



## **САБАҚТЫҢ ТАҚЫРЫБЫ: ТҮСКІ АС**

**ҚАЗАҚ ТІЛІ МҰҒАЛІМІ:  
АБИЛЬМАЖИНОВА ГУЛМИРА КАНИЕВНА**





# Сөздік жұмыс

- Ас мәзірі-меню
- қою тамақ-вторые блюда
- сұйық тамақ-первые блюда
- сусын -напитки
- түскі-обеденный
- әртүрлі-разнообразная
- қабылданады- принимается
- болуға тиісті –должен быть
- палау-плов
- мәңті-манты
- шырын-сок
- ас ішер алдында-перед едой
- асықпай-не торопись









# Түскі ас

Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болу керек. Түскі аста негізгі тамақ қабылданады.

Түскі ас мәзірі салат, сұйық тағам , қою тағам және тәтті тағамнан тұрады. Ас мәзірі мынандай болуға тиісті: сұйық тағамға- борщ немесе салма, қою тағамға –палау немесе мәнті, сусындардан- бір стақан сүт, шай немесе кофе.

- *Балалар, тамақтанудың қандай ережелері бар?*





## *Тамақтану ережелері:*

1. Өз уақытында тамақтану керек.
2. Ас ішер алдында қолыңды жуу керек.
3. Тамақтану кезінде теледидар қарауға, кітап оқуға болмайды.
4. Тағамды асықпай жеу керек.
5. Тамақты көп жемеу керек.



# 1-тапсырма: Жұптық жұмыс

- *Бауырсақ – ұннан, жұмыртқадан, сүттен, тұздан, ашытқыдан жасалады.*

- Барыс септік сұрақтары қандай?

- Жалғаулары қандай?

- Қалай жалғанады?

- Борщ неден жасалады?

- Мәңті неден жасалады?





## Жеке тапсырма 1

-Сен түскі асты қайдан ішесің? /үйден/

-Түскі ас мәзірі неден тұрады? /

## Жеке тапсырма 2 мақалды қалай түсінесің?

/аудар/

*Тату үйдің тамағы тәтті. В дружной семье и еда вкусная.*



## Жеке тапсырма 3 мақалды қалай түсінесің?

/аудар/

*Тоқ адамды ұйқы басады,*

*Аш адамнан ұйқы қашады.*

*Керекті сөздер: тоқ сытый, аш- голодный, ұйқы-сон, басады-одолевают, қашады-убегает.*

Сытого человека сон одолевает,

От голодного человека сон убегает.





**Жеке тапсырма 4** мақалды қалай түсінесің? /аудар/

*Асы бар аяқтан аттама.*

*Керекті сөздер: аяқтан-синонимі:  
ыдыстан*

*Не переступай посуду с едой*



**Жеке тапсырма 5** мақалды қалай түсінесің? /аудар/

*Жаманнан жарты қасық ас қалар.*

*Керекті сөздер: жаманнан- синонимі:  
жаман адамнан; қалар-остается*

*От плохого человека остается пол  
ложки еды*















- Сүт тағамдары. Әсіресе, сиыр сүті. Күніне тым болмаса бір стақан сүт ішіп тұрған адамға рак ауруының қайсысы да жоламайтын көрінеді. Екіқабат әйелдердің сүтке үйірсек болуы шарананың жүйкесі жетіліп тууына жәрдемдеседі. Дәрігерлер, аяғы ауыр әйелдерге ірімшікті де көп тұтынуға кеңес береді.







# Қорытынды

- *Қорыта келе, Біз денсаулығымыз жайында көбірек ойлауымыз керек. Тұқымымыздың азып, тоз-тоз болып кетпеуі үшін де, Абылай ханның түсіне кірген бақашаяндарға айналмауымыз үшін де деніміз сау, мықты болуы шарт. Рухани тәрбиенің орны бөлек. . Ал денсаулығына тікелей әсер ететін жәй – дұрыс тамақтануы, жеміс-жидекке үйір болуы, дәріге емес, дәруменге, яғни, витаминдерге, онда да жасандысына емес, табиғиларына жақын жүруі.*



# Үйге тапсырма беру

- . Септіктер қайталау, сөздер жаттау
- «Түскі ас» мазмұндау
- Мақал-мәтелдерді есте сақтау





*НАЗАР АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗ  
ҮШІН РАХМЕТ!*