

Анықтама

1-11 сынып оқушылары арасында «Тамақтану мәдениеті» тақырыбында өткізілген түсіндіру жұмыстары туралы

Күні: 13.01.2026

Іс-шараның мақсаты:

Оқушылардың дұрыс және тиімді тамақтану туралы білімін кеңейту, зиянды тағамдардан бас тарту дағдысын қалыптастыру және мектеп асханасындағы тамақтану мәдениетін арттыру.

2. Өткізілген іс-шаралар мазмұны:

Жұмыс оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай келесі бағыттар бойынша жүргізілді:

1-4 сыныптар: «Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі» атты тәрбие сағаттары ойын және викторина түрінде өтті. Оқушылар пайдалы дәрумендер, көкөністер мен жемістердің маңызы туралы мәлімет алды.

5-9 сыныптар: «Зиянды тағамдардың ағзаға әсері» тақырыбында дәрістер өткізілді. Фастфуд, газдалған сусындар мен чипсылардың зияны, сондай-ақ рационалды тамақтану режимі талқыланды.

10-11 сыныптар: «Салауатты тамақтану – болашаққа инвестиция» атты дөңгелек үстел ұйымдастырылды. Жоғары сынып оқушылары ақуыз, май және көмірсулардың теңгерімі, сондай-ақ спорттық тамақтану негіздері туралы ақпаратпен бөлісті.

Түсіндіру жұмыстары барысында оқушыларға:

- дұрыс және теңгерімді тамақтанудың адам денсаулығына әсері;
- күнделікті ас мәзірін дұрыс ұйымдастыру;
- фастфуд, газдалған сусындар мен зиянды тағамдардың ағзаға кері әсері;
- витаминдер мен пайдалы тағамдардың маңызы;
- тамақтану кезіндегі жеке бас гигиенасын сақтау талаптары;
- мектеп асханасында дұрыс тамақтану ережелері туралы жан-жақты ақпарат берілді.

Өткізу барысы:

Іс-шаралар оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай ұйымдастырылып, бастауыш сыныптарда қарапайым түсіндіру, орта және жоғары сыныптарда

кеңейтілген ақпарат пен пікір алмасу түрінде өткізілді. Оқушылар белсенді қатысып, қойылған сұрақтарға жауап беріп, өз ойларымен бөлісті.

Қорытынды:

Түсіндіру жұмыстары жоспарға сай толық орындалды. Алдағы уақытта «Ашық есік» күндерін өткізу арқылы ата-аналармен кері байланысты нығайту ұсынылады.

Ұсыныстар:

Алдағы уақытта тамақтану мәдениеті бойынша түсіндіру жұмыстарын жүйелі түрде жалғастыру, ата-аналарды тарту және ақпараттық материалдармен қамтамасыз ету ұсынылады.



