**Тәрбие сағаты**

Сабақтың тақырыбы: Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі

Сабақтың мақсаты: 1. Дұрыс тамақтану, уақытылы тамақтану туралы түсінік беру;

2. Салауатты өмір салтына тәрбиелеу, тазалыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу;

3. Ой-өрісін дамыту.

Сабақтың әдісі: әңгімелеу, сұрақ-жауап, пікірталас.

Сабақтың көнекілігі: тамақтану, туралы жазылған нақыл сөздер, тағам, жеміс-жидектердің суреті.

Сабақтың барысы:

І. Ұйымдастыру

ІІ. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлау.

ІІІ. Негізгі бөлім

1. Мұғалім түсіндірмесі.

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі, яғни дұрыс тамақтанған адамның денсаулығы жақсы болады. «Ас адамның арқауы» деп халық бекер айтпаған. Дұрыс тамақтанбаған адамның көңіл-күйі, оқуға ынтасы төмендейді. Жалпы дұрыс тамақтану деген сөзге толығырақ тоқталсақ:

1. Уақытылы тамақтану.

Яғни тамақты белгілі бір уақытта ішуге тырысу. Мезгілсіз ішілген тамақ зиян. Мысалы ұйқыға жатар алдында тамаққа тою бұл асқазанға ауырпалық түсіреді. Және тамақ ішпей жүре беру, шала-шарпы, асығыс тамақтану. Бұл да адам денсаулығына зиянды.

1. Тамақты дұрыс ішіп-жеу.

Тамақ жегенде дұрыс, асықпай жеу керек. Асығып, дұрыс шайнамай жеу де зиян.

1. Пайдалы витаминдері бар тағам, жеміс-жидектер жеу. Жеміс-жидектер адам организіміне өте пайдалы.
2. Ет, сүт тағамдарын жеу. Бұл да адам денсаулығына пайдалы. Сонымен бірге дұрыс тамақтануға тазалық сақтау да жатады. Ас ішерде міндетті түрде қолды сабындап жуу керек. Жеміс-жидектерді жуып жеу керек.
3. Сұрақ-жауап.

* Дұрыс тамақтану деген не?
* Өзің дұрыс тамақтанып жүрсін бе?
* Тамақты уақытылы ішесің бе?
* Асханада өзіңді қалай ұстайсың?
* Қандай тамақтарды жақсы көресің?

Қорыту