Бекітемін

Мектеп директоры

--------- Р.К. Амрина.

**КММ «Ақан-Барақ орта мектебі»**

**2024-2025 оқу жылы**

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру және білім алушылардың дұрыс тамақтануын насихаттау жөніндегі іс-шаралар жоспары**

**Мақсаттары:**

1. Оқушылардың денсаулығын сақтау,нығайту үшін жағдай жасау.
2. Тамақтану жүйесін жетілдіру.
3. Балалар мен жасөспірімдерде тамақтану мәдениетінің негіздеріне құндылық көзқарасын қалыптастыру.

**Міндеттері:**

1. Оқушылардың алған білімдері негізінде әрекет ету қабілеттері мен дағдыларын қалыптастыру: олардың өмір салтына сыни көзқарасты дамыту: дені сау адам,отбасының қамқор мүшесі болуға деген ұмтылысты тәрбиелеу.
2. Балалардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға ,осы ережелерді сақтауға дайындығын қалыптастыруға бағытталған тамақтану ережелері туралы білімдерін кеңейту.
3. Денсаулықты сақтауға және нығайтуға,осы ережелерді сақтауға дайындықты қалыптастыруға бағытталған дұрыс тамақтану дағдыларын қалыптастыру.
4. Аурулардың алдын алу және оқушылардың денсаулығын сақтау.
5. Дұрыс тамақтануды ұйымдастыру мәселелерінде мұғалімдер мен ата-аналарға білім беру.
7. Оқушыларды ой-өрісін кеңейтуге,білімді тереңдетуге және салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға ықпал ететін ұжымдық шығармашылық қызметке тарту.

Күтілетін нәтиже

Күтілетін нәтиже:

1.Тамақтану сапасына байланысты аурулардың көрсеткіштері бойынша оқушылардың денсаулық жағдайын жақсарту.

2.100 пайыз білім алушыларды ыстық тамақпен қамту.

3. Балалар мен жасөспірімдердің күн тәртібін ұйымдастыру үшін қолайлы жағдайларды қамтамасыз ету.

4. Салауатты тамақтану, салауатты өмір салты мәселелері бойынша мектептің ата-аналары мен білім алушыларының білім деңгейін арттыруға

**Денсаулықты сақтау**

1**.**Өмір мен денсаулықты қорғау бөлімі бойынша тұрақты бақылауды дайындау.

2. Санитарлық-гигиеналық талаптардың орындалуына тұрақты бақылауды жүзеге асыру.

3. Аз қамтылған және көп балалы отбасылар үшін тегін тамақ ұйымдастыру

4. Науқас балаларды үйде уақтылы жеке оқытуды қамтамасыз ету.

5. Оқушыларды тереңдетіп тексеру.

6. Психологиялық қызметтің қызметін ұйымдастыру.

7. Оқушылармен зиянды әдеттерді жою бойынша профилактикалық жұмыс жүргізу, оқушылармен сауалнама өткізу.

8. Оқушылардың дене тәрбиесін бақылауды жүзеге асыру.

9. Гиподинамиямен күресу, ашық ойындар ұйымдастыру.

10. Жол жарақаттарының алдын алу бойынша профилактикалық жұмыстар жүргізу.

11. Балалардың өнімді жазғы демалысын ұйымдастыру.

12. Денсаулық сақтау бойынша апталар,онкүндіктер және айлықтар өткізу.

**Cпорттық - бұқаралық және дене шынықтыру , сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру**.

1. Сабақ басталғанға дейін гимнастика жасау.

2. Сабақта физикалық минуттар өткізу.

3. Ашық ойындарды үзілісте ұйымдастыру.

4. Сыныптарда физоргтарды дайындау.

5. « Жастар салауатты өмір салты үшін» -атты жарыс ұйымдастыру.

6. Спорттық секциялардың жұмысы.

7. «Нашақорсыз спорт»- атты достық кездесу ұйымдастыру.

8.Денсаулық күндері..

9. Жұмыс стендін рәсімдеу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Іс-шараның атауы | Өткізу мерзімі | | Жауаптылар | |
| 1. ***Дұрыс тамақтануды ұйымдастыру үшін қажетті жағдайларды жасау*** | | | | | |
| 1.1 | Балалар мен жасөспірімдердің тамақтануын ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар бойынша нормативтік құжаттарды зерделеу. | | Тамыз қыркүйек | | Мектеп әкімшілігі |
| 1.2 | Мектеп асханасына ағымдағы жөндеу жүргізу. | | Шілде  тамыз | | Шаруа меңгерушісі |
| 1.3 | Мектептегі тамақтану комиссиясын ұйымдастыру | | қыркүйек | | Мектеп әкімшілігі |
| 1.4 | Оқушыларды жеңілдікпен және тегін тамақпен қамтамасыз ету бойынша жұмыс жүргізу. | | үнемі | | Мектептегі тамақтану комиссиясының мүшелері. |
| 1.5 | Оқушыларды тамақпен қамту бойынша мониторинг жүргізу. | | Ай сайын | | Тамақтандыруға жауапты |
| 1.6 | Бөтелкедегі суды пайдалана отырып, ауыз су режимін ұйымдастыру. | | үнемі | | Шаруа меңгерушісі |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. **Диагностикалық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу** | | | |
| 2.1 | Мектептегі тамақтануды ұйымдастыруды жетілдіру бойынша ата-аналармен сауалнама өткізу. | Қыркүйек  қаңтар | Мектептегі тамақтану комиссиясының мүшелері |
| 2.2 | Салауатты тамақтану бойынша білім алушылардың білім деңгейін зерттеу. | Қыркүйек  қазан | Директордың ТЖ бойынша орынбасары |
| 2.3 | Білім алушылардың денсаулық жағдайының мониторингі. | Қазан,сәуір | Медициналық қызметкер |
| 2.4 | Мониторинг негізінде білім алушылардың денсаулық жағдайы туралы мәліметтер базасын құру. | Қазан,сәуір | Медициналық қызметкер |
| 2.5 | Тамақтану мәдениеті бойынша білім алушылар мен ата-аналарға сауалнама жүргізу. | Қазан | Әлеуметтік педагог |
| |  | | --- | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. **Дұрыс тамақтану бойынша іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу.** | | | | | | | | |
| 3.1 | | тақырыптар бойынша әңгімелер,сынып сағаттарын өткізу:  «Тамақтану режимі, үстелдегі мінез-құлық ережелері » .  «Дұрыс тамақтану»,  «Дұрыс тамақтану және қазіргі мектеп оқушысының күнделікті тәртібі», «Тамақтану және денсаулық»,  «Тамақ өнімдерін тұтынар алдында өңдеу,ыдыс-аяқты күту ережелері»,  «Тағамдық қауіптер ,денсаулыққа қауіпті тағамдар»,  «Тамақ арқылы берілетін аурулар,азық-түлік пен дайын тағамдарды сақтау ережелері». | | Жыл  бойы | | | Сынып жетекшілері,  Биология мұғалімі,  Медицина  қызметкері | |
| 3.2 | | Сайыс «Тату және салауатты сынып» | | наурыз | | | Директордың ТЖ бойынша орынбасары | |
| 3.3 | | Мектеп сайтының беттерінде дұрыс тамақтану мәселелерін қамту. | | Жыл  бойы | | | Директордың ТЖ бойынша орынбасары,  Әлеуметтік педагог,  сынып жетекшілері. | |
| 3.4 | | Ақпараттық стендтерді безендіру;  «Біз дені сау ұрпақпыз»,  «Физикалық сау болу үшін нені білу керек» | | Жыл  бойы | | | Медицина  қызметкері | |
| 3.5 | | Ақпараттық-үгіт парақшаларын шығару «Ал бүгін менің үстелімде..... » | | Жыл  бойы | | | Санитарлық  пост | |
| 3.6 | | жарнамалық акция Біз пайдалы тағамға дайынбыз | | Қыркүйек | | | Санитарлық  пост | |
| 3.7  3.8  3.9 | | Үйдегі рецепттер байқауы  Үйдегі рецепттер байқауы  « Дәмді және пайдалы тағамдар»  Фотокөрме өткізу  «Үстелді қалай безендіруге болады» «Салауатты тамақтану» плакаттар байқауы | | Ақпан  Сәуір  мамыр | | | Технология мұғалімі, сынып  Директордың ТЖ бойынша орынбасары, сынып жетекшілері | |
| **4. Ата- Аналармен жұмыс** | | | | |  | | | |
| 4.1 | Мектептегі тамақтануды ұйымдастыру мәселелері бойынша ата-аналарға жеке кеңес беру. | |  | | | Жыл  бойы | | Медицина  Қызметкері, сынып жетекшілері |
| 4.2 | Ата-аналарды буклеттерді, ақпараттық стендтерді пайдалана отырып, дұрыс тамақтану мәселелері бойынша хабардар ету. | | Жыл  бойы | | | | | Мектеп әкімшілігі, сынып жетекшілері |
| 4.3 | Дөңгелек үстел мұғалімдерге, білім алушыларға, ата-аналарға және мектеп қызметкерлеріне арналған.  «Мектеп тағамы ол қандай болуы керек? » | | қазан | | | | | Мектеп әкімшілігі |
| 4.4 | Ата-аналарға арналған дәрісхана  « Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі» | | наурыз | | | | | Мектеп әкімшілігі |