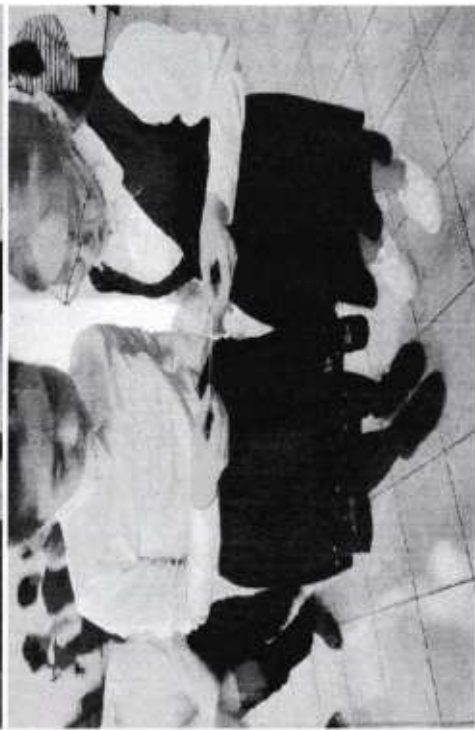


"Тәтті бәліштер жәрмеңкесі" "Тәтті бәліштер жәрмеңкесі"



"Дұрыс тамақтанудың тәртібі" "Дұрыс тамақтанудың тәртібі"

Сұрақ – жауап айдары





Зиянды және пайдалы тағамдардың суреттерін салу

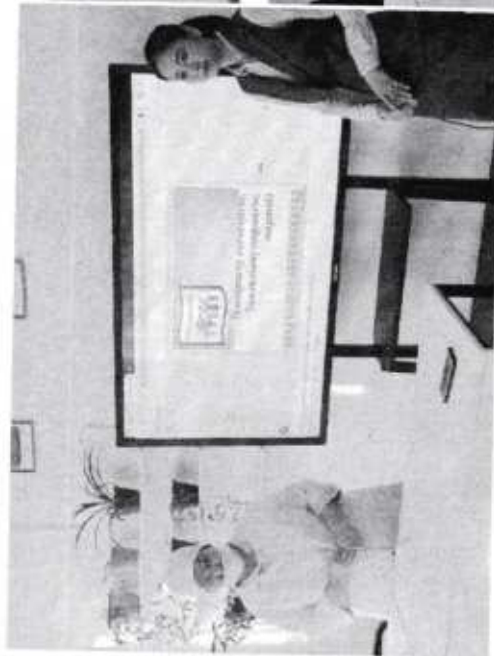


Пайдалы және зиянды тағамдарды топтау сәгінен

Сабак барысы



"Тамақтану гигиенасы" "Тамақтану гигиенасы"



"Дұрыс тамақтану ережелері" "Дұрыс тамақтану ережелері"



11.09.2023

Тақырыбы: «Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі»

Мақсаты: Оқушыларды дұрыс тамақтану мәдениетімен, әдебімен таныстыру, пайдалы және хиянды тамақ туралы түсінік беру, дастархан басында сақталатын рәсімдермен, ырымдармен таныстыру; оқушылардың сөздік қорларын дамыту, оқушыларды дәстүрді, тамақтану мәдениетін сақтауға тәрбиелеу.

Кіріспе сөз: Адамның ең үлкен байлығы – денсаулық. Ал, денсаулықты, ағзаның күшін нығайтудың басты кепілі – дұрыс тамақтану. Адам ағзасы сыртқы ортаның кері әсеріне үнемі қарсы тұруға тырысады. Тамақтану – адам ағзасы үшін аса маңызды қажеттілік. Біздің денсаулығымыз көбінесе қалай тамақтануымызға байланысты. Дұрыс тамақтану – денсаулық негізі. Ой еңбегіне, іс-әрекетке де күніне көп күш-қуат жұмсалады. Ол қуатты, ағзаға қажетті қоректік заттарды біз ішер астан аламыз.

Тамақтану мәдениеті

1. Дұрыс тамақтану үшін тамақтанудың гигиеналық ережелерін сақтау, тамақ ішер алдында қолды жуу керек.
2. Тамақты жиі қабылдау, майлы, тәтті, тұзды тағамдарды пайдалану зиянды әдеттерге жатады. Тамақтың жақсы сіңуіне тағамның сыртқы түрі, иісі де әсер етеді.
3. Тамақ жеп отырғанда өзінді жақсы ұста. Тамақ ішкен кезде сөйлеме, тамақты жақсылап шайнап асықпай, әдептілік сақтап іш.

Тамақтану ережесі: Денсаулығын жақсы болу үшін тамақтану ережесін сақтау керек. Тамақта әртүрлі тағам өнімдерін пайдаланған тиімді.

Тамақ әртүрлі жаңа өнімдер мен жеміс-жидектерден тұруы тиіс.

Қант пен тәтті тағамдарды аз пайдалан.

Ащы тағамдарды көп жеме.

Тамақтанып отырған кезде қолыңды сермеп жанындағыларды алаңдатарлықтай әңгіме айтпа, теледидар қарап, газет оқыма.

Тамақ ішіп болған соң міндетті түрде рахмет айт.

Пайдалы тамақтар: Майы аз ет, айран, балық, нан, өсімдік майы, сәбіз, пияз, орамжапырақ.

Зиянды тамақтар: фант, бәліш, кока-кола, чипсы, сникерс, шоколад, тәтті нан, майлы қуырылған ет.

Дәрумендер: Ағзаға тағам арқылы енетін белоктардың, минералды тұздардың, майлардың, көмірсутегінің алмасуын тездететін заттар – дәрумендер. әрқайсысының өз атқарар қызметі бар дәрумендер қай жастағы адамға да қажет.

А дәрумені мал өнімдерінде болады. әсіресе бүйрек, бауырда, жұмыртқаның сарыуызында, сүт тағамдарында мол. А дәрумені жетіспегенде адамның көру қабілеті төмендеп, заттың түсін ажырата алмайды. Шашы түсіп, терісі құрғап кетеді.

В дәрумені жетіспегенде асқазан, ішек жаралары пайда болады, жүйке жүйесі зақымданып, адам сал болып қалуы мүмкін. Ет, сүт, балық тағамдарын, жұмыртқаны аз пайдаланса, В дәруменінің жетіспеушілігі байқалады. Е дәрумені жетіспеуінен бұлшық ет солып, адам семе бастайды, дистрофия ауруына ұшырайды. Е дәрумені мал өнімдерінде, көкөністерде кездеседі.

С дәрумені жеміс-жидектен, алмадан, лимоннан, итмұрын, қарақат, шиеден табылады. С дәрумені жетіспегенде адамның жұмысқа қабілеті төмендейді. Ұйқысы бұзылып, тәбеті кемиді, суыққа оңай бой алдырады.

Д дәрумені балық майында, жемістерде болады. Д дәрумені жетіспегенде тұздар ағзағасіңбей бала мешел ауруына шалдығуы мүмкін. Бойының, тісінің өсуі тоқтап, сүйектері қатаймай, аяқтары қисық өседі.

Дұрыс тамақтанып, айтылған ережелерді орындай білген адамдардың ғана денсаулығы берік бола алады. Сондықтан да дұрыс тамақтану - әр адамның өз қолында демекпіз.

Дұрыс тамақтану ережелері: тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады. Тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. Тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет қабылдаған жөн, тамақтанған соң дереу шай ішуге болмайды. Себебі шайдың құрамында темірді ыдырататын заттар болады. Шайдың орына шырын ішкен жөн. Таңертеңгі асты мұқият қабылдау. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда организмдегі кант азайып кетеді. Ертеңгі асты ішпесе, түсте артығымен қабылдайсыз, нәтижесінде асқазанға ауыртпалық түсіресіз.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, 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.

Қорытынды: Сұрақ-жауап

1
Бекірісін

Тақырыбы: «Дәрумендердің адам ағзасына пайдасы»

Мақсаты: Салауатты өмір салтын сақтау, дәрумендер туралы жалпы мәлімет беру және оларды дұрыс пайдалану, дәрумендер түрлерімен таныстыру. Көкөністер мен жемістердің пайдасы туралы айту. Балалардың логикалық ой-өрісін, сөздік қорларын, шығармашылық қабілетін жетілдіру.

Көрнекілігі: көкөністер мен жемістердің суреттері.

Әдіс-тәсілдер: әңгімелеу, түсіндіру, жұмбақтар шешу.

Шаттық шеңбері:

Шуағын шашады,

Күн шыкса жиектен.

Жылу алып нұрынан,

Денсаулықты түлеткем.

Денсаулық-ол күлуің.

Көңіл-күйің жадырай.

Денсаулық-ол жүруің.

Ешбір жерің ауырмай.

-Балалар осы жақсы көңіл- күйімізбен бүгінгі сабағымызды бастайық.

- Балалар, қазір қандай жыл мезгілі?

-Қыс мезгілі.

-Қыс айларын атаңдаршы?

-Желтоқсан, қаңтар, ақпан.

-Қыста ауа райы қандай болады?

-Суық болады, қар жауады, боран соғады.

-Суықта тонып ауырып қалмас үшін не істеу керек?

-Қалың киініп, дәрумендер жеу керек.

-Балалар сендер қыс мезгілі туралы жақсы біледі екенсіңдер. Ал дәрумендерді қайдан аламыз?

-Көкөніс пен жеміс- жидектерден.

-Жеміс-жидектер қайда өседі?

-Жеміс-жидектер ағаштарда өседі.

-Көкөністер қайда өседі?

-Бақшада өседі.

-Балалар мына суреттегі жемістерді атаңдаршы?/көрсету/

-Ал енді көкөністерді атаңдар?

-Бұл жемістер мен көкөністердің біздің денсаулығымызға әсіресе өсіп келе жатқан сендерге өте қажет, өйткені бұларда дәрумендер өте көп.

-Дәрумендердің А,В,С,Д,Е деген түрлері болады. Мысалы: «А» дәрумені: қызыл бұрышта, сарымсақта, қызанақта, асқабақта өрікте болады. Булардв күнде өз тағамдарында қолданған адамның көздері жақсы көретін болады.

«В» дәрумені: картопта, киярда, қырыққабатта, сәбізде кездеседі. Олар адамның ішкі құрылыстарын, қан айналымдарын күшейтеді.

«С» дәрумені: алмада, лимонда, апельсинде, алмұртта болады. Оны жеп өскен бала батыр болады. Ешқандай микробтар жоламайды.

«Д» дәрумені: пиязда, жүзімде болады. Осыларды көп жесеңдер сүйектерін қатайды, бұлшық еттеріңе күш береді.

«Е» дәрумені қарақатта болады.

/Тұмау келеді, балалар бет перде киеді/

Тұмау:

-Сәлеметсіңдер ме, менің әлсіз де кішкентай балаларым. Мен тұмау деген патшаларың боламын. Сендер мені күттіңдер ма? Мен жеміс-жидектерді жумай жегенді жақсы көретін баланың қасында жүргенді ұнатамын.

-Бала: Біз сені күткен жоқпыз, әрі шақырған да жоқпыз. Біз жемістерді жақсылап жуып жейміз ғой балалар?

Барлық балалар:

-Ия, ия!

Тұмау:

-Сендер менімен қалай күресу керек екенін біледі екенсіңдер. Мен сендерді сиқырлап тастаймын.

Бала:

-Біз сенің сиқырына сиқырланбаймыз, сенімен күресудің жолын білеміз және бетперде киеміз. Дәрумендерді көп жейміз. Денсаулығымыз күшті.

Мұғалім: Тұмау жаман ауру. Егер тұмаумен ауырып қалсақ, қаліміз қандай болады?

Балалар: басымыз ауырады, ыстығымыз көтеріледі, достарымызбен серуенге шыға алмай қаламыз, анамыз дәрігерге апарды.

Мұғалім: міне, көрдіңдер ме, тұмау жүрген жер жақсы емес. Біздер ауырып қалмас үшін не істеуіміз керек?

Балалар: Көкөністен жасалған тағамдар жеуіміз керек, жеміс-жидектер жеуіміз керек. Спортпен айналысу керек.

Тұмау: менің бір шартым бар. Егер де сендер менің өзіммен ала келген тапсырмамды дұрыс шешсеңдер сендер мені жеңгендерің.

Ойын: «Жапсыруды аяқта»

Шарты: жеміс-жидектердің бір бөлігінде жұмбақтар жасырылған. Жұмбақтарды шешіп, жеміс-жидектердің бөлігін жапсырамыз.

Мұғалім: денсаулықтарың мықты болу үшін көкөністер мен жеміс-жидектер жеп, спортпен шұғылданып дене қозғалысына мән беруді естен шығармау керек екен. Олай болса денемізді қыздырып, сергіту жаттығуымызды жасайық.

Сергіту сәті:

Жалқаулықты тастаймыз,

Жаттығуды бастаймыз

Шынығамыз жастай біз,

Қиынсынып қашпаймыз

Иілеміз оңға бір,

Иілеміз солға бір,

Қимылдайды әр сәтте,

Аяқта бір, колда бір.

Есік қағып дәрігер келеді

-Сәлеметсіңдерме балалар! Қазір қыс мезгілі, тұмау жүріп жатқан кез, өздеріңді қалай сезінесіңдер?

Балалар: Жақсы.

Дәрігер: сендердің топтарыңда ауырып қалған балалар жоқ па?

Балалар: Жоқ

Дәрігер: Сендердің көңіл күйлерің, денсаулықтарың жақсы екен. Сендер таза ауада көп серуендеп, тунде жақсы ұйықтағандарың көрініп тұр. Ендеше мен басқа балаларды тексерейін. Ауырмандар, қош сау болыңдар!

Қорытынды:

Дәрумендерді не үшін қажет?

Оны қайдан аламыз?

В. Сатқароваға
басшылығына
Балтұр
19.03.2024

«Ақтөбе облысының білім басқармасы Әйтеке би ауданының білім бөлімі» ММ – нің ұйыдастыруымен «Білім беру ұйымдарындағы тамақтануды ұйымдастырудағы нормативтік – құқықтық актілер» тақырыбындағы онлайн форматта өткізілген семинар

Хаттама 1

2024 жыл 15 наурыз

Тақырыбы: «Білім беру ұйымдарындағы тамақтануды ұйымдастырудағы нормативтік – құқықтық актілер»

Қатысқаны: 30. Білім беру ұйымдарындағы тамақтануды ұйымдастырудағы жауапты мамандар, әлеуметтік педагогтар.

Тыңдалды: «Ақтөбе облысының білім басқармасы Әйтеке би ауданының білім бөлімі» ММ- нің бас маманы Т.К.Тулегенова .

Әйтеке би ауданы бойынша 26 мектепте бір мезгіл тегін ыстық тамақпен, 4 мектепте буфеттік тамақтану ұйымдастыруда.

Балалардың құқықтарын қорғау саласындағы мемлекеттік саясаттың басымды бағыты әр баланың құқықтарын қамтамасыз етуге заңды мүдделерін қорғауға бағытталған. Қазіргі таңда алға қойылған басты мақсат – ол балалардың қауіпсіз және жайлы өмір сүруіне жағдай жасау.

Білім беру ұйымдарындағы тамақтануды ұйымдастыруда нормативтік – құқықтық актілер талаптарына сәйкес жұмыстану. Бракеражды комиссия жұмысы жандандыру қажет.

Тыңдалды: Ж.Сәрсенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің әлеуметтік педагогы Лайықова Нұрбану Бақбергеновна.

Мемлекеттік білім беру ұйымдарының мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алуға құқығы бар отбасылардан, сондай-ақ мемлекеттік атаулы әлеуметтік көмек алмайтын, жан басына шаққандағы табысы ең төменгі күнкөріс деңгейінің шамасынан төмен отбасылардан шыққан білім алушылары мен тәрбиеленушілеріне және жетім балаларға, ата-анасының қамқорлығынсыз қалып, отбасыларда тұратын балаларға, төтенше жағдайлардың салдарынан шұғыл жәрдемді талап ететін отбасылардан шыққан балаларға және өзге де санаттағы білім алушылар мен тәрбиеленушілерге қаржылай және материалдық көмек көрсетуге бөлінетін қаражатты қалыптастыру, жұмсау бағыты мен оларды есепке алу қағидаларын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2008 жылғы 25 қаңтардағы N 64 Қаулысы.

Тыңдалды: Қарашатау жалпы орта білім беретін мектебінің әлеуметтік педагогы Қыдырбаева Самал Лайковна.

"Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар" санитариялық қағидаларын бекіту туралы Қазақстан Республикасы

Денсаулық сақтау министрінің 2021 жылғы 5 тамыздағы № ҚР ДСМ-76 бұйрығы.

Тыңдалды: Т.Жүргенов атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің әлеуметтік педагогы Соткарова Бакыткул Аутаевна .

"Қоғамдық тамақтану объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар" санитариялық қағидаларын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2022 жылғы 17 ақпандағы № ҚР ДСМ-16 бұйрығы.

Тыңдалды: Талдысай жалпы орта білім беретін мектебінің әлеуметтік педагогы Ишоулова Гульназ Максотовна. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 24 сәуірдегі

№ 158 бұйрығы. "Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тамақтандыруды ұсыну" мемлекеттік қызметті көрсету қағидалары.

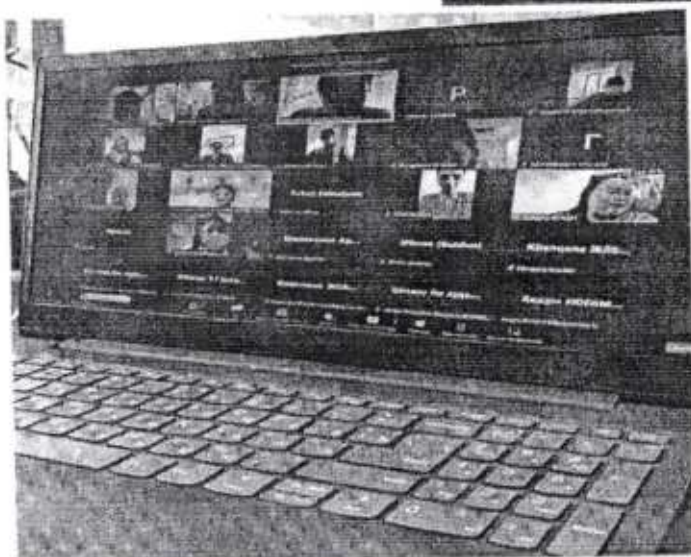
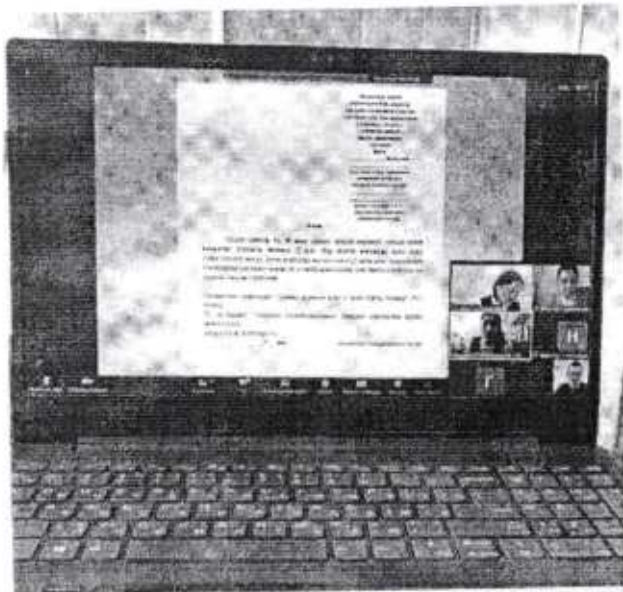
Шешім:

1. Білім беру ұйымдарындағы тамақтануды ұйымдастыруда нормативтік – құқықтық актілер талаптарына сәйкес жұмыстану.
2. Бракеражды комиссия жұмысы жандандырылсын.
3. "Қоғамдық тамақтандыру объектілеріне қойылатын санитариялық – эпидемиологиялық талаптар" санитарлық қағидаларын бекіту туралы". ҚР Денсаулық сақтау министрінің 2022 жылғы 17 ақпандағы №ҚР ДСМ - 16 бұйрығына сәйкес бракеражды комиссия мектеп асханасында берілетін тамақтың сапасын, мөлшерін бақылауға алынсын.
4. Тегін ыстық тамақпен қамтылатын оқушылардың құжаттарын мемлекеттік көрсетілетін қызмет стандартына сай жинақталсын.
5. Білім алушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру туралы ақпараттары білім беру ұйымының сайтына орналастырылсын.
6. Ұлттық білім беру деректер қорына ақпаратты сапалы орналастырылсын.

Хатшы:



Шамшиева Л



«Ас адамның - арқауы» тақырыбында сауалнама

1. Мектеп асханасында беріліп жатқан тамаққа көңіліңіз толады ма?
А) Ия.
Ә) Жоқ.
Б) Пікіріңіз _____
2. Тамақтану ережесін білесіз бе?
А) Ия.
Ә) Жоқ.
Б) Білмеймін
3. Асханаға кіріп бара жатқанда тазалық гигиенасын қолданасыз ба?(қол жуу)
А) Ия.
Ә) Жоқ.
Б) қолданбаймын
4. Асхананың тамағы дәмді ме?
А) Ия дәмді
Ә) Жоқ дәмсіз
Б) орташа
6. Асхана қызметкерлерінің Сізге көрсеткен қызметі ұнайды ма?
А) ұнайды
Ә) қанағаттанарлық
Б) ұнамайды

«Ас адамның - арқауы» тақырыбында сауалнама

1. Мектеп асханасында беріліп жатқан тамаққа көңіліңіз толады ма?
А) Ия.
Ә) Жоқ.
Б) Пікіріңіз _____
2. Тамақтану ережесін білесіз бе?
А) Ия.
Ә) Жоқ.
Б) Білмеймін
3. Асханаға кіріп бара жатқанда тазалық гигиенасын қолданасыз ба?(қол жуу)
А) Ия.
Ә) Жоқ.
Б) қолданбаймын
4. Асхананың тамағы дәмді ме?
А) Ия дәмді
Ә) Жоқ дәмсіз
Б) орташа
6. Асхана қызметкерлерінің Сізге көрсеткен қызметі ұнайды ма?
А) ұнайды
Ә) қанағаттанарлық
Б) ұнамайды