**"ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ-ДЕНСАУЛЫҚ НЕГІЗІ" ТӘРБИЕ САҒАТЫ**

**Тәрбие сағатының мақсаты:**
Оқушылардың жақсы денсаулығының, жан - жақты дамуының кепілдігі - тиімді және үйлесімді тамақтану болып саналатынын, «Салауатты өмір салтының» анықтамасын ата – аналармен, мектеп дәрігерімен, аспазшылармен бірлесе отырып тұжырымдау;
**Міндеттері**:
**Оқушылардың дұрыс тамақтануының негізгі прициптерін;**
- Тамақтану сауаттылығының бес негізін;
- Тамақтану тәртібін, тамақтану мәдениетін;
- «Салауатты өмір» салтына қатысты негіздеулерді тұжырымдау,ортақ ой түю.
**Дұрыс тамақтану**

 Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты - дұрыс тамақтану. Сондықтан 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 тигізеді.

Әсіресе, «Ұрпақ денсаулығы – ұлттың саулығы»- демекші, дені сау ұрпақ қалыптастыру үшін – оны назардан тыс қалдыруға болмайды.

Сондықтан да мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануы мен денсаулығы, олардың дұрыс өсіп жетілуі бүгінгі күннің өзекті мәселесі. Осыған байланысты мектебіміздің асханасы таңертеңгі 8.00-16.00-ге дейін жұмыс жасайды.

Күнделікті тамақтың сапасы мен берілу мөлшері (норма) мектептік құрылған бақылау топтары мен мектеп медбикесі тарапынан бақылауға алынған. Сонымен қатар тамақтың сапасын анықтап отыру мақсатында бракераждық комиссия құрамы құрылған. Комиссия құрамындағылар айына екі рет асхана тамағының сапасын тексереді және тексеру нәтижесінде акт толтырылады. Айына бір рет тамақтану мен тамақ пісіру орнына тазалық жасалынып, дезинфекцияланып отыру көзделіп, іске асуда. Мектеп асханасында ұсынылатын тағамдар сапасы нормативке сай, ыстық тағамдар түрі күнделікті өзгеріп отырылады. Ыстық тамақтың бағасы 84 теңгені құрайды. Салат түрлері үнемі өзгертіліп, ауыстырылып отырылады. Салатқа жемістер мен көкөністер сапалы түрде беріледі. Буфеттік тағамдар түрі жиі толықтырылып тұрады.

Мектеп оқушыларын сумен қамтамасыз ету қарастырылған. Оқушыларға мектеп асханасынан қайнатылған су тұтынылады.

Дұрыс тамақтанып, айтылған ережелерді орындай білген адамдардың ғана денсаулығы берік бола алады. Сондықтан да дұрыс тамақтану - әр адамның өз қолында демекпіз.

**Дұрыс тамақтану ережелері:**

 ·         **тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.**

·         **тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет қабылдаған жөн.**

·         **тамақтанған соң дереу шай ішуге болмайды. Себебі шайдың құрамында темірді ыдырататын заттар болады. Шайдың орына шырын ішкен жөн.**

·         **таңертеңгі асты мұқият қабылдау. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда организмдегі қант азайып кетеді. Ертеңгі асты ішпесе, түсте артығымен қабылдайсыз, нәтижесінде асқазанға ауыртпалық түсіресіз.**

**Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:**

1.     **Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.**

2.     **Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.**

3.     **Тамақ нәрлілігінің адамның жасына, мамандығына, денсаулық күйіне, табиғи-климаттық жағдайларына сәйкестігі.**

4.     **Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.**

5.     **Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.**

**Тәрбие сағатының тақырыбы:** «Қыс мезгіліндегі қауіпсіздік ережелері»

**Мақсаты:**

• Балалардың қыс мезгілінде үйде, көшеде, табиғатта қауіпсіздік ережесін сақтай білу жөніндегі білімдерін бекіту

• Ойлау, пайымдау, еске сақтау, логикалық ойлау дағдыларын дамыту;

• өз қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарауға, қауіпсіздік ережелерін сақтауға тәрбиелеу.

**Көрнекіліктер:** суреттер, қыс мезгілі, қауіпсіздік таратпа қағаздар

**Әдіс - тәсілдері:** сұрақ - жауап, түсіндіру, көрсету, талдау

**Тәрбие жұмысының барысы.**

**Ұйымдастыру кезеңі.**

- Сәлеметсіңдер ме балалар?

- (Балалар жауабы) Сәлеметпіз.

**Сұрақ - жауап.**

- Қазір жылдың қай мезгілі?

- Балалар, алғаш сабаққа келген күндеріңді естеріңе түсіріңдер. Сонда сендер қалай киініп келдіңдер?

- Ал қазір қалай киініп жүрсіңдер?

- Қыс несімен қызық?

- Қыста біз не жасаймыз?

**Көктайғақ кезінде** **зардап шеккіңіз келмесе, келесі ережелерді орындаңыз:** **Тыйым салынады:**

Дұрыс қатпаған, бетін қар басып қалған мұз үстінде сырғанауға және топталып тұруға;

Тез су ағымы бар жерлерде, бұлақты жерлерде ойнауға;

Мұз үстінен қауіпсіздік белгілері жоқ жерден өтуге;

Егер де тәулік бойы ауаның температурасы құбылып тұрса, мұз үстіне шығуға, әсіресе, түнгі уақыттарда шығуға тыйым салынады.

Балалар!

Мұз қатар кезінде су айдындарында сақ болыңыздар!

Жұқа мұздың үстіне шаңғы және коньки теппеңдер!

Өмірлеріңе қауіп төндірмеңдер!

Жұқа, толық қатпаған мұз үстіне шықпаңдар!

  **ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ!**  Әсіресе арқамен құлау, шалқасынан  құлау ең қауіпті болып табылады, себебі, осы кезде мидың шайқалуы мүмкін. Жарақат алған кезде міндетті түрде жедел жәрдем қызметіне хабарласу қажет.

Естеріңізде болсын: әдетте мұз сүңгілері су жиналған жерде пайда болады, сол себепті үйлердің фасадын айналып өту керек.

Қауіпсіздік ережелерін сақтаңыздар және мүмкіндігінше ғимараттардың қабырғаларына жақын жүрмеңіз.

Көктайғақ апаттарынан өз өзіңді қорғаудың ең бір дұрыс тәсілі көшелерде жол жүру ережесін сақтау болып табылады, соның ішінде:

* автобустың артынан айналып өту;
* балаларды өз жаныңнан жібермеу;
* бағдар шамның қызыл түсі жанып тұрғанда жолдан өтпеу;
* жолдан өтер кезде ең алдымен солға, содан соң оңға қарау;
* жолдан өтуге дайындалып тұрған уақытта  жол шетінде тұрмау;
* автобус аялдамасында жүріп жатқан көлікке артыңмен бұрылмау;
* көлік қатты жылдамдықпен жүріп, өміріңізге қауіп төндіруі мүмкін.

**Қорытынды.**

Оқушылар бүгінгі сабақтан не түсінгендерін стикерге жазады

Ақмола облысы

Зеренді ауданы

Шағалалы орта мектебі

Сынып сағаты

«**Мұз қату кезіндегі қауіпсіздік ережесі**»

Сынып жетекшісі:Тогтамурат Д.

2019 – 2020 оқу жылы

3 «Ә» сынып оқушыларының каникул уақытында және сабақтан тыс кезіндегі өмір қауіпсіздігіне ата – аналар жауапты:

**Мұз қату кезіндегі қауіпсіздік ережелері:**

**Дұрыс қатпаған, бетін қар басып қалған мұз үстінде сырғанауға және топталып тұруға;**

**Тез су ағымы бар жерлерде, бұлақты жерлерде ойнауға;**

**Мұз үстінен қауіпсіздік белгілері жоқ жерден өтуге;**

**Егер де тәулік бойы ауаның температурасы құбылып тұрса, мұз үстіне шығуға, әсіресе, түнгі уақыттарда шығуға тыйым салынады.**

**Балалар!**

**Мұз қатар кезінде су айдындарында сақ болыңыздар!**

**Жұқа мұздың үстіне шаңғы және коньки теппеңдер!**

**Жұқа, толық қатпаған мұз үстіне шықпаңдар!**

**8.Мұздың қату қалыңдығы 11-12 смге жеткенге дейін, мұз үстінде ойнауға тиым салынады.**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 -2020 оқу жылы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Оқушылардың аты жөні | Сынып жетекшінің қолы | Оқушының қолы |
| 1 | Амангелді Данияр |  |  |
| 2 | Бахатбекұлы Бейбарыс |  |  |
| 3 | Галиуллаев Бахтияр |  |  |
| 4 | Димитри Диана |  |  |
| 5 | Жанжігіт Нұрғиса |  |  |
| 6 | Заядхан Азамат |  |  |
| 7 | Қайрат Диас |  |  |
| 8 | Муканова Алина |  |  |
| 9 | Нурлан Нұрдәулет |  |  |
| 10 | Сархат Нұртілеу |  |  |
| 11 | Тұрарбек Мұхамеджан |  |  |
| 12 | Тілеуберді Інжу |  |  |
| 13 | Хажимхан Айжан |  |  |
| 14 | Халмурат Махаббат |  |  |

Әңгіме өткізген:Сынып жетекші:Тогтамурат Д.

3 «А» сынып оқушыларының каникул уақытында және сабақтан тыс кезіндегі өмір қауіпсіздігіне ата – аналар жауапты: Қауіпсіздік шаралары туралы әңгіме өткізлді.

**Мұз қату кезіндегі қауіпсіздік ережелері:**

**1.Дұрыс қатпаған, бетін қар басып қалған мұз үстінде сырғанауға және топталып тұруға болайды;**

**2.Тез су ағымы бар жерлерде, бұлақты жерлерде ойнауға болмайды;**

**3.Мұз үстінен қауіпсіздік белгілері жоқ жерден өтуге болмайды;**

**4.Егер де тәулік бойы ауаның температурасы құбылып тұрса, мұз үстіне шығуға, әсіресе, түнгі уақыттарда шығуға тыйым салынады.**

**Балалар!**

**4.Мұз қатар кезінде су айдындарында сақ болыңыздар!**

**5.Жұқа мұздың үстіне шаңғы және коньки теппеңдер!**

**6.Өмірлеріңе қауіп төндірмеңдер!**

**7.Жұқа, толық қатпаған мұз үстіне шықпаңдар!**

**8.Мұздың қату қалыңдығы 11-12 смге жеткенге дейін, мұз үстінде ойнауға тиым салынады.**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 -2020 оқу жылы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Оқушылардың аты жөні | Сынып жетекшінің қолы | Оқушының қолы |
| 1 | Aбай Әділ |  |  |
| 2 | Аманжолов Амир |  |  |
| 3 | Дастан Ақнұр |  |  |
| 4 | Досан Қасиет |  |  |
| 5 | Досжан Діннұр |  |  |
| 6 | Ерсін Әмірхан |  |  |
| 7 | Закер Аяулым |  |  |
| 8 | Сері Жұлдызай |  |  |
| 9 | Серік Қажібек |  |  |
| 10 | Тохан Балым |  |  |
| 11 | Тулегенов Наби |  |  |
| 12 | Қайрат Інжу |  |  |
| 13 | Қайрат Іңкар |  |  |
| 14 | Хуан Азамат |  |  |
| 15 | Шәметқызы Айжан |  |  |

Әңгіме өткізген:Сынып жетекші:Шайзада Б.