**Сабақтың тақырыбы:Дұрыс тамақтану принциптері. Тұйық етістік.А1 деңгейі. 40 сабақ**

**Жаңа сөздермен танысыңыз:**

Шарт-условие

Құрам-состав

Дұрыс тамақтану-правильное питание

Қоректік заттар-питательные вещества

Ақуыз-белок

Көмірсу-углеводы

Талшық-волокно

Талап-требование

Сәйкестік-соответствие

**Мәтінмен танысыңыз:**

Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты - дұрыс тамақтану.  Тамақтың құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс.

Дұрыс тамақтану ережелері:

·         тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.

·         тамақты асықпай, дұрыс шайнап, тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет ішкені жөн.

·         тамақтанған соң дереу шай ішуге болмайды. Себебі шайдың құрамында темірді ыдырататын заттар болады. Шайдың орына шырын ішкен жөн.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

1.     Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (ақуыз, көмірсу, май) болуы тиіс.

2.     Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.

3.     Тамақ нәрлілігінің адамның жасына, мамандығына, денсаулық күйіне, табиғи-климаттық жағдайларына сәйкестігі.

4.     Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.

5.     Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек

**Тұйық етістік**

В казахском языке неопределённая форма глагола (глагол с суффиксом 'у' или 'ю') отличается от неопределённой формы глагола в русском языке, так как выражает не только действие, но и процесс и состояние.

айту – говорить, говорение;   оқу – читать, чтение;   кету – уходить, уход

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Поэтому к глаголу в неопределённой форме могут добавляться любые окончания существительных: кездесуге – к встрече,   оқуымды – моё чтение,   оқуымен – с его чтением  |  |  |

Мысалы:

Шығуға бола ма? -Можно выйти?

 Кіруге бола ма? -Можно войти?

 Қарауға болмайды. - Смотреть нельзя

Сөйлеуге болмайды. -Разговаривать нельзя.

Маған дүкенге баруым керек. – Мне нужно пойти в магазин.

Оған айту қажет.- Нужно ему сказать