ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ – ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ КЕПІЛІ

 Халқымыз әрқашанда денсаулықты бірінші орынға қойып, бірінші байлық - денсаулық деп санаған. Дені сау, еңбекқор, ақылды азамат болып өсу үшін, дұрыс тамақтана білу қажет.
Ол үшін күнделікті ішетіміз асымыз құнарлы, пайдалы, дәрумендерге бай болу қажет. Сонымен қатар, тамақтану ережелерін де сақтауымыз қажет.
 Дұрыс тамақтану 4 деңгейден тұрады:
1-деңгейі-бидай өнімдері:нан, жарма бұйымдары, макарондардан тұрады. Көмірсулар, дәрумендер мен минералды заттарға бай. Бұл тағамдардың тәуліктік калориясы 40% болады. Күніне 1,5 кг.
2-деңгейі — жемістер мен көкөністерден тұрады. Бізге мол дәрумендер мен минералдық заттарды береді. Ағзамыздың қартаюын тоқтатады. Калориясы 35 % немесе күніне 400гр.
3-деңгейі — ет, балық, бұршақ өнімдері, жаңғақтар, жұмыртқа және сүт өнімдері. Бұл өнімдер ақуыз, дәрумендер, темір, және т.б. пайдалы компоненттердің көзі. Бұл тағамдардың майлылығы төмен болғандығы пайдалы. Олардың күнделікті калориясы 20% болу керек.
4-деңгейі — жануарлар майы мен өсімдік майы бар тағамдар, тәттілер, құрамында майлылығы жоғары өнімдер (соустар, колбаса, майлы ет, тәтті тоқаштар), қант, құрамында қанттың мол мөлшері бар өнімдер(тәтті сусындар , сироптар, кондитерлік тағамдар) кіреді. Күнделікті тұтыну мөлшері 5% аспау керек.
Денсаулығымызды сақтау үшін және дұрыс тамақтану үшін осы пирамиданың барлық деңгейлеріндегі тамақтарды көрсетілген мөлшермен пайдалану керек.
Өзімізге ұнамаған тамақ түрлерін алып тастауға болмайды. Егер нан жемесек, «В» дәрумені мен басқа да пайдалы заттарды ағзамыз ала алмайды.
-Ал, балалар, күніне неше рет тамақтану керек сендер білесіңдер ме?

Ең тиімдісі 4 рет тамақтану:
Таңертеңгілік –құнарлы тамақ,
Түске дейінгі-жеңіл тамақ,
Түс кезіндегі-күшті тамақ,
Және кешкі -жеңіл тамақ.

Баланың тамағы үйлесімді болуы керек. Тамақ құрамында мынадай негізгі қоректік заттар болады. Олар: ақуыз, майлар, көмірсу. Оларды мына қарым-қатынаста болу керек: 1 бөлік май, 1 бөлік ақуыз, 4 бөлік көмірсулар.
Тамақта негізгі қоректік заттардан басқа дәрумендер, минералды тұздар, қоректік талшықтар және биологиялық белсенді заттар болады.
Балалардың дұрыс тамақтануы үшін қажетті азық түліктер және оның пайдасы туралы 4топтың оқушыларынан білейік.

Ақуыздар
Күнделікті оқушы 75-90 грамм ақуыз қабылдауы тиіс. Ол үшін міндетті түрде сүт, айран, шұбат, сүзбе, балық, ет тағамдары, жұмыртқа болуы керек.
Майлар:
Тәулігіне оқушы үшін майлардың мөлшері - 80-90 грамм. Мектеп жасындағы бала күнделікті сары май, өсімдік майы, ет, қаймақ қабылдауы тиіс.
Көмірсулар:
Баланың ас мәзірінде көмірсулардың тәуліктік мөлшері 300-40 грамнан аспауы тиіс. Көмірсулар нан, жарма, картоп, бал, кептірілген жеміс, қант құрамында кездеседі.
Дәрумендер мен минералдар:
Адам дұрыс жетілуі ас құрамында қажетті дәрумендер мен минералдар болуы қажет.
А дәрумені –Балалардың бой өсіру және дамуы үшін қажет. Ол көздің торлы қабатының құрамына кіреді және жарық сезімталдығын қамтамасыз етеді.
А дәрумені бауырда көп болады.Сонымен қатар балықтарда , сүтте, сары майда, жұмыртқада, қызыл сәбізде, қызыл тәтті бұрышта, көк пиязда, көк шөптерде, қызынақта, аскөкте болады.
С дәрумені немесе аскорбин қышқылы –бұл көбінесе зат алмасу үшін, ағзаның иммундық қорғанысы үшін керек. С дәрумені жетпесе ауру тудыратын микроағзаларға қарсы ағзаның тұрақтылығы төмендейді, зат алмасу бұзылады. С дәруменін мөлшерден тыс қабылдау қауіпті.
С дәрумені -көкөністерде, жемістерде, қарақатта, итмұрында, ит бүлдіргенде, алмада, шабдалыда, құлпынайда, орамжапырақта, петрушкада, қызылшада көптеп кездеседі.
Д дәрумені-майда еритін топ. Бұлар қарын-ішекті жолда кальцийдің сіңірілуін, кальцийдің қаннан қызыл сүйек миына өтуін реттейді. Д тобындағы дәрумендердің адам қанқасының дамуында маңызы зор. Д дәрумені жетіспесе жас балаларда рахит ауруы дамиды. Дәрумендер өсімдіктің, жануар майының ,ірімшіктің, жұмыртқа құрамында кездеседі
Е дәрумені майда еритін дәруменде тобына жатады. Олар ағзада оттегіні тасымалдайды, улы заттарды белсенді түрде залалсыздандырып, өрбу процесіне қатысады. Е тобының дәрумендері өсімдік майларында, бұршақта, жұмыртқада, жаңғақтарда, бақша дақылдарында, бидайда көптеп кездеседі.

Мезгілсіз жүріп күн бойы,
Мерзіммен тамақ ішпесе,
Демалыс жоқ күнде ойын,
Мерзіммен суға түспесе,
Қолында мұндай баланың
Күш болмайды күш десе,
Қолынан мұндай баланың
Іс келмейді, іс десе,
Күн—күн сайын солады,
Шынашақтай болады.

Апаның тілін алса егер,
Тамақ ішсе-іш десе,
Дем ал десе-дем алса,
Суға түссе, түс десе.
Қолында мұндай баланың
Күш болады, күш десе
Қолында мұндай баланың
Іс келеді –іс десе.
Тынығып өсіп толады
Үлкен жігіт болады.
Арыстанбек:
Ас адамның арқауы,
Аспен күш артады,
Тағам іш жағымды,
Тазартар жаныңды
Дертті қуатты-
Денеңнен қуады

Артық болмас, білгенің...
Бірнеше жыл бұрын Чехияда, жоғары сынып оқушылары, қаттырған құлпынайы мен кілегейі бар балмұздақты жеп, эпидемия тіркелген болатын. Зертханалық сараптаманың нәтижесінде аталған кілегейдің орнында өзі емес, мұздалған А гепатиті болып шықты. Сондықтан да балмұздақ, газдалған сусындар, чипсы т/б зиянды тағамдардан бойымызды аулақ ұстаған жөн!
Әсіресе қазіргі уақытта оқушылар көп жейтін чипсылар, қытырлауықтар, жылдам дайындалатын сорпалар, (Роллтон), газдалған сусындар туралы айтпай кетуге болмайды.
Чипсы-адам ағзасына өте қауіпті. Оның құрамында адам денесіне әсері мол тітіркендіргіш заттар бар.Олар әр түрлі бас, кеуде, іш ауруларын тудыратын зиянды қоспалар бар.
Газдалған тәтті сусындар( кока-кола, пепси-кола, фанта, спрайт, буратино, макси-чай)
Олардың құрамында аса көп мөлшерде қант бар. Мысалы: 1л колада 25 ас қасық немесе 125гр қант қосылады. Шамадан тыс қантты пайдалану қант даиабетіне алып келеді.
Сондықтанда денсаулыққа пайдалы, табиғи ,химиялық қоспасыз таза тағамдарды пайдаланайық.
Тәтті алма мәтінін үнтаспадан тыңдау.
М.Әбдірашева
Айнұр бақты аралап келе жатқан.Бір кезде алдына топ етіп алма түсті. Өзі қып-қызыл, үп-үлкен,Айнұр қуанып кетті.Қызығып қолына алды.
Дереу жемек боп аузына апара бергенде алма оған:-Айнұр, сен алдымен мені жу,-деді қолынан сусып түсіп.-Неге?-деді Айнұр таңырқап.-Жумай жесең,ішің ауырады,-деді алма сілкініп қалып.-Міне,көрмейсің бе,үсті-басым шаң тозаң.
Айнұр ұялып қалды. Апасы да ылғи : «Қолыңды жу»,-дейтін.Енді соны өзіне мына алма да айтып тұр. Айнұр ақылды алманың айтқанын істеді.
• Сендерде осындай жағдай болды ма?
• Тазалықтың денсаулыққа қандай әсері бар?

Қорытынды бөлім.
Ал, енді біздің халқымызда денсаулық, тамақ туралы мақал-мәтелдер өте көп.
1. Бірінші байлық – денсаулық
2. Денсаулық – зор байлық.
3. Дені саудың – жаны сау.
4. Ас адамның арқауы

Дұрыс тамақтанудың қағидалары

 Дұрыс тамақтану үшін әрқайсымыздың аспаз болуымыз міндетті емес. Тағамның дәмді, дәмсізін ажыратудан бөлек, пайдалы не зиянын таба білу үшін орасан білімнің қажеті шамалы. Тек бірнеше қарапайым қағидаларды жаттап алсаңыз болғаны.

Бүгінгі әңгімеміз осы қағидалар турасында өрбімек.

Көбіміз таңғы ас пен кешкі асты үйден ішкенімізбен, түскі асты көбіне сырттан (асханадан) ішеміз. Қандай жағдайда да, әрқайсымыздың өз мәзірімізді біліп жүргеніміз жөн.

Күндізгі тамақтану адамның қанша күш жұмсайтынына байланысты болуы керек. Егер жұмыстың басым бөлігі түске дейінгі мерзімге түссе, таңғы ас пен түскі асқа баса мән беріңіз.

Ақуызы көп тағамдар зат алмасу үрдісін жүргізетін мүшелердің қызметін күшейтеді. Ұйқы кезінде ас ақырын қорытылады, сондықтан ұйықтар алдында тойып тамақтанбау керек. Ұйқыға жатардан үш-төрт сағат бұрын тамақтанған дұрыс.

Тәбет (ашығуды сезіну) – сау ағзаның белгісі. Бұл жерде жүйке жүйесі маңызды рөл атқарады. Ескеретін бір жайт, таза, жылы бөлмеде әдемі әзірленген тағам тәбетті ашса, лас, тұрып қалған ас-ауқат тәбетті жауып қана қоймай, ағзаға белгілі мөлшерде зиянын тигізеді.

Бір күнде адамға қандай мөлшерде тағам керек? Бұл оның жасына, жынысына, мамандығына, тұрмыстық жағдайына байланысты.

Тамақтану туралы ғылым мамандыққа қарай тамақтану тұрғысында, адамдарды мынадай топқа бөледі:

1 топ. Еңбегі аса көп физикалық күшті қажет етпейтін жұмыскерлер, яки, миға үлкен күш түсіретін қызметтермен айналысып, жұмысты бір орында отырып жасайтын қызметкерлер.

2 топ. Халыққа қызмет көрсетумен айналысатын жұмыстары аса үлкен физикалық күшті талап етпейтін қызметкерлер: байланыс саласының қызметкерлері, тігіншілер, саудагерлер т.б.

3 топ. Физикалық күшті барынша көп талап ететін жұмыстағы қызметкерлер: үй жөндеумен айналысатын қызметкерлер, қоғамдық көлік жүргізушілері, кір жуу қызметкерлері т.б.

4 топ. Үлкен физикалық күшті қажет қылатын жұмыскерлер: құрылыс жұмысшылары, шахтерлер т.б.

Жалпы алғанда күніне 4 рет тамақтанып, оның екеуінде ыстық тамақ жеуіміз керек. Қатты майлы тамақтан бас тартқанымыз жөн. Және көп тамаққа тосқауыл қою қажет.

Ағзада маңызды рөлді минералды заттар атқаратыны белгілі. Натрий, калий, фосфор, магний ағзамызға ауадай қажет болса, цинк, марганец, хром, кобальт, молибден, селен т.б. аз мөлшерде қажет. Бір элементтің ағзада біраз уақыт жетіспеушілігі ауру тудырады, сондықтан бір тамаққа байланып қалмай, мүмкіндігінше түрлі тағамдармен ауқаттанып отыруымыз керек. Микроэлементтердің біразын ағзамызға жеткізетін сүт пен бал, бұлардың құрамында Менделеев кестесіндегі біраз элементтер бар. Сондай-ақ дәрумендері мол тағамдарды мейлінше көп жеген дұрыс. Кері жағдайда адам авитаминозға шалдығады.







Дұрыс тамақтанудың 10 кеңесі

1)Суды аш қарынға ішіңіз

2)Ыстық шайды ас қабылдау кезінде ішіңіз

3)«Күніне бір алма сізді барлық дерттерден қорғайды» дейді ұлттық даналық

4)Иммунитетті күшейтіңіз

5)Асты дұрыс қабылдаңыз

6)Кейбір өнімдерді қабылдауды шектеңіздер

7)Барлық аурулар тістерден

8)Тамақты жақсылап шайнаңыз

9)Өз салмағыңызды қадағалап жүріңіз

10)Салауатты өмір сүру салты-ұзақ өмір сүрудің жолы!

Тағамды ластандыратын бактерияларды жұқтырмау үшін:

1)Қолыңызды жуыңыз, жемістер мен

көкөністерді жуыңыз.

2)Сатып алу, тамақ әзірлеу жəне сақтау кезінде шикі, пісірілген жəне пайдалануға дайын тағамдарды бір-бірінен бөлек ұстаңыздар.

3)Микроорганизмдерді жою үшін тамақ əзірлеу кезінде оларды қауіпсіз температураға дейін қыздырыңыздар.

4)Жылдам бұзылатын тамақтарды тоңазытқышта сақтаңыздар.

5)Мыналарды пайдаланудаң алшақ болыңыздар:

•шикі (пастерленбеген) сүттен жəне құрамына

пастерленбеген сүт кіретін тағамдардан;

•шикі не шала пісірілген жұмыртқалардан, құрамына шикі

жұмыртқа кіретін тағамдарда

# Балаға смартфон ұстатпаудың 10 себебі



 Жаңа теxнологиялар біздің өмірімізді жеңілдеткені, еңбек өнімділігін арттырғандығы шындық. Дей тұра, смартфон, планшет сияқты құрылғылардың балаға тигізетін кері әсерін білуіңіз керек, деп жазады namys.kz.

 Бүгінде кез-келген баланың қолында мобильді құрылғының жүруі қалыпты жағдайға айналып барады. Бұл мақтанарлық та, қуанардық та жағдай емес. Себебі, смартфонның кері әсері балалардың дамуын тежейтінін ғаламдар дәлелдеп отыр.

***Балаға смартфон ұстатпаудың 10 себебі:***

1. Бала қолында смартфонның болуы қаншалықты қажет болса да, ол ата-ана мен бала арасындағы байланысты бұзады. Смартфондағы бағдарламаларды (WhatsApp, Viber, IMO т.б.) қолдану, мезетте жауап беру балаңызға көңіл бөлуді арттырмайды. Санасы енді жетіліп келе жатқан балаға табиғи тығыз қарым-қатынас ауадай қажет.
Баламен табиғатта жиі серуендеу, үйде көп әңгімелесу арқылы ғана байланыс жасалады. Сізбен емес, смартфонмен сырласатын бала өсіруді мақсат тұтпасаңыз, қолына смартфон ұстатудың алдында ойланыңыз.

2. Смартфон — баланың шығармашылық, оның ішінде креативті ойлауын тежейді. Смартфондағы түрлі ойындар мен бағдарламаларды қолдануға мүмкіндік алған баланың шығармашылық ойлау процессі тоқтай бастайды. Әсіресе, ойындардың қауіпі зор екен. Олардың ойлауын тежеумен қатар, оптикалық-сенсорлық дамуына кері әсерін тигізеді. Көбінде баланың іс-әрекетінің баяулайтынын байқауға болады.

3. Бала ұйқысының бұзылуына себеп болады. Ғалымдардың зерттеуінше, смартфон жатын бөлмеде болған жағдайда ұйқысының қанбауына, ұйқыға кеш жатуы мен шаршаңқы болуына бірден-бір себеп болады. Баланың уақытылы ұйықтап, келесі күнге миын тынықтыруы оның өсуіне маңызды екенін білесіз. Алайда, оның қолында смартфон болса ол мақсатқа жете алмайсыз.

4. Өз іс-әрекетінің салдарын ойлауға мүмкіндік бермейді. Қазіргі таңда жеткіншектер өзара қарым- қатынасты түрлі чаттарда жазысу арқылы жасайды. Смартфонды пайдалану арқылы жылдам жауап беруге дағдыланады. Жылдам жазам деп ойланбай жауап беретін жастар өсіп келеді. Оған дәлел ретінде тәжірбие жүргізілген балалардың мына мысалын қарастырсақ. Чат ашып, оған достары ортақ балалардың сөйлескенін бақылап отырған. Достары арасында келіспеушілік болып, өзара қысым көрсетіле бастайды. Осы жағдайда чаттағы бір бала «өміріңді жоғалтқаныңды тілеймін!» десе, жақсы отбасыда тәрбиеленген балалар да еш ойланбастан «сенің де!» деп жауап берген. Осы тәжірбиеден-ақ смартфонның балаға өзінің іс әрекетінің салдарын ойлануға мұрша келтірмейтінін байқауға болады.

5. Смартфон баланың оқуға деген қабілетін төмендетеді. Баланың білімге деген құштарлығының төмендеуіне сабақ уақытында ойының басқа нәрсеге бөлінуі себеп екенін мұғалімдерде жиі айтып жүр. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, смартфон құрылғыларын көп пайдаланатын баланың математика және физика пәндері үшін қажетті дағдының қалыптасуын бұзады. Яғни, смартфонға жақын болған балалардан нақты ғылымға әлсіз жеткіншектер өседі.

6. Смартфонға тәуелділік қалыптасады. Түрлі ойындар мен бағдарламалар арқылы өзіне тәуелді ететін смартфондар оның ұзақ уақыт бойы, тіпті ересек өмірде де оның «есірткі шегуші» секілді тәуелді болуын жүзеге асырады.

7. Псиxикалық саулығына әсер етеді. Мамандардың айтуынша, балалар арасындағы депрессия және анфекция себептерінің көп жағдайда интернет пен смартфон секілді құрылғыларды пайдаланудан болады дейді. Смарфондағы ойындарда жиі қорқытып-үркіту орын алады. Бұл оның псиxикасына кері зиянын тигізеді.

8. Балаңыздың физикалық саулығына зиян. Смартфонды пайдаланушылар бір орында қимылсыз отырады. Бұл жеткіншектің дене бітімінің дұрыс өсуіне, қалыптасуына кері әсер етеді. Олар таза ауада көп қимылдауы тиіс. Соның салдарынан арқаның қисаюы, көзінің көруі нашарлауы, артық салмақ жинауы тағы да басқа аурулар табуы мүмкін.

9. Мінез-құлқы өзгереді. Смартфонды күніне 2 сағаттан артық пайдалану бала эмоциясының өзгеруі мен әлеуметтік мәселелерінің тууына үлкен себеп. Мінезінде тұйықтық пайда болады. Алуан түрлі ойындар жеткіншектің көңілінің бұзылуына, оның өзімен-өзі жалғыз болуына деген ынтасын арттырады.

10. Балаға зорлық-зомбылықты үйретеді. Смартфон арқылы түрлі зорлық — зомбылық ойындар, чаттар немесе интернеттегі әдепсіз видеоларды жиі көретіндіктен агрессивтілік пен агрессивті мінез-құлықты қалыптастырады. Оның зардаптары қазіргі уақытта да байқалып жатқанына куә болып жатырмыз.

# Смартфон адам өмірін 8 жылға қысқартады



**Австралиялық мамандар жүргізген зерттеу смартфондардың адам өмірін қаншалықты қысқартатынын анықтады. Белсенді қолданушылар жылына орта есеппен 49 күнін гаджеттермен өткізеді екен.**
Сонымен қатар, зерттеу барысында смартфон иелері өзінің мобильді жабдықтарының экранына күніне үш сағаттан астам үңілетіні белгілі болды. Австралия аумағында өткен тәжірибеге 16-30 жас аралығындағы жастар өз еркімен қатысқан. Ғалымдар егер адам 16 жасынан смартфондарды пайдалана бастаса, өмір ұзақтығы 80 жылды құраған жағдайда, өмірінің кем дегенде сегіз жылын гаджетпен өткізетінін анықтады. Тәжірибе қорытындысына сүйенсек, орташа статистикалық пайдаланушылар күніне смартфон экранына шамамен 150 рет қарайды екен. Пайдаланушылардың 63 пайызы өзінің әлеуметтік желілердегі парақшаларын қараса, «смартфонға тәуелділердің» шамамен 50 пайызы видеороликтерді тамашалайды. Гаджет иелерінің көбі смартфондарында орнатылған 70 қосымшаның көп дегенде 10-ын пайдаланатыны анықталды.

#### [Ұқсас мақалаларАвтордың басқа мақаласы](http://turkystan.kz/zhanalyktar/8404)



### [Газет оқымайтын «оқырман» интернеттен бар керегін таба ала ма?](http://turkystan.kz/saraptama/14579)

 Қызылордалық прокурорлар мектеп қабырғасында оқушылар мен ұстаздардың смартфон пайдалануына тыйым салуды ұсынды.  Айтуларынша, білім ошақтарында болатын қылмыс атаулының 65 пайызы осы гаджеттерді ұрлаумен байланысты. Әрі әлеуметтік желілердегі суицидті насихаттайтын парақшаларға тіркелген оқушылар саны артқан.  Естеріңізде болса, бұған дейін осындай бастаманы Оңтүстік Қазақстан облысының билік өкілдері мен қостанайлық прокурорлар да көтерген еді. Арнамыздың тілшілері бұл мәселе бойынша салалық министрліктің ұстанымын  Әйгерім Әлібекова, ҚР БҒМ баспасөз хатшысы: - Аталған норманы мектеп әкімшілігі міндетті түрде ата-аналар қауымдастығымен талқыға салып, олармен келісу қажет. Келісімге келген жағдайда мектептің жарғысына өзгерістер енгізу керек. Бұл ереже заңды күшіне енгеннен кейін міндетті педагогикалық қауымдастыққа да, оқушыларға да қатысты болады.

Қызылегіс негізгі мектебі

**Баяндама:** «Дұрыс тамақтану- деңсаулықтың кепілі»

/ ата-аналар жиналысы , 7- сынып /

Дайындаған : Сабдина К.Е.

2016-2017 оқу жылы