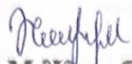


**Сыныптан тыс іс-шара
«Темекі тартатын жалғыз адам, ал
көпшілік жапа шегеді»**

Өткізген: 5-6 класс жетекшілері

2024-2025 жыл

Бекітемін: 
МДТІЖО Р.М.Жаңабаев

Күні: 20.12.2024

Тақырыбы: Дастархан басында ішімдіксіз отыруға бола ма?

Тапсырмалар:

1. Санитарлық-гигиеналық, эстетикалық, практикалық талаптарды ескере отырып, дастарханды тамақ ішуге дайындау дағдыларын жетілдіру.
2. Үстелдегі мінез-құлық мәдениеті туралы материалды жалпылау.
3. Дастархан басындағы жалпы тәртіп мәдениетін тәрбиелеу.

Күтілетін нәтижелер:

Алынған білім тәжірибеде қолданылатын болады.

Сәлемдесу.	- Сәлеметсіздер ме балалар!
Танысу.	— Сабағымызды бастамас бұрын танысуымыз керек. Ал біз мұны келесідей орындаймыз. Сіздердің әрқайсыларыңыз параққа өз есімдеріңізді жазып, оны төсбелгіге жапсырасыздар. Барлығы жазғаннан кейін, сіздердің әрқайсыларыңыз шеңбер бойымен өздерін таныстырады және оның бойында басым болатын қасиетті атайды. Мысалы, менің атым Оля, мен өте мейірімдімін.
Арналған жаттығу эмоционалды байланыс орнату.	— Сонымен біз кездестік, енді "Мен өсемін" деп аталатын бір жаттығуды орындайық. Бастау үшін еңкейіп, басыңызды тізеңізге қойып, көзіңізді жұмыңыз.
Тақырыпқа кіріспе.	— Елестетіп көріңізші, сіздердің әрқайсыларыңыз жерден жаңа шыққан кішкентай өскіндер екенсіздер. Сіз бірте-бірте түзелеіп, биікке ұмтылу арқылы өсесіз. Ал біз 5-ке дейін санау арқылы өсуге көмектесеміз. 5 есебінен сіз өсесіз және аяқтың ұшымен тұрып, өскін қолдарыңызбен аспанға созыласыз. Әрбір шотқа өсуді қосыңыз.
"Дастархан басында өзін қалай ұстау керек" ойыны	— Бұл жаттығуды орындағанда қандай сезімде болдыңыз? (Балалардың жауаптары: ұялып қалдық, күлгіміз келді, бұл жаттығуды орындағымыз келмеді).
Үстел басында туындауы мүмкін жағдайларды талдау.	— Сабағымыздың тақырыбын білу үшін артқа отырыңыз және бір ертегіні тыңдаңыз. — Бір кездері бір қыз Даша болатын. Ол орманға жалғыз барды, адасып, қатты аш болды. Кенет ол көреді: саятшылық тұр, оның ашық терезелерінен сондай дәмді иіс шығады! Қыз есікті қағып: "Мұнда кім тұрады? Кіре аламын ба?" — Кіріңіз! — деп жауап берді терезеге қараған кемпір. — Мен мұнда немерелеріммен тұрамын.
Г.Остердің өлеңі	Қыз ішке кіріп, екі адым жасап үлгермей жатып, еденде жатқан макаронның үстіне тайып құлап кеткен. Ол орнынан тұрғанда дастархан басында отырған балаларды көрді: бірі ыстық сорпаны қатты үрлегені сонша, бүріккіш жан-жаққа ұшып кетті, екіншісі нағыз аң аулауды ұйымдастырды. котлетке салып, шанышқымен қатты қағып, оны тесіп өтуге тырысты. Ақырында, мен шанышқыны котлетке шанышп, тістей бастадым, мұрын мен шекке жағып, жеңімен сүрттім. — Уф, қандай жиіркенішті! — Дем ойлады Даша. — Компот ішіп отырған қызбен отырғаным дұрыс. Ол бірден айқайлады, өйткені қыз иіс тастарын түкіре бастағаны сонша, оның маңдайына тура тиді... — Сіз соншалықты ұсқынсыз тамақтанудан қалай ұялмайсыз! — Даша жылап жіберді. Барлығы бірден оған бірдене жауап бере бастады, бірақ ештеңені түсіну мүмкін болмады,

өйткені олар ауыздарын толтырып сөйледі.

— Кешіріңіз, — деп күрсінді Даша, — бірақ сізбен бірге дастархан басында отыру өте жағымсыз. Жақсырақ, мен аш қаламын. Сосын кетіп қалды.

— Міне, осындай ертегі. Біз не туралы сөйлесеміз деп ойлайсыз? (Оқушылардың жауаптары: тамақ туралы, дастархан басында өзін қалай ұстау керектігі туралы).

— Бүгін біз дастархан басында өзін қалай ұстау керек, не істеуге болады, не істеуге болмайтыны туралы сөйлесетін боламыз. Тамақтану кезіндегі тәртіп ережелері, басқалар сияқты, ойдан шығарылған емес. Әрбір ереженің өзіндік мәні бар. Кейбір ережелер дастархан басындағы көршілерді құрметтеуге, басқалары үй иелерін құрметтеуге негізделген.

— Балкім, сонау бір кездері бәрі оңай әрі ыңғайлырақ болған шығар - үлкен ортақ қазандықтан адамдар қой етінің бір бөлігін алып, етін тістерімен сүйектен жұлып алатын, сондықтан май шынтаққа дейін ағып кететін. Қасында сүйектер мен сынықтар жатты. Түскі ас осылай көрінді. Бірақ бізді қарабайыр адамнан бөліп тұрған бірнеше ондаған ғасырлар ішінде бір нәрсе өзгерді емес пе? Адамдар мұндай әдет-ғұрыптардан алыстап кетті.

— Сіз, әрине, шанышқы мен майлықты қалай қолдануды бұрыннан білесіз және ежелгі адамдарға ұқсамайсыз, бірақ соған қарамастан ескертулерді жиі тыңдауға тура келеді:

"Шынтақтарыңды үстелден шығарыңдар!"

"Ұрыспа!"

— Балкім, жан дүниеңде сені жай ғана айыптап жатыр деп бірнеше рет ойлаған шығарсың. Адамның қалай тамақтанатыны бәрібір емес пе! Жоқ, бәрібір емес! Тамақтану кезінде өзін-өзі ұстаудың қатаң ережелері бар.

— Сіз дастархан басында өзін қалай ұстау керектігін білесіз бе? (Оқушылардың жауаптары: иә, жоқ). Бір ойын өткізіп, тамақ ішу кезінде өзін қалай ұстау керектігін білейік.

— Сізге үстелдегі мінез-құлық нұсқалары оқылады, ал тізімде қол шапалақтау арқылы тек үстел басында жасауға болатын нәрселерді белгілеу қажет.

- Үлкен кесектерді жұтып қойыңыз;
- Ұрыспа;
- Саусақпен тістерді жұлу;
- Аузына кішкене кесектерді салу;
- Шұқылау;
- Ауызды жеңмен сүрту;
- Асығыңыз;
- Бір жұтым ішіңіз;
- Сүйектерді үстелге түкіру;
- Тамақты жақсылап шайнаңыз;
- Толық ауызбен сөйлеуге болмайды;
- Тіс тазалағышпен тіс тазалау;
- Майлықты қолданыңыз;
- Сорпаға үрлеу;
- Майлықты еденге лақтыру.

— Сіз бәрін үстел басында не істеуге болатынын, не істеуге болмайтынын дұрыс белгіледіңіз, енді біз тамақтану кезінде туындауы мүмкін жағдайларды талдаймыз және осы жағдайды қалай шешуге болатындығын анықтаймыз.

Егер барлық қамқорлықпен аузыңызда жегуге болмайтын нәрсе пайда болса, не істеу керек:

Дастархан басында
өзін қалай ұстау
керек

балық немесе ет сүйегі, тамыр немесе қара өріктің сүйегі?

Шығудың ең жақсы жолы, ол өте әдемі болмаса да, шанышқыны немесе қасықты аузыңызға апарып, ерніізбен сүйекті немесе жіпті ет бөлігін ақырын қойыңыз, содан кейін оны табақтың шетіне бекітіңіз. . Үстелде түкіруге болмайды, бұл қаншалықты мұқият жасалса да.

Қонақтар дастархан басында отырып, джем қосылған шай ішті. Олардың арасында бұл үйге алғаш рет келіп, өзін жайсыз сезінген бала да болды. Оған бәрі тек өзіне ғана қарап тұрғандай көрінді, қолын қайда қою керектігін білмей қалды. Басқа қонақтардың көз алдында қызарып, ол кентелуге арналған шыны қасықпен механикалық түрде ойнады. Сосын орны толмас жағдай орын алды. Байқаусызда ол қасықты вазаның шетіне қатты ұрып жіберді де, хрусталь қасық екіге бөлініп кетті.

Егер қонақ қандай да бір ыңғайсыздық тудырса, оны байқалым деп ойламаңыз. Ағылшындар сөйлейді: "Шынайы тәрбие - бұл өз бетімен қателік жібермеу емес, басқалардың қателік жібергенін байқамау".

Қоңырау соғылып, асханаға бардық. Үстелде қазірдің өзінде жарма ботқасы бар табақтар бар. Барлығы қасық үшін алынады. — Фу! — кенет Даник дауыстап айтады. — Қандай жағымсыз ботқа. Бұл жағымсыз нәрсені өзіңіз жеңіз, мен жемеймін!

Тәртіп пен сөйлеу ережелері басқалардың тәбетін бұзбау үшін ортақ дастархан басында тамақ туралы жаман сөйлеуге, тағамды сынауға және оның дәмі жоқ деп айтуға тыйым салады. Ең бастысы, бізді тамақтандырып, қамқорлық жасайтындарға шүкіршілік етпеу керек.

Дастархан басында сөйлесуге бола ма?

Тамақтану кезінде тыныштықты сақтаудың қажеті жоқ, бірақ сіз тек бос ауызбен сөйлесе аласыз. Алдымен жұтып қой, сосын сөйле, содан кейін ғана келесі бөлікті баста.

Маша искейді, искейді, тамақты ауамен бірге өзіне тартады, мұрнын шұқылайды.

Мүлдем үнсіз тамақтану керек. Ешкім ештеңе естімейтіндей шайнаңыз және жұтыңыз! Ешқандай шуыл жоқ! Искеуге болмайды! Дыбыстар жоқ! Ашуланбаңыз! Тамақты ауамен бірге тартпаңыз! Мұрынмен ұрмаңыз!

— Бірақ дүниеде бәрін керісінше істегенді ұнататын тентек балалар бар. Сондықтан мұндай балаларға пайдалы кеңес емес, зиянды кеңес беру керек. Григорий Остер өз өлеңінде осындай кеңестер берді, оны қазір сіздермен бірге тыңдаймыз. Өлең ұзақ, сондықтан біз оны бірнеше бөлікке бөлдік. Енді біз бұл бөліктерді сізге таратамыз, сіз алдымен өзіңізге, сосын басқаларға дауыстап оқисыз.

I. Егер досыңның туған күніне болса

Мен сені өз орныма шақырдым,

Сыйлықты үйде қалдырасың ба,

Өзіңізге ыңғайлы болыңыз.

"Дастархан жаю"
ойыны

1. Торттың жапына отыруға тырысыңыз.

Өңімеге араласпа:

Өңімелесу кезінде сен

Жарты есе көп кәмпит жейсің,

Кішкене бөліктерді таңдаңыз,

Тезірек жұту үшін.

1. Салатты қолыңызбен ұстамаңыз,

Қасықпен көбірек жинайсың.

Егер кенеттен жаңғақ берілсе,

Оларды қалтаңызға абайлап салыңыз,

Бірақ ол жерде кептелісті жасырмаңыз

Шығару қиын болады.

1. Егер қолдар түскі ас үстінде болса

Сіз салатпен дастархандыңыз

Ал дастархан туралы ұяласың ба

Саусақтарыңызды сүртiңiз,

Байқамай қалдырыңыз

Олар үстелдің астында, сонда тыныш

Қолдарыңызды сүртiңiз

Көрші шалбар туралы.

1. Егер сіздің атыңыз түскі асқа шақырылса,

Диванның астына мақтанышпен тығылыңыз

Егер бәрібір алса

Олар сені дастархан басына отырғызады,

Тостағанды төңкеріңіз,

Еденге сорпа құйыңыз,

Аузыңызды қолыңызбен қысыңыз,

Орындықтан төмен құлаңыз.

1. Ал котлеттерді жоғары қарай лақтырыңыз-

Олар төбеге жабысып қалсын.

— Олеңнің авторы қандай кеңес береді? Жаман ба, жақсы ма? (Оқушылардың жауаптары: нашар). Сіз оларды орындайсыз ба? (Оқушылардың жауаптары: жоқ).

— Бірақ бәрібір дастархан басында өзін қалай ұстау керек? Айта аласыз ба? (Балалар өз мысалдарын келтіреді).

1. Тамақ ішкен кезде бірден үлкен кесектерді тістеп алмаңыз – бұл әдемі емес.

1. Ауыз толтырып сөйлеме. Егер сізге сұрақ қойылса, алдымен тамақты жұтып қойыңыз, содан кейін жауап беріңіз.
 2. Тамақтану кезінде қатты ұрмаңыз, тым ыстық ыдысқа үрлеменіз, табакты қасықпен ұрмаңыз. Үнсіз тамақтануға тырысыңыз.
 3. Етті кішкене бөліктерге кесіңіз. Бір тілімін жегенде, келесісін кесіп таста. Бүкіл бөлікті бірден кесіп алмаңыз: бұл сіздің тәрелкеңізді лас етіп көрсетеді және тағамды тез суытады.
 4. Қуырылған немесе қайнатылған құсты табактан шанышқымен алып, кішкене бөліктерге бөліп алу керек, ал кесу қиын болған кезде сүйекті саусақтарыңызбен алып, кеміріп тастауға болады.
 5. Балықтан сүйектерді шанышқымен немесе саусақтармен де алуға болады. Бірақ саусақтарыңызды жалау емес, майлықпен сүрту керек.
 6. Гарнир — көкөністер, картоп, макарон — нан қыртысының көмегімен шанышқымен жинаңыз.
 7. Шанышқымен жеуге болатын нәрсені қасықпен жеуге болмайды.
 8. Пышақпен тамақ ішпе — бұл ұсыныссыз, аузыңды да жарақаттауға болады.
 9. Балықты, ірімшік торттарын, котлеттерді, қуырылған жұмыртқаны пышақпен кесудің қажеті жоқ — оларды шанышқымен сындыру оңай.
1. Пышақты пайдаланған кезде оны оң қолыңызбен, шанышқыны сол қолыңызбен ұстаңыз.
1. Компоттан сүйектерді ыдысқа тікелей түкірмеңіз. Қасықты аузына ұста, оның сүйектерін түкіріп, табакқа сал.
1. Егер сізге бірдеңе алу керек болса, бүкіл үстелге қолыңызды созбай, сыпайы түрде тапсыруды сұраңыз.
1. Жалпы тағамнан тандамай, ең шеткі бөлікті алыңыз. Ақыр соңында, сіз жақсырақ бөлікті алып, көршіңізге нашар бөлікті қалдырасыз, бұл әдепсіздік.
1. Тамақты бітіріп болған соң қасықты жалама. Дастарханға лас пышақ пен шанышқыны қоймаңыз.
1. Шай ішкен кезде шыныаяққа немесе стаканға бір шай қасық қалдырмаңыз, ол аударылып кетуі мүмкін. Қантты араластырғаннан кейін қасықты табакқа салыңыз.
1. Тамақты оқымаңыз — бұл басқаларға әдепсіздік қана емес, сонымен бірге зиянды.
1. Үстелге бүйірден отырмаңыз немесе аяғыңызды аяғыңызға қоймаңыз — бұл ұсыныссыз және әдепсіз.

— Сіз дастархан жаюды білесіз бе? Дастархан жаю — оны ас ішуге дайындау дегенді білдіреді. Дастархан жаюдың басты мақсаты — дастархан басында белгілі бір тәртіп орнату, барлығын қажетті заттармен қамтамасыз ету. Дастархан жаю тәртібі белгілі бір үй шаруасындағы әйелдің ермегі емес, ол гигиена талаптары мен дастархан басында отырғандарға барынша жайлылықты қамтамасыз ету қажеттілігінен туындаған жылдар бойы әзірленген.

— Сіздермен бірге ойын өткізейік, онда сіз үстелді қалай қою керектігін білесіз бе, жоқ па, соны анықтай аламыз. Ол үшін екі командаға бөліну керек. Біз мұны келесідей

Рефлексия И.Горюнованың "Дастархан басындағы тәртіп ережелері" өлеңі	екі командаға бөліну, бірақ сонымен бірге бір-біріне бір ауыз сөз айтыу, тек суретті көрсету және қандай да бір қимылдарды қолдану. — Сонымен сіз екі командаға бөліндіңіз. Әр команда дастархан жаюға қажетті заттарды алады. Жүргізушінің бұйрығы бойынша үстелді мүмкіндігінше тез ғана емес, сонымен қатар мүмкіндігінше дұрыс қою керек. — Қызмет көрсетуді дұрыс орындадыңыз ба, жоқ па, соны сізбен бірге тексерейік. — Сонымен, дастархан жаю үшін бізге қажет: дастархан, майлықтар, тұрмыстық техника, ыдыс-аяқ. — Үстелді дастарханмен жабу ұсынылады. — Үстелдегі барлық нәрсе басқа заттарға қол тигізбестен, қажет нәрсені алуға болатындай етіп орналастырылуы керек. Үстелде артық заттар болмауы керек. — Дастарханға зығыр немесе мақта майлықтар қойылады. Майлық - міндетті зат. Ол жеке пайдалануға арналған, киімді тамақтың кездейсоқ түсіп кетуінен қорғау үшін жайылған күйінде тізелеріне қояды. Ерінді зығыр майлықпен сүртуге болмайды, тек майлықты ерніңізге ішкенге дейін және ішкеннен кейін, әр тамақтан кейін ғана жағуға болады, бірақ бұл үшін үстелге арнайы стендке қойылған қағаз майлықтарды қолданған дұрыс. . — Тамақтың соңында майлықпен еріндерін жеңіл тигізіп, тәрелкенің оң жағына қояды. — Майлыққа дастархан жайылған. Асхана құралдары асхана табағының оң және сол жағына орналастырылған. Шанышқыны табақтың сол жағына, тістерін жоғары қаратып, пышақты оң жаққа, пышақпен табаққа қаратып, шай қасықты пышақтың оң жағына немесе табақтың алдына қоюға болады. — Пышақтың ұшының оң жағына ыстық сусынға арналған тостаған мен табақша қойылады, ал оның тұтқасы отырған адамның оң иығына бұрылуы керек. — Ортақ ыдыс үстелдің ортасына жиналмалы құрылғымен бірге қойылады, әркім ортақ тағамнан қалағанын алып, өз табағына қояды. — Үстелге май құтысын қойып, пышақты қою керек, оның көмегімен әркім сары майдың бір бөлігін кесіп алып, оны өз табағына салады, содан кейін оны пышақпен нанға жайып, табақтың оң жағында жатады. Қант ыдысы мен бал құйылған ваза жайылатын қасықтармен бірге ортасына қойылады. Шай мен кофе қантсыз беріледі: әрқайсысы дәміне қарай қосады. — Олар үй иесі немесе үй иесі тамақтана бастағанда тамақтана бастайды. Әдетте, ортақ тағамнан тамақ шанышқымен, қасықпен, шпательмен немесе қысқышпен алынады, бірақ кейбір өнімдер қолмен алынады. Бұл нан, печенье, жемістер мен шитрус жемістері — оларды пышақпен бөлудің қажеті жоқ, қолдарыңызды ластамайды және сіз тек бір бөлікке қол тигізесіз, содан кейін оны табаққа саласыз. — Егер шарап стаканын немесе нанды алу қажет болса, шанышқы мен пышақ табаққа көлденең қойылады: шанышқы дөңес бөлігін жоғары қаратып, пышақ ұшын солға қаратып. — Егер үстелде бес—алты заттан тұратын мерекелік құрылғы болса, алдымен табактан алысырақ орналасқан құрылғы, содан кейін оның артынан және т.б. пайдаланылады. — Тамақтың соңында тәрелкені өзінен алыстатпайды, оның үстіне құрылғыларды бір-біріне параллель, тұтқалары оңға қаратып қояды. Шанышқы тістерін жоғары қаратып жатуы керек. — Тамақ ішкен кезде шанышқы мен пышақты пайдаланады, пышақты оң қолында, шанышқыны сол қолында ұстайды. Егер оны тек шанышқымен жесе, онда оны оң қолына алады. Пышақ, шанышқы, қасықты негізге жақын ұстамаңыз, қасықпен жеуге болмайды, шанышқымен жеуге болатын нәрсені. Шанышқыдан құлап кетпес үшін оны жеткілікті мөлшерде алу керек. Егер олар шанышқымен және пышақпен жесе, онда шанышқымен алынған тағамды пышақпен түзетеді. Этикет тек қонақта ғана емес, үйде де, отбасылық дастархан басында да сақталуы керек. — Бұл кестені орнату кезінде бар ережелер. Әрине, олардың барлығын есте сақтаудың қажеті жоқ, бірақ кейбір ережелерді есте сақтау өте оңай, мүмкін болашақта олар сізге пайдалы болады. — Біздің әңгімеміз аяқталуға жақын, соңында сіз бұл сабақтан қандай ойлармен, білімдермен кетіп бара жатқаныңызды білгіміз келеді. Ол үшін біз сізге сөз тіркестерін ұсынғымыз келеді, олардың ішінен біреуін таңдап, оны аяқтау керек.
--	---

1. Әңгіме барысында мен бәрінен бұрын бұл туралы есімде қалдым...
2. Әңгіме барысында мен мұны білдім...
3. Маған ұнады...
4. Бәрінен бұрын маған ұнады...
5. Енді мен достарыма бұл туралы айта аламын...

— Әңгімемізді Ирина Горюнованың "Дастархан басындағы тәртіп ережелері" деп аталатын осындай гибратты өлеңімен аяқтағым келеді.

Напды ақырын жеңіз —
Бұл қора емес, ас үй.
Орындықта юланы айналдырмаңыз,
Басыңды табаға салма.
Сорпаны мұқият жеп қойыңыз,
Қайта түкірме.
Шағалаларды төгілмей ішіндер!
Қандай үлкен шұңқыр?
Қандай шу? Не құлады?
Маша дастархан басында армандады.
Мысықты котлетпен тамақтандырмаңыз,
Ал сен өзін аздап ән айтасын.
Аузыңды майлықпен сүрт
Және асқанға тамшыламаңыз.
Қасықпен желе мен ботқаны жеңіз,
Сорпа, шөре және йогурт.
Қартопты шанышқымен алуға болады,
Ет, күріш... Қасықпен қажет емес!
Қаламмен бөліш алуға болады,
Жылтыратылған ірімшік.
Және баршаңызға рахмет айтыңыз,
Тамақты кімнен жедіңіз.

— Белсенді қатысқандарыңыз үшін рахмет. Қош бол!