

## « Т. Рысқұлов атындағы № 222 орта мектебі » коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Мектеп асханасында салауатты өмір салтын сақтау, дұрыс тамақтану».  
Мектеп психологы, әлеуметтік педагог, мектеп медбикесі, аспазшылар оқушыларға түсіндірме жұмыстарын жүргізді.

**Мақсаты:** Оқушыларды дұрыс тамақтану мәдениетімен, әдебімен таныстыру, пайдалы және пайдасыз тамақ туралы түсінік беру, дастархан басында сақталатын рәсімдермен ырымдармен таныстыру;

оқушыларды дәстүрді сақтауға, тамақтану мәдениетін сақтауға тәрбиелеу.

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 бәз ішер астан аламыз.

### **Тамақтану мәдениеті**

1. Дұрыс тамақтану үшін тамақтанудың гигиеналық ережелерін сақтау керек. Тамақ ішер алдында қолды жуу керек.
2. Тамақты жие 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.

Тамақтану режимін сақта.

Тамақ ішер алдында қолыңды сабындап жу.

Тамақ әртүрлі жаңа өнімдер мен жеміс-жидектерден тұруы тиіс.

Қант пен тәтті тағамдарды аз пайдалан.

Ащы тағамдарды көп жеме.

Тамақты асықпай жақсылап шайнап жеу керек.

Тамақтанып отырған кезде қатты сөйлеме, қолыңды сермеп жаныңдағыларды 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,

**Пайдасыз тамақтар:** фант, бәліш, кока-кола, чипсы, сникерс, шоколад, тәтті нандар, 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 сары уызында, 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.



## «Салауатты тамақтану» әңгімесі.

**Мақсаты:** адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты - дұрыс тамақтану. Сондықтан оқушылардың жалпы адамзаттың тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақтың құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, организмнің қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және организмнің қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізетіндігін ұғындыру. Іс-шаралар жоспары бойынша: мектептің ДТЖО, әлеуметтік педагог, мектеп медбикесі сыныптарды аралап «Дұрыс тамақтан», «Балалар айналасындағы қауіпсіз өмір» бұрыш ұйымдастырып, түсінік жұмыстарын жүргізді. Депрессияның негізінен ауру түріне жататындығын, оның үстіне «көңіл-күйді түсірер сырқат» ретінде қарастыратындығын ұғындыру мақсатында: «Депрессияның қауіпті факторларын, шылымдық, алкогольдік ішімдік, есірткіні тұтынудан бас тарту, дене психикалық денсаулықты күшейту маңызы туралы» пікір-сайыс ұйымдастырды. Дұрыс тамақтану ережелері, Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттарын, оқушыларды дұрыс тамақтану мәдениетімен таныстырып, денсаулық құндылығы, дұрыс тамақтану туралы түсініктерін кеңейту мақсатында «Дұрыс тамақтан», «Фаст-фуд-маған арналмаған», «Менің келбетім-тағамымның көрінісі» тақырыптарында жарнама байқауы өткізілді. Адамның ағзасына қажетті заттардың ерекшелігін, денсаулықтың адам өміріндегі маңызын түсіндіру

