

Предмети: Тарбиялык саат	10-А класс

Сабактын темасы: Туура тамактануу – узак жашоонун өбөлгөсү

		<p>тиби: Жаңы теманы өздөштүрүү</p> <p>Колдонулуучу ыкмалар: Айтып берүү, түшүндүрүү, талкулоо, аңгемелешүү, суроо- жооп.(Интерактивдүү)</p> <p>Сабактын жабдылышы: Сүрөттөр, ,баалоочу каражаттар.</p> <p>Предмет аралык байланыш: Жазуу, сүрөт.</p>
<p>Сабактын максаты:Окуучулар туура тамактануунун Эрежелерин үйрөтүү</p> <p>Тамактын адам жашоосундагы,ден-соолугунун чың болушундагы салымы жөнүндө кеп козгоо. Узак жашоонун сыры туура тамактанууда экендигин түшүндүрүү.</p>	<p>Сабактын жабдылышы: Жашылчалар, жер жемиштердин сүрөттөрү.</p>	

Сабактын жүрүшү:

Сабактын этаптары	Убакты сы	Мугалимдин иш аракети	Окуучунун иш аракети
1.Уюштуруу	3 минут	<p>Саламдашуу</p> <p>Саламатсыңарбы, балдар! Жакшы эс алдыңарбы? Маанайыңар жакшыбы?</p> <p>Бүгүнкү сабакка даярбызбы?</p> <p>Класста жагымдуу жагдай түзүү</p> <p>Дайым ачык кабагым,</p> <p>Дайым даяр сабагым.</p> <p>Саламаттыкты каалаймын,</p> <p>Саламатсыңарбы балдарым.</p>	<p>Окуучулар мугалим менен саламдашса</p> <p>Сабакты жакшы кабыл алууга өбөлгө түзүлсө</p>

		Окуучуларды тактоо Окуу куралдарын толуктоо	
2.Өтүлгөн теманы кайталоо	3-5 минут	Өтүлгөн тема боюнча суроо берүү менен кыскача аңгемелешүү	Окуучулар өтүлгөн тема боюнча суроолорго жооп берип кыскача аңгемелешсе
3.Жаңы теманы түшүндүрүү	5-8минут	<p>Мугалимдин сөзү. Туура тамактануу - узак жашоого өбөлгө ***Кечки тамактан кийин дароо жатууга камдануу туурабы?</p> <p>Адам канчалык көп иштесе, ошончолук тамактанышы керек деген принцип бар. Бул принципти айылда жашагандар көбүрөөк пайдаланса болот. Шаардыктар көп учурда аз кыймыл-аракет жасагандыктан, көпчүлүгү жаш кезде эле толуп кетишет. Дүйнөдөгү бардык диетологдор кеки саат алтыдан кийин желген тамак өтө зыяндуу деп жүрүшөт. Ал эми биздин ата-бабаларыбыз тамактын күчтүүсүн кечинде жеп-ичишкен эмеспи. Америкада болсо калктын 47 пайызы кечкисин кубатуу тамак-аш ичишет. Бул-туура эмес. Кечки тамакты иче салып эле жатууга кам урган жарабайт, жатардагы оокат уйкуга эки саат калганда ичилген оң, эң акыркы тамакты кечки саат сегизде ичүү эрежени эске ала жургонү оң. Күнүмдун рациондун 25 пайызы эртен мененки тамак 45 пайызын түшкү тамаккалган 35 пайызын кечки тамак түзгөнү эң пайдалуу. Бул тамактануунун экинчи принциби. Көп учурда айылдагы жеңелери бизди апаларыбыз самоорду шарактата</p>	<p>Окуучулар тема боюнча билгендерин эркин айтышат. Билбеген суроолорду ортого салышат.</p> 


кайнатып ысык чайдан ырахатын жакшы корушот.


Кыргыздар туура тамактанууга көп деле көңүл бурушпагандыктан улгайган курактагылардын тамак синирүү органдады ооруга көп чалдыгарын дарыгерлер баса белгилеп журушөт. Ал эми туура тамактануу өмүрдүн узак болушуна ден-соолуктун чың болушуна өбөлгө түзөт эмеспи. Тамак адамга күч-кубат гана бербестен анын жашоосунун ажырагыс факторлорунун бири болуп саналат. Тамактанууга жапондор өгөчө көңүл буруп ал тургай бул тууралуу мыйзам да кабыл алышкан. Эжигей, курут, жуурат, каттама, сыяктуу түпкү тамак аштарыбызды азыр күнүмдүк турмушта кеңири колдонбосок да бешбармакты дайыма эле жасап жүрөбүз. Негизинен Кыргызтандын түндүгүндөгү өткөн аш-тойлордо бул сыйлуу тамак сөзсүз даярдалып жүрөт. Бирок алдыга келген тамакты же сунулган чайды

65-75 градустан жогорку температурада ичкенибизде, кызыл өңгөчкө, аш казанда ар кандай даражадагы күйүктөр пайда болуп бул кийин ушул органдык шишик ооруларына чалдыктырышы мүмкүн.

**ЖАШТЫКТЫН ДЕМИ
ЖАШЫЛЧА - ЖЕМИШТЕР
МЕНЕН МӨМӨ-ЧӨМӨЛӨРДӨ....**



		<p>Өзбек эли чайканаларда чайды аз-аздан куюп.суутуп алып ичишет . Ал эми мурутунда музтондурган карандай суук делген Сибирде жашагандар чайды жайык тарелка өңдөнгөн атайын идиштерге куюп ысыгын кетирип тамакты болсо бир аз суугандан кийин ичүү да тамактануу эрежелерине кирет.Куурулган тамактар боорго күч келтиргендиктен көп учурда сууга бышырылган азыктар ден соолукка пайдалуу. “Бирок алма быш,оозума туш “ деп жамбаштап жата бербей ,ээн жаткан бакчага ар кандай мөмө- чөмө өстүрүп ,же болбосо картошка ,капуста ,буурчак сыяктуу жашылчаларды эгип терген тушумун пайдаланып организмдин кунумдук рациондун толтурууга неге болбосун ? Дегинкиси дүйнөнүн эч бир жеринде идеалдуу тамактануу дал ушундай болот деген так эреже иштелип чыккан эмес.</p>	
<p>4.Жаңы теманы бышыктоо</p>	<p>7-10минут</p>	<p>Мугалим окуучуларга тапшырма берет. Туура тамактануу жөнүндө түшүнгөнүн сурайт Сунуштарды айтат. Толуктоолорду киргизет. Окуучуларды колдоп кубаттайт.</p>	
<p>5. Сабакты жыйынтыктоо</p>	<p>3-5 минута</p>	<p>Мээге чабуул 1. Кечки тамактан кийин дароо жатууга болобу? 2. Тамактануунун туура эрежеси барбы?</p>	<p>Окуучулар суроолорго жооп берүү менен Аң сезими ойгонот, ойлонот, изденет, табат</p>

		3. Куурулган тамактын зыяндуулугу барбы?	
6.Үйгө тапшырма	2 минут	Туура тамактанунун эрежесин жатоо	Күндөлүктү толтуруу
7.Окуучулардын билимин баалоо	2-3 минут	Жыйынтыктоочу жана шыктандыруучу баалоо.	

Класс жетекчиси: Ибраим к Ж.