



plans.label.author: Балмагамбетова Жайнагуль Амангалиевна

plans.label.category: Жаратылыстану

plans.label.class: 1-сынып

plans.label.section: Адамның тіршілік әрекетінің үдерістері

plans.label.theme: Демалыс үшін не қажет

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	• Барлық оқушылар: адамның өсуіне және дамуына керек қажет- тіліктерді анықтау; • Оқушылардың басым бөлігі: қоршаған орта құбылыстарына бақылау жасау. • Кейбір оқушылар: жаңа сабақта алған білімдерін өмірде қолданады.
Сабақтың мақсаты:	1.2.3.3 адамның өсуі мен дамуы үшін керек қажеттіліктерді анықтау
Күтілетін нәтиже:	Оқушылар: ұйқының маңыздылығын түсінеді; қысқамерзімді үзіліс кезінде, демалыс күндері және каникул уақытында қалай демалу қажеттігін біледі; “Күн тәртібі” түсінігімен танысады және өзінің күн тәртібін құрастыра алады.
Пәнаралық байланыс:	математика

plans.stages

plans.schedule.s tages	plans.schedule.activity	plans.schedule.resources
Сабақтың басы	Алдын ала оқушыларға жазғы демалыс уақы- тында түскен суреттерін әкелуді тапсырыңыз. Кей- бір оқушыларға “Менің жазғы демалысым” атты презентация жасауды тапсыруға болады. Кіріспе тапсырма. Фотосуреттерін немесе жазғы демалысының презентациясын көрсетуін сұраңыз-. “Қай уақытта адам демалу керек? (Көп жұмыс істегенде, шаршағанда.) Демалыс не үшін керек? (Күш жинау үшін.) Адам қалай демалады?” деген сұрақтар қойыңыз. Оқушылар: “Серуендеп, ойын-сауық орталықтарында демалуға болады” деп жауап беруі мүмкін. Демалу. Оқушыларды топтарға бөліңіз. “Сендер мектептен келдіңдер. Үй жұмысын қалай және қашан орындайсыңдар?” деген сұрақ қойыңыз. Жауабын кішкене қойылым ретінде көрсетуін ұсыныңыз. Мектеп ауласында немесе сыныпта жеткілікті болатындай орын Демалыс. Суретке назар аударыңыз. Сіз тұра- тын аймақта қалай демалуға болады: отбасымен барып демалатын тау, орман, өзен немесе көл бар ма? Немесе саябақтар, хайуанат бағы, ойын-сауық орталықтары бар ма? Осыған байланысты оқушыларға демалыс немесе жазғы каникул уақы- тында отбасымен қалай демалуға болатыны туралы кеңес беріңіз. Отбасымен бірге демалатын өзіндік отбасылық дәстүрлері бар ма екен? Барлығы бірге қандай ойын ойнайды екен? Сол жайында сұраңыз. Барлық отбасы мүшелерімен бірге үстел үстінде ойналатын ойын ойнауға мүмкіндік болса, тіптен жақсы. Ойнау тәртібін түсіндіріп, оқушыларға топ- пен домино ойнауға ұсыныс жасауға болады.	
Сабақтың ортасы	Ойлан! “Ұйқысы қанбаған балалар мектепке бара жатыр (сабақта отыр, тақтада жауап беріп тұр және т.б.)” атты пантомима көрсетуін ұсыныңыз. Қысқаша сұрақ-жауап ойнауды ұсынуға болады: Тапсырманы кім бірінші орындайды — сергек бала ма әлде ұйқысы қанбаған оқушы ма? Жүз метрлік қашықтықты кім тезірек жүгіріп өтеді? Кім жаңа тақырыпты тезірек меңгереді? Оқушылар нешеде түнгі ұйқыға жатуы керек?	

plans.schedule.s tages	plans.schedule.activity	plans.schedule.resources
Сабақтың соңы	<p>Оқушылар кемінде 8 сағат ұйықтау керектігін және сағат 22-ден кеш қалмай ұйқыға жатқан дұрыс екенін білуі керек. Ұйқы кезінде ағзаның жаңа күнге қажетті күш жинайтынын- түсіндіруіңіз керек. Жауабы: Ұйқысы қанбаған оқушы сылбыр, тез шаршағыш, зейіні шашыраңқы болады. Кей жағдайда оқушы- лар тіпті сабақ үстінде ұйықтап қалады. Егер баланың ұйқысы үнемі қанбаса, өсуі нашар- лайды, төбеті бұзылады. Күн тәртібі. Оқушылардан кім күн тәртібін сақтайтынын сұраңыз. Бұл сөздіңмағынасын қалай түсінетінін нақтылаңыз. “Сабаққа байланысты дерек- ті материалдарды” қолдана отырып түсіндіріңіз.</p>	
Рефлексия	<p>Оқушылар күн тәртібін сақтаудың маңыздылы- ғын түсінеді. 24-жұмыс парағы. Күн тәртібі. Сенің күн тәртібің. Таңертеңгілік және күндізгі уақытқа қандай іс- әрекеттер тән екенін нақтылаңыз. Оқушылар өзінің күн тәртібіне сәйкес суреттерді бояйды. Бос ұяшықтарға суретте бейнеленбеген іс-әрекеттерді салады. 25-жұмыс парағы. Күн тәртібі. Сен қалай демаласың? Бұл тапсырма алдың- ғының жалғасы болып келеді. Оқушылардың іс-әрекеттерді шатастырып ал- мауын қадағалаңыз, мысалы, таңертең және күндіз-. Қалай демалған жақсы екенін нақтылаңыз.</p>	