Сәламәт буласың килсә, дөрес туклан

**Миләүшә ЗАКИРОВА,**

*Әлмәттәге Р.Фәхреддин исемендәге 1 нче татар гимназиясенең югары квалификация категорияле башлангыч сыйныфлар укытучысы*

**Максат:** укучыларның дөрес туклану турында белемнәр үзләштерүенә ирешү; укучыларның эзләнүчән, иҗади эшчәнлекләрен һәм сөйләм күнекмәләрен үстерү; сәламәт яшәү рәвеше күнекмәсе тәрбияләү.

**Көтелгән нәтиҗәләр:**

**–** дөрес туклану, организмны чыныктыру турында белемгә ия булалар, ашказаны-эчәк авыруларының килеп чыгу сәбәпләрен ачыклыйлар, файдалы һәм зыянлы азык-төлек турында мәгълүмат алалар;

**–** танып белү эшчәнлеген активлаштыралар, алга куелган максатка ирешү өчен эшчәнлекне планлаштыралар;

**–**биремнәрне эшләгән вакытта аралашалар, хезмәттәшлек итәләр, башкаларны тыңлыйлар, фикерләрен әйтәләр, бердәм фикергә киләләр.

**Дәреснең технологик картасы**төрле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дәрес этаплары, эш төрләре** | **Укытучы һәм укучылар эшчәнлеге** | **УУГ** |
| **I. Ориентлашу, мотивлаштыру этабы**  Дәрескә уңай халәт тудыру. | – Хәерле көн, укучылар. Хәерле көн безгә, хәерле көн сезгә, хәерле көн һәммәбезгә, кылган эш-гамәлләребезгә. Балалар, бер-беребезгә карашып, хәерле көн теләгез, елмаегыз.  – Ә хәзер табышмакның җавабын табыйк:  Дөньяда иң кирәк, иң кирәктән ни кирәк? *(Сәламәтлек, саулык.)* | Укытучы-укучы, укучы-укучы хезмәттәшлеген  булдыру |
|  | 1. **НАМБЭ АП структурасын куллану.**  –Ә сез *сәламәтлек* сүзен ничек аңлыйсыз? Шуны карап китик. Сәламәтлек кыйммәтләренә мисал китерегез. Нәрсә ул сәламәтлек? *(Бәхет, озын гомер, яхшы кәеф, исәнлек.)* Җөп санлы партнерлар басып җавап бирә.  **Командалар формалаштыру.** Өстәлләрдә сүзләр язылган карточкалар ята. Бирелгән сүзләрдән җөмләләр төзергә.  Cәламәт тәндә – cәламәт акыл.  Чисталык – cәламәтлекнең нигезе ул. (1 – 2нче өстәл)  Сәламәтлек – иң зур байлык.  Яхшы кәеф – саулык нигезе. (3 – 4 нче өстәл)  Дөрес туклану – сәламәтлек нигезе.  Сәламәтлекне акчага алып булмый. (5 – 6 нче өстәл)  – Бу җөмләләр нәрсәгә охшаган? *(Мәкальгә)*  – Әлеге халык мәкальләрендә сүз нәрсә турында бара?  – Сәламәтлек үз эченә бик күп төшенчәләрне ала. Ә бүген без туклану турында сөйләшербез.  – Кайсы мәкаль бүгенге дәреснең темасын ачырга ярдәм итәр?  **Бер-берең белән танышу.** МАЙМ.  – Кояш, су һәм һава –  Безнең иң якын дуслар.  – Әлеге җөмләне сүзсез хәрәкәтләр белән күрсәтергә.  **Кагыйдәләр чыгару.**  – Төркемнәрдә эшләү өчен кагыйдәләр чыгарырга кирәк. ПЛЕЙСМЭТ КОНСЕНСУС структурасын кулланып үтәрбез. Моның өчен 1 нче номерлы партнерлар А4 кәгазьләрен алалар һәм кәгазьне тиешенчә итеп бүләләр. № ларын яза. Һәр катнашучы үз кагыйдәләрен тәкъдим итә. *(Бер-береңне тыңла, бер-бер артлы сөйлә, кычкырма, бергәләп җаваплар эзлә, җавабыңы аңлат, дус, тату эшлә, җавапсыз калма.)* Сезгә моның өчен 30 секунд вакыт бирелә. Ә хәзер КОНТИНИУС РАУНД РОБИН структурасын кулланып, фикерләр белән төркемнәрдә бүлешәбез. Килешсәгез – баш бармакны өскә күрсәтәбез һәм кәгазь битенең уртасына язабыз. Төркемнәрне тыңлап китәбез.  – Укучылар, бүген без сезнең белән бик җитди темага сөйләшү алып барачакбыз. Ләкин сөйләшү алып барганчы, ЭЙ АР ГАЙД структурасын тикшереп китәбез. Һәрбер катнашучыдан активлык, үз фикереңне төгәл итеп әйтү, эшеңне мөстәкыйль рәвештә оештыру сорала |  |
| **II. Уку мәсьәләсен кую** | **Проблемага кереш.**  – Хәзер без сезнең белән бер чыгыш тыңлап китәрбез. Хикәяне уку.  Гимназия фельдшеры Рәмилә Габдрахмановна «Дөрес туклану – сәламәтлекнең нигезе» дип исемләнгән чыгышында түбәндәгеләрне әйтеп үтте:  – Соңгы вакытта бигрәк тә башлангыч сыйныф укучылары арасында ашказаны-эчәк авырулары киң таралды. Шактый укучыларның мәктәп ашханәсендә тукланудан баш тартуы билгеле булды. Ә бу исә соңгы дәресләрдә укучыларның уку эшчәнлеге кимүгә китерә. Дәрес калдыручы укучылар саны да артты.  Укучылар, тәҗрибәле диетологлар буларак, бу проблеманы чишү өчен кече яшьтәге мәктәп балаларына китап чыгарырга сезнең ярдәмегез кирәк.  СИ- ФИНК-УАНДЭ – фикер йөртү алымын куллану.  – Бу чыгыш сезне нәрсә турында уйландыра? Сездә нинди фикерләр туды? Фикерләр белән төркемнәрдә бүлешәбез. *(Төркемнәрнең фикерен тыңлап үтү.)* Бу проблемаларны булдырмас өчен, булса чишәр өчен күп көч куярга кирәк. Моның өчен безгә FILA таблицасын тутыру кирәк | Максат кую. Проблеманы ачыклау, прогноз ясау (нәтиҗәне алдан күрү), ихтыяри үзрегуляция |
| **III. Уку мәсьәләсенчишү**  **Физкультминутка** | **Проблеманы анализлау.**  – Сезнең алдыгызда А4 форматындагы кәгазь битләре ята. Һәрбер катнашучы ФИЛА таблицасын ясый. Караган чыгышка һәм хикәягә нигезләнеп фактлар язабыз. Моның өчен СИНГЛ РАУНД РОБИН структурасын кулланабыз. 30 секунд вакыт бирелә.  Таблицаның икенче өлешен тутырабыз. Һәрбер партнер шушы проблеманы төрле яклап өйрәнүгә караган идеяләрен яза. 30 секунд вакыт бирелә. СТЕ ЗЕ КЛАСС структурасын кулланабыз. Кыска вакыт эчендә мөмкин кадәр күбрәк җаваплар җыябыз. Һәрбер төркемнән бер партнер укый.  Таблицаның өченче өлешен тутырабыз. Идеяләргә нигезләнеп, проблеманы чишү өчен сораулар уйлыйбыз. СИНГЛ РАУНД РОБИН структурасын кулланып, фикер алышабыз.  *(Белмәмеш белән Пончик сыйныф бүлмәсенә керә.)*  **Б.:** Исәнмесез, балалар. Хәлләрегез ничек? Ә син ник кәефсез, дустым Пончик?  **П.:** Юк шул, кәефем  Хәлем юк, арыйм.  Чөнки ябыгыр өчен,  Мин бик аз ашыйм.  **Б.:** Балалар, Пончик дөрес эшлиме соң?  Әйе, вакытында ашарга кирәк. Ә мин сиңа камыр ризыкларын, баллы тәм-томнарны азрак ашарга киңәш итәм.  – Әйдәгез әле, балалар, ял итеп алыйк. Пончикның кәефе күтәрелер.  **П.:** Кәефеме күтәрдегез, рәхмәт сезгә, балалар.  *(Чыгып китәләр.)*  Эш планын төзибез. Диетологлар күзлегеннән чыгып, үзебезнең сорауларга таянып эш планын төзибез | Прогноз ясау (нәтиҗәне алдан күрү.), исбатлау, аңлап әйтеп бирү |
| **Үзбәя** | – Укучылар, бүгенге дәрестә барысын да аңлап, дөрес эшләүче балалар кул күтәрсен. «Миңа әле тырышырга кирәк» дигән укучылар кул күтәрсен | Ихтыяри үзрегуляция |
| **IV. Рефлекция** | – Өстәлдә яткан карточкаларны ике төркемгә бүлегез: сәламәтлек һәм туклану темаларына туры килгән һәм туры килмәгән төркемнәр.  – Укучылар, түбәндәге җөмләләрне тулыландырыгыз:  Мин бүген дәрестә ... өйрәндем.  Миңа ... авыр булды, ләкин мин тырыштым.  Мин иптәшләрем белән ...  Без бүген ... өйрәндек.  Мин бүгенге дәрестә ... аңладым. | Үзләштерел  гән, үзләштерер  гә тиешле белемнәр  не, үзләште  релгәннәр  нең дәрәҗәсен һәм сыйфатын аңлау һәм ачыклау |