

**ЖАЛПЫ ДАМУ БАҒДАРЛАМАСЫ ҮЛГІСІНЕ
МОДУЛЬДІК ҚОСЫМША
«Салауатты тамақтану мектебі»**

Бағыты: жаратылыстану
Оқушылар үшін - 7-11 жас
Іске асыру мерзімі - 4 жыл

Мазмұны

1 - бөлім. Бағдарламаның негізгі сипаттамаларының кешені	3
1.1 Түсіндірме жазба	3
1.2. Оқу жоспары	8
1.3. Бағдарламаны игерудің жоспарланған нәтижелері	11
2 - бөлім. Ұйымдастырушылық-әдістемелік шарттар	12
2.1. Аттестаттау нысандары және бағалау материалдары	12
2.2. Әдістемелік материалдар	13
2.3. Күнтізбелік - тақырыптық жоспарлау	14
2.4. Аттестаттау нысандары және бағалау материалдары	21
2.5. Бағалау материалдары	22

1 - бөлім. Бағдарламаның негізгі сипаттамаларының кешені

1.1 Түсіндірме жазба

Өзектілігі. Тамақтану — адам денсаулығын анықтайтын маңызды факторлардың бірі. Халықтың әртүрлі топтарындағы, ең алдымен балалар мен жасөспірімдер арасындағы аурушандықтың өсуінің негізгі себептерінің бірі дұрыс тамақтанбау болып табылады. Бұл үрдіс жаһандық сипатқа ие, әртүрлі елдерде, соның ішінде Қазақстанда да көрініс табады. Зерттеулерге сәйкес, 8-16 жастағы мектеп оқушыларының тамақтану үлгісінде көптеген маңызды тағамдар мен өнімдер жоқ, тамақтану режимі сақталмайды, құрамында қант, тұз және т. б. зиянды қоспалардың артық мөлшері қолданылады.

Жағдайдың себептері әртүрлі-олар тек экономикалық, әлеуметтік-экономикалық қана емес, сонымен қатар әлеуметтік-мәдени сипатта болып отыр. Соңғы бірнеше онжылдықта қазіргі заманғы адамның өмір салты айтарлықтай өзгерістерге ұшырады, бұл оның тамақтануымен байланысты аймаққа да әсер етті. Ең алдымен, энергия шығынының деңгейі айтарлықтай өзгерді (төмендеді), демек, тағамнан алынған калорияға деген қажеттілік төмендеді. Тамақ өнеркәсібінің белсенді дамуының арқасында (тамақ дайындаудың, тағамды сақтаудың және т.б. жаңа әдістерінің пайда болуы) тамақтану үлгісінде дәстүрлі тамақтануға тән емес түбегейлі жаңа өнімдер мен тағамдардың едәуір саны пайда болды, сонымен қатар дәстүрлі тағамдар мен өнімдердің сипаттамалары мен қасиеттері өзгерді. Түрлі елдер арасында белсенді мәдени алмасу нәтижесінде ұлттық тағамдардың жаңа тағамдары мен мәзірлері әзірленуде. Мұның бәрі өз кезегінде мәдени реттеудің ерекше тетіктерін қажет етеді.

Ұзақ уақыт бойы тамақтану нормалары мен ережелерінің ұрпақтан-ұрпаққа мәдени берілуін қамтамасыз ететін негізгі әлеуметтік институт отбасы болды. Дегенмен, қазіргі заманғы адамға тамақтануға байланысты оның мінез-құлқын реттеуге мүмкіндік беретін қосымша, жаңа білімді меңгеру қажет болды. Бұл ретте мектеп маңызды рөл атқара бастады.

Дұрыс тамақтану негіздерін қалыптастырудың маңыздылығы мен маңызын ескере отырып, мектептер балалар мен ата-аналарға арнайы білім беруді белсенді түрде енгізе бастады. Бүгінгі таңда бұл сала мектептегі денсаулық сақтау саласындағы ең сұранысқа ие және танымал жұмыстардың бірі болып табылады.

Тренинг тұжырымдамасы денсаулыққа әсер ететін фактор ретінде ғана емес, сонымен қатар жеке тұлғаның жалпы мәдениетінің құрамдас бөлігі ретінде дұрыс тамақтану идеясына негізделген және келесі идеяларды қамтиды:

– балалар мен жасөспірімдерде қалыптасқан дұрыс тамақтану идеясы 5 негізгі талаптармен анықталады – тамақтану тұрақты, әр түрлі болуы керек, ол адамның күн ішінде энергия шығынына сәйкес келуі керек, қауіпсіз және қанағат сезімін тудыруы керек.

– дұрыс тамақтануды үйрету кезінде тағамдар мен өнімдерді пайдалы және зиянды деп бөлу қолданылмайды. Оның орнына балалар күнделікті рационның тағамдары мен өнімдері, жиі емес (аптасына бірнеше рет) жеуге болатын тағамдар мен өнімдер, сондай-ақ тамақтану үлгісіне сирек немесе аз мөлшерде (тәттілер, торттар, тәтті тоқаштар және т.б.) қосылуы керек тағамдар туралы түсінік қалыптастырады.

– дұрыс тамақтану адам денсаулығына әсер ететін маңызды фактор ретінде ғана емес, сонымен бірге халықтың тарихы мен мәдениетінің бөлігі ретінде де қарастырылады. Бұл бала мен жасөспірімге тамақтану мен күнделікті өмір арасындағы байланысты жақсы түсінуге, оны «сыртқы талаптар» тізімі ретінде емес, көптеген ұрпақтардың өмірлік тәжірибесінің құнды нәтижесі ретінде қабылдауға мүмкіндік береді. Сондықтан дұрыс тамақтануды үйрету кезінде халықтардың аспаздық дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарымен танысуға, өнер туындыларындағы аспаздық тақырыпты көрсетуге және т. б. көп көңіл бөлінеді.

Дұрыс тамақтануды оқытуды ұйымдастыру келесі принциптерге сәйкес келеді:

– жастың жеткіліктілігі (оқушының барлық ақпараты мен барлық қалыптасқан дағдылары оның күнделікті өмірінде сұранысқа ие болуы керек. Мәселен, 7 жастағы бала үшін дәрумендердің әртүрлі топтарының түрлері мен рөлі туралы ақпарат нақты практикалық мәнге ие емес. Бұл жаста дәрумендердің негізгі көздері болып табылатын азық-түлік топтарын үнемі тұтыну қажеттілігі туралы идеяны қалыптастыру маңызды;

– әлеуметтік-мәдени сәйкестік. Қалыптастырылатын дағдылар мен әдеттер қоғамның өзекті мәдениетінде көрініс табуы керек, қалыптасқан тамақтану дәстүрлері мен әдет-ғұрыптарын, негізгі тамақ ресурстарының ерекшеліктерін ескеруі керек;

– жүйелілік. Пайдалы әдеттерді қалыптастыру баланың өмірінің барлық аспектілерін қамтитын ұзақ және күрделі процесс. Тамақтану мәдениетін тәрбиелеу тек мектеп оқушыларымен жеке әңгімелесу немесе сабақ өткізумен шектелмейді. Күнделікті өмірде олар ұтымды тамақтану ережелерін сақтаудың маңыздылығы мен тиімділігінің расталуын табуы маңызды.

Бағдарламаның бағыты.

Бағдарлама жаратылыстану және әлеуметтік-мәдени бағытқа ие. Оның мазмұнын игеру білім алушыларда табиғи және әлеуметтік-мәдени әлемнің тұтас ғылыми бейнесін, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауды, баланың жеке басының интеллектуалдық және шығармашылық қабілеттерін толыққанды көрсету үшін қажетті экологиялық дұрыс дүниетанымды қалыптастыруға ықпал етеді.

Бағдарламаның ерекшелігі.

Бағдарлама 4 модульге негізделген, олар ұсынылған реттілікпен оқытылады: салауатты өмір салтының негізгі құрамдас бөліктерімен танысудан бастап, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау, дене шынықтырудың маңыздылығын сезіну, дұрыс тамақтануды құра білу және ұстану, сонымен қатар табиғатты аялай білу дағдыларын қалыптастыру. Тақырыптарға ақпараттық бөліктер және білім алушыларға алған білімдерін игеруге мүмкіндік беретін әр түрлі деңгейдегі тапсырмалар жиынтығы кіреді.

Бағдарлама интеграцияланған, балалар мен жасөспірімдерді оқу процесіне белсенді тартуға бағытталған, олардың зерттелетін мәселелер мен тақырыптарға деген қызығушылығын оятады, құндылық нормаларын игеруге және қажетті дағдыларды қалыптастыруға мүмкіндік береді. Нақты педагогикалық мәселелерді шешуге бағытталған ол – бастауыш мектепте оқытылатын әртүрлі пәндік салалар мен курстардан белгілі бір білімді қажет ететін мәселелердің өзіндік өрісін жасайды: қоршаған әлем, әдеби оқу, бейнелеу өнері, музыка.

Бағдарламаның тақырыптары мен бөлімдерін бастауыш жалпы білім берудің негізгі оқу пәндеріне білім алушыларда әмбебап оқу іс-әрекеттерін қалыптастыру мүмкіндігі ретінде енгізуге болатын жеке модульдер ретінде қарастыруға болады; сыни және креативті ойлау, топтық жұмыс, жобалық қызмет, өзін-өзі ұйымдастыру.

Бұл бағдарламаның элементтері мүмкіндігі шектеулі балалармен түзету жұмыстары бөлігінде іске асыру үшін ұсынылады.

Бағдарлама адресаты.

Бағдарламаға қатысушылар – 1-4 сынып оқушылары (7-11 жас) және олардың ата-аналары, ұстаздары (бастауыш сынып мұғалімдері, ұзартылған күн тобының тәрбиешілері, қосымша білім беру мұғалімдері).

Оқыту формалары.

Бағдарламаның мазмұны, сондай-ақ оны жүзеге асырудың формалары мен әдістері ойын сипатына ие және белсенді тәсілге негізделген, бұл балалардың

жас ерекшеліктеріне сәйкес келеді, оларды жаңа білім алуға, пайымдаулар қалыптастыруға, тәжірибелік дағдыларды игеруге мүмкіндік беретін әр түрлі іс-шараларға белсенді қосу үшін жағдай жасайды.

Білім беру процесін ұйымдастырудың формалары мен әдістері: әңгіме, диалог, пікірталас; дидактикалық және сюжеттік-рөлдік ойындар; конкурстар, викториналар, турнирлер, шығармашылық, жобалық және практикалық жұмыстар және т. б.

Балалар мен ата-аналардың бірлескен жұмысы — бағдарламаны жүзеге асыруға ата-аналарды тартуға баса назар аудару қажет. Жұмысты бастамас бұрын оларды мазмұнымен таныстырып, бағдарламаның мақсаты мен міндеттерін түсіндіру ұсынылады. Болашақта ата-аналар тапсырмаларды дайындауға, экскурсиялар, аспаздық шеберлік сабақтарын ұйымдастыруға, шығармашылық тапсырмаларды орындауға көмектесуге және байқауларға қатысу кезінде оларды сүйемелдеуге қатысуы керек.

Бағдарлама білім алушыларды тақырыпқа байланысты қосымша ақпаратты іздеуге ынталандырып қана қоймай, шығармашылық, практикалық, жобалық әрекеттерге ынталандыратын өзіндік жұмысты ұйымдастыруды қарастырады. Бағдарламаны іске асырудың ұсынылған нысандары білімді қабылдау мен игеру үшін ғана емес, сонымен қатар білім алушыларды өз бағалары мен пайымдауларын айтуға, моральдық, эстетикалық категорияларды пайдалана отырып, жағдайларды талдауға, басқа адамдардың пікірлері мен бағалау пайымдауларына қызығушылықпен назар аударуға ынталандырады.

Оқыту форматы — күндізгі. Әзірленген цифрлық сабақтардың, презентациялар мен тапсырмалардың болуына байланысты қашықтықтан білім беру технологияларын қолдануға болады.

Бағдарламаны игеру көлемі мен мерзімі.

Бүкіл оқу кезеңіне жоспарланған және бағдарламаны меңгеру үшін қажетті оқу сағаттарының жалпы саны: 136 сағат (1 модуль – 34 сағат; 2 модуль – 34 сағат, 3 модуль - 34 сағат, 4 модуль - 34 сағат).

Бағдарламаның мақсаттары мен міндеттері

Бағдарламаның мақсаты — білім алушыларда салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ретінде тамақтану және дене белсенділігі мәдениетінің негіздерін қалыптастыру.

Жеке міндеттері:

- салауатты өмір салты ережелері, дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік принциптері туралы білімді кеңейту, осы ережелерді күнделікті өмірде қолдану дағдыларын қалыптастыру;
- табиғи ресурстарға ұқыпты және жауапкершілікпен қарауға дайындықты дамыту;
- тамақтану мен денсаулыққа байланысты халықтық дәстүрлерге деген қызығушылықты ояту, өз халқының мәдениетін құрметтеу сезімін қалыптастыру.

Метапәндік тапсырмалар:

- алынған білімді жүйелеу, оқу материалын түрлендіру, оны сыни тұрғыдан қайта өңдеу, өзіне ыңғайлы түрде ұсыну қабілетін дамыту;
- жеке және жалпы нәтижелерге қол жеткізу үшін ынтымақтастық және бірлескен жұмыс дағдыларын, жұмысты тыңдау, талқылау, қорытындылау қабілетін дамыту;
- жалпы қабылданған қарым-қатынас мәдениеті мен сыпайылық нормаларына сәйкес тиісті құралдарды пайдалана отырып, ауызша және жазбаша түрде тиімді қарым-қатынас жасау дағдыларын дамыту, пікірталастар мен талқылауларды жүргізуді үйрену.

Пәндік міндеттер:

- күнделікті рациондағы өнімдердің негізгі тобы туралы түсінік қалыптастыру, дұрыс өнімдерді таңдауға және порция мөлшерін анықтауға үйрету;
- астық өнімдерінің, сүт және сүт өнімдерінің, ет пен балықтың, сондай-ақ көкөністер мен жемістердің тағамдық және энергетикалық құндылығы туралы түсініктерін қалыптастыру;
- өз халқының және басқа елдердің халықтарының аспаздық дәстүрлерімен таныстыру, елдің климаты мен орналасуы халықтардың тамақтануына қалай әсер ететінін көрсету;
- практикалық, шығармашылық жұмыстарды орындауда және күнделікті өмірде алған білімдері мен дағдыларын қолдану қабілетін дамыту;
- балалар мен жасөспірімдер денесінің денсаулығына қалыпты дене белсенділігі мен шынықтырудың пайдасы туралы негізгі түсініктер беру.

1.2. Оқу жоспары

1-сынып

	Модулі	Материалды игеру деңгейі және сағат саны			
		Негізгі			
		Сағат саны			
		барлығы	теориясы	тәжірибе	бақылау нысандары
1	Денсаулық	6	3	3	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
2	Тамақтану	12	8	4	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау.
3	Тамақтану дәстүрлері	5	2	3	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
4	Дене белсенділігі	3	1	2	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау.
5	Экология	4	2	2	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау.
6	Жауапты тұтыну. Қауіпсіздік	4	2	2	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау.
	Барлығы:	34	18	16	

Оқу жоспары

2-сынып

	Модулі	Материалды игеру деңгейі және сағат саны			
		Негізгі			
		Сағат саны			
		барлығы	теориясы	тәжірибе	бақылау нысандары
1	Денсаулық	6	3	3	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
2	Тамақтану	12	8	4	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
3	Тамақтану дәстүрлері	5	2	3	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
4	Дене белсенділігі	3	1	2	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
5	Экология	4	2	2	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
6	Ответственное потребление. Безопасность	4	2	2	Кіріспе бақылау.: тестілеу. Ағымдағы бақылау: әңгіме, пікірталас, тестілеу, практикалық, шығармашылық, конкурстық жұмыстар. Қорытынды бақылау
	Барлығы:	34	18	16	

1.3. Жоспарланған нәтижелер

Жеке нәтижелер:

- денсаулықты күтуге, күнделікті рацион үшін пайдалы тағамдарды таңдауға, спортпен және дене шынықтырумен белсенді айналысуға ұмтылу;
- рецепттерді пайдалана отырып, қарапайым тағамдарды дайындау, гигиена және қауіпсіздік ережелерін сақтау;
- үйде және көшеде табиғат ресурстарына ұқыпты қарау, жауапты тұтыну ережелерін сақтау;
- өз халқының аспаздық дәстүрлері туралы білімді кеңейте отырып, тамақтану дәстүрлерінің ата-бабаларымыздың климаты мен өмір салтымен қалай байланысты екенін түсіндіруге деген ұмтылыс.

Мета-пәндік нәтижелер:

- сыни тұрғыдан ойлаудың тұрақты құзыреттілігі, әр түрлі ақпаратпен жұмыс істей білу, қойылған міндеттерге байланысты табу және қайта өңдеу;
- шығармашылық немесе практикалық тапсырмаларды орындау барысында жеке және жалпы нәтижеге қол жеткізу үшін ересектермен және құрдастарымен тиімді өзара әрекеттесуді қамтамасыз ететін дамыған топтық жұмыс дағдылары;
- қарым-қатынас мәдениеті мен сыпайылықтың жалпы қабылданған нормаларын ескерумен байланысты тұрақты коммуникативті құзыреттер, пікірталас жүргізу, өз көзқарасын білдіру, дәлелдер келтіру.

Пәндік нәтижелер:

- негізгі қоректік заттар, өнімнің тағамдық құндылығы және ағзаның қажетті энергия шығыны туралы білімдерін пайдалана отырып, күнделікті рационды құра білу;
- көкөністер мен жемістердің, сүт және ет өнімдерінің, балық және астық өнімдерінің порциялық мөлшерін анықтай алу;
- салауатты өмір салты талаптарына сәйкестік тұрғысынан өзін (диета, тамақтану режимі, күн тәртібі) бағалау білу;
- дене белсенділігінің, гигиеналық ережелер мен нормаларды сақтаудың маңыздылығын ескере отырып, күн тәртібін жоспарлай алады.

2 бөлім. Ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттар

2.1. Аттестаттау нысандары және бағалау материалдары

Аттестаттау нысандары. Бағдарламаларды игеру динамикасын қадағалау үшін педагогикалық мониторинг жүргізіледі, ол бүкіл оқу жылы ішінде жүзеге асырылады және кіріс (бастапқы диагностика), ағымдағы (аралық) және қорытынды бақылауды қамтиды.

Кіріске бақылау.ы (бастапқы диагностика) оқушылардың бастапқы дайындық деңгейін анықтау үшін оқу жылының басында жүргізіледі. Өткізу нысаны – тестілеу.

Ағымдағы бақылау әр сабақ барысында жүзеге асырылады және зерттелетін тақырып бойынша материалды бекітуге және тексеруге, практикалық дағдылар мен белгілі бір құзыреттерді қалыптастыруға бағытталған. *Өткізу нысаны* – әңгімелесу, шығармашылық және практикалық тапсырмаларды орындау, халықаралық зерттеулер, тестілеу жүргізу. Тапсырмалар әртүрлі қиындық деңгейлерінде ұсынылады.

Қорытынды бақылау материалды игеру деңгейін анықтау үшін оқу жылының соңында жүргізіледі. *Өткізу нысаны* – тестілеу.

Нәтижелерді бақылау және бекіту формалары: тестілеу (кіріс, аралық, қорытынды), проблемалық және эвристикалық әңгіме, мәтін мен жағдайларды талдау және түсіндіру, сыни және креативті ойлауды қалыптастыруға арналған тапсырмалар, командада жұмыс істей білу, дербес, практикалық, шығармашылық жұмыстар, конкурстарға қатысу, портфолио, фото, балалар мен ата-аналардың пікірлері және т. б.

Нәтижелерді ұсыну және көрсету нысандары: фотосуреттер мен шығармашылық жұмыстар көрмесі, жобаларды қорғау, конкурстық белсенділік, қорытынды есеп, білім алушылардың портфолиосы.

2.2. Әдістемелік материалдар

Бағдарлама деңгейлері бойынша әдістемелік қамтамасыз етудің ерекшеліктері

Әдістері: оқытудың интерактивті әдістері (ойын, экскурсиялар, мерекелер), проблемалық оқыту әдістері, белсенді өзіндік жұмыс, жобалау әдістері, топтық және командалық жұмыс.

Білім беру технологиялары: ойын, репродуктивті, жобалық, шығармашылық-өнімді, модульдік оқыту, сараланған және дараланған оқыту, оқу талқылауы, проблемалық оқыту, қашықтықтан оқыту, экологиялық бағытталған, денсаулық сақтау және т.б., сыни және креативті ойлау, өзін-өзі ұйымдастыру және топтық жұмыс құзыреттерін қалыптастыруға бағытталған.

Әдістемелік материалдар: бағдарлама, бейнесюжеттер, дидактикалық материалдар, әдістемелік әзірлемелер, цифрлық мектеп сабақтары, тапсырмалары бар жұмыс парақтары, практикалық жұмыстарды орындауға

арналған материалдар, педагогикалық технологиялар, педагогикалық мониторинг жүйесі.

2.3. Күнтізбелік – тақырыптық жоспарлау
1-модуль (1-сынып) – 34 сағат

№	Тақырыптардың, сабақтардың атауы	Сағат саны
1-бөлім. Егер сіз сау болғыңыз келсе		1
1	Егер сіз сау болғыңыз келсе	
2-бөлім. Денсаулық құпиялары		7
2	Денсаулық құпиялары	
3	Чистота – залог здоровья	
4	Кімнің қолынан сағат бойынша өмір сүру келеді	
5	Дұрыс және әртүрлі тамақтану	
6	Жаттығуға дайын бол!	
7	Спорттық қызығушылықтар	
3 -бөлім. Ботқа неден дайындалады және ботқаны қалай дәмді етуге болады		2
8	Дәмді таңғы ас	
9	Әртүрлі ботқалар қажет, әртүрлі ботқалар маңызды	
4-бөлім. Бүгін түскі асқа не бар		3
10	Жердің кереметі – нан	
11	Бүгін түскі асқа не бар	
12	Сорпа – дәмді және пайдалы ас	
5-бөлім. Түстен кейінгі шайға не ішеміз?		2
13	Түстен кейінгі шайға не бар?	
14	Сүт және сүт өнімдері	
6-бөлім. Кешкі ас уақыты		2
15	Кешкі ас уақыты	

16	Тәжірибелік сабақ «Кешкі асқа уақыт келді»	
7-бөлім. Талғамда дау болмайды		1
17	Талғамда дау болмайды	
8 бөлім. Тамақ қай жерде дайындалады		1
18	Тамақ қай жерде дайындалады	
9 бөлім. Этикет ережелері		2
19	Дастарқанды қалай дұрыс жаю керек. Дастарқанға арналған заттар.	
20	Этикет ережелері. Ас үйдегі қауіпсіздік	
10 бөлім. Көкөністер, жидектер мен жемістер – дәрумендерге бай тағамдар.		2
21	Көкөністер, жидектер мен жемістер – дәрумендерге бай тағамдар.	
22	«Жыл бойы дәруменді салаттар» жобасы (аспаздық шеберлік сыныбы)	
11-бөлім. Су не үшін қажет		2
23	Су не үшін қажет	
24	Шөлді қалай басуға болады	
12-бөлім. Қазақ халқының салт-дәстүрлері		4
25	Біздің үлкен әжелеріміз қандай тағам дайындаған	
26	Киіз үйдің шаңырағы әрқашан ашық. Дастарқан	
27	Наурыз мерекесі	
28	Менің отбасымның аспаздық дәстүрлері	
13-бөлім. Табиғатты аялау – денсаулығымызды күту		2
29	Неліктен табиғатқа қамқорлық жасау керек	
30	Қоқысқа планетада орын жоқ	
14-бөлім. Мен дүкенге барамын		2
31	Мен дүкенге барамын	
32	Дүкенге экскурсия	

33–34	«Дұрыс тамақтану – тамаша көңіл-күй» қорытынды сабағы.	2
	Барлығы: 34 сағат.	

Оқу бағдарламасының мазмұны

1-модуль (1 сынып)

1-бөлім. Деніңіз сау болсын десеңіз

1-тақырып. Деніңіз сау болсын десеңіз. Танысайық.

Материалдың мазмұны:бағдарламаның мазмұны және оның бөлімдері, бағдарлама кейіпкерлерімен таныстыру. Оқушылардың денсаулыққа деген сенімдерінің ауқымын бағалау. Кіріспе бақылау.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, мақал-мәтелдермен жұмыс, тапсырмаларды орындау. Кіріспе сынағы. Білім деңгейін бағалау.

2-бөлім. Денсаулық құпиялары

1-тақырып. Денсаулық құпиялары

Материалдың мазмұны:денсаулықтың негізгі құпиялары: гигиена (тазалық), күнделікті тәртіп пен тамақтану, дұрыс және әртүрлі тамақтану, дене шынықтыру, салауатты әдеттерді қалыптастыру.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, иллюстрациямен жұмыс, талқылау.

2-тақырып. Тазалық – денсаулық кепілі

Материалдың мазмұны:Гигиеналық ережелерді сақтау - денсаулық кепілі. Микробтар дегеніміз не. Өзіңізді қауіпті микробтардан қалай қорғауға болады. Неліктен қолды сабынмен жуу керек. Қолды қалай дұрыс жуу керек. Мақал-мәтелдер.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, мәтінмен жұмыс, талқылау. Әр түрлі киындық деңгейіндегі тапсырмаларды орындау. Қорытындылау.

Тақырып 3. Кімнің қолынан сағат бойынша өмір сүру келеді

Материалдың мазмұны:күнделікті тәртіптің маңыздылығы және оны сақтаудың маңыздылығы. Күндізгі реттік сәттерді дұрыс бөлу: диета, қанша уақыт жүру керек, үй тапсырмасын қай уақытта орындаған дұрыс, бос уақытты қалай ұйымдастыру керек, таңертең қай уақытта тұрып, кешке қай уақытта ұйықтау керек.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациямен жұмыс, сұрақтарға жауап беру, әңгімелесу. Тапсырманы орындау.

4-тақырып. Дұрыс және әртүрлі тамақтану.

Материалдың мазмұны: дұрыс тамақтану, негізгі тамақтану ережелерін сақтау. «Жасыл, сары және қызыл дастархан өнімдері» ұғымдарымен таныстыру. Күнделікті рациондағы өнімдер, әртүрлі тағам топтарын тұтыну қажеттілігі, оларды сатып алуға болатын дүкен бөлімшелері. Дүкенге барғанда сақтау керек экологиялық ережелер. «Түрлі-түсті үстелдер» ойын-байқауы.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациямен жұмыс, сұрақтарға жауап беру, талқылау. Оқушылар жеребе тарту арқылы үш командаға бөлініп, карточкалар немесе бұйымдардың суреттерін алып, жасыл, сары, қызыл дастарханмен жабылған үш үстелге жайып, таңдауларын түсіндіреді.

5-тақырып. Жаттығуға дайын бол!

Материалдың мазмұны: Денсаулықты жақсартуға арналған таңертеңгілік жаттығулардың рөлі - қозғалыс белсенділігін дамыту, дененің барлық жүйелерін белсендіру, дененің психикалық және физикалық көрсеткіштерінің тонусын арттыру. Дұрыс жаттығу кешенін құру ережелері. Таңертеңгілік жаттығулар кешенін құрастыру және көрсету.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациямен жұмыс, әңгімелесу. «Таңертеңгілік жаттығулар кешені» шағын топтарда практикалық жұмыс жүргізу. Схема бойынша кешен құрастыру, жаттығуларды орындау. Қорытындылау, рефлексия.

6-тақырып Спорттық қызығушылықтар.

Материалдың мазмұны: Сабакты мектеп алаңында немесе спорт залында өткізген жөн. Салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ретінде серуендеу және ашық ойындар. Ойнауға және серуендеуге қауіпсіз орын, қалай дұрыс таңдау керек. Доппен спорттық ойындар. Жазда және қыста белсенді ойындар, оларға арналған жабдықтар белсенді ойындарды өткізу.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, сұрақтарға жауап, пікірталас. Оқушыларды командаларға бөлу, ашық ойындарды өткізу: «Құйрық пен бас», «Додж», «Үшінші доңғалақ», «Мысық пен тышқан» (міндетті емес).

3-бөлім. Ботқаны неден жасайды және ботқаны қалай дәмді етуге болады **1-тақырып. Дәмді таңғы ас.**

Материалдың мазмұны: таңғы ас күнделікті тамақтанудың міндетті құрамдас бөлігі ретінде таныстырылады, таңғы астың әртүрлі нұсқалары; фотосуреттер мен суреттер көрмесі. Астық өсімдіктерімен, жарма түрлерімен таныстыратын викторина өткізуге арналған сұрақтар.

Практикалық жұмыс: әңгіме, сұрақтарға жауаптар. Викторина өткізу, тапсырмаларды орындау. «Менің пайдалы таңғы асым» фотосуреттер мен суреттер көрмесін ұйымдастыру, Талқылау, қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Әртүрлі ботқалар қажет, әртүрлі ботқалар маңызды

Материалдың мазмұны: қуат, қоректік заттар мен дәрумендер көзі ретінде ботқа. Жарманың әртүрлі түрлері, ботқалардың сорттары; пайдалы таңғы ас үшін ботқа маңыздылығы. «Золушка» ойыны. Ботқаны безендіруге болатын өнімдер, олардың дәмі. Ботқа туралы ертегілер.

Практикалық жұмыс: оқушыларды топтарға бөлу, «Золушка» ойынын ойнау (жармаларды ажырату, оларға атау беру және олардан дайындалатын ботқаларды білу). Үйге тапсырма: Үлкендермен таңғы ас дайындау, суретке түсіру немесе сурет салу.

4-бөлім. Бүгін түскі асқа не бар

1-тақырып. Жердің кереметі – нан

Материалдың мазмұны: нанның адам рационында пайда болу тарихы. Нан – бейбітшілік пен достықтың символы. Нан өнімдерінің түрлері. Нан неден жасалады (бидай мен қара бидай ұнынан жасалған нан). Біздің дастарханамызға нан қалай келеді. Нанға ұқыптылықпен қарау.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациямен жұмыс, мақал-мәтелдермен жұмыс, әңгімелесу. Практикалық жұмыс: тұзды қамырдан нан өнімдерінің әртүрлі түрлерін мүсіндеу. Қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Бүгін түскі асқа не керек

Материалдың мазмұны: түскі ас күнделікті міндетті тағам ретінде, оның негізгі құрамдас бөліктері, мәзірдің ықтимал нұсқалары. Бірінші тағамдардың мағынасы. Сорпа сорттары. Негізгі тағамдар мен десерттер. Дастархан жаю, әдептілік ережелері. «Үй шаруасындағы әйелдің кеңесі» ойыны (суреттер немесе балалар тағамдары бар карталар).

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, тапсырмаларды орындау, сұрақтарға жауап беру. Дастарқан жаю дағдыларын жаттықтыру, ойын ойнау, пікірталас, қорытындылау, рефлексия.

3-тақырып. Сорпа – дәмді және пайдалы тағам

Материалдың мазмұны: сорпалардың пайда болу тарихы, әртүрлі халықтардың дәстүрлі сорпалары. Сорпа сорттары. Сорпа-күнделікті рационның тағамы. Кептіру дегеніміз не. Түскі асқа арналған тағамдар (топтық жұмыс).

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, тапсырмаларды орындау, сұрақтарға жауаптар. Топта жұмыс істеу. Талқылау, қорытындылау, рефлексия.

5-бөлім. Түстен кейінгі шайға не ішеміз

1-тақырып. Түстен кейінгі шайға бізде не бар

Материалдың мазмұны: түскі ас және кешкі ас арасында мүмкін болатын тағам ретінде түстен кейінгі тағамдар. Түстен кейінгі шайға арналған тағамдар. Қызмет көрсету мөлшері. Практикалық тапсырма: түстен кейінгі төрт пайдалы тағамдар жасау. Күнделік: дәмді және пайдалы түстен кейінгі тағамдар.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, тесттерді орындау, практикалық тапсырмалар, пікірталас. Қорытындылау, рефлексия. Бір апта бойы күнделік толтыру.

2-тақырып. Сүт және сүт өнімдері

Материалдың мазмұны: сүт және сүт өнімдері, сүт біздің дастарханымызға қалай келеді. Сүт өнімдерінің түрлері. Түстен кейінгі тағамдар мәзіріндегі сүт өнімдері. Сүт өнімдері – күнделікті рациондағы өнімдер, порция мөлшері. Күнделік: күнделікті сүт өнімдері.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, әр түрлі қиындық деңгейіндегі тапсырмаларды орындау, талқылау. Бір апта бойы күнделік толтыру.

6-бөлім. Кешкі ас ішу

1-тақырып. Кешкі ас уақыты

Материалдың мазмұны: міндетті кешкі ас ретінде кешкі ас, оның негізгі компоненттері, мүмкін мәзір опциялары. Диета. Тамақтану, кешкі ас туралы мақал-мәтелдер.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациямен жұмыс, әңгімелесу. Күрделілігі әр түрлі деңгейдегі тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Тәжірибелік сабақ «Кешкі ас ішу»

Материалдың мазмұны: «Болжау» ойыны: викторина, жұмбақтар. Ірімшік рецепті мен тағамды дайындау кезеңдерін құрастыру. Кешкі ас мәзірін, тағам рецептерін жасау (топтық жұмыс).

Практикалық жұмыс: мәзір, рецепттер жасау. Талқылау, әңгімелесу. Викторина өткізу, қорытындылау, рефлексия.

7-бөлім. Талғамда дау жоқ

1-тақырып. Талғамда дау жоқ

Материалдың мазмұны: әр түрлі тағамдар мен өнімдердің дәмі. Тіл – дәм сезу органы. Тағамның дәмі: тұзды, тәтті, қышқыл және ащы. Неліктен әртүрлі дәмі бар тағамдарды жеу керек. Адамның жағдайы дәм сезуіне қалай әсер етеді. Өнімдердің әртүрлі дәмі туралы мақал-мәтелдер.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс, әңгіме. Әр түрлі деңгейдегі тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

8 бөлім. Тамақ қай жерде дайындалады

1-тақырып. Тамақ қай жерде дайындалады

Материалдың мазмұны: мектеп асханасының құрылымы, асхана жабдықтары, олардың мақсаты. Өткір заттарды және ыстық ыдыстарды пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шаралары. Асханада сақтау керек гигиеналық ережелер. Дайын және шикі тағамдарды сақтау ережелері.

Практикалық жұмыс: экскурсия ұйымдастыру, әңгімелесу, пікірталас, қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Дастарқанды дұрыс жаю. Үстел үстіне қойылатын заттар.

Материалдың мазмұны: дастарқан жаюға арналған ыдыс-аяқ пен ас құралдары. Қызмет көрсету ережелері. Таңғы ас, түскі ас, кешкі асқа дастарқан жайылуы. Жаттығу: Мәзірді оқып, ертеңгі күннің дастарқанын құрастыр.

Практикалық жұмыс: иллюстрациямен жұмыс, әңгімелесу. Топта практикалық тапсырманы орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

3-тақырып. Әдептілік ережелері. Асхана қауіпсіздігі

Материалдың мазмұны: Үй асханасының мектеп асханасынан қандай айырмашылығы бар? Асханада сақтау керек гигиеналық ережелер. Ыдыстарды күтіп ұстау ережелері. Демонстрациялық тәжірибе «Ыдыстарды күтіп ұстаудағы жуғыш заттың маңызы». Үйдегі суға ұқыпты қарау. Электр аспаптарын, өткір заттарды, ыстық ыдыстарды пайдалану кезіндегі қауіпсіздік техникасы. Этикет ережелері.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс, әңгіме. Әр түрлі деңгейдегі тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

10-бөлім. Көкөністер, жидектер және жемістер – дәруменді өнімдер

1-тақырып. Көкөністер, жидектер және жемістер – дәруменді өнімдер

Материалдың мазмұны: түрлі көкөністер, жидектер, жемістер. Көкөністер мен жидектер дәрумендер мен минералдардың көзі ретінде. Көкөністердің, жидектердің және жемістердің пайдасы. Порциялары. Жыл бойы дәрумендер: кептірілген жемістер, мұздатылған көкөністер мен жемістер, жасыл өсімдіктерді өсіру.

Практикалық жұмыс: иллюстрациялық жұмыс, әңгімелесу. Жұмыс парағындағы тапсырмаларды орындау. Қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. «Жыл бойы дәруменді салаттар» аспаздық шеберлік сыныбы

Материалдың мазмұны: біздің аймақта өсетін көкөністер мен жемістер. Маусымдық көкөністер мен жемістер. Күнделікті мәзірде көкөніс және жеміс салаттары. Сызбалар түріндегі тағамдарды дайындауға арналған рецепттер, аспаздық шеберлік сабағын өткізуге арналған жабдықтар.

Практикалық жұмыс: аспаздық шеберлік сыныбын өткізу: тағаммен жұмыс істеу және заттарды кесу, орынды дайындау, гигиеналық талаптарды орындау, өнімдерді дайындау кезіндегі қауіпсіздік техникасымен таныстыру. Әңгімелесу, пікірталас, салат дайындау, дәм тату. Қорытындылау, рефлексия. Үйге тапсырма: отбасыңыздың сүйікті салаттары туралы фотосуреттер, әңгімелер, шағын презентациялар дайындау.

11-бөлім Су не үшін қажет

1-тақырып. Су не үшін қажет

Материалдың мазмұны: су туралы не білеміз. Үш агрегаттық күй: сұйық, қатты, газ тәрізді. Су – жер бетіндегі тіршіліктің маңызды факторы: адам, жануарлар, өсімдіктер тіршілігі үшін, кейбір тірі организмдердің тіршілік ету ортасы. Судың адам ағзасына рөлі.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, әр түрлі деңгейдегі тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Шөлді қалай басуға болады

Материалдың мазмұны: Су – өмір көзі. Шөлді қандыру, тамақ дайындау, жеке гигиена үшін суды пайдалану. Ішу режимі. Сусындардың түрлері. Суды ішуге қалай дайындау керек: тазалау, қайнату. Адам қандай өнімдерден сұйықтық алады.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс, әңгіме. Жұмыс парағында тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

12 бөлім. Қазақ халқының дәстүрлері

1-тақырып. Аспаздық саяхат. Біздің үлкен әжелеріміз не дайындаған

Материалдың мазмұны: тамақтану тарихы: Тарихқа дейінгі дәуірде, орта ғасырларда. Өз елінің аспаздық дәстүрлерімен танысу. Қазақ тағамдары. Орыс тағамдары.

Практикалық жұмыс: әңгіме, талқылау. Жұмыс парағында тапсырмаларды орындау. Қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Киіз үйдің шаңырағы әрқашан ашық. Дастарқан

Материалдың мазмұны: киіз үй – көшпенділердің тұрғын үйі, оның қазақтар үшін маңызы. Қазақ халқының дәстүрлері: қонақжайлылық. Дастарқан, қонақтарға қандай тағамдар ұсынылды. Шығармашылық тапсырма: мерекелік дастарқан дайындау.

Практикалық жұмыс: иллюстрациялармен, мақал-мәтелдермен жұмыс, әңгіме, талқылау. Шығармашылық тапсырманы орындау: коллаж жасау. Қорытындылау, рефлексия.

3-тақырып. Наурыз Мерекесі

Материалдың мазмұны: «Наурыз» – көктемгі жаңа жыл. Қызғалдақ – мерекенің символы. Мереке, халық бірлігі туралы мақал-мәтелдер. Дәстүрлі мерекелік тағамдар. Мерекелік жарыстар мен ойындар. Менің отбасымда мереке қалай тойланады. Шығармашылық тапсырма: көктемгі дала.

Практикалық жұмыс: Менің отбасымда мереке қалай тойланады. Шығармашылық тапсырма: көктемгі дала.

4-тақырып. «Менің отбасымның аспаздық дәстүрлері» жобасы.

Материалдың мазмұны: қазақ халқының аспаздық дәстүрлері. Менің отбасымның сүйікті тағамдары. «Менің отбасымның сүйікті тағамының рецепті» шығармашылық жобасы.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, талқылау. Жұмыс парағындағы тапсырмаларды орындау. Шығармашылық жобаларды дайындау, көрме дизайны. Жобаларды қорғау, қорытындылау.

13-бөлім. Табиғатты аялау – денсаулығымызды күту

1-тақырып. Неліктен табиғатты аялау керек

Материалдың мазмұны: адам денсаулығы және қоршаған орта денсаулығы. Неліктен табиғатқа қамқорлық жасау керек. Мектеп оқушылары табиғатқа қалай қамқорлық жасай алады. Постерлер байқауы.

Практикалық жұмыс: иллюстрациямен жұмыс, рөлдік ойын, әңгімелесу. Тапсырмаларды орындау, есептер шығару, талқылау. Постер дайындау. Қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Планетада қоқысқа орын жоқ

Материалдың мазмұны: қоршаған ортаға арналған қоқыс полигондарының санын көбейту мәселесі. Қоқыс түрлері. Бөлек қоқыс жинау, түрлі түсті контейнерлер. Қоқысты сұрыптау принциптері. «Қоқыс, бөлуді сөзсіз қажет етеді» ойыны.

Практикалық жұмыс: мәтінмен жұмыс, әңгіме. Жұмыс парағында тапсырмаларды орындау. Қоқысты сұрыптау дағдыларын тәжірибелік пысықтау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

14-бөлім. Мен дүкенге барамын

1-тақырып. Мен дүкенге барамын

Материалдың мазмұны: дүкен түрлері. Дүкен қалай ұйымдастырылған. Дүкен бөлімдері: нан, сүт, жарма, ет, балық, шырындар және су. Өнім ассортименті.

Практикалық жұмыс: мәтінмен жұмыс, әңгімелесу. Тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

2-тақырып. Дүкенге экскурсия

Материалдың мазмұны: оқушылар топтарға бөлінеді, мұғалім алдын ала маршрут парақтарын дайындайды, станцияларға арналған тапсырмалар: «Дүкен қалай ұйымдастырылған», «Сүт бөлімі», «Нан бөлімі», «Жарма бөлімі», «Шырын және су». (Әрекеттің тағы бір нұсқасы – дүкенге экскурсия жасау.)

Практикалық жұмыс: практикалық сабақ өткізу, тапсырмаларды орындау, талқылау, қорытындылау, рефлексия. (Экскурсияны дайындау және өткізу).

2-сынып – 34 сағат

№	Тақырыптардың, сыныптардың атауы	Сағат саны
1-бөлім. Салауатты өмір салты туралы не білеміз		3
1	Салауатты өмір салты туралы не білеміз	
2	Біздің денсаулығымыз неге байланысты	
3	Практикалық сабақ. Біз қалай өсеміз және дамимыз	

2-бөлім. Ең пайдалы тағамдар		4
4	Біздің тағам неден тұрады	
5	Ең маңызды тағамдар мен өнімдер	
6	Дұрыс тамақтану табақшасының құпиялары	
7	Практикалық сабақ. Дәмді және пайдалы тағамдар	
3-бөлім. Салауатты өмір салтының ережелері		4
8	Дене шынықтыру және спорт – салауатты өмір салтының құрамдас бөліктері	
9	Деніңіз сау болсын десеңіз, шынығыңыз	
10	Режим – маңызды ереже	
11	Егер сіз спортпен шұғылдansaңыз, қалай дұрыс тамақтану керек	
12	«Дене белсенділігі кезінде ағзада қандай өзгерістер болады» практикалық сабақ	
4-бөлім. Астық тағамдары		3
13	Бізге астық алқаптарынан келген ас	
14	Нан мұражайы	
5-бөлім. Сүт және сүт өнімдері		3
15	Сүт және сүт өнімдері: «қарапайым» тағам туралы арнайы, қызықты әңгімелер	
16	Тәжірибелік жұмыс «Сүттің қандай пайдасы бар»	
6-бөлім. Жидектер, көкөністер мен жемістер – дәрумендер қоймасы		2
17	Жидектер, көкөністер мен жемістер – дәрумендер қоймасы	
18	Салауатты тағамдар. Аспаздық шеберлік сабағы	
7-бөлім. Су ресурстары		2
19	Тәжірибелік жұмыс «Суды қалай тазартуға болады»	

20	Неліктен суды үнемдеу керек	
8-бөлім. Тағам дайындалатын жер. Этикет ережелері		
21	Тамақ қай жерде және қалай дайындалады	
22	Квест «Әдептілік пен қызмет көрсетудің құпияларын ашу»	
9-бөлім. Ас әзірлеу және табиғатты аялау		
23	Эко ас үй	
24	Неліктен қоқысты жинап жүру керек	
25	Практикалық сабақ. Табиғатты қалай аялаймыз	
10-бөлім Қазақ халқының салт-дәстүрлері		4
26	Қазақ аңыздары мен халық ертегілерінің білгірлері	
27	Қазақ асханасының тағамдары	
28	Ұлттық ашытылған сүт өнімдері мен тағамдары	
29	Аспаздық шеберлік сабағы («Менің отбасымның аспаздық дәстүрлері» жобасы)	
11-бөлім. Мен дүкенге барамын		3
30	Дүкен қалай ұйымдастырылған және онда кім жұмыс істейді	
31	Мен дүкенге барамын	
32	Жауапты сатып алушы – кім ол	
33-34	Қорытынды сабақ «Денсаулық олимпиадасы».	2
	Барлығы: 34 сағат.	

Оқу бағдарламасының мазмұны 2-модуль (2-сынып)

1-бөлім. Салауатты өмір салты туралы не білеміз

1-тақырып. Салауатты өмір салты туралы не білеміз

Материалдың мазмұны: модульдің мазмұны және оның бөлімдері. Денсаулық деген не? Денсаулық туралы мақал-мәтелдер мен афоризмдер. Күнделікті және тамақтану режимі. Күнделікті тамақтанудағы өнімдер. Дене

белсенділігінің маңызы. Оқушылардың салауатты өмір салты туралы білімдерін бағалау. Кіріспе бақылау.

Практикалық жұмыс: өткен жылғы тақырыптар бойынша викторина: мәтінмен жұмыс, интерактивті тапсырмалар, «Цветик-Семицветик» практикалық тапсырма. Кіру сынағы. Білім деңгейін бағалау.

2-тақырып. Денсаулық неге байланысты

Материалдың мазмұны: адам денсаулығына әсер ететін факторлар. Салауатты өмір салты нені қамтиды? «Денсаулық неге байланысты» практикалық тапсырма. Практикалық тапсырманы орындау үшін парақтарды, түрлі-түсті қарындаштарды немесе түрлі-түсті қағазды, қайшыны дайындау.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, сұрақтарға жауап беру, тесттік және интерактивті тапсырмаларды орындау. Тәжірибелік жұмыстарды жүргізу, үшкір заттармен жұмыс істеу бойынша техникалық қауіпсіздік. Талқылау, қорытындылау.

3-тақырып. Тәжірибелік жұмыс «Біз қалай өсеміз және дамимыз»

Материалдың мазмұны: бойын, салмағын, кеуде шеңберін, аяқты өлшеу. Нәтижені қалай дұрыс өлшеу және жазу керек. Құрал-жабдықтар: таразы, бой өлшегіш, өлшегіш лента, әр балаға парақ. Бақылау күнделігі.

Практикалық жұмыс: тәжірибелік жұмыс, техникалық қауіпсіздік, өлшеу жүргізу, бақылау күнделігін толтыру. Интерактивті тапсырмаларды орындау, әңгімелесу, Талқылау, қорытындылау, рефлексия.

2-бөлім. Ең пайдалы тағамдар

4-тақырып. Біздің тағам неден тұрады

Материалдың мазмұны: қоректік заттардың негізгі топтары: ақуыздар, көмірсулар, майлар, дәрумендер мен минералдар, олардың адам ағзасына маңызы. Қоректік заттардың негізгі көздері. Әр түрлі тағамдардағы қоректік заттар.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс, сұрақтарға жауаптар, әр түрлі деңгейдегі тестілік және интерактивті тапсырмалар. Қорытындылау, рефлексия.

5-тақырып. Ең маңызды тағамдар мен өнімдер

Материалдың мазмұны: ағзаға арналған ақуыз көздері (ет, балық, сүт өнімдері). Ақуызға бай өсімдік тектес тағамдар. Майлар – ағза үшін энергия көзі. Көмірсулардың негізгі көздері. Неліктен тамақтануда тәттілерді шектеу керек.

Практикалық жұмыс: әңгіме, мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс. Интерактивті тапсырмаларды орындау. Шағын топтарда жұмыс істеу. Талқылау, қорытындылау.

6-тақырып. Дұрыс тамақтану табақшасының құпиялары

Материалдың мазмұны: дұрыс тамақтану табақшасы – дұрыс рацион құрудағы көмекші. Көкөністер мен жемістердің бір бөлігін анықтау. Қандай тағамдарға көкөністер мен жемістерді қосу керек? Салауатты тағамдарға арналған өнімдерді таңдау ережелері. Астық, ет және сүт өнімдеріне арналған қызмет көрсету өлшемдері.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, сұрақтарға жауаптар, әртүрлі қиындық деңгейіндегі тест және интерактивті тапсырмалар. Шағын топтарда «Түскі қорапшаны жина» практикалық жұмыс жүргізу. Талқылау, қорытындылау, рефлексия.

7-тақырып. Практикалық сабақ. Дастарқанымыздағы дәмді және пайдалы тағамдар

Материалдың мазмұны: жұмыртқа тағамдарын, көкөніс салаты, сүзбе дайындау рецептерімен танысу. Өнімдерді дайындау, жұмыртқаны қайнату уақыты, көкөністерді кесу тәсілдері, тағамдарды безендіру. Ас үйдегі қауіпсіздік ережелері. Тәжірибе: жұмыртқа тағамдарын безендіру нұсқалары; Көкөніс салаттары рецептерінің нұсқалары.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, викториналық сұрақтарға жауаптар. Топта практикалық тапсырманы орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

3-бөлім. Салауатты өмір салтының ережелері

8-тақырып. Дене шынықтыру және спорт – салауатты өмір салтының құрамдас бөліктері

Материалдың мазмұны: Қазақстандағы дене шынықтырудың даму тарихы. Неліктен жаттығу және спортпен айналысу маңызды. Дене белсенділігінің денсаулықты сақтауға және нығайтуға әсері. Практикалық тапсырма «Өмір салтты бағалау. Дене шынықтыру сабағының портреті»

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, қосымша ақпаратпен жұмыс, сұрақтарға жауап беру, сөзжұмбақ толтыру, мақал-мәтелдермен жұмыс. Жұмыс парағындағы практикалық тапсырманы орындау, кестені толтыру. Талдау, талқылау, қорытындылау, рефлексия.

9-тақырып. Денсаулық кепілі – шынығу

Материалдың мазмұны: денсаулықты нығайту үшін шынығудың маңыздылығы. Шынығу әдістері. Шынығу ережелері: жүйелілік және біртіндеп іске асыру жоспары. Жаттығу – денені шынықтырудың бір бөлігі.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс, жұмыс парағындағы интерактивті және тест тапсырмаларын орындау. Талқылау, қорытындылау.

10- тақырып. Режим — ең маңызды ереже.

Материалдың мазмұны: күнделікті тәртіп, оның денсаулық үшін маңызы. Жұмыс күндері мен демалыс күндеріндегі күнделікті тәртіптің айырмашылығы неде. Уақытты басқаруды қалай үйренуге болады. Ғарышкерлердің күнделікті жұмысы, олардың еңбек пен дене белсенділігін қалай үйлестіруге болады.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, қосымша ақпаратпен жұмыс, сұрақтарға жауап беру. Тест және интерактивті тапсырмаларды орындау, талқылау, қорытындылау.

11-тақырып. Спортпен шұғылданған кезде, қалай дұрыс тамақтану керек

Материалдың мазмұны: спортшының күнделікті тәртібі мен тамақтануының құпиялары. Спортшылардың тамақтану режимі. Жаттығу немесе жарыс күндеріне тамақтануды жоспарлау.

Практикалық жұмыс: әр түрлі деңгейдегі интерактивті және тест тапсырмаларын орындау. Шағын топтарда жұмыс істеу «жаттығу және жарыс күндерінде күн тәртібі мен тамақтану режимін құру». Талқылау, қорытындылау.

12-тақырып. «Дене белсенділігі кезінде ағзамен не болады» практикалық сабақ

Материалдың мазмұны: жүрек соғу жиілігін, тыныштықтағы тыныс алу жиілігін анықтау. Жаттығу кезінде жүрек соғу жиілігі мен тыныс алу жиілігінің өзгеруі. Жабдық: секундомер. Бақылау күнделігі. Дене белсенділігі кезінде ағзада қандай өзгеріс болады, тыныс алу жиілігі мен жүрек соғу жиілігі неге жоғарылайды.

Практикалық жұмыс: практикалық жұмыс жүргізу, техникалық қауіпсіздік. Өлшеу, есептеу, бақылау күнделігін толтыру. Интерактивті тапсырмаларды орындау, әңгімелесу, Талқылау, қорытындылау, рефлексия.

13-тақырып. Бізге астық алқабынан келген ас

Материалдың мазмұны: астықтан дүкенге дейінгі нан жолы: астық өсіру, жинау, элеватор, нан комбинаты, дүкен. Дәнді дақылдар және ұн түрлері. Әр түрлі ұннан жасалған тағамдар: нан, кондитерлік өнімдер, тұздықтар, жарма, сүзбелер, сорпалар. Нан-тоқаш өнімдерінің түрлері.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс, әңгімелесу, тест және интерактивті тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

1-тақырып. Нан мұражайы

Материалдың мазмұны: адам рационында нанның пайда болу тарихы. Көшпенділердің дәстүрлі нан түрлері, дайындау әдістері. Күнделікті диетадағы нанның пайдасы. Дәнді дақылдардың күнделікті мөлшері, қызмет ету мөлшері. Нанға ұқыпты қарау, нан қалдықтарынан жасалған тағамның мысалдары.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, қосымша ақпаратпен жұмыс, виртуалды экскурсия. Әр түрлі деңгейдегі тестілік және интерактивті тапсырмаларды орындау, талқылау. Дәстүрлі астық тағамдары туралы шағын презентациялар дайындау. Қорытындылау, рефлексия.

5-бөлім. Сүт және сүт өнімдері

15-тақырып. Сүт және сүт өнімдері: «қарапайым» тағам туралы арнайы, қызықты әңгімелер

Материалдың мазмұны: сүт және сүт өнімдері күнделікті рационның маңызды құрамдас бөлігі болып табылады, порция мөлшері. Әртүрлі ауылшаруашылық жануарларынан алынатын сүт өнімдерінің ассортименті. Сүт өнімдері әртүрлі халықтардың рационында негіз ретінде. Сүт өнімдерін сақтау ережелері.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, мәтінмен және көркем шығармалармен жұмыс. Тест және интерактивті тапсырмаларды орындау. Қорытындылау, рефлексия.

16-тақырып. Тәжірибелік жұмыс «Тағам зертханасы: сүттің пайдасы»

Материалдың мазмұны: сүттің қасиеттері. Сүттегі ағуыз бен майдың құрамын анықтау. Құрал-жабдықтар: петри табақшалары, шыны таяқша, пипетка. Реактивтер: сүт 3,5–6%, түсті гуашь, жуғыш зат. Көшпелі өмір салтында сүттің пайдалы қасиеттерін сақтау және сақтау мерзімін арттыру үшін ашытылған сүт өнімдерінің маңызы.

Практикалық жұмыс: практикалық жұмыстарды орындау. Техникалық қауіпсіздік, тәжірибені орындау, бақылау, қорытынды. Тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

6-бөлім. Жидектер, көкөністер мен жемістер – дәрумендер қоймасы

17-тақырып. Жидектер, көкөністер және жемістер – дәрумендер қоймасы

Материалдың мазмұны: түрлі көкөністер, жидектер, жемістер. Дәрумендер мен минералдардың көзі ретінде көкөністер, жидектер, күнделікті рацион өнімдері. Көкөністердің, жидектердің және жемістердің пайдасы. Қазақстан – алманың отаны.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, иллюстрациямен жұмыс. Тест, интерактивті және практикалық тапсырмаларды орындау, қорытындылау, рефлексия.

18-тақырып. «Дұрыс тіскебасарлар» аспаздық шеберлік сыныбы

Материалдың мазмұны: рецептті қалай дұрыс жасауға болады. Практикалық тапсырмалар: пайдалы тағамдар туралы идеялар; пісіру кезеңдері; қауіпсіздік ережелері. Рецепт жасауға арналған өнімдердің тізімі. Аспаздық шеберлік сыныбын өткізуге арналған бұйымдар мен жабдықтар.

Практикалық жұмыс: аспаздық шеберлік сыныбын өткізу: бұйымдармен жұмыс істеу және заттарды кесу, орынды дайындау, гигиеналық талаптарды орындау, өнімдерді дайындау кезіндегі қауіпсіздік нұсқаулары.

10-бөлім. Неліктен суды үнемдеу керек

19-тақырып. Тәжірибелік жұмыс «Суды қалай тазартуға болады»

Материалдың мазмұны: ауыз суды тазарту әдістері. Практикалық жұмыс: суды қоспалардан тазарту әдістері. Құрал-жабдықтар: мензурка, воронка, қағаз сүзгі, шыны таяқша, су, құм, қаңқа.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, иллюстрациямен жұмыс, талқылау. Тәжірибе жүргізу: қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық, құрал-жабдықтар: мензуркалар, колбалар, воронкалар, сүзгі қағазы, шыны таяқша, пипетка. Реактивтер: су, құм, сия. Бақылау, қорытындылау, қорытындылау, ой толғау.

20-тақырып. Неліктен суды үнемдеу керек

Материалдың мазмұны: Қазақстанның су ресурстары. Судың ластану проблемалары. Су фестивалі, олардың мақсаты адамдарға суды күту керектігін еске салу. Су қоймаларының жағалауларын тазарту бойынша

еріктілер қозғалысы. Еріктілер деген кім, олар не істейді. Үйдегі суға ұқыпты карау.

Практикалық жұмыс: қосымша ақпаратпен жұмыс істеу, әңгімелесу, әр түрлі деңгейдегі тестілік және интерактивті тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

8-бөлім. Тамақ қай жерде дайындалады. Этикет ережелері

21-тақырып. Тамақты қайда және қалай дайындау керек

Материалдың мазмұны: мектеп асханасы, ас үй жабдықтары, олардың мақсаты қалай жұмыс істейді. Асхана қызметкерлерінің мамандықтары. Дайын өнімді сақтау ережелері. Үстелді орнату ережелері. Тамақтану кезіндегі этикет ережелері.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациялармен жұмыс, әңгіме. Интерактивті тапсырмаларды орындау. Талқылау, қорытындылау, рефлексия.

22-тақырып. «Әдептілік және қызмет көрсету құпияларын ашу» квесті

Материалдың мазмұны: ас құралдары мен ыдыс-аяқтардың пайда болу тарихы. Қызмет көрсету ережелері және оның эстетика мен дұрыс тамақтану үшін маңызы. «Дастарқан жаю» практикалық тапсырма (топпен жұмыс). Шеберлік сыныбы «Майлық – бұл әдемі!» Әдептілік ережелері.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, мәтінмен және иллюстрациямен жұмыс. Топта практикалық жұмыс жүргізу: таңғы асқа, түскі асқа, кешкі асқа дастарқан жаю. Майлықтарды безендіру бойынша шеберлік сыныбы: қағаз майлықтар, нұсқаулар.

9-бөлім. Ас әзірлеу және табиғатты аялау

23-тақырып. Эко ас үй – біз тек тамақ пісіріп қана қоймай, табиғатқа да қамқорлық жасаймыз

Материалдың мазмұны: Эко – ас үй ережелері: біз тамақ әзірлеп қана қоймай, қоршаған ортаға да қамқорлық жасаймыз (қажет болғанша азық-түлік сатып аламыз; тағамды сақтау ережелерін сақтаңыз; тамақ қалдықтарын тастамаңыз; қоқыстарды сұрыптаңыз). Азық-түлік сатып алу кезіндегі экологиялық таза ережелер: ысырапшыл болмау, қайта пайдалануға болатын сөмкелерді пайдалану. Тамақтың қалдықтарынан пайдалы тағамдар әзірлеу.

Практикалық жұмыс: мәтінмен және иллюстрациямен жұмыс, сұрақтарға жауап беру. Әр түрлі қиындық деңгейіндегі тапсырмаларды орындау. өнімдерге күтім жасау туралы әңгімелесу. Талқылау, қорытындылау, рефлексия.

24-тақырып. Неліктен қоқысты жинап жүру керек

Материалдың мазмұны: қоқыс – күрделі экологиялық мәселе. Қалдықтардың түрлері: тамақ қалдықтары, шыны, қағаз және картон, пластмасса, металл. Қалдықтарды бөлек жинау ережелері: қайта өңделетін және қайта өңделмейтін қалдықтар. Қоқыс жәшіктерінен қоқыс қайда кетеді?

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, мәтінмен жұмыс. Экологиялық мәселелерді шешу, интерактивті тапсырмаларды орындау. Талқылау, қорытындылау.

25-тақырып. Тәжірибелік сабақ «Біз табиғатты қалай аялаймыз»

Материалдың мазмұны: табиғатқа жауапкершілікпен қарау ережелері, қоқыс полигондарын қалай азайтуға болады. Әрқайсымыз не істей аламыз? Кезеңдер бойынша практикалық сабақ, әр кезең бойынша тапсырмалар: «Постерлер байқауы», «Сатып алу ережесі», «Қоқысты бөлу», «Қоқыстың екінші өмірі», «Шығармашылық идеялар зертханасы».

Практикалық жұмыс: сабақтың басында білім алушылар топтарға бөлінеді. Әр топ кезеңдердің атауларынан тұратын өзінің «бағыт парағын» алады. Әр кезеңді өткенде топ сұрақтарға жауап береді, тапсырмаларды орындайды, постер салады. Нәтижелер «бағыт парағына» жазылады. Қорытындылау, талқылау, рефлексия.

12-бөлім. Қазақ халқының салт-дәстүрлері

26-тақырып. Қазақ аңыздары мен халық ертегілерінің білгірлері

Материалдың мазмұны: ас дәстүрі мен қонақжайлылық туралы ертегілер мен аңыздар. Сиқырлы құс Самұрық туралы аңыз. «Наурыз» мерекесі, мерекелік дастарханға арналған тағамдар. Қонақжайлылық туралы мақал-мәтелдер.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, ертегілер мен аңыз мәтіндерімен жұмыс, талқылау. Тапсырмаларды орындау, қорытындылау, рефлексия.

Тема 27. Қазақ асханасының тағамдары

Материалдың мазмұны: қазақ халқының салт-дәстүрлері, қонақжайлылық, мерекелік дастархан, мақал-мәтелдер. Қазақтың дәстүрлі тағамдары: бешбармақ, шұжық, қазы, бауырсақ, шелпек, шай. Асық ойыны «Тағамды тап».

Практикалық жұмыс: мақал-мәтелдермен жұмыс, сөзжұмбақ, сұрақ-жауап, әңгімелесу, пікірталас. Ойынды өткізу. Қорытындылау, рефлексия.

Тема 28. Ұлттық ашытылған сүт өнімдері мен тағамдары

Материалдың мазмұны: дәстүрлі ашытылған сүт өнімдері: қымыз, айран, құрт, шұбат, қаймақ, сүзбе. Шеберлік сағаты: құрт пісіру. Викторина.

Практикалық жұмыс: мәтінмен жұмыс, жұмбақ, викторина, әңгімелесу, пікірталас. Аспаздық шеберлік сыныбын өткізу: қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық, гигиеналық талаптарды сақтау, тағам дайындау. Қорытындылау, рефлексия.

4-тақырып. «Менің отбасымның аспаздық дәстүрлері» жобасы.

Материалдың мазмұны: елде тұратын халықтың тағам дәстүрлері. Қазақтың асханасын тағымдары. Ботқа – орыс асханасының тағамы, түрлі ботқалар. «Достық» ботқасын дайындау. Ұйғыр асханасының тағамдары: лағман, ұйғыр манти, гош нан. Лағман дайындаудың ерекшеліктері. Палау – өзбектің дәстүрлі тағамы. Беларусь асханасының тағамдары: картоп құймақтары, сиқыршылар, картоп әжесі. Құймақ пісіру.

Практикалық жұмыс: әңгімелесу, талқылау, шығармашылық және интерактивті тапсырмаларды орындау. Қорытындылау, рефлексия.

11-бөлім. Мен дүкенге барамын

30-тақырып. Дүкен қалай ұйымдастырылған және онда кім жұмыс істейді

Материалдың мазмұны: Дүкеннің негізгі аймақтары. Дүкен бөлімдері: нан, сүт, жарма, ет, балық, шырындар және су. Өнім ассортименті. Сауда саласындағы адамдардың кәсіптері.

Практикалық жұмыс: мәтінмен жұмыс, әңгімелесу. Тапсырмаларды орындау, талқылау. Қорытындылау, рефлексия.

31-тақырып. Мен дүкенге барамын

Материалдың мазмұны: дүкенге бару үшін не дайындау керек, дүкендегі тәртіп ережелері. Салмақпен өлшенетін өнімдерді сатып алу, сүт өнімдерін, жаңа піскен нанды таңдау ережелері.

Практикалық жұмыс: иллюстрациялармен жұмыс жасау, жағдаяттарды талқылау, әр түрлі қиындық деңгейіндегі тапсырмаларды орындау. Қорытындылау, рефлексия.

31-тақырып. Жауапты сатып алушы – кім ол

Материалдың мазмұны: табиғи ресурстар, олардың адам өміріндегі маңызы және оларды қорғау не үшін қажет. Жауапты тұтыну дегеніміз не. Жауапты

тұтыну ережелері: ысырапшылдыққа жол бермеу, бір рет қолданылатын заттардан бас тарту, өнімдерді ұқыпты ұстау, өнімді дұрыс сақтау, қоқысты бөлек жинау.

Практикалық жұмыс: иллюстрациялармен жұмыс жасау, жағдаяттарды талқылау, әр түрлі қиындық деңгейіндегі тапсырмаларды орындау. Қорытындылау, рефлексия.

33-34-сабақ. Қорытынды сабақтар

Материалдың мазмұны: мерекені (ойынды) өткізу – мұғалімнің қалауы бойынша. Қорытынды бақылау (тестілеу).

2.4. Бағдарламаны іске асыру шарттары

Бағдарламаны іске асыру шарттары

Модуль бағдарламасын іске асыру үшін санитарлық нормаларға сәйкес арнайы жабдықталған және техникалық жабдықталған оқу кабинеті, Интернет желісіне қосылған компьютер, экраны бар мультимедиялық проектор, принтер және сканер қажет.

Модульді оқу-әдістемелік және ақпараттық қамтамасыз ету.

- Күнтізбелік - тақырыптық жоспарлау
- Бағдарлама сайтындағы презентациялар мен әдістемелік ұсыныстар

2.5. Бағалау материалдары

«Салауатты тамақтану мектебі» бағдарламасы

№	Білім, білік, дағды	Оқу жылының басындағы оқыту деңгейі						Оқу жылының соңындағы оқыту деңгейі					
		Төменгі		Орташа		Жоғары		Төменгі		Орташа		Жоғары	
		Саны	%	Саны	%	Саны	%	Саны	%	Саны	%	Саны	%
1	Күнделікті режим мен тамақтануды білу. Дене белсенділігінің маңыздылығын түсіндіру												
2	Салауатты өнімдерді таңдау ережелерін білу												
3	Күнделікті тамақтануға арналған тағамдарды таңдау ережелерін біліңіз												
4	Ұлттық мерекелер мен тағам дәстүрлерін білу												
5	Сұйықтықтың адам ағзасы үшін маңызын түсіну												
6	Табиғатты аялаудағы әрбір адамның жауапкершілігін түсіндіре білу												

8	Қарапайым тағамдарды (салаттар, бутербродтар, канапелер) дайындау дағдыларына ие болу.												
9	Шығармашылық жұмыстарды: сурет салу, аппликация, постер дайындау дағдыларын меңгеру.												