35-сабақ

Дұрыс тамақтану

Бүгін біз дұрыс тамақтану туралы айтамыз, үйренеміз.

**1-тапсырма. Жаңа сөздермен танысайық.**

|  |  |
| --- | --- |
| коконис.jpg | Көкөністер  |
| жемис.jpg | Жеміс-жидектер |
| дари.jpg | Дәрумен  |
| ет тагаамдары.jpg | Ет тағамдары  |
| сут тагамдары.jpg | Сүт тағамдары |
| морепродукты.jpg | Теңіз тағамдары  |
| пайдалы.jpg | Пайдалы  |
| зиян.jpg | Зиян  |
| диета.jpg | Диета ұстау |

**2-тапсырма. Мұқият тыңдаңыз және қайталаңыз.**

Көкөністерге: қияр, қызанақ, пияз, сәбіз жатады

Жеміс-жидектерге: алма, алмұрт, жүзім, банан жатады

Лимонда С дәрумені бар, ал өрікте D дәрумені бар

Ет тағамдарына: жылқы, сиыр, қой, тауық еті жатады

Сүт тағамдарына: айран, йогурт, сүт, құрт жатады

Теңіз тағамдарына: балық, ас шаян, омарлар жатады

Көкөніс денсаулыққа пайдалы

Ащы және майлы тағам, фастфуд денсаулыққа зиян

Мен жылына бір рет диета ұстаймын

**3-тапсырма. Сәйкестендірейік.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бұл не? Пайдалы ма, зиян ба? |
| коконис.jpg |
| зиян.jpg |
| жемис.jpg |
| фри.jpg |
| с.jpg |
| филье.jpg |
| кола.jpg |
| айран.jpg |
| балык.jpg |
| майонез.jpg |

 **Грамматика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сөз табы  | Қосымшалар | Сұрақ | Мысал  |
| Етістік (мен)  | **-айын/-ейін;** | **-йын/-йін;** | Не істейін?  | Ұста+айынБер+ейін  |
| Етістік (сен)  | **-/-** | **-/-** | Не істе?  | Ұста Бер  |
| Етістік (сіз)  | **-ңыз/-ңіз;** | **-ыңыз/-іңіз;** | Не істеңіз?  | Ұста+ңызБер+іңіз |
| Етістік (ол)  | **-сын;** | **-сін;** | Не істесін? | Ұста+сынБер+сін |
| Етістік (біз) | **-айық/-ейік;**  | **-йық/-йік;** | Не істейік?  | Ұста+йықБер+ейік |
| Етістік (сендер)  | **-ыңдар/-іңдер;** | **-ңдар/-ңдер;** | Не істеңдер?  | Ұста+ңдарБер+іңдер |
| Етістік (сіз)  | **-ңыздар/-ңіздер;** | **-ыңыздар /-іңіздер;** | Не істеңіздер?  | Ұста+ңыздарБер+іңіздер |
| Етістік (олар)  | **- сын;** | **- сін;** | Не істесін? | Ұста+сынБер+сін |

**Мен** диета ұстайын

**Сен** көкөністерді көбірек же

**Сіз** дәрумендер ішіңіз

**Ол** пайдалы тағам жесін

**Біз** спортзалға барайық

**Сендер** фитнеске барыңдар

**Сіздер** пайдалы тағамдар жеңіздер

**Олар** зиян тағам жемесін

**4-тапсырма. Суретке сәйкес сөйлемді толықтырыңыз.**

|  |  |
| --- | --- |
| китап окуу.jpg | Мен кітап оқып ...  |
| дилог.jpg | Сен құрбыңмен сөйлесіп ... |
| телевизор карау.jpg | Сіз теледидар қарап ... |
| турция.jpg | Ол Түркияда саяхаттап ... |
| музыка тындау.jpg | Біз музыка тыңдап ... |
| бурабай.jpg | Олар Бурабайда демалып ... |

**5-тапсырма. Сұхбатты мұқият тыңдаңыз.**

Құрбылардың сөйлесуі

Айдана: Қыздар, сәлем, қалайсыңдар?

Сара: Сәлем, жақсы, өзің?

Жанар: Сәлем! Не жаңалық?

Айдана: Қыздар, мен толып кеттім, не істеймін? Жаз болса келе жатыр, қыс бойы тәтті мен фастфуд көп жедім, артық салмақ қостым.

Сара: Ой, Айдана, әрине, фастфуд көп жесең, артық салмақ қосасың. Фитнеске бар. Мен фитнеске барып жүрмін. Бірге барайық.

Жанар: Фитнеске барайық, бірақ біріншіден, дұрыс тамақтану керек саған, Айдана.

Айдана: Иә, дұрыс айтасың. Тамақты аз жеу керек.

Сара: Жоқ, саған диетологтың кеңесі қажет. Тамақты аз жесең, ауырып қаласың.

Жанар: Әрине, саған дұрыс тамақтану керек. Мен саған диетологтың нөмірін берейін, соған жазыл.

Айдана: Рақмет, Жанар, иә, диетологтың кеңесін алайын.

Сара: Содан кейін бәріміз бірге фитнеске барайық!

Жанар: Жақсы, барайық!

**6-тапсырма. Көп нүктенің орнына тиісті қосымшаны қойыңыз.**

|  |
| --- |
| Айдана фастфуд жеме... |
| Айдана фитнеске бар... |
| Ол диетологтың кеңесін ал... |
| Сендер фитнеске бірге бар... |
| Біз дұрыс тамақта... |
| Сіздер зиян тағамдарды жеме... |

**7-тапсырма. Сөйлемдерді өз ойыңызбен толықтырыңыз.**

Фастфуд денсаулыққа зиян. Өйткені адам артық салмақ қосады.

Көкөністер денсаулыққа пайдалы. Өйткені оларда дәрумендер көп.

Теңіз тағамдары денсаулыққа пайдалы, өйткені ... ... ...

Жеміс-жидектерденсаулыққа пайдалы, өйткені ... ... ...

Майлы тамақ денсаулыққа зиян. Өйткені ... ... ...

**8-тапсырма. Мұқият тыңдаңыз.**

* Қайырлы күн, маған диетологтың кеңесі керек еді.
* Қайырлы күн, 102-кабинетте қабылдайды. Мархабат!
* Рақмет, сәлеметсіз бе, маған сіздің кеңесіңіз қажет.
* Сәлеметсіз бе, иә, тыңдап тұрмын.
* Менің диета ұстағым келеді, дұрыс тамақтанғым келеді. Өйткені артық салмақ қостым.
* Дұрыс тамақтану – денсаулыққа пайдалы. Сіз күнде қандай тағамдар жейсіз?
* Әдетте мен ет тағамдарын және фастфуд көбірек жеймін.
* Фастфуд – денсаулыққа зиян. Ет жеген жақсы, бірақ теңіз тағамдарын, жеміс-жидектер, көкөністер де жеу керек.
* Иә, маған арнайы диета жазып беріңізші, мен диета ұстайын.
* Келістік, күніне 5 мезгіл тамақтану керек және А, В,С, D дәрумендері бар көкөністерді, жемістердіжазып берейін. Көбірек су ішіңіз. Мінеки, мынау сіздің дұрыс тамақтану кестеңіз.
* Көп рақмет!

 

**9-тапсырма. Берілген сұрақтарға жауап беріңіз.**

|  |
| --- |
| Айдана кімге келді? |
| Не үшін келді? |
| Оның не істегісі келеді? |
| Не себепті? |
| Не себепті артық салмақ қосты? |
| Фастфуд денсаулыққа пайдалы ма? |
| Айданаға не істеу керек? |