

«Бекітемін»
 С.Әлжіков атындағы
 №144 орта мектеп директоры
 А.Б.Макашев

**С.Әлжіков атындағы №144 орта мектеп оқушылар арасында тамақтану
 мәдениетіне байланысты атқарылатын жұмыс жоспары**

2024-2025 жыл

р/с	Жұмыстар мазмұны	Мерзімі	Жүргізілетін жұмыстар түрі	Жауаптылар
1.	«Дұрыс және тиімді тамақатна білеміз бе?»	Қыркүйек	Сауалнама 1-4 сыныптар	Әлеуметтік педагог Сынып жетекшілер
2.	«Артық салмақтың адам өміріне зияны»	Қазан	Сала мамандарымен кездесу	Әлеуметтік педагог Мектеп медбикесі
3.	Денсаулыққа зиян келтіретін тағамдар әсері»	Қараша	Эссе (5-7 сыныптар)	Әлеуметтік педагог Сынып жетекшілер
4.	«Дәрумендер-денсаулық кепілі»	Желтоқсан	Сынып сағаты 1- сыныптар	Әлеуметтік педагог Сынып жетекшілер
5.	«Дұрыс және пайдалы тамақтану»	Қаңтар	Бейнероликтер	Әлеуметтік педагог Мектеп медбикесі
6.	«Сау болғым келеді»	Ақпан	2-сыныптар арасында спорттық сайыс	Әлеуметтік педагог Денешынықтыру бірлестігі
7.	«Дұрыс тамақтану ережелері қандай»	Наурыз	Сауалнама 5-7 сыныптар	Әлеуметтік педагог Сынып жетекшілер
8.	«Ас адамның-арқауы»	Сәуір	Сынып сағаты 4-сыныптар	Әлеуметтік педагог Сынып жетекшілер
9.	«Мен салауатты өмір салтын қолдаймын»	Мамыр	Әңгіме,ақпарат	Әлеуметтік педагог Сынып жетекшілер

Анықтама

- ❖ Балаларға дұрыс тамақтанудың негізгі ережелерімен танысып, жасөспірімдерге СӨС кеңестері туралы кеңес беру жұмыстарды атқару.

2024 жылдың 19 қыркүйекте сынып оқушыларымен бірлесіп «Дұрыс тамақтану дегеніміз» тақырыбында түсіндірме жұмыс өткізілді.

Балаларға дұрыс тамақтану принциптерін талқылап, пайдалы және зиянды өнімдердің тізімін жасады. Балалар дұрыс тамақтанудың негізгі ережелерімен танысып, жасөспірімдерге СӨС кеңестері туралы кеңес берілді.



Анықтама жазған: Дәулетбаева Құралай

С.Әлжіков атындағы №144 орта мектеп

«Артық салмақтың адам өміріне зияны»

АНЫҚТАМАСЫ

2024 жылдың 5 қарашасында 7 сынып оқушыларымен «Артық салмақтың адам өміріне зияны туралы әлеуметтік педагог және мектеп аяжаны қатыныс сала мамандарымен кездесу өткізілді.

Қатысқан оқушы саны :68

Мақсаты: Өзіне және іс-әрекеттіне жауапкершілікті қалыптастыру, зиянды әдептерден аулақ болуға тәрбимлеу. Жас ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы ой өрісін дамыту, зиянды әдеттерге еліктеудің, қызығудың өмірлеріне қауіп тудыратынын ескерту. Өмір- адамға табиғатпен берілген ең қымбат дүние адамның ұзақ, мәнді де сәнді өмір сүруінің негізгі-оның денсаулығы екендігі түсіндірілді. Және тақырыпқа сай видеолорик көрсетіледі. Оқушылар жиналыс соңында сұрақтарын қойып, кері байланыс жасалды.

Әлеуметтік педагог  Қ.Дәулетбаева

С.Әлжіов атындағы №144 орта мектеп

«Дұрыс және пайдалы тамақтану»

АНЫҚТАМАСЫ

2024 жылдың 11 желтоқсанда 8-9 сыныптар аралығында оқушылармен «Дұрыс және пайдалы тамақтану» туралы әлеуметтік педагог және мектеп аяжаны бейнероликтер көрсетті.

Қатысқан оқушылар саны: 184

Мақсаты: Тамақтану-адамның өмірлік қажеттілігі. Азық-түлік қуат, даму және дұрыс пайдалану және тамақтануға байланысты. Созылмалы жұқпалы аурулардың көпшілігі себебі де тағам болып табылады, сондықтан оны олардың алдын алу үшін оқушылардың өзіне және іс-әрекеттеріне жауапкершілікті қалыптастыру, зиянды әдеттерден аулақ болуға тәрбиелеу. Жас ұрпақтың дұрыс және пайдалы тамақтануын қалыптасытудағы ой өрісін дамыту, зиянды әдеттерге еліктеудің, қызығудың өмірлеріне қауіп тудыратынын ескерту. Өмір адамға табиғатпен берілген ең қымбат дүние. Адамның ұзақ мәнді де сінді өмір сүруінің негізі-оның денсаулығы екендігін түсіндіру. Дұрыс және пайдалы тамақтану бейнероликтерінде оқушылар сұрақтарын қойып, кері байланыс жасады.

Әлеуметтік педагог  Қ.Дәулетбаева

С.Әлжіов атындағы №144 орта мектеп

«Сау болғым келеді» спорттық сайыс

АНЫҚТАМАСЫ

15 қаңтар күні 2 сыныптар аралығында оқушылармен спорттың адам өміріне пайдалы жақтары туралы әлеуметтік педагог және дене шынықтыру бірлестігі оқушаларға түсіндірме жұмыс жүргізді.

Қатысқан оқушылар саны:96

Мақсаты: Оқушылардың өзіне және іс-әрекеттеріне жауапкершілікті қалыптастыру, зиянды әдеттерден аулақ болуға тәрбиелеу. Жас ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы ой өрісін дамыту, зиянды әдеттерге еліктеудің, қызығудың өмірлеріне қауіп тудыратынын ескеру. Адамның ұзақ мәнді де сәнді өмір сүруінің негізі-оның денсаулығы екендігін түсіндірілді. Оқушылар сұрақтарын қойып, кері байланыс жасады.

Әлеуметтік педагог



Қ.Дәулетбаева

С.Әлжіов атындағы №144 орта мектептің 5 сынып оқушыларына
«Денсаулыққа зиян келтіретін тағамдар әсері» тақырыбында жүргізілетін

ЭССЕ

АНЫҚТАМАСЫ

2024 жылдың қараша айында 5 сынып оқушыларына Денсаулыққа зиян келтіретін тағамдар әсері» тақырыбында ЭССЕ аланды.

Мақсаты: Жасөспірімдердің дұрыс тамақтануы, денсаулыққа зиян тағамдар және артық салмақты зияндылығы туралы білімдерін жүйелеу, кеңейту. Эссеге 48 оқушы қатысты. Барлық оқушылар өз ойларын ашық, нақты жеткізе білген. Оқушылар қазіргі таңдағы адам ағзасына зиян келтіретін тағам түрлерін мысал келтіріп жазған. Және ол тағамдарды көп қолдануға болмайтындығында келтірген. Көп жағдайда үйде дайындалатын тағамдарды тұтыну керектігі жөнінде жазған. Сонымен қатар денсаулыққа пайдалы жеміс-жидектер, тағам түрлерін қолдану керектігін атап көрсеткен.

Әлеуметтік педагог  К.Дәулетбаева

«Ас – адамның арқауы» дейді халқымыз. Сол айтқандай-ақ, денсаулықты сақтау дұрыс тамақтанудан басталады. Тамақтағы қоректік заттар сапасы жағынан адам организмінің мұқтажын өтеуі қажет. Әсіресе тамақ нормасын әркім өз ақылымен мөлшерлеуі тиіс. Сол себепті, тамақты бойға мөлшерлеп ішіп-жеген дұрыс. Адам денсаулығы үшін дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Тамақтану арқылы адам ағзаға қажетті заттарды алады. Адам ағзасына құнарлы астың тигізер шипасы мол. Жүйелі тамақтанбау адам денсаулығына үлкен зиян тигізетінін сала мамандары да жиі айтып жүр. Осыған орай 5 «А» сынып оқушылары арасында «Ас-адамның арқауы» тақырыбында тәрбие сағаты болып өтті. Оқушылар тәрбие сағатында дұрыс тамақтану туралы алған кеңестерін сурет салу арқылы толықтырды.



Дұрыс тамақтану – үздік білім алудың жолы!



Дұрыс тамақтану – үздік білім алудың жолы. Сондықтан дұрыс тамақтануға және салауатты өмір салтын ұстануға баса назар аударуымыз керек. Балалық шақ қимыл-қозғалысқа толы, белсенділік пен шапшаңдықты талап ететін, жүйке жүйесінің қозуы жоғары деңгейде болатын кезең. Оқушы күніне 6-8 сағат білім нәрімен сусындайды. Сол кезде оның жүйке жүйесі айтарлықтай ауыртпалыққа тап болады. Емтихан маусымында мұндай ауыртпалық 2 еселенеді. Өзіне деген сенімділік, жақсы оқу, назар аудару мен есте сақтау қабілеті тамақтану рационына тікелей байланысты. Мектеп жасындағы балалардың физикалық және ақыл-ой қабілетінің қалыптасуы, олардың еңбекке қабілеттілігі мен төзімділігін арттыру, түрлі ауруларға, оның ішінде жұқпалы емес ауруларға қарсы тұруын жақсарту үшін күнделікті басты нәрлі заттектерді қабылдау маңызды. Оқушының тамақтануы дұрыс және үйлесімді болуы тиіс, себебі осы уақытта оның ағзасының дамуы қалыптасады. Дұрыс тамақтану – дәмді, құнарлы, организмнің тіршілігіне қажетті тағамдық заттектердің үйлесімді мөлшерде, организмді дер кезінде, уақытылы, дұрыс тамақпен қамтамасыз ету. Бастысы – уақытылы тамақтану! Дені сау болу үшін жас өскелең ағзаға көптеген қоректік зат қажет. Ағза қалыпты өсу үшін ақуыз, майлар, көмірсулар, дәрумендер мен микроэлементтер қажет. Дұрыс тамақтану үшін қажетті азық-түліктер ақуыздарға, микроэлементтерге, кальциге, дәрумендерге бай болуы тиіс. Ақуыздарды пластикалық «құрылыс материалдары» деп атауға болады. Олар бұлшық, ет, сіңір, байламдар, сүйек, шеміршек, қан және барлық ішкі ағзалар-бауыр, жүрек, өкпе, бүйрек, көкбауыр, асқазан, ішек т.б құрлымдарына қатысады. Ақуыздардың ағзаға жеткіліксіз түсуі салдарынан бойдың өсуі, ақыл ойдың дамуы, қанның түзілуі бәсеңдейді, ағзаның ауруларға қарсы тұруы төмендейді.

Майлар – энергияның, майда еритін дәрумендердің көзі, жасушалар мен тіндерді қорғайды. Энергия көзі пластикалық қызмет атқарады. Ағзаға майдың жеткіліксіз түсуі орталық жүйке жүйесінің қызметіне кері әсер етеді, әлсіздік, ашушандық байқалады. Керісінше, майлар мөлшерінің шамадан тыс түсуі семіздікке, жүрек-қантамыр ауруларына әкеледі. Көмірсулар – ағзаны энергиямен қамтамасыз етеді, май алмасуына, амин қышқылдары және су алмасуына қатысады. Көмірсулардың ағзаға жеткіліксіз түсуі орталық жүйке жүйесі мен бұлшық ет қызметінің бұзылуына әкеледі. Дәрумендер – барлық тіршілік ету үрдістерін реттеуге қатысады, заттектер алмасуын жақсартады, бос радикалдар мен канцерогендерді залалсыздандырады, ағзаның қалыпты жағдайын қамтамасыз етеді, сергектік пен оқу үлгерімін арттырады. Қант қосылған кондитерлік өнімдер, кәмпиттер, тәтті газдалған сусындар, шырындар, концентратталған жеміс шырындарын, фаст-фудтарды тұтыну артық салмақ және семіздіктің қаупін арттырып, жұқпалы емес аурулардың (семіздік, асқазан ішек жолдарының аурулары, жүрек қантамыр аурулары, эндокриндік жүйе аурулары, қант диабеті, аллергия, қатерлі ісіктер) дамуына қолайлы жағдайды туғызуға ықпал етеді. Дұрыс тамақтана білейік.



