«Бекітемін»
Мектеп директоры:
_____ Л.Ө.Құлмаханбет

2026-2027 оқу жылына арналған ата-аналарды педагогикалық қолдау бағдарламасы

№	Айы	Ата-аналарға арналған сабақтар	Жауаптылар
1-4 сыныптарға арналған сабақтар			
1	Қыркүйек	1.1 Бірінші сынып оқушысының мектепке бейімделуі және мектеп өмірін қауіпсіз бастау	ДТЖЖО: Г.Т.Ахатова Сынып жетекшілер
2	Қазан	1.2 Оқу қиындықтарын еңсеруде балаға эмоционалдық қолдау көрсету	Педагог-психолог: А.Арын Сынып жетекшілер
3	Қараша	1.3 Баланың жеке қауіпсіздігі және оны зорлық-зомбылықтан қорғау	ДТЖЖО: С.К.Динасилов Сынып жетекшілер
4	Желтоқсан	1.4 Цифрлық қауіпсіздік және баланы онлайн ортада қорғау	ДАЖЖО: М.Алиев Сынып жетекшілер
5	Қаңтар	1.5 Мектептен тыс жерде жанжалсыз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру	ҚББП: Г:Тұяқова Сынып жетекшілер
6	Ақпан	1.6 Қиын жағдайда балаға қолдау көрсету	Әлеуметтік педагог: Қ.Мұсақұлова А.Базарбаева Сынып жетекшілер
7	Наурыз	1.7 Қауіпсіз демалыс және баланың дербестігін дамыту	ДТЖЖО:Г.Т.Ахатова Сынып жетекшілер
8	Сәуір	1.8 Бірге өсеміз, бірге дамимыз: ЕБҚ бар баланы қалай қолдауға болады	Дефектолог: Р.Кеңес А.Сманова Сынып жетекшілер

ДТЖЖО: Г.Т.Ахатов

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
_____ Л.Ө.Құлмаханбет

2026-2027оқу жылына арналған ата-аналарды педагогикалық қолдау бағдарламасы

№	Айы	Ата-аналарға арналған сабақтар	Жауаптылар
5-9 сыныптарға арналған сабақтар			
1	Қыркүйек	**2.1** Мектеп ортасындағы тұлғааралық қарым-қатынас	ДТЖЖО: Г.Т.Ахатова Сынып жетекшілер
2	Қазан	**2.2** Жасөспірімдердің мінез-құлқындағы қауіптер мен эмоционалды қиындықтарды қалай алдын алу қажет	Педагог-психолог: Ф.Жумабаева,А.Арын Сынып жетекшілер
3	Қараша	**2.3** Сенім мен жеке шекараны құрметтеу – жасөспірімді зорлық-зомбылықтан қорғаудың негізі	ДТЖЖО: С.К.Динасилов Сынып жетекшілер
4	Желтоқсан	**2.4** Бүгінгі жасөспірім: қауіптің белгілері және қорғану жолдары	ДТЖЖО: С.К.Динасилов Сынып жетекшілер
5	Қаңтар	**2.5** Жасөспірімдердің репродуктивті денсаулығын сақтаудағы ата-ананың рөлі	Әлеуметтік педагог: Қ.Мұсақұлова А.Базарбаева Сынып жетекшілер
6	Ақпан	**2.6** Отбасы – баланың өмірлік тұрақтылығының негізі	ҚББП: Г.Тұяқова Сынып жетекшілер
7	Наурыз	**2.7** Балалардың жазғы демалыс кезіндегі денсаулығын қауіпсіздікпен қамтамасыз ету	Әлеуметтік педагог: Қ.Мұсақұлова А.Базарбаева Мектеп медбикесі: К.Игилиова Сынып жетекшілер
8	Сәуір	**2.8** Түсінемін және қолдаймын: ЕБҚ бар баламен қалай жақын болуға болады	Дефектолог: Р.Кеңес А.Сманова Сынып жетекшілер

ДТЖЖО: Г.Т.Ахатова

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
_____ Л.Ө.Құлмаханбет

2026-2027 оқу жылына арналған ата-аналарды педагогикалық қолдау бағдарламасы

№	Айы	Ата-аналарға арналған сабақтар	Жауаптылар
10-11 сыныптарға арналған сабақтар			
1	Қыркүйек	3.1 Жасөспірімнің өз шешімдері үшін жауапкершілігі және оның қауіпсіздікке әсері	ДТЖЖО: Г.Т.Ахатова Сынып жетекшілер
2	Қазан	3.2 Қолайсыз орта жағдайында эмоционалдық тұрақтылықты қалай сақтауға болады	Әлеуметтік педагог: Қ.Мұсақұлова А.Базарбаева Сынып жетекшілер
3	Қараша	3.3 Жасөспірімнің жеке шекарасы және өмірлік қиындықтарды еңсерудегі ата-ана қолдауы	ДТЖЖО: С.К.Динасилов Сынып жетекшілер
4	Желтоқсан	3.4 Жасөспірімнің цифрлық әлемдегі қауіпсіздігі мен жауапкершілігі	ДАЖЖО: М.Алиев Сынып жетекшілер
5	Қаңтар	3.5 Жасөспірімдердің деструктивті мінез-құлқының алдын алу	Педагог-психолог: Ф.Жумабаева,А.Арын Сынып жетекшілер
6	Ақпан	3.6 Отбасы – болашақ мамандықты таңдаудағы негізгі тірек	ҚББП: Г.Тұяқова Сынып жетекшілер
7	Наурыз	3.7 Бітіруші түлектердің психологиялық әл-ауқаты: алаңдататын белгілер және қолдау көрсету жолдары	Педагог-психолог: Ф.Жумабаева,А.Арын Мектеп медбикесі: К.Игилиова Сынып жетекшілер
8	Сәуір	3.8 Қабылда, түсін: ЕБҚ бар жасөспірім және ата-ана	Дефектолог: Р.Кеңес А.Сманова Сынып жетекшілер

ДТЖЖО: Г.Т.Ахатова

«Шардара» мектеп-лицейінде ААПҚ бойынша өткізілген жиналыстың Анықтамасы

Тақырыбы: «Назар аударуды дамыту»
Өткізілген орны: ААПҚ орталығы
Өткізілген күні: 2026 жыл
Қатысушылар: ата-аналар,педагогтер,сынып жетекшілер

ААПҚ орталығында балалардың танымдық қабілеттерін дамытуға бағытталған **«Назар аударуды дамыту»** тақырыбында ақпараттық-түсіндіру жұмысы өткізілді.
Іс-шараның негізгі мақсаты – балалардың назарын шоғырландыру, тұрақтандыру және бі әрекеттен екінші әрекетке ауыстыру қабілеттерін дамыту жолдарын түсіндіру, сондай-ақ ата-аналар мен педагогтерге үй жағдайында қолдануға болатын тиімді әдіс-тәсілдерді ұсыну.
Іс-шара барысында төмендегідей мәселелер қарастырылды:
Балалардың назарын аударуды дамыту проблемасының маңыздылығы.
Баланың назарын шоғырландыра білуі оның оқу, қарым-қатынас жасау, тапсырмаларды орындау және күнделікті әрекеттерді меңгеруіне тікелей ықпал ететіні түсіндірілді. Назардың жеткілікті деңгейде дамуы баланың жаңа ақпаратты қабылдауына, есте сақтауына және өз әрекетін бақылауына мүмкіндік береді.

1. **Назар аударудың негізгі қасиеттері.**
   Назардың тұрақтылығы, шоғырлануы, көлемі, бөлінуі және ауысуы сияқты негізгі қасиеттеріне түсініктеме берілді. Әр қасиеттің баланың жас ерекшелігіне байланысты қалыптасу ерекшеліктері қарастырылды.
2. **Назар аударуды дамыту әдістері мен тәсілдері.**
   Баланың жасына және жеке ерекшеліктеріне сәйкес қысқа әрі қызықты тапсырмала беру, бірізді әрекеттерді орындату, көрнекіліктерді пайдалану, қимылды және дидактикалық ойындарды ұйымдастыру сияқты әдістер ұсынылды. Тапсырманы орындау барысында баланы мадақтау және жағымды эмоционалдық орта қалыптастырудың маңыздылығы атап өтілді.
3. **Үйде қолдануға арналған практикалық тапсырмалар мен ойындар.**
   Ата-аналарға «Айырмашылығын тап», «Не өзгерді?», «Артық затты тап», «Суретті есте сақта», «Керісінше орында», «Түсті тап», «Лабиринттен өт» сияқты назарды дамытуға бағытталған қарапайым ойындар мен тапсырмалар ұсынылды.

Іс-шара соңында ата-аналарға баламен күнделікті қарым-қатынас барысында назарды дамытуға арналған жаттығуларды жүйелі түрде, баланы шаршатпай және оның қызығушылығын ескере отырып орындау жөнінде ұсыныстар берілді.

Қорытынды:
Өткізілген іс-шара барысында қатысушылар балалардың назарын дамыту жолдары, назардың негізгі қасиеттері және үй жағдайында қолдануға болатын практикалық ойынд туралы қажетті ақпарат алды. Іс-шара өз мақсатына жетті.

Анықтаманы дайындаған: А.Есенбаева
Лауазымы: ДТІЖЖО

«Шардара» мектеп-лицейінде ААПҚ бойынша өткізілген жиналыстың

Анықтамасы

1. Баланың тұлғасын дамыту үшін ұйқының маңызы

Ұйқы — баланың дені сау болып өсуі мен дамуы үшін өте маңызды. Ұйқы кезінде баланың ағзасы тыныгады, миы ақпаратты өңдейді, есте сақтау қабілеті жақсарады. Жақсы ұйықтаған бала сергек, көңілді және сабакка белсенді болады.

2. Баланың танымдық және эмоциялық дағдыларын дамыту үшін ұйықтау

Жеткілікті ұйқы баланың **есте сақтау, ойлау, зейін қою және үйрену қабілеттерін** жақсартады. Сонымен қатар ұйқы баланың көңіл күйін тұрақтандыруға көмектеседі. Ұйқысы қанық бала ашуланшақтықты аз сезініп, достарымен жақсы қарым-қатынас жасай алады.

3. Әдет-ғұрыпты қалыптастыру алгоритмі

Балаға дұрыс ұйқы әдетін қалыптастыру үшін күн сайын бір тәртіпті сақтау керек:

1. Күн сайын бір уақытта ұйықтау.
2. Ұйықтар алдында тісті тазалау және жуыну.
3. Телефон, планшет және теледидарды қолдануды тоқтату.
4. Бөлмені тыныштандыру.
5. Ұйықтар алдында кітап оқу немесе тыныш әңгімелесу.
6. Таңертең бір уақытта оянуға тырысу.

4. Дұрыс ұйықтау үшін қажетті жағдайлар

Дұрыс ұйықтау үшін бөлме **таза, тыныш және қараңғылау** болғаны жақсы. Бөлме тым ыстық немесе тым суық болмауы керек. Ұйықтар алдында ауыр тамақ жемей, телефон мен компьютерді ұзақ қолданбаған жөн. Баланың төсегі жайлы, ал киімі жеңіл әрі ыңғайлы болғаны дұрыс.

Қорытынды:
Ұйқы — баланың денсаулығы, ақыл-ойы, көңіл күйі және жақсы оқуына қажет маңызды әдет. Дұрыс ұйқы тәртібін сақтау баланың күнделікті өмірін жеңілдетіп, өзін жақсы сезінуіне көмектеседі.

Анықтаманы дайындаған: Есенбаева А.

Лауазымы: ДТІЖО

Күні: 7 қыркүйек 2026 жыл

«Шардара» мектеп-лицейінде ААПҚ бойынша өткізілген жиналыстың

Анықтамасы

1. 1. Жасөспірімдердегі ұйқы физиологиясы

Жасөспірімдік кезеңде баланың ағзасында көптеген өзгерістер болады. Соның ішінде ұйқы тәртібі де өзгереді. Жасөспірімдерге денесі мен миының жақсы дамуы үшін жеткілікті ұйқы қажет. Ұйқы кезінде ағза демалады, ми күн ішінде алған ақпаратты өңдейді және күш жинайды.

2. Ұйқының бұзылуы – дәрігерге кеңес беруге негіз

Ұйқының бұзылуы — ұйықтай алмау, түнде жиі ояну, тым ерте ояну немесе күндіз үнемі ұйқышыл болу сияқты жағдайлар. Егер мұндай жағдайлар жиі қайталанып, сабаққа немесе күнделікті өмірге кедергі келтірсе, ата-анаға айтып, дәрігерден кеңес алған дұрыс.

3. Ұйқының бұзылуының көңіл-күйге, мінез-құлыққа және оқуға әсері

Ұйқы жеткіліксіз болған кезде жасөспірім:

- тез шаршауы;
- ашуланшақ немесе көңілсіз болуы;
- зейінін ұзақ уақыт шоғырландыра алмауы;
- есте сақтау қабілетінің төмендеуін сезінуі;
- сабаққа қызығушылығының азаюы мүмкін.

Сондықтан жақсы ұйқы — жақсы көңіл-күй мен оқу үшін маңызды.

Дұрыс ұйқы: ұйымдастыру әдістері және жағымды әрекеттерді дамыту

Дұрыс ұйқы тәртібін қалыптастыру үшін күн сайын шамамен бір уақытта ұйықтап, бір уақытта оянған пайдалы. Ұйықтар алдында телефонды, компьютерді және басқа да электронды құрылғыларды ұзақ қолданбаған жөн. Бөлме тыныш, таза және жайлы болуы керек. Ұйықтар алдында кітап оқу, тыныш музыка тыңдау немесе жеңіл әңгімелесу сияқты жағымды әрекеттер жасауға болады.

Дұрыс тамақтану

1. Бүкіл отбасы үшін пайдалы және табиғи тағамдарды таңдау

Дұрыс тамақтану үшін көкөніс, жеміс-жидек, дәнді дақылдар, сүт өнімдері, ет, балық және басқа да пайдалы тағамдарды таңдау маңызды. Әртүрлі тағам жеу ағзаға қажетті қоректік заттарды алуға көмектеседі.

2. Отбасы мүшелерінің тамақтануға қатысуы

Баланың азық-түлік сатып алуға, көкөніс пен жемістерді таңдауға, ас мәзірін құруға және қарапайым тағамдарды дайындауға қатысуы пайдалы. Бұл оған пайдалы тағамдарды таңдауды және өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауды үйретеді.

3. Таңғы, түскі және кешкі асты өткізбеу

Күнделікті тамақтануды ретпен ұйымдастыру маңызды. **Таңғы ас** — күнді жақсы бастауға, **түскі ас** — күш-қуатты толықтыруға, ал **кешкі ас** — ағзаны қажетті көрекпен қамтамасыз етуге көмектеседі. Тамақтың әртүрлі әрі мөлшері жеткілікті болғаны дұрыс.

4. Тамақты шамадан тыс тұтынбау

Тамақты шамадан тыс жеу денеге ауырлық әкелуі мүмкін. Сондықтан аштық пен тоқтық сезіміне мән беріп, тамақты асықпай жеу керек. Тәтті, майлы және өте тұзды тағамдарды шамадан тыс тұтынбаған дұрыс.

Қорытынды

5–7 сынып оқушысының дені сау болып өсуі үшін үш нәрсе маңызды: дұрыс ұйқы, пайдалы тамақтану және күнделікті белсенділік. Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау — жақсы көңіл-күйге, оқу үлгеріміне және дұрыс дамуға көмектеседі.

Анықтаманы дайындаған: Ахатова Г.

Лауазымы: ДТІЖО

Күні: 7 қыркүйек 2026 жыл

«Шардара» мектеп-лицейінде ААПҚ бойынша өткізілген жиналыстың

Анықтамасы

1. **1. Дұрыс ұйқының маңыздылығын түсіну**

Ұйқы — жоғары сынып оқушысының денсаулығы мен оқу қабілетінің маңызды бөлігі. Ұйқы кезінде ағза демалып, ми күн ішінде алынған ақпаратты өңдейді. Жеткілікті ұйқы зейінді сақтауға, есте сақтау мен ойлау қабілетін жақсартуға және күнделікті міндеттерді тиімді орындауға көмектеседі.

2. Ұйқының дене және психикалық жағдайға әсері

Ұйқының жеткіліксіздігі шаршауға, зейіннің төмендеуіне және оқу қабілетінің нашарлауына әкелуі мүмкін. Сонымен қатар адамның көңіл күйіне әсер етіп, ашуланшақтық пен эмоционалдық тұрақсыздықты күшейтуі ықтимал. Сондықтан ұйқы — физикалық қана емес, психологиялық әл-ауқатты сақтаудың да маңызды факторы.

3. Ұйықтар алдында демала білудің маңызы

Төсекке бірден оқу, телефон қарау немесе басқа белсенді әрекеттен кейін жату ұйықтауды қиындатуы мүмкін. Ұйқы алдында ағза мен ойды тыныштандыруға уақыт бөлу ұйқыға дайындалуға көмектеседі. Мысалы, кітап оқу, тыныс алу жаттығуларын жасау немесе жайлы музыка тыңдау пайдалы болуы мүмкін.

4. Төсек алдында тыныш атмосфера қалыптастыру

Жақсы демалу үшін:

- бөлмені желдету;
- жарықты бәсеңдету;
- телефон мен компьютерді пайдалануды шектеу;
- ауыр тамақ пен көп мөлшердегі сусыннан бас тарту;
- күнделікті бір уақытта ұйықтауға тырысу;
- тыныш әрі жағымды орта қалыптастыру ұсынылады.

II. Дұрыс тамақтану және саналы таңдау

1. Балада шешім қабылдау дағдыларын дамыту

Жоғары сынып оқушысы өз денсаулығына қатысты шешімдерді біртіндеп өзі қабылдауды үйренуі керек. Азық-түлік таңдағанда оның құрамына, тағамдық құндылығына және мөлшеріне назар аудару — саналы шешім қабылдаудың бір бөлігі.

2. Фаст-фудты пайдалы баламалармен алмастыру

Фаст-фудты бірден толық тыйым салу арқылы емес, біртіндеп пайдалы баламалармен алмастыруға болады. Мысалы, газды сусынның орнына су немесе қантсыз сусын, майлы фаст-фудтың орнына үйде дайындалған тағам, чипсының орнына жеміс немесе жаңғақ таңдауға болады.

3. Дұрыс тамақтануды қолдау: мотивтер мен шешімдер

Дұрыс тамақтануға адамның денсаулығы, өзін жақсы сезінуі, спортпен айналысуы және оқу кезіндегі белсенділігі себеп болуы мүмкін. Ең маңыздысы — тағамды қорқынышпен емес, денсаулыққа деген жауапкершілікпен таңдауды үйрену.

4. Үйде және сыртта дұрыс тамақтануға арналған практикалық кеңестер

Үйде тамақтанғанда тағамды алдын ала жоспарлап, көкөніс пен жемістерді, ақуызға және дәнді дақылдарға бай өнімдерді мәзірге қосқан жөн. Сыртта тамақтанғанда тағамның құрамын қарап, порция мөлшеріне көңіл бөліп, тым майлы, тұзды немесе қантты тағамдарды жиі таңдамауға болады.

III. Өзін-өзі тәрбиелеу

1. Адамға өзін-өзі тәрбиелеу не үшін қажет?

Өзін-өзі тәрбиелеу — адамның өз мінезін, әдетін, білімін және қабілеттерін саналы түрде дамытуы. Жоғары сынып оқушысы болашақ мамандығын, өмірлік мақсатын және жеке жауапкершілігін қалыптастыра бастайды. Сондықтан өзін-өзі дамыту оның дербес тұлға болып қалыптасуына көмектеседі.

2. Өзін-өзі талдау, бағалау және басқарудың орны

Өзін-өзі талдау — өз әрекеті мен қателерін түсіну.
Өзін-өзі бағалау — өзінің мүмкіндіктері мен жетістіктерін шынайы бағалай білу.
Өзін-өзі басқару — эмоциясын, уақытын және әрекетін бақылау.

Осы қабілеттердің барлығы адамның өз мақсатына жүйелі түрде жетуіне көмектеседі.

3. Бала меңгеруі тиіс өзін-өзі тәрбиелеу дағдылары

Жоғары сынып оқушысы:

- мақсат қоя білу;
- уақытты тиімді жоспарлау;
- жауапкершілік алу;
- өз әрекетін бақылау;
- қателіктен сабақ алу;
- бастаған ісін аяқтау;
- өз эмоциясын басқару;

- жаңа білім мен дағдыларды өздігінен меңгеру қабілеттерін дамытуы қажет.

4. Өзін-өзі тәрбиелеу іс-шараларын ұйымдастыру тәртібі

Алдымен оқушы өзінің қандай қасиетін немесе дағдысын дамыткысы келетінін анықтайды. Кейін нақты мақсат қойып, оған жетудің шағын қадамдарын белгілейді. Белгілі бір уақыт өткен соң өз нәтижесін талдап, қажет болса жоспарына өзгеріс енгізеді. Бұл үдерісте ата-ана мен мұғалім бақылаушыдан гөрі кеңесші және қолдаушы болғаны тиімді.

IV. Шығармашылық ойлау және жоғары сынып оқушысының жетістігі

1. Жоғары сынып оқушыларының жетістігінде шығармашылық ойлаудың маңыздылығы

Шығармашылық ойлау — мәселені жаңа қырынан қарау, бірнеше шешім нұсқасын ұсыну және жаңа идеялар қалыптастыру қабілеті. Бұл дағды оқу барысында, болашақ мамандықты таңдауда және күнделікті өмірдегі мәселелерді шешуде маңызды.

2. Шығармашылық ойлауды дамытуға ықпал ететін дағдылар

Шығармашылықты дамыту үшін:

- сұрақ қоя білу;
- ақпаратты салыстыру;
- әртүрлі шешімдерді іздеу;
- пікірді дәлелдеу;
- қателесуден қорықпау;
- жаңа нәрсені зерттеу;
- сыни және еркін ойлау дағдыларын дамыту қажет.

3. Отбасылық ортада шығармашылықты дамыту тәсілдері

Отбасында баланың пікірін тыңдау, оның идеяларын сынамай талқылау, бірге кітап оқу, шығармашылық жобалар жасау, саяхаттау немесе жаңа нәрсені бірге үйрену шығармашылық ойлауға жағдай жасайды. Балаға дайын жауап беруден гөрі, **«Сен қалай ойлайсың?», «Басқаша қалай жасауға болады?»** деген сұрақтар қою пайдалы.

4. Шығармашылыққа апаратын жол: әдістер мен тәсілдер

Шығармашылық ойлауды дамыту үшін миға шабуыл, еркін жазу, сурет немесе сызба арқылы ойды жеткізу, мәселенің бірнеше шешімін іздеу сияқты әдістерді қолдануға болады. Сонымен қатар жаңа кітаптар оқу, өнермен айналысу, зерттеу жұмыстарын жүргізу және әртүрлі адамдардың пікірлерімен танысу адамның ойлау аясын кеңейтеді.

Қорытынды

10–11 сынып кезеңі — оқушының дербестігі, жауапкершілігі және болашаққа дайындығы қалыптасатын маңызды кезең. Дұрыс ұйқы мен тамақтану денсаулықты сақтауға, өзін-өзі тәрбиелеу жеке жауапкершілікті арттыруға, ал шығармашылық ойлау оқу мен өмірлік мәселелерді шешуге көмектеседі. Осы дағдыларды жүйелі түрде дамыту оқушының өз мүмкіндіктерін жақсы түсініп, саналы мақсаттар қоюына жағдай жасайды.

Дұрыс тамақтану үшін көкөніс, жеміс-жидек, дәнді дақылдар, сүт өнімдері, ет, балық және басқа да пайдалы тағамдарды таңдау маңызды. Әртүрлі тағам жеу ағзаға қажетті қоректік заттарды алуға көмектеседі.

2. Отбасы мүшелерінің тамақтануға қатысуы

Баланың азық-түлік сатып алуға, көкөніс пен жемістерді таңдауға, ас мәзірін құруға және қарапайым тағамдарды дайындауға қатысуы пайдалы. Бұл оған пайдалы тағамдарды таңдауды және өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауды үйретеді.

3. Таңғы, түскі және кешкі асты өткізбеу

Күнделікті тамақтануды ретпен ұйымдастыру маңызды. **Таңғы ас** — күнді жақсы бастауға, **түскі ас** — күш-қуатты толықтыруға, ал **кешкі ас** — ағзаны қажетті көрекпен қамтамасыз етуге көмектеседі. Тамақтың әртүрлі әрі мөлшері жеткілікті болғаны дұрыс.

4. Тамақты шамадан тыс тұтынбау

Тамақты шамадан тыс жеу денеге ауырлық әкелуі мүмкін. Сондықтан аштық пен тоқтық сезіміне мән беріп, тамақты асықпай жеу керек. Тәтті, майлы және өте тұзды тағамдарды шамадан тыс тұтынбаған дұрыс.

Анықтаманы дайындаған: Динасилов С.

Лауазымы: ДТІЖО

Күні: 7 қыркүйек 2026 жыл