

«Қ.Сұлтанбеков атындағы орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

"Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету
бағдарламасы" аясында 10-11 сынып ата-аналарымен
өткізілген "Дұрыс тамақтану" тақырыбындағы
семинар-кеңес бағдарламасы

Мерзімі: 27.11.2024жыл

Жауапты: Г.Шажыралиева
Е.Темиров

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	1. Кіріспе сөзі	Мұқият тыңдау
	2. Тақырыптың маңызы	Сынып жұмыстары

2024-2025 оқу жылы

Үйден тыс тамақтану

Мақсаты: жасөспірімдердің денсаулығын нығайту факторы ретінде олардың дұрыс тамақтануына ата-аналардың жауапкершілігін қалыптастыру.

Міндеттері:

1. ата-аналардың балалардың дұрыс тамақтануына деген ұмтылысын дамыту;

2. ата-аналардың жасөспірімдерді үйден тыс теңгерімді тамақтану мүмкіндігі туралы түсініктерін кеңейту;

3. ата-аналарды балаларды үйден тыс тамақтандыруды ұйымдастыру және сапасын бақылау дағдыларын меңгеруге ынталандыру.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері: әділеттілік және жауапкершілік.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім

II. Негізгі бөлім

- Статистикаға кіріспе
- Талқылау
- Топтық жұмыс
- «Дұрыс тамақтану» викторинасы
- «Қағаздан жасалған ұшақ» әдісі
- Тамақтануға арналған ұсынымдар

III. Қорытынды бөлім

- Рефлексия «3-2-1» әдісі
- Қорытындылау

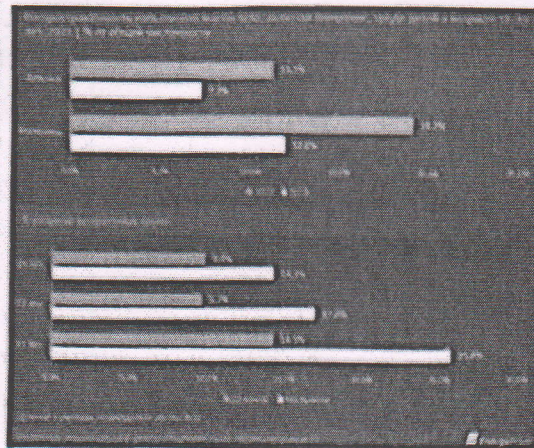
Күтілетін нәтижелер:

- Салауатты өмір салты туралы түсінік қалыптасады
- Бір командада жұмыс істей біледі
- Танымдық қызығушылықтары дамиды
- Салауатты тамақтану мен өмір салтына деген саналы көзқарас қалыптасады

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	I. Кіріспе бөлім Сәлемдесу	Музыка, суреттер скейтсқочпе н

	Жемістердің суреттерімен командаларға бөлу (алма, апельсин, қара өрік, банан) Мақсаты: жағымды эмоционалды атмосфераны құру <i>Кіреберісте ата-аналар өздерінің суреттерін таңдайды, скейтсочты өшіріп, өз командасын таниды.</i> <i>Ата-аналар сыныпқа кіріп, өз тобына отырады.</i> Мұғалімнің кіріспе сөзі. Сәлемдесу Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар. Біз сіздерге «Сәлеметсіздер ме»- деп, бәріңізге денсаулық тілейміз! - Әрқашан жақсы көңіл-күйде болғыларыңыз келе ме? Банан жеңіздер. Оның құрамында қуаныш пен тыныштық сезімін сыйлайтын заттар бар. - Апельсин жеңіздер. Олар көңіл-күйді тұрақтандырады, депрессияны, қайғы-қасіретті, мазасыздықты жояды. - Сосын, қара шоколад. Ол көңіл-күйді жақсартады. Біздің әрқайсымызға Жер ғаламшарында өмір сүруге бір ғана таңғажайып мүмкіндік берілген. Әр адам өз өмірін қалай сүретінін өзі шешеді.	желімделген 1-слайд 2-слайд
5 мин.	II. Негізгі бөлім Бүгін біз балаларымыздың тамақтануы туралы сөйлесеміз. Дұрыс тамақтану балалардың қалыпты физикалық және психикалық дамуы үшін өте маңызды, еңбекке қабілеттілік пен үлгерімді, қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне, жұқпалы және басқа ауруларға төзімділікті арттырады. Құрметті ата-аналар, экрандағы диаграммаға назар аударуларыңызды сұраймыз. «Үйден тыс жерде тамақтану» ұғымын талқылау Бұл диаграммада нені байқадыңыздар? Қалай ойлайсыздар, артық салмақтан зардап шегетін балалардың санының өсуі неге байланысты?	3-слайд



Осылайша, біз осы диаграммада артық салмақтан зардап шегетін балалардың саны жыл сайын артып келе жатқанын көріп отырмыз.

• Тамақтану дегеніміз не? (тағамдар, фаст-фуд)

4-слайд

- Үйден тыс тамақтану денсаулыққа қалай әсер етеді?
- Мәселені шешу үшін біз не істеуіміз керек?
- Пайдалы тамақтану әдеттерін қалыптастыруға қалай көмектесуге болады?

Үйден тыс жерде тамақтану немесе мейрамхана тағамдары адамның үйінен тыс тұтынатын тағамдары мен сусындарын білдіреді. Бұған мыналар кіруі мүмкін:

Мейрамханалар – фаст-фудтан бастап жайлы асханаға дейін, мұнда келушілер жергілікті тағамдарға тапсырыс бере алады.

Кафелер, кофеханалар – тамақ ішуге, кофе, шай және басқа да сусындар ішуге арналған орындар.

Фаст-фуд – дайын тағамды өзімен алып кетуге немесе сол жерде жерде жеуге болатын жылдам қызмет көрсететін мекемелер.

Асханалар, буфеттер – дайын тағамдарды қол жетімді бағамен сатып алуға болатын мекемелер.

Көше тағамдары – жылжымалы арбаларда, шатырларда немесе дүңгіршектерде сатылатын тағамдар, сусындар. Өзіңіз тамақ дайындауға мүмкіндігіңіз немесе ниетіңіз болмаған кезде, үйден тыс жерде тамақтану ыңғайлы болуы мүмкін. Дегенмен, бұл көбінесе үйдегі тағамға қарағанда пайдасы аз, және қымбатырақ болуы мүмкін. Сондықтан көптеген адам үйде және сыртта тамақтану арасындағы тепе-теңдікті сақтауға тырысады.

5-слайд
А3 қағазы,
әр команда
үшін түрлі-
түсті
маркерлер

10 мин.

	Топпен жұмыс. Ата-аналарды 3-4 топқа бөліп, «Неліктен балалар үйден тыс жерде тамақтануға құмар және оны шешу жолдары?» деген сұрақты талқылаңыздар. <u>(Әр командаға тапсырма мен шешімін жазу үшін топқа флипчарт беру; әр топ өз таныстырылымын қорғауы керек)</u>	
5 мин.	Оны пайдалана отырып, сіз проблемаларды анықтай аласыз, оларды шешу жолдарын таба аласыз, іс-әрекеттерді жекелендіріп, оларды бағалай аласыз. Балаларды сыртта тамақтануға қызығуының бірнеше себептері болуы мүмкін:	6-слайд
15 мин.	Ойын-сауық – мейрамханаға, кафеге немесе фастфудқа бару бала үшін үйдегі тағамнан ерекшеленетін қызықты тәжірибе болуы мүмкін. Бұл мерекелік және көңілді сезім тудырады. Тәуелсіздік – балалар сыртта тамақтанғанда, олар өздерін жетілген және тәуелсіз сезінеді. Бұл олар үшін тартымды болуы мүмкін. Әлеуметтік аспект – бірге тамақтану достармен және құрдастарыңызбен уақыт өткізудің тәсілі болуы мүмкін. Бұл әлеуметтік құрамды арттырады. Маркетинг – Көптеген мейрамханалар мен фастфуд желілері түрлі-түсті дизайнды, ойыншықтарды және ойын-сауықты пайдалану арқылы балалардың қызығушылығын туғызады. Балаларға өте тартымды көрінеді. Дәмді таңдау – қоғамдық тамақтандыру орындарындағы кейбір танымал тағамдар үйде дайындалған тағамға қарағанда балалардың талғамына жақсырақ сәйкес келуі мүмкін. Біз сіздерге «Дұрыс тамақтану» викторинасын ұсынамыз. https://youtu.be/c6LEOFIRRD0?si=3Pv-GcuJ8SIgCoC5 Викторина ойынынан кейін салауатты әдеттерді қалай қалыптастыруға болады? Барлық ата-аналар қатысады. Мұғалім осы нұсқалардың кез келгенін қалауы бойынша таңдай алады. 1-ші нұсқа «Қағаз ұшақ»	7-слайд

5 минут

Алдарыңыздағы А4 парағына балаларыңыздың тамақтану кезіндегі жаман әдеттерін естеріңізге түсіріп, жазуды ұсынамыз.

Оны жазып болғаннан кейін осы парақтан ұшақ жасау керек.

Енді ұшақтарымызды ұшырайық.

Ата-ананың міндеті – ұшақты ашып, жаман әдетті оқу, содан кейін осы мәселені шешуге кеңес беру.

Осы уақыт ішінде ата-аналар өздері үшін басқа ата-аналардың лайфхақтары мен кеңестерін жазып алады.

2-ші нұсқа

SWOT әдісі

Міне, 4 бөлікке бөлінген А4 парағы. Әр бөлікті толтыруға шақырамыз

S- балаларыңыздың дұрыс тамақтанудағы ең жақсы қасиеттері

W- балаларыңыздың тамақтану сапасы, бірақ көмекке немесе сіздің бақылауыңызға мұқтаж

O- балаларыңыздың дұрыс тамақтануына пайдалы қасиеттерді енгізу мүмкіндігі

T- балаларыңыздың дұрыс тамақтануындағы пайдалы қасиеттерді енгізудегі қауіптер.

Балалардан талап етілетін барлық ережелерді өзіңіз ұстанасыз ба?

(Педагог бұл жаттығуды қай нұсқаға сәйкес таңдайды).

Дені сау ұрпақ өсіру үшін, өзіміз жақсы үлгі көрсетуіміз керек. Сіздерге мыналарды ұсынамыз:

(салауатты өмір салтына арналған жадынамалар)

Соңында бейнеролик көру

<https://youtu.be/GDAzHzQehNE?si=HbOa7A8VPq51Gh>

рj

Сіздің жеуге таңдаған нәрсеңіз денсаулығыңыз бен әлауқатыңызға үлкен әсер етеді. Дұрыс тамақтану ағзаның дұрыс жұмыс істеуінің негізі болып табылады, ал дұрыс тамақтанбау әдеттері түрлі аурулар мен денсаулықтың бұзылуына әкелуі мүмкін. Салауатты және қоректік тағамдарды таңдау оңтайлы салмақты ұстап тұруға, ағзаның мүшелері мен жүйелерінің жұмысын жақсартуға, иммунитетті арттыруға, жүрек-қан тамырлары ауруларының, қант диабетінің және

8-слайд

	басқа созылмалы аурулардың даму қаупін азайтуға көмектеседі. Сонымен қатар, дұрыс тамақтану көңіл-күйдің жақсаруына, энергия мен концентрация деңгейінің жоғарылауына, тері мен шаштың жақсаруына және жалпы әл-ауқатқа ықпал етеді. Осылайша, үйден тыс жерде не жейтініңізді таңдау – сіздің физикалық және психикалық денсаулығыңыз үшін, сондай-ақ жалпы өмір сапасы үшін маңызды. Үйден тыс жерде тамақтанған адам бірнеше қарапайым, бірақ маңызды ережені сақтауға тиіс: Үйден тыс тамақтану жасөспірімдер үшін барған сайын өзекті бола түсуде, өйткені олар үйден тыс жерде оқуға, спортқа және басқа да іс-шараларға көп уақыт жұмсайды. Ата-аналар балаларының дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Міне, ата-аналарға жасөспірімдерді дұрыс жолға бағыттауға көмектесетін бірнеше кеңес. 1. Білім және хабардарлық Дұрыс тамақтану негіздерін үйрету: жасөспірімдерге қоректік заттардың: ақуыздардың, майлардың, көмірсулардың, дәрумендер мен минералдардың тепе-теңдігінің маңыздылығын түсіндіріңіз. Қандай тағамдар пайдалы және неге екенін талқылаңыз. Жапсырмаларды оқу: жасөспірімдерге азық-түлік жапсырмаларын оқып, құрамында қант, тұз және зиянды майлар аз болатындығын таңдауға үйретіңіз. 2. Жоспарлау және дайындық Тамақтануды жоспарлау: жасөспірімдерді бір аптаға мәзірді жоспарлауға қатыстырыңыз. Бұл оларға теңдестірілген тамақ дайындауды түсінуге көмектеседі. Тамақ дайындау: жасөспірімдерге қарапайым және пайдалы тағамдар дайындауды үйретіңіз. Егер оларға мектепке немесе жаттығуларға тамақ апаратын болса, бұл пайдалы болуы мүмкін. 3. Пайдалы тағамдар Пайдалы тағамдар: жемістер, жаңғақтар, йогурт, көкөніс таяқшалары және дәнді дақылдар сияқты пайдалы тағамдарды жинаңыз. Олар жасөспірімдерге қолжетімді болуы үшін, көрінетін жерде сақтаңыз.	ақпаратты алдын ала басып шығаруға, дайындауға және чек-парағы түрінде таратуға болады 9-слайд 10-слайд
--	--	--

5 мин.	Фаст-фудтан аулақ болу: жасөспірімдермен фаст-фудтың кемшіліктерін талқылаңыз және сыртта тамақтанудың пайдалы баламаларын ұсыныңыз. 4. Кафелер мен мейрамханалардағы тағамдарды таңдау Теңдестірілген тағамдар: жасөспірімдерге майсыз ет, балық, көкөністер мен дәнді дақылдардан тұратын тағамдарды қалай таңдау керегін айтыңыз. Порцияны бақылау: порцияны бақылаудың маңыздылығын түсіндіріңіз және достарыңызбен үлкен тағамдарды бөлісуді немесе жарты порцияға тапсырыс беруді ұсыныңыз. 5. Қолдау және мотивация Ата-аналардың үлгісі: дұрыс тамақтанудың үлгісін көрсетіңіз. Балалар көбінесе ата-аналарының мінез-құлқына еліктейді. Позитивті күшейту: жасөспірімдерді дұрыс тамақтануға шақырыңыз. Оның денсаулыққа пайдасын және күш қуат беретінін түсіндіріңіз. 6. Әлеуметтік дағдылар және құрдастардың әсері Құрдастардың әсерін талқылау: құрдастардың әсеріне қалай қарсы тұру керегін және дұрыс тамақтану үшін саналы таңдау жасауды талқылаңыз. Қарым-қатынас дағдылары: жасөспірімдерге қажетсіз тағамдардан сыпайы түрде бас тартуды және балама нұсқаларды ұсынуды үйренуге көмектесіңіз. 7. Тамақтану қауіпсіздігі Гигиена: жасөспірімдерге тамақтанар алдында қол жуудың және үйден тыс жерде тамақтану кезінде гигиенаны сақтаудың маңыздылығын ескертіңіз. Сақтау мерзімі: тағамның балғындығын тексеру және бүлінуі мүмкін тағамнан аулақ болу қаншалық маңызды екенін түсіндіріңіз. 8. Ерекше қажеттіліктер мен диеталарды есепке алу Аллергия және төзімсіздік: егер жасөспірімнің белгілі бір тағамға аллергиясы болса, қауіпті тағамдардан аулақ бола отырып, үйден тыс жерде қалай қауіпсіз тамақтану керектігін талқылаңыз. Арнайы диеталар: жасөспірімдерге қолайлы тағамдарды табуға көмектесу арқылы белгілі бір диетаны (вегетариандық, глютенсіз және т.б.) ұстанатын болса, оларға қолдау көрсетіңіз.	11-слайд 12 слайд
---------------	--	---------------------------------

	Үйден тыс жасөспірімдерге арналған пайдалы тағамдардың мысалдары Салаттар: көкөністер, майсыз ет немесе балық қосылған салаттар, майы аз қоспалар. Сэндвичтер: күркетауық, тауық еті немесе көкөністер қосылған дәмді нан. Суши: балық, көкөністер және күріштің ең аз мөлшері бар тағамдар. Смузи: қант қосылмаған, жаңа піскен жемістер мен көкөністерден жасалған смузи. Сорпалар: көкөніс немесе тауық сорпалары. Қорытынды: ата-аналардың үйден тыс жерде дұрыс тамақтануды таңдаудағы қолдауы жасөспірімдердің дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастырудың негізгі факторы. Дұрыс тамақтану негіздерін үйрету, жасөспірімдерге дұрыс таңдау жасауға және олардың денсаулығы мен әл-ауқатын сақтауға көмектеседі.	
10 мин.	III. Қорытынды бөлім Рефлексия «3-2-1» - Құрметті ата-аналар, сабағымызды қорытындылай келе, кері байланыс қалдыруды сұраймыз. - дұрыс тамақтанудағы 3 әдетіңіз - балаңыздың дұрыс тамақтануы үшін жасайтын 2 әрекетіңіз - ата-аналарға балаларының пайдалы әдеттерін дамытатын 1 тілегіңіз. Қорытындылау. (4 мин) Құрметті ата-аналар, сабаққа белсенді қатысқандарыңыз үшін көп рахмет. Бүгінгі тақырып туралы ойлануды сұраймыз. Бейнероликті көру. https://youtu.be/f3atn4skWAQ?si=PhxRIV-HcqSx7dVt Ата - ананың ең үлкен бақыты – балаларының табысты, ақылды және әдепті болғанын көру екенін ұмытпаңыздар! Біз өз санамызда сілкініс жасасақ, айналамыздағы әлем де өзгереді. Назар аударғандарыңыз үшін рахмет!	13-слайд Жазуға арналған парақшала 14 слайд



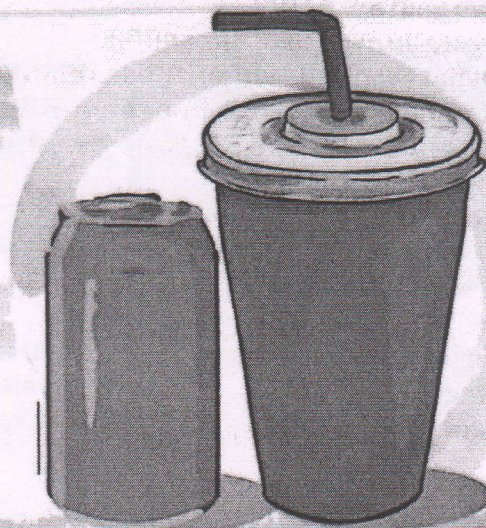
Аспарагин қышқылы жүйке жүйелеріне қысымшылық көрсетеді.



Құрамында қан тамырлары мен жүректің жұмысына теріс әсер ететін метил спирті бар.



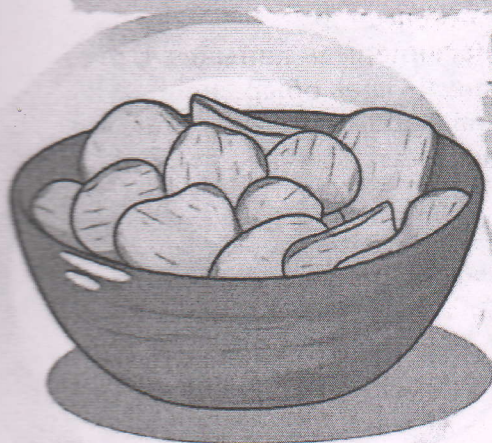
Консервант ретінде қолданылатын көмірқышқыл газы жоғары концентрацияда импотенция мен бедеулікті тудыруы мүмкін.



Қант диабеті дамуы мүмкін. Оның себебі қандағы инсулиннің жоғарылауын тудыратын крахмалда.



Қытырлақ картопта кездесетін канцерогендердің көп болуына байланысты онкологияның даму қаупі артады.

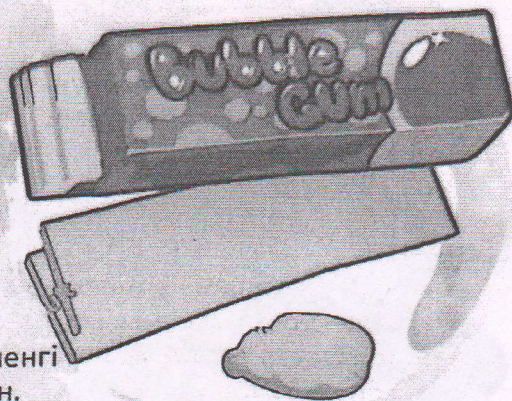


Асқазанмен қиындықтар туындайды. Жеңіл тамақтарды үнемі тұтынудан зардап шегетін бірінші нәрсе - асқазан.



Асқазан қыжылы, панкреатит, гастрит және ойық жаралар - бұл қытырлақ картопқа әуестенудің себебінен пайда бола алатын аурулар.

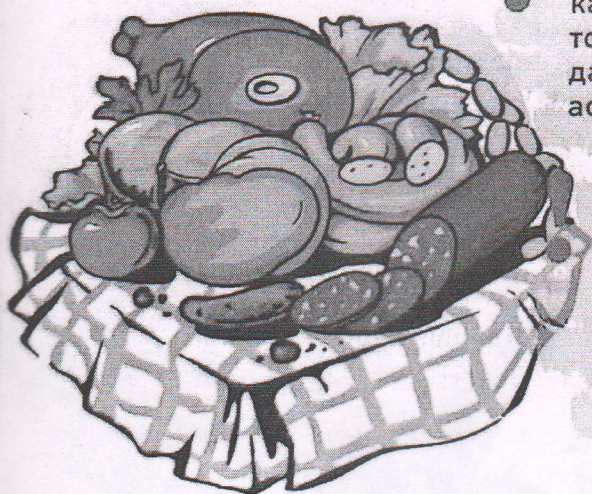
- ! Бояғыштар, дәмді тұрақтандырғыштар, кейбір эмульгаторлар мен антиоксиданттар адамның бауырына зиян келтіреді және ішектің дұрыс жұмыс істемеуіне әкеледі. Кейбір сағыздарда кездесетін Фенилаланин жүйке жүйенің жұмысына зиян тигізеді.



- ! Созылмалы шайнау сүйекті төменгі жақпен байланыстыратын самай-төменгі жақ буынына зиянды әсер етуі мүмкін.

- ! Сағыз асқазан шырынының қатты бөлінуіне әкеледі. Гастроэнтерологтардың пікірінше, аш қарынға шайнау гасириттің пайда болуына немесе асқынуына әкелуі мүмкін.

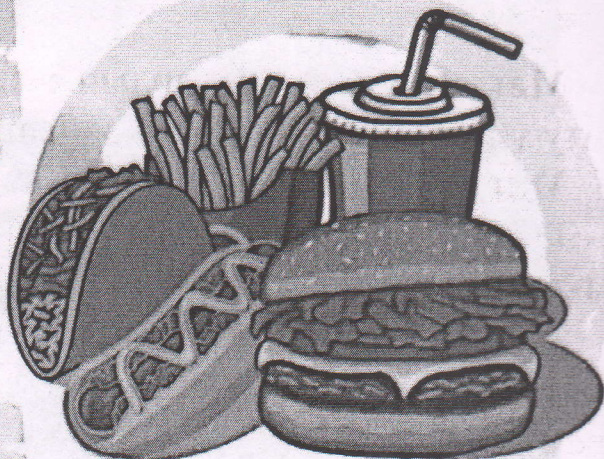
- ! Өңделген етке тартымды қызғылт немесе қызғылт реңк, сондай-ақ, біркелкі құрылым беру үшін бояғыштар мен тұрақтандырғыштар қосылады. Әйтпесе, консистенция бос және бозғылт болады. Кейде кептірілген қан түс үшін қолданылады.



- ! Қайта өңделген ет канцерогендермен қаныққан, олар тоқ және тік ішек обырының дамуына ықпал етеді, сондай-ақ асқазанға қатты зиян келтіреді.

Шұжық өндіру процесінде транс майлардың көп мөлшері пайда болады, олар үнемі тұтынылған кезде адамның метаболизмін бұзады, семіздік пен түрлі патологияларды тудырады.

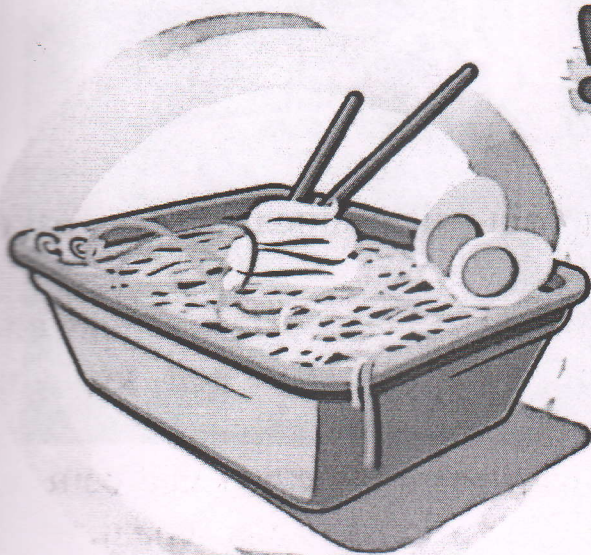
! Фаст-фудта кездесетін транс майлар бауыр, жүрек-тамыр және эндокриндік жүйелердің жұмыс істеуіне қиындық туғызады. Сонымен қатар, қатерлі ісіктің пайда болуын бірнеше есе арттырады.



! Семіздік пен қатар жүретін аурулардың дамуына әкелетін жоғары калориялы тағам.

! Сапасыз немесе жай бүлінген өнімді жеу қаупі.

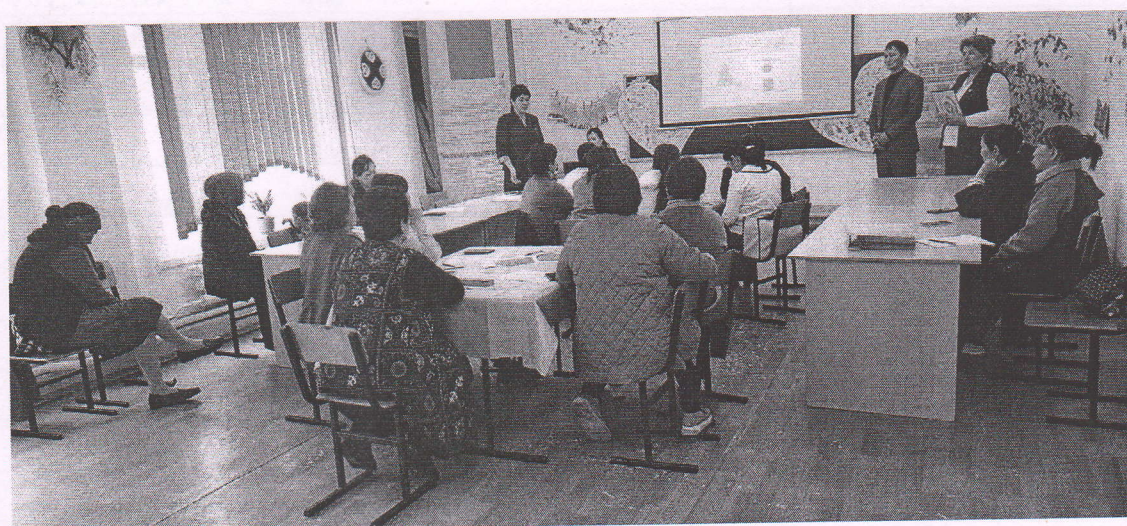
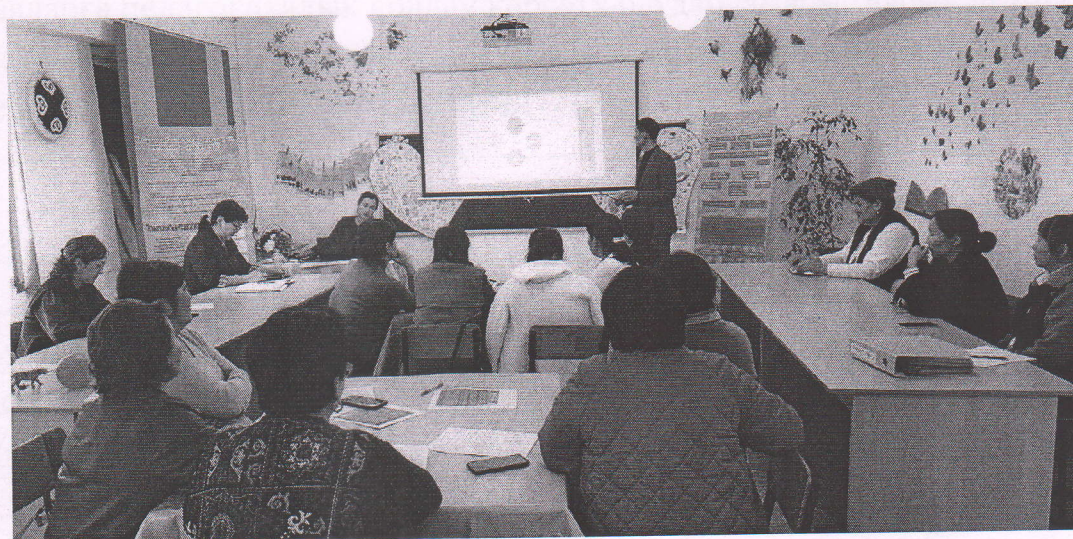
! Тұз бен дәмдеуіштердің артық болуына байланысты ісіну мен метаболизмнің баяулауына әкеледі.



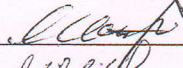
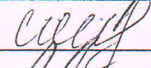
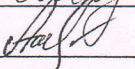
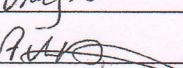
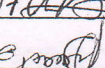
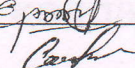
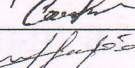
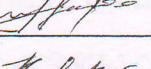
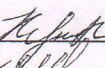
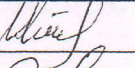
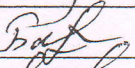
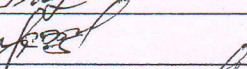
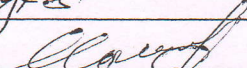
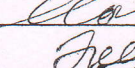
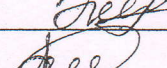
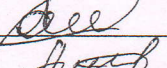
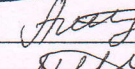
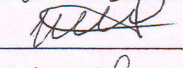
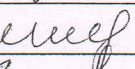
! Асқазан-ішек жолдарының жұмысына теріс әсер етеді

! Ол тез қорытылады, ал қандағы қант деңгейі жоғарылайды және Эжекция пайда болады
инсулин

<https://www.facebook.com/share/p/15ZsRBd7zR/?mibextid=WC7FNe>



Қ.Сұлтанбеков атындағы орта мектебінде 2024 жылдың 27-қараша күні
 "Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы" аясында 10-11
 сынып ата-аналырымен "Дұрыс тамақтану" тақырыбында өткізілетін семинар
 кеңеске ата-аналарды ТІРКЕУ ПАРАҒЫ

Р\с	Аты-жөні	
1	Хайдарбеков Ақмерген	
2	Мәжіева Айнжан	
3	Сүрінбаева Тұнқаз	
4	Баймуратова Айгүл	
5	Аширтова Берик	
6	Ермебай Асқар	
7	Сабамазова Дария	
8	Назбекова Ельнора	
9	Турмашева Лязат	
10	Абаева Айгүл	
11	Мамытқызы Баитжан	
12	Байтұманов Марат	
13	Қосымбетова Әгерісет	
14	Мамытбаева Тәумен	
15	Аидибаева Жамира	
16	Азбаева Балмур	
17	Жиркиншова Аманжол	
18	Шаратаева Әрисар	
19	Шиммбетова Қарлығали	
20	Турмунбекова Зухра	
21	Есеналиева Нургул	
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		