

**Салауатты өмір салты мен дұрыс тамақтануды насихаттау**

**бойынша мектепішілік жұмыс жоспары**

**2019-2020 оқу жылы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Іс шаралардың атауы | Сынып  тар | Өткізу мерзімі | Жауаптылар |
| 1 | Дұрыс тамақтану дегеніміз не? /дәріс/ | 1-11 | қыркүйек | Медбике,  СӨС үйлестірушісі |
| 2 | Зиянды тағам түрлері, баяндама | 5-11 | қазан | СӨС үйлестірушісі,  Сынып жетекшілер |
| 3 | «Дұрыс тамақтанып жүрмізбе?» бейнефильм көрсету | 8-11 | қазан | Султангазина Г.Б.  СӨС үйлестірушісі |
| 4 | Сынып сағаттары | 5-11 | Кесте бойынша | Сынып жетекшілер |
| 5 | Тамақтану пирамидасы, баяндама | 5-9 | 15.10. | Султангазина Г.Б.  СӨС үйлестірушісі |
| 6 | «Фаст-фуд өнімдерінің адам өміріне зияны» /сыныптан тыс сабақ/ | 5-9 | 27.11. | Калиева К.Т.  Медбике |
| 7 | Дұрыс тамақтану /диктант/ | 5-9 | қараша | СӨС үйлестірушісі, сынып жетекшілер |
| 8 | «Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі», дөңгелек үстел | 5-8 | 20.12. | Султангазина Г.Б.  Секенова Б.Б. |

**Анықтама**

Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді.

Мектебімізде оқушылар арасында салауатты өмір салтын ұстануды және дұрыс тамақтануды насихаттау мақсатында «Дұрыс тамақтану», «Ең зиянды тағам түрлері» бейнефильмдері көрсетілді. Фильмде оқушылар назарына таңғы асты уақытында ішудің маңыздылығы, тамақтану режимің сақтау туралы деректер ұсынылады. Сонымен қатар қазіргі кезде жиі қолданылатын зиянды тағам түрлері яғни попкорн, тәтті газдалған сусындар, майонез, кетчуп, фастфуд өнімдері, шиколадтар, тез дайындалатын лапша, чипсылар жөнінде мәліметтер берілді. Аталған өнімдерді жиі тұтыну жүрек-қан тамырлар жүйесі, асқазан-ішек жолдарының ауруларына, эндокриндік бездер жұмысының бұзылуына, қант диабетінің дамуына, семіздікке алып келетіні айтылды.

Оқушылар фильмнен соң өз ойларын ортаға салып, пікір алмасты, сұрақ-жауап ұйымдастырылып, кері байланыс жасалды.