**Тақырыбы:** Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі. **Мақсаты:**Оқушылардың өз пікірлерін тыңдай отырып,қосымша мәліметтер бере отырып,денсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану туралы түсініктерін кеңейту.Денсаулықтың адам өміріндегі маңыздылығын түсіндіру.Денсаулықты күтуге,дұрыс тамақтана білуге үйрету. **Барысы:** Халқымыз әрқашанда денсаулықты бірінші орынға қойып, бірінші байлық — денсаулық деп санаған. Дені сау, еңбек қор, ақылды азамат болып өсу үшін, дұрыс тамақтана білу қажет. Ол үшін күнделікті ішетін асымыз құнарлы, пайдалы, дәрумендерге бай болу қажет.Балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін арттырады. Егер тамақтану дұрыс ұйымдастырылмаса, тиімсіз, яғни жеткіліксіз болса, организмде метаболизм, зат алмасу бұзылып, оның айналадағы ортаның зиянды әсеріне және әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық қабілеті төмендейді. Сонымен қатар, тамақтану ережелерін де сақтауымыз қажет. **Тамақтану  сауаттылығының бес негізі** 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу); 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент); 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты; 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау; 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы. **«Ас — адамның арқауы»**  
Тиімді тамақтанудың денсаулық үшін маңызы зор.  
Ет, балық, ұн, сүт тағамдарының әрқайсысының орны бөлек.  
Сонымен бірге жеміс жидектерді көбірек жеген жөн.  
Жеміс – жидектердің құрамында, адам денсаулығына қажетті  
дәрумендер өте көп. Және тағы шамадан тыс көп тамақтануда зиян. **Сұрақтар:**  
1. Жеміс – жидектерді жемес бұрын не істеу керек?  
2. Тамақтану алдында не істеу керек? 1.Ас адамның арқауы,  
Тамақты ішкін күнде сен.  
Деген сөз бар ежелден,  
Белгілі бір мезгілде,  
Бойға сіңіп тарқауы. 2.Тойып ішсең қаншама,  
Ауырасың соншама.  
Асқазанды бүлдірсең,  
Жазылмас қанша күн жүресің. 3.Дәрумендер тірегің,  
А, В, С, Д, Е – деп аласың.  
Жетіспесе бірі оның,  
Ауырып сен қаласың.  
А – қажет көзіңе,  
В — жүйкені тоғайтар,  
С – дан микроб безінер.  
Д – сүйекті нығайтар. **Сауалнама:**  
1. Нансыз тамақ ішесің бе?  
2. Қандай көкөністерді күнделікті жейсің?  
3. Қандай жемістің шырынын ішесің?  
4. Күніне неше рет сүт ішесің?  
5. Сен балықты жақсы көресің бе?  
6. Шайға қантты көп саласың ба? **Дәрумендер айтысы.**  
**А дәрумені:**  
Менің бойымда сәбіз, қауын, қызанақ, балық майы, сиыр бауыры, жұмыртқа, сары майда болады.  
**В дәрумені:**  
Мен бірнеше топқа бөлінемін. В1 В 2 В6 В12.  
Менің құрамымда бауыр, жұмыртқа, сүт, ірімшік, қара нан, ет, балық, көкөністер кездеседі.  
**С дәрумені:**  
Менің құрамымда қызанақ, пияз, картоп, капуста жеміс — жидектер толы.  
**Д дәрумені:**  
Өте пайдалымын. Менің құрамымда сары май, қаймақ, сүт, саңырауқұлақ, балық майы жұмыртқа толы.  
**Е дәрумені:**  
Мен күнделікті пайдаланатын тағамдардың ішіндегі өсімдік майында көп болады. **Жұмбақтар шешу.**1. Одан кір қорқады  
Судан бұл қорқады. (сабын)  
2. Дәмі де жоқ, түсі де жоқ  
Пайдаланбас кісі жоқ. (су)  
3. Жуынып болғанда  
Жүреді қолында. (орамал)  
4. Түйістіреді көзіңді көзіңе  
Жолықтырады өзіңді өзіңе. (айна)  
5. Қалтамда жатыр  
Тістері бар батыр. (тарақ)  
Бәтеңкесін, пальтосын  
Өзі кие білмейді  
Бұл баланы кім дейді? (жалқау)  
Көзінен жас кетпейді  
Балалардан шеттейді  
Бұл баланы кім дейді? (жылауық)  
Шықпай жатып көшеге  
Үсті басы кірлейді  
Бұл баланы кім дейді? (салақ) **Қорытындылау:** Адамның дені сау болу үшін қандай шарттарды орындау қажет?  
(Денесін, беті – қолын киімін әрдайым таза ұстаукерек. Зиянды заттардан аулақ болу керек.)  
2. Адам денсаулығына пайдалы жемістер мен көкөністерді ата.  
3. Тазалықтың достары мен қастарын ата?  
Деніміз сау болсын десеңдер, міне жоғарыда айтылғанның бәрін денсаулық үшін істелетін жұмыстар. Таза ауада демалу, спортпен шұғылдану, денені күтіп ұстау, еңбек ету, дұрыс тамақтану барлығы салауатты өмір салтына жатады. Осы айтқандарды күнделікті тұрмыста пайдалануымыз керек.  Салауатты өмір салтын сақтаңыздар.  
Егеменді ел сенімін ақтаңыздар.  
Денсаулық — зор байлығы адамның.  
Ізгі жандар, текті ұрпақты баптаңыздар.