

Шанак Рыемеев атындагы орто мектеби

3/16

АЧЫК сабактар

Кара-Суу айылы

ЫКНЕМНИ
Мектеп директору:
2022-жыл

Баобек уулу Болот

Шанак Рысмендеев атындагы орто мектебинин
2022-2023-окуу жылынын I жарым жылдыгына карата
түзүлгөн 1-4-класстардын ачык көрсөтмөлүү
тарбия сааттардын
ГРАФИГИ

Мугалимдин атаы, жөнү	Кл	Убагы	Өтүлүүчү темалар
Биримкул Бибигуль Жаңыл	1б-кл	04.10.22-ж	КАРЫСЫ БАРДЫН ЫРЫСЫ БАР ✓
Ишенкеева Мэрим	2а-кл	17.10.22-ж	ТҮШҮМ МАЙРАМ ЫРЫС МАЙРАМ ✓
Султакеева Рауима	4а-кл	24.10.22-ж	КООМДУК ЖАЙДА ТАРТИПТҮҮ БОЛ!
Кыдыкбаева Мэрим	3а-кл	24.10.22-ж	БАТКЕН КҮНҮ «ЭЛ ЧЕТИНДЕ ЖОО КЕЛСЕ, ЖАН АЯГАН ЖИГИТТИ» ✓
Мусаева Назгул	1а-кл	24.10.22-ж	АЛТЫН КҮЗ ✓
Дордоева Эльмира	3б-кл	24.11.22-ж	КИТЕП ОКУУНУ КӨНҮМҮШ АДАТКА АЙЛАНТ,
Абылдаева Рашия	4б-кл	05.12.22-ж	ЖОЛДОШТУК ЖАНА ДОСТУК
Абдиева Света	2б-кл	12.12.22-ж	БИЛИМ ТҮГӨНБӨС КЕНЧ

ТИУ:



Батталов Урмаг

«Бекитемин»
Мектеп дир:

«2022-ж»

Шамшиев Бүбүшүев атындагы орто мектебинин
II жарыя конкурсунда тарбия сааттардын темалары

№	АКАРЫЛУУЧУ ИШТИН МАЗМУНУ	МӨӨНӨТҮ	КИМ АТКАРАТ	КЛАССЫ
1	Убакытты максатка ылайык колдонуула	14-02-2022	Жунушова Клара	11а-кл
2	Ден-соолуктун жарчысы, өмүрдүн ачкычы	31-01-2022	Касымбек кызы Зарина	10-кл
3	Ата аска тоо, эне боорундагы булак, бала эне өнө шам чырап	28-02-2022	Асанова Алма	9б-кл
4	Билим үчүгө дүйнө жары	11-04-2022	Чортоев Улан	8а-кл
5	Суу өмүрдүн булагы	11-04-2022	Искендерова Курманжан	6в-кл
6	Тарбия үйдөн башталат	24-01-2022	Токтоматова Зейнура	7б-кл
7	Туурга тамактануу салаттыкка өбөлүш	18-04-2022	Джумабекова Зарина	6а-кл
8	Нооруз майрамы	14-03-2022	Шамшнева Эркайым	5а-кл
9	Салам сага санын аралуу Ноорузум	14-03-2022	Мусаева Назгуль	4а-кл
10	Канасы бардын ырысы бар	18-04-2022	Султакеева Рахима	3а-кл
11	Үй бүлөдөгү бир туугандардын мамилеси	14-02-2022	Дордоева Элмира	2б-кл

ТИУ:



Батталов Урмат

Шапак Рысмендеев атындагы орто мектебинде
I жарым жылдыкта тарбия саатардын темалары

2021--2022-окуу жылы

№	Аткарылуучу иштин мазмуну	Мөөнөтү	Ким аткарат	Классы
1	Кесипти туура тандоо келечектин ачкычы	01.10.21	Түлөкеева Эркин	11-кл
2	Телефондо сүйлөшүү маданияты	22.11.21	Касымбек кызы Зарина	10-кл
3	Тамеки өмүргө зыян	20.12.21	Турсунова Дамира	9-кл
4	Ч.Айтматов	13.12.21	Өмүралиева Ширин	8-кл
5	Кыргыз элинин кол өнөрчүлүгү	06.10.21	Кадыров Кубанычбек	7-кл
6	Ч.Айтматов эл кар жазуучу	20.12.21	Өзүбекова Майрам	6-кл
7	Нан биздин өмүрүбүз	22.11.21	Баякунова Алтын	5-кл
8	Элдин пейили сыйчылы, мейман достугу	22.11.21	Абдылдаева Разия	3-кл
9	Боорукерчилдик	20.12.21	Токтосунова Ырыс	4-кл
10	Дос жана достошуу	13.12.21	Кыдыкбаева Мээрим	2-кл

ИУ:

Батталов У

Шапак Рысмендеев атындагы орто мектеби

Тарбия саат

Тема:

***Туура тамактануу-
саламаттыкка өбөлгө***

6 - класс

Мугалими:

Джумабекова З.

Бул бөлүмдө силер ден соолукту чыңдоо жана сактоо маселелерин окуп-үйрөнөсүңөр. Силер изилдоо жана сурам жүргүзүп, жашоо таризи менен адаттар келечектеги биздин турмушубузга кандай таасир этерин билип аласыңар. Бул үчүн силер видео-тасмаларды көрүп, схемаларды, таблицаларды толтурасыңар, турмуштук кырдаалдар менен таанышып, өз баяыңарды түзөсүңөр.

Негизги түшүнүктөр:

туура тамактануу, тамак-аш пирамидасы, пайдалуу жана зыяндуу азыктар

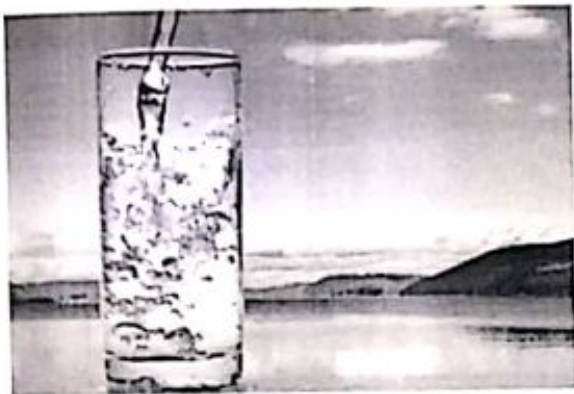
Сабактын жүрүшү

Чакыруу

1-көңүгүү. Төмөнкү азыктарды көргөндө кандай сезимде болосуңар? Тийиштүү быйтыкчанын тушуна белги койгула.

Кайсы азыкка эмне үчүн эң көп быйтыкча коюлганын эки-экиден болуп талкуулагыла.





Маалымат менен иштоо

2-көнүгүү. “Эң пайдалуу тамак!” тасмасын көргүлө. Кайсы пайдалуу азыктарды жейсиңер? Алардын эмнеси пайдалуу? Алар жөнүндө эмнелерди билесиңер?

3-көнүгүү. Тайпаларда иштегиле. Пирамида кургула. Азыктарды ага маанилүүлүгү боюнча, ылдыйдан жогору карай жайгаштыргыла.

Жиры, масла, сладости



Өзүңөр курган пирамиданы "Тамак-аш пирамидасы" менен салыштыргыла. Тыянак чыгаргыла:

1. Кайсы азыктар биринчи, кайсылары тортүнчү орунда турат? Эмне үчүн?
2. Эмне үчүн пирамиданын эң акыркы деңгээлинде силер жакшы көргөн тамактар жайгашкан?
3. Бул пирамидадан пайдалуу жана пайдасыз азыктары атагыла.
4. Тамак-ашыңардан эмнелерди өзгөртүшүңөр керек?

Эртең менен сөзсүз түрдө тамактануу керек.

Туура Туура эмес

Тамак-аш рационунда канттын үлүшүн көбөйтү зарыл.

Туура Туура эмес

Рационда жашылча жана жемиштер (жакшы көргөндөрүңөр эле эмес, ар түрдүүлөрү) абдан зарыл.

Туура Туура эмес

Жемишти көп жеш керек.

Туура Туура эмес

Сүүнү аз ичиш керек.

Туура Туура эмес

Тамак-аш рационунда ак нанды кошпой, кебектүү нанды көбүрөөк жеш керек.

Туура Туура эмес

Тузду көп колдонбош керек.

Туура Туура эмес

Балык этин, тоок этин жана эттин майсыз түрлөрүн жеш керек.

Туура Туура эмес

Ун жана макарон азыктарын жебей эле коюш керек.

Туура Туура эмес

Курсак ачканын сезгенде гана тамактануу керек.

Туура Туура эмес

Кошумча материал

1-көнүгүү. Кыргызстандын мектептериндеги тамак-аш жөнүндө текетти окугула. Текеттин астындагы тапшырманы аткаргыла.



“Чай ичүү” салтын жакшыртуу

Биздин өлкөдө тамактанып жаткан учурда чай ичүү салты бар. Кээде “чай ичпесең, шайын ооп калаг” деп, тамактанбай эле чай иче беребиз. Бирок чайды туура эмес иче берген адат анемияга (аз кандуулукка) алып келет, анткени чайдын курамында кишинин организмдеги белоктордун сиңирилишин кыйынлатуучу кофеин бар.

Кыргызстанда балдар арасында аз кандуулары көп кездешет. Бул илдет организмде белок жетишсиздигинен пайда болот. Ушун салты жакшыртууга сунуш: чайды тамактан 2 саат мурун же кийин ичиш керек. Тамактанып жатканда, чай ичпеш керек. Балдар күн сайын 3төн кем эмес ирет тамактанып, 2 жолу шам-шумга чай ичсе болот. Бирок чайдын ордуна кайнатылган суу, как жемиштен кайнатылган компот, чалап, максым же айран ичсе, абдан жакшы. **Генетикалык** жактан модификацияланган организмдер (ГМО) жана алардан жасалган тамак-аш азыктары айлана чойроого жана керектоочүлөрдүн деп соолугуна коркунучтуу. Алардын кесепети жетиштүү изилденген эмес болгондуктан, күтүүсүз зыян келтириши ыктымал. **Макробиотика** — бул организм табигый өсүмдөрдөн (булар адамдын керектөөлөрүнө эң жогорку даражада туура келүүчү эң аз нитетилген дан жана буурчак өсүмдүктөрүнөн, ошондой эле жанылча, жемиштерден) жасалуучу ченемдүү азыктарды сиңиргендеги тамактануу ирежеси жана дарылануу диетасы.

Вегетарианчылык — этти жана балыкты жешти тыйган диета түрү.

Вегетарианчылыкка ден соолукту сактоо максатында жана жекече көз карашына байланыштуу өтүшөт. Батыш цивилизациясына каршылык, ошондой эле экологиялык кыймылдар жана аларга байланышкан “элди артка, табиятка”, жаратылышка шайкеш жашоого чакырган ураандар менен коштолгон, чыгыш философиясына кызыгуунун натыйжасында бул кыймыл Европада жана АКШда кеңири жайылган.

Веганчылык — вегетарианчылыктын ашынган формасы, мында эт менен балыкты эле эмес, жаныбарлардан алынуучу баардык эле тамак-аш өнүмдөрүн (сүт жана сүт азыктарын, жумуртканы, балды жана балык уругун) колдонууга тыюу салынат. Бул ишенимдин жактоочулары өздөрүн вегетариандардан айырмалаш үчүн ушул терминди ойлоп табышкан. Алар булгаары тон кийбейт, ошондой эле тери буюмдарын пайдаланбайт. **Анорексия** — грекчелен келген бул термин тамак-ашты аз жеп, баардык эле азыктарды жактырбоочулукту билдирет. Аз тамактануу менен сымбаттуу болушка умтулганда кишинин тулку бою жана психикасы оор кеселге чалдыгышы мүмкүн. Кесибине жараша арык чырай, сымбаттуу болушу талап кылынган адамдар (моделдер, балетчилер, муз бийчилер жана гимнасттар) анорексияга көп чалдыгышат. Кээде бул илдетке 14-18 жаштагылар кабылат. Соңку кезде 10-12 жашарлар да чалдыгып калууда. Анорексияны аныкташ кыйын, дарылап айыктырыш андан да кыйын.

Төмөнкү ырастоолорду “Туура/Туура эмес” деп белгилегиле. Оюнардын тууралыгын тектеттеги маалымат менен далилдегиле.

1. Тамактануу учурунда чай ичсе, ден соолукка зыян.
Туура Туура эмес
2. Чай кишинин организмнен белокту жууп кетет.
Туура Туура эмес
3. Кыргызстанда көп адамдар аз кандуулуктан жабыркайт.
Туура Туура эмес
4. Түшкү тамактын ордуна чай эле ичсе да болот.
Туура Туура эмес
5. ГМО азыктарды колдонуунун кесепеттери азырынча изилдене элек.
Туура Туура эмес
6. Табигый өнүмдөр организмге сиңирилгендеги диета макробиотика деп аталат.
Туура Туура эмес
7. Вегетариандар ден соолугуна же жеке көз карашына байланыштуу эт жебейт.
Туура Туура эмес
8. Веганчылык — бул вегетарианчылыктын эле өзү.
Туура Туура эмес
9. Вегандар — бул булгаары тон кийген кишилер.
Туура Туура эмес
10. Анорексия оор кеселге себеп болот.
Туура Туура эмес

Кайтарым байланыш

Уй тапшырма «Мен уйдон кандай тамактанам»

Баалоо критерийлери

Маалымат менен иштөө

Эң жакшы!
Жакшы!
Окуш керек!











REDMI NOTE 9
AIQUAD CAMERA









17:45

КОШ КЕЛИҢИЗДЕР!

Министрлик
Областлар ва Ички
Қўрсатқич Республикаси
Нарынская область
Кочкорский район
Соткане кылы
Шалба Рысы

Министрлик
Областлар ва Ички
Қўрсатқич Республикаси
Нарынская область
Кочкорский район
Шалба Рысында
Кочкор району



17:45





































Аалам алшы Чыңгыз



СУЛТАНКУРАТ

ЧЫРЗАГУЛА

ЭКИ

АЛМАС









Света Эже

24 марта, 16:58

