

Анықтама

08.09.2025 жылы 1–11 сынып оқушыларына арналған **тамақтану мәдениеті бойынша түсіндіру жұмыстар, іс-шаралар**

жүргізілді.

Іс-шараның мақсаты:

Оқушылар арасында дұрыс, теңгерімді және қауіпсіз тамақтану мәдениетін қалыптастыру, салауатты өмір салтын насихаттау, дұрыс тамақтанбаудан туындайтын аурулардың алдын алу.

Қамтылған аудитория:

1–11 сынып оқушылары .

Жұмыстың мазмұны:

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:

Жүргізілген жұмыстардың нәтижесінде оқушылардың дұрыс тамақтану жөніндегі білім деңгейі артты, зиянды тағамдарға деген көзқарасы қалыптасты, салауатты өмір салтын ұстануға қызығушылығы байқалды.

Ұсыныстар:

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

