <http://health-diet.ru/base_of_food/sostav/21584.php> -азық - түліктегі этикет, химиялық құрамы туралы мәлімдеме. |
| **Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?**  | **Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?**  | **Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы**  |
| ***Қабілеті жоғары оқушылар*** *Зерттеу жұмысын толық әрі нақты орындайды. Қосымша ақпараттар қолданады.*  | *Қалыптастырушы бағалау**Өзара бағалау* | **Қауіпсіздік техникасы:** *Ноутбук немесе компьютермен жұмыс жасаған соң міндетті түрде өшіру****Сергіту сәті*** *ретінде сабақ ортасында оқушыларға жаттығу жасатуға немесе бір-біріне жақсы тілектер айтқызуға болады* |
| ***Сабақ бойынша рефлексия*** *Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?* *Жеткізбесе, неліктен?* *Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?* *Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?* *Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?*  | *Бұл бөлімді сабақ туралы өз пікіріңізді білдіру үшін пайдаланыңыз. Өз сабағыңыз туралы сол жақ бағанда берілген сұрақтарға жауап беріңіз.*  |
| *Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған.**Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді.* *Сабақта саралау дұрыс жүргізілді.* *Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды**Сабақ жоспарынан ауытқулар болғанжоқ.* |
| **Жалпы баға** **Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?****1:жаңа тақырыпты меңгеруде интернет желісін пайдалану әдісі тиімді болды.****2: сабақты бекітуде сурет салдыру әдісі тиімді болды.****Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?****1: белседі әдіс тәсілдерді және АКТ пайдалану.****2:****Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?** |