

Анықтама

Қараша айының 16-сы күні Салауатты өмір салтын калыптастыру және дұрыс тамақтануды насиҳаттауға арналған тақырыбында №5 қалалық емхана дәрігері 5-6 сынып оқушыларына Күжагельдина Лаззат Матниязовна «Қалай дұрыс тамақтану керек?» туралы лекция оқыды. Әлеуметтік педагог Жарасова А.Х. «Дұрыс тамақтану мәдениеті» жайында окушыларға бейнеролик көрсетті.

Мақсаты: окушылардың өз пікірлерін тыңдай отырып, қосымша мәліметтер бере отырып деңсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану туралы түсініктерін көңейту.

Жалпы алғанда күніне 4 рет тамақтанып, оның екеуінде ыстық тамақ жеуіміз керек. Қатты майлы тамақтан бас тартқанымыз жөн. Және көп тамаққа тосқауыл қою қажеттігі айтылды. Барлық сынып окушылары жеке бас тазалығын сактану керектігін және тез дайындалатын тағамдарды жемеу керектігі жөнінде өз ойларын айтып өтті. Сонымен катар окушылар өздерінің тамақтану ережелерімен бөлісіп, қате және зиянды әдеттерінен аулақ болу керегін білді.



Әлеуметтік педагог  Жарасова А.Х

Анықтама

Қараша айының 14-16 күні 2022 ж. Салауатты өмір салтын қалыптастыру және дұрыс тамақтануды насиҳаттауға арналаған «Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі» аралығында іс шара өткізілді.

6”Б” сынып жетекшісі Маратова Ш.С. мен 5 «в» сынып жетекшісі Мансурова А.Ш. «Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі» тақырыбында тәрбие сағат өткізді.

Мақсаты: оқушыларды дұрыс тамақтану мәдениетімен, ережелерімен таныстыра отырып, пайдалы және пайдасыз тағамдар туралы түсінік беру. Күнделікті өмірде оқушылардың тұтынның журген тағам түрлері, адам ағзасына әсерін анықтау.

Маратова Ш.С. 6 «Б» сыныпта тәрбие сағатында кіріспе бөлімде баяндама оқылып, Таныстыру, “Кім шашпан?”, “Тапқыр болсан, талас жок”, “Жағдаяттарды шешу” кезендерін қамтыған тәрбие сағаты болды. Оқушылар белсene қатысып, өзіндік ойларын ортаға салды. Ең бастысы дұрыс тамақтану туралы түсінік қалыптастырып, нақты акпараттар алды.

Мансурова А.Ш. 5 «В» сыныбында тамақтану сауаттылығының 5 негізін, тамақтану тәртібін, тамақтану мәдениетін, «Салауатты өмір» салтына қатысты негіздеулерді түжірымдау, ортақ ой тую арқылы ойындармен өткізді.



Әлеуметтік педагог Негей Жарасова А.Х.

Анықтама

Қараша айының 14-15 күні Салауатты өмір салтын қалыптастыру және дұрыс тамақтануды насиҳаттауға арналған «Тамақтану оқушылар көзімен» , аясында 5-10 сынып оқушылар арасында саулнама өткізілді.

Мақсаты: оқушылардың өз пікірлерін тыңдай отырып, қосымша мәліметтер бере отырып деңсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану туралы түсініктерін көңейту.

Шарты: Саулнама 5 сұрақтан тұрады. Сұрақтарға жауап береді.

Саулнама нәтижесі төмендеғідей:

№	Саулнама	Жауаптары
1	Асханаға қуана баrasын ба?	Иә-89%, 120 оқушы Жоқ-11%, 40 оқушы
2	Асханадағы тағамдар дәмді ме?	Иә-100 % Жоқ-0
3	Саган асханада берілетін қандай тағамдар үнайды? атап беріңіз.	Оқушылар өз ойларын жазды
4	Асханада берілетін қандай тағамдар үнамайды? атап беріңіз.	Оқушылар өз ойларын жазды.
5	Саган тамақтану кестесі ынғайлы ма?	Иә-83%, 150 оқушы Жоқ-17%, 10 оқушы

Нәтижени талдау:

Осы саул бойынша оқушылардың мектеп асханасына дұрыс, уақытылы тамақтануына бақылау жүргізілуде. Асхана қадағаланып, акт толтырып және мектеп экімшілігінің назарында болғаннан кейін, тамақтың сапасыз болған кездері кездеспеген. Асхананың тазалығы талап сай.

Корытынды: Оқушылардың тамақтануын үнемі бақылау.



Әлеуметтік педагог *Мария* Жарасова А.Х.

Анықтама

Такырыбы: «Дұрыс тамактану – денсаулық кепілі» тәрбие сағаты.

Уақыты: 16.11.2022 ж.

Мақсаты: оқушылардың жақсы денсаулығының, жан - жақты дамуының кепілдігі - тиімді және үйлесімді тамактану болып саналатынын, «Салауатты өмір салтының» анықтамасын ата – аналармен, мектеп дәрігерімен, аспазшылармен бірлесе отырып тұжырымдау.

Халқымыз әрқашанда денсаулықты бірінші орынға қойып, бірінші байлық - денсаулық деп санаған. Дені сау, еңбеккор, ақылды азамат болып есү үшін, дұрыс тамактана білу қажет. Ол үшін құнделікті ішетін асымыз құнарлы, пайдалы, дәрумендерге бай болу қажет. Сонымен қатар, тамактану ережелерін де сақтауымыз қажет. Бұғынгі шарада осылар туралы толығырақ мағлұлат берілген болатын.

Денсаулық әркімнің өз қолында. Денсаулықты адам баласына табигат сыйлаган басты байлық болғаннан кейін, оны жоғалту онай, қалпына келтіру қын. Сондықтан адамның денсаулығының мықты болуы адамның өзіне байланысты. Жағымды, жағымсыз заттарды дұрыс таңдау арқылы салауатты өмір сүріп тамақ рационына бұғыннен бастап өзгерту енгізген жөн деп оқушыларымыз йларымен бөлісті.



Анықтама жазған: Мансурова А.Ш.