

Бекітемін
Маңғыстау облысының білім басқармасының
Жаңаөзен қаласы бойынша білім бөлімінің
« №12 бастауыш мектеп» КММ – нін
директоры _____ **Г.С Кадырова**

**2024-2025 оқу жылындағы «Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі»
тақырыбындағы іс-шара жоспары**

№	Іс-шара	мерзімі	жауапты
1	Мектеп білім алушыларының дұрыс тамақтануы (кеңес беру)	Қыркүйек	Медбике
2	Тамақтану сұрақтары бойынша сауалнама алу	Қазан	Әлеуметтік педагог
3	Тамақтанудың негізгі ережелері (лекция)	Қараша	Сынып жетекшілер
4	«Тиімді тамақтану жолдары» бейнебаян көрсету	Қаңтар	Әлеуметтік педагог
5	Ас – адамның арқауы	Наурыз	Сынып жетекшілер
6	«Тамақтана білу – денсаулық кепілі» сынып сағаттар өткізу	Сәуір	Әлеуметтік педагог Сынып жетекшілер

Мәлімет

9 қыркүйек күні тегін ыстық тамақпен қамтуды ұйымдастырылу бойынша «Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі» атты іс-шарасы жоспарында медбикеміз оқушыларымызға кеңес берді. Мақсатымыз оқушыларға мектеп асханасында тамақтану әдебі мен қағидалары туралы түсінік беріп, дұрыс тамақтану мәдениетін және сауатын қалыптастыру, пайдалы тамақтану туралы мәлімет беріп, асхана әдебі туралы түсіндірме жұмыстарын жүргізу.

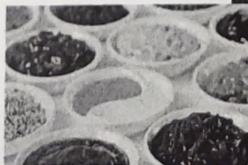
Іс-шараға 1-4 сынып оқушыларының ыстық тамақ ішетін оқушылары қатысты. Әлеуметтік педагог Меделова Н.Қ оқушыларды асхананың жұмыс уақытымен таныстырып, асханада тамақтану тәртібі жайлы түсіндірме жұмыстарын жүргізіп, оқушылар сұрақ қойып, өз жауаптарын алды. Медбике қызметкері Доскулова Э. ас мәзіріне кіретін тағам түрлеріне тоқталып, күнделікті рационда болуы тиіс тағам түрлеріне, витаминдердің тәуліктік мөлшеріне байланысты ақпараттарды беріп, оқушыларды салауатты тамақтануға шақырды.

Сонымен қатар ас мәзірінде болған өзгеістер мен тамақтану қағидаларын бұзбау, ыстық тамаққа уақытылы бару, асхана мәдениеті жайла ақпараттар берілді.

Іс-шара барлық санитарлық-эпидемиологиялық талаптарды сақтай отыра, мектеп акт залында және кей сыныптар үшін сынып кабинеттерінде өткізілді.



- * Аштық ас талғатпайды.
- * Ас - адамның арқауы.
- * Өзі тойса да көзі тоймайды.
- * Сыйлап берген су да төтті.
- * Тату үйдің тамағы төтті.
- * Жесем тісіме кіреді, жемесем түсіме кіреді.
- * Таспен ұрғанды аспен ұр.
- * Ананың ақ сүтімен, ана тілінді құрметте!
- * Аштық ас талғатпайды.



АС БОЛСЫН



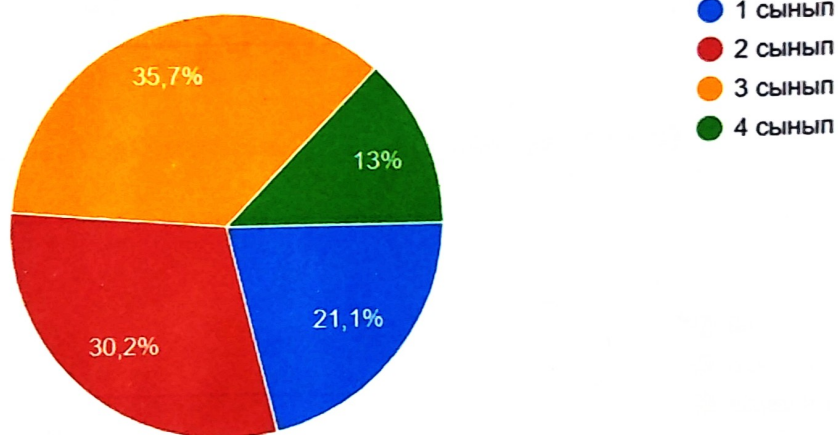
Мәлімет

Қазан айының екісі мен жетісі аралығында жоспарға сәйкес ата-аналар мен 4 сынып оқушыларынан асханаға байланысты сауалнама алынды. Сауалнамаға жалпы 309 ата –ана қатысқан және сегіз 4 сынып оқушылары қатысты. Оқушылардың сауалнамасы 9 сұрақ 1 ұсыныстан құралған. Ұсыныс берген оқушылар көп болды, жалпы оқушылардың сауалнамаға қатысуы қанағаттанарлық.

Ата-аналардың сауалнамасы 7 сұрақтан құралған.

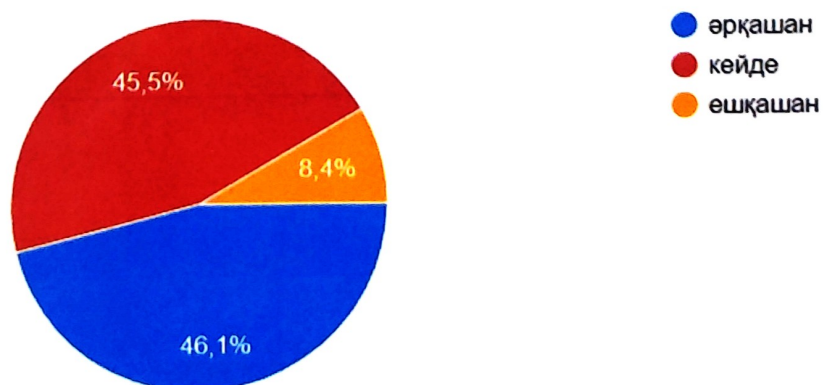
Балаңыз қай сыныпта оқиды?

308 ответов



1. Сіздің балаңыз мектепке барар алдында таңғы ас іше ме?

308 ответов



Сауалнама Оқушыларға арналған

Сыныбы 4 "А"

1. Сіз күнде таңертең үйден таңғы ас ішіп шығасыз ба?

а) иә

б) кейде

☒ в) ешқашан

2. Сіз мектеп асханасына барасыз ба?

☒ а) күн сайын

б) кейде

в) ешқашан

3. Сізге берілген күнделікті астың бәрін таусып жейсіз бе?

а) иә

б) жоқ

☒ в) кейде

4. Күнделікті тамаққа тойасыз ба?

☒ а) иә

б) жоқ

5. Сізге мектепте тамақтану ұнайды ма?

☒ а) иә-

б) кейде-

в) жоқ-

6. Сабактарда дұрыс тамақтану мен салауатты өмір салты туралы таныстырады ма?

☒ а) иә-

б) жоқ-

в) өте сирек-

7. Асханада қалыпты тамақтану қанша уақытты алады?

☒ а) 15 минут-

б) 20 минут-

в) 1 сағат-

8. Күнделікті тамақтар ұнайма ?

☒ А) иә

Б) жоқ

В) кейде

9. Сіз мектеп асханасында адам ағзасына зиянды заттарды сатуға келісесіз

бе? (чипси, газды сусындар, сағыз т.б.)

а) иә-

☒ б) жоқ-

в) келіспеймін-

10. Асханада қандай заттардың сатылғанын, болғанын қалар едіңіз және ас мәзіріне қандай тамақ қосар едіңіз?

Кеймен, шакты, шұбат.

Жалпы ұсыныстарыңыз бен айтарыңыз болса жазып кетсеңіз болады _____

Мәлімет

Наурыз айының 13-і күні 2 «Б» сынып жетекшісі Шамова Гүлнар «Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі» атты дұрыс тамақтану бойынша тәрбие сағатын өткізді. Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі, яғни дұрыс тамақтанған адамның денсаулығы жақсы болады. «Ас адамның арқауы» деп халық бекер айтпаған. Дұрыс тамақтанбаған адамның көңіл-күйі, оқуға ынтасы төмендейді.

