**«Бекітемін»**

**ҚР ДСМ «ҚДСҰО» ШЖҚ РМК**

**Директоры**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д. Кобжасаров**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 жыл**

**«Денсаулық жолы» Ұлттық бағдарламасының**

**тұжырымдамасы (1 шілдеден 31 тамызға дейін)**

**Мақсатты топ** – ҚР халқы, оның ішінде:

- 3-тен 6 жасқа дейінгі балалар

- 7-ден 10 жасқа дейінгі балалар

- 11-ден 14 жасқа дейінгі балалар мен жасөспірімдер

- 15-тен 17 жас аралығындағы жасөспірімдер

- 18-ден 29 жас аралығындағы жастар

- 30-дан 64 жас аралығындағы ересектер

- 64 жастан жоғары ересек тұрғындар

**«Денсаулық жолы»** ұлттық бағдарламасының негізгі мақсаты болып тұрғындардың денсаулығын тұз, қант, майлар (майлар, трансмайлар) жоғары мөлшері бар тағамдарды шектеу немесе қолданбау денсаулыққа пайдасы туралы хабарлау, дененің артық салмағы, семіздік қаупін төмендету мен жұқпалы емес аурулардың алдын-алу үшін тұрғындарды салауатты өмір салты негіздеріне үйрету арқылы сақтау мен нығайту. Қалалар мен ауылдық жерлердегі іс-шаралармен қатар ұлттық бағдарлама терапевтік, кардиологиялық, эндокринологиялық, онкологиялық қызметтер мен салауатты өмір салтын қалыптастыру қызметінің мамандарын тарта отырып, жылжымалы медициналық кешеннің шалғай ауылдық аудандарға шығуымен сүйемелденеді.

Негізгі міндет-дұрыс тамақтанудың негіздері мен әдеттерін үйрету және әрбір маман мультидисциплинарлық команда құрамында өткізетін кеңестер, әңгімелесулер, оқыту арқылы денсаулық үшін тұз, қант, майлардың жоғары құрамы бар өнімдердің зияны туралы халықтың хабардар болуын арттыру болып табылады.

**Негізгі қағидаттар**

Бағдарлама дұрыс тамақтанудың келесі қағидаттары мен ұсынымдарына негізделеді:

- Тамақ әртүрлі болуы керек, бірақ жоғары калориялы емес, ең алдымен өсімдік тектес өнімдерге артықшылық беру керек;

- Нан, жарма және макарон өнімдері, күріш, бұршақты күнделікті қолдану керек;

- Әр түрлі көкөністер мен жемістерді күніне бірнеше рет (400 грамнан астам) пайдалану керек. Артықшылық - жергілікті өндіріс өнімдеріне;

- Дене салмағы ұсынылған шекараларға сәйкес болуы керек. (Дене салмағының индексі 18,5 - 25 шегінде. Кетле формуласы бойынша есептеледі: ДСИ=M (кг): H\*2 (м), мұндағы M – салмағы, H – бойы.). Дене белсенділігінің қалыпты деңгейін ұстап тұру керек;

- Құрамында майы мен тұзы төмен сүт және сүт өнімдері (айран, қышқыл сүт, ірімшік, йогурт) күнделікті рационда қажет;

- Құрамында майы жоғары ет және ет өнімдерін бұршаққа, балыққа, құсқа, жұмыртқаға немесе ет сорттарына ауыстыру керек. Ет, балық немесе құс порциялары аз болуы тиіс;

- Ботқа мен бутербродта "көрінетін" майды тұтынуды шектеу, ет-сүт өнімдерінің майы төмен сорттарын таңдаңыз;

- Қант тұтынуды шектеу: тәттілер, кондитерлік өнімдер, десерттер және тәтті газдалған сусындар;

- Нанда, консервіленген және басқа да өнімдерде болатын тұзды ескере отырып, тұзды жалпы тұтыну күніне бір шай қасықтан (5 грамм) аспауы тиіс. Йодталған тұзды пайдалану ұсынылады;

- Алкоголь - адам денсаулығына зиянды өнім. Сондықтан алкогольді ішімдіктерді алып тастау ұсынылады.

- Тағамдағы майлардың мөлшерін азайту үшін тағамды қауіпсіз тәсілмен дайындау ұсынылады, яғни тағамды қуыру емес, буда пісіру керек.

- Бала өмірінің алғашқы алты айы бойы тек қана емшекпен емізуді ұстану. Емшек емізу екі жылға дейін жалғасуы мүмкін**.**

**Іске асыру тетігі**

Іске асыру тетігінің негізгі элементі Денсаулық сақтау басқармаларының (Қоғамдық денсаулық сақтау бөлімдері), алғашқы медициналық-санитарлық көмек көрсететін ұйымдардың, бейінді қызметтердің, облыстардың және Нұр-сұлтан, Алматы, Шымкент қалаларының салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтарының, облыстардың, Нұр-сұлтан, Алматы, Шымкент қалаларының ТКҚСҚБК департаменттерінің осы іс-шараларды өңірлік деңгейде іс жүзінде іске асыра отырып, бірыңғай әдіснамалық негізде бірлескен қызметі болып табылады.

**ҮЕҰ-мен серіктесіп, жасы бойынша мақсатты топтарға бөлінумен, 2020 жылға арналған алдын алу іс-шараларының ерекшеліктері**

**3 жастан 6 жасқа дейінгі балалар және олардың ата-аналары мақсаттық тобы**

а) «**Зиянды тағам» туралы әңгіме**

Бір бала өмір сүріпті. Аты – Арман, жасы 5-те. Ол жақсы бала болатын, сен сияқты: бала-бақшаға барды, әкесімен футбол ойнауды, ас үйде анасына көмектесуді, атасына қонаққа баруды, аулада ойнауды жақсы көретін. Бірақ Арманға анасы дайындаған тамақты ұнатпайтын. Сорпа, көкөніс гарнирі мен қарақұмық ботқасы бар котлеттер орнына гамбургерлер, чипстер, торттар мен шоколадты жегісі келеді. Ия, бұның бәрін тәтті сусынмен ішкісі келеді. Сіз елестете аласыз ба?! Анасы гамбургерлер, чипстер және сондай секілді тағамның зиянды екендігін айтса да, Арман оған сенбеді, кейде анасы оған тез тамақтануды сатып алуға бас тартса, ол жылап, айқайлап, аяғымен соққылайтын.

Кейде ол ата-анасын тез тамақтану кафесіне баруға көндіру үшін көздеріне жас алып немесе үлгілі мінез-құлқымен қол жеткізетін. Және бұл оқиға да осындай кафеде болған.

Жексенбі күні Арман мен оның ата-анасы кафеде түскі ас ішуді ұйғарды. Бала гамбургер және фри картобын жегісі келді. Әкесі кассаға кезек алды, анасы қолын жууға кетті, Арман қалып, оларды күтіп отырды. Бала айналасына, адамдар басқа үстелдерде тамақтанып жатқандарына қарап отырды, кенеттен ол қасындағы үстелге көз тастады. Адамдар тамағын ішіп кетіп қалды, және қалдықтарын әлі жинап болған жоқ. Бірақ бұл не? Үстелдің үстінде бір жағдай болып жатыр. Біреулер үстелдің үстіндегі картопты сүйреп алып бара жатты. Құмырсқалар? Жоқ, мұндай құмырсқалар жоқ! Арман тұрып, жақыннан қарады. Үстельдің үстінде кішкентай адамдар жүр екен. Олардың бәрі бойлары кішкентай, семіз және түрлері өңсіз болды. Олар өте баяу қозғалды, олардың шаршағандықтары көрініп тұрды. Бұл таңқаларлық жағдай емес, себебі олар семіз болды. Арман шыдай алмады, тұрды да, келесі үстелге қарай жүгірді.

— Эй, сіздер кімдерсіздер? – деп, айғалады ол.

Кішкентай адамдар тұрған жерлерінде қала берді.

— Бізді көріп қойды, қашайық, — деп, сыбырлап айтты бірі.

— Кешігіп қалдық, — деп, қасындағы досы жауап берді.

— Тоқтаңыздар, кетпеңіздер, мен сіздер туралы ешкімге айтпаймын, тек бір нәрсе айтыңызшы, сіздер кімдерсіздер? — деп, сыбырлады Арман, жақынырақ келіп.

— Мына алыпқа сенуге болады деп ойлайсыздар ма? – деп, сұрады кішкентай адамдардың бірі.

Басқалар тек иықтарын қиқаң етті. Екі минуттай олар жасқанып тұрды, ақыр аяғында олардың бірі жауап берді:

— Жарайды, айтайық, одан кейін барайық, келістік пе? Біз туралы ешнәрсе айтпа!

Бала басын изеді.

— Біз фастфудшалармыз, — деп, жауап берді сол кішкентай адам. – Осында, ресторан астында, тұрамыз, онда өз қаламыз бар. Тамақ қалдықтарымен тамақтанамыз.

— Сондықтан біз осындай семізбіз, көріп тұрсың ба? Және баяу қозғаламыз, — деп, басқасы жауап берді.

— Бұл қалай байланысты? – деп, түсінбеді Арман.

— Қалай? Фаст-фудтан жасалған тамақ зиянды екенін білмейсің бе! Онда жақсы емес майлар мен көмірсулар, әртүрлі зиянды химия көп. Одан біз семіреміз, әлсіз боламыз, ал тістер тәтті сусындар мен тоқаштардың құрамындағы қанттан қатты бүлінеді.

— Бұл тағамдардың зиянды екенін біле тұра, неге олармен тамақтанасыздар? – деп, сұрады Арман.

— Бұның жауабы өте оңай: біз осында тұрамыз және бұл тамақ жақын, басқа жерге баруға ерінеміз, — деп, жауап берді кішкентай адам. – Болды, енді бізді жібересің бе?

Арман тағы да басын изеді, ал кішкентай адамдар, қорыққаннан тастай салған фри картобын әрі қарай апара бастады. Арман оларға көз алмай таңырқай қарады, бірақ өз көзімен көргенге сене алмады.

Бұл кезде үстелге анасы жақындады .

— Бірнәрсе болды ма? Неге тұрдың? – деп, сұрады ол.

— Анашым, білесің бе, бұл тамақты жегім келмейді, —деп, күлімсіреді бала. – Әкеге айтайықшы, кезекте тұрмай-ақ қойсын.

— Неге? Сен осында келуге асықтың ғой?! – деп, таңқалды анасы.

— Білесің бе, анашым, бұл тағам маған зиянды екенін түсіндім, одан да мен пайдалы көкөністер, жемістер, ет жеймін. Дұрыс па?

— Дұрыс, жаным менің, — деп, басын изеді анасы. – Үйде тәтті көже бар, салатты да тез дайындап қоямын. Жүр әкені шақырайық!

 **б) 3 жастан 6 жасқа дейінгі балалардың ата-аналары үшін "Бала мен бүкіл отбасы үшін дұрыс тамақтану" тақырыбында МДМ-де, халықтың көп жиналатын орындарында жиналыстар ұйымдастыру және өткізу.**

Іс-шараларды өткізу үшін ата-аналарға МСАК медициналық мамандары (ЖТД, педиатрлар, медбикелер, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер), СӨСҚ қызметінің мамандары тартылады.

*Ата-аналарға арналған ақпараттық блок.*



<https://hls.kz/kk/archives/17650>

Сурет. Инфографика: салауатты тамақтану.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсынымы бойынша теңгерімді тамақтану:

1. Жемістер мен көкөністер. Күнделікті тұтыну, кем дегенде 400 г немесе бес порция, жемістер мен көкөністерді тұтыну жұқпалы емес аурулардың даму қаупін төмендетеді және өзектің күнделікті түсуін қамтамасыз етуге көмектеседі.

2. Майларды шектеу. Майларды, әсіресе қаныққан майларды, және өнеркәсіптік өндірістің трансжирін тұтынуды келесі жолдармен қысқартуға болады:

\* қуыру емес, бумен пісіру;

\* төмен майлы сүт өнімдерін ішу немесе еттен көрінетін майды кесу;

\* өнеркәсіптік өндірістің трансжирлері бар пісірілген және қуырылған өнімдерді, сондай-ақ, алдын ала дайындалған тағамдар мен басқа да өнімдерді (мысалы, пончиктер, кекстер, пирогтар, печенье және вафли) тұтынуды шектеу.

3. Тұзды шектеу. Тұзды тұтынуды ұсынылатын деңгейге дейін, яғни күніне 5 г-ға дейін қысқарту.

4. Қантты шектеу. Қант тұтынуды келесі жолдармен қысқартуға болады:

\* тәтті тағамдар, кәмпиттер және тәттілендірілген сусындар (газдалған және газдалмаған салқындатқыш сусындар, жеміс және көкөніс шырындары мен сусындар, сұйық және ұнтақты концентраттар, дәмдік қоспалары бар су, энергетикалық және спорттық сусындар, дайын шай, дайын кофе және дәмдік қоспалары бар сүт сусындары) сияқты қант құрамы жоғары тамақ өнімдері мен сусындарды тұтынуды шектеу;

\* тәтті тағамдарды жаңа піскен жемістер мен көкөністерге ауыстыру.

Тұрақты тамақтану. Мектепке дейінгі жастағы балаларға күніне 4-5 рет, әр 3 сағат сайын, бір уақытта тамақтану рационын мынадай түрде бөле отырып, тамақтануға ұсынылады: таңғы ас – 25%, түскі ас – 35%, түстен кейін – 15%, кешкі ас – 25%.

Орташа тамақтану. Ата-аналар баланы тамақ ішуге, қажет болған жағдайда, жеміс-жидектермен және көкөністермен тамақтандыруға, көп су ішуге үйретуі қажет.

Балалар үшін дене белсенділігі ойындарды, сайыстарды, спортпен шұғылдануды, сапарларды, сауықтыру іс-шараларын, дене шынықтыруды немесе жаттығуларды көздейді. ДДСҰ 5 жастан асқан балаларға күнделікті дене белсенділігімен орташа қарқындылығы жоғары, жалпы алғанда кемінде 60 минут жаттығуды ұсынады.

Осы күрделі емес ережелерді сақтау балаға сау, мықты және жан-жақты дамып өсуге мүмкіндік береді.

**Мақсатты топ 7 жастан 10 жасқа дейінгі балалар**

**а) "Ішуге суды таңда!", "Дұрыс тамақтану, өсу және даму" байқаулары: құрамында артық тұз, қант, трансмайлары бар азық-түліктерді тұтынуды шектеу, күн сайын таңғы асқа, жемістер мен көкөністерді қолдануға ұсыныстар, педагогтардың, тәрбиешілердің, ата-аналар мен оқушылардың қатысуымен.**

Байқаудың мақсаты - салауатты өмір салты идеяларын визуализациялау, аурулардың алдын алу, балалар мен ата-аналардың сауаттылығын арттыру.

Қатысу ережелері - жұмыстарды балалар, ересектер немесе бірге - балалар және ересектер (жеке немесе ұжымдық) орындауы мүмкін. Конкурсқа қатысу үшін қазылар алқасының бағалауы үшін жұмысты ұсыну қажет. Одан кейін конкурс нәтижелері, жұмыстар веб-сайттарда, әлеуметтік желілерде орналастырылады. Конкурс жеңімпаздарына дипломдар/сыйлықтар (мысалы, спорттық құралдар - секіргіштер, доптар, шеңбер, немесе спорттық киім - кепкалар, шолақ шалбар, футболкалар және т.б.) беріледі, фотосуреттерді ақпаратты әлеуметтік желілерде #ішугесудытаңда #дұрыстамақтануөсужәнедаму хэштегімен жарияланады.

**б) «Пайдалы және зиянды тағам туралы не білесіз?» атты танымдық ойындарды балалардың демалатын орындарында (ата-анасымен), лагерьлерде, халықты профилактикалық тексеру жүргізілетін орындарда ұйымдастыру. Тұзды пайдалануды азайту бойынша балалар мен ата-аналарға арналған кеңестер беру.**

**«Пайдалы және зиянды тағам туралы не білесіз?» атты танымдық ойын:**

Жүргізуші: Балалар үш топқа бөлініп, «Бес жұлдыз» ойынын ойнауды ұсынамын.

I. ойын ережелері.

1. Ойынға 3 команда қатысады.

2. Бірінші раунд – қысқа сұрақтарға жауаптар-тесттер

3. Екінші раунд - берілген тақырыпқа қысқа әңгіме құрастыру

4. Әрбір дұрыс жауап үшін жұлдыз беріледі.

5. Бес жұлдыз жинайтын немесе олардың бәрінен көп болатын команда жеңеді.

ІІ. Негізгі бөлігі

Сұрақ-тесттер:

1. Пайдалы тағамға не жатады?

a. Кириешки

b. Жемістер мен көкөністер

c. Тәтті бәліш

d. Кәмпиттер

3. Фаст-фуд дегеніміз не?

a. Пайдалы тамақ

b. Ыстық тамақ

c. Жылдам тамақ

d. Арзан тамақ

3. Тамақтану режимінің негізі-бұл:

a. Саны

b. Сапасы

c. Тұрақтылық

d. Әртүрлілік

4. Сау болу үшін қандай сусын қажет?

a. Су

b. Шай

с. Тәтті газдалған сусын

d. Кофе

Қысқа әңгіме құрастыруға арналған тақырыптар:

1. "Дұрыс тамақтану»

2. "Жылдам тамақ (фаст-фуд)»

4. "Көкөністер мен жемістердің пайдасы"»

5. "Құрамында көп тұз бар өнімдердің зияны»

II. Қорытынды бөлім

Жүргізуші: мен енді дұрыс және денсаулыққа пайдалы тамақтануды жақсы білетініңізді көремін. "Жалғыз сұлулық - бұл денсаулық", ал сіздің ағзаңыз әдемі және сау болу үшін, мен сізге осы қарапайым ережелерді ұстануға және әрқашан сау болуды ұсынамын.

**Тұзды пайдалануды азайту бойынша балалар мен ата-аналарға арналған кеңестер:**

Көптеген адамдар тым көп тұзды пайдаланады. Балалар әсіресе тұздың дәмін татуға бейім, бұл оның жоғары құрамы бар өнімдерге жоғары қажеттілікті тудыруы және өмір бойы сақталатын әдетке бастау қоюы мүмкін. Қазіргі жасөспірімдер фаст-фуд және басқа тұзды тағамды жақсы көреді.

Балалар ағзасындағы артық тұздың теріс салдары:

1. Бүйрек және ұйқы безінің жұмысы бұзылады.

2. Буындарда тұз шөгінділерімен байланысты мәселелер туындайды.

3. Эндокриндік және жүйке жүйелерінің жұмысында іркілістер орын алады.

4. Су-тұз алмасуы бұзылады.

5. Айналмалы қан көлемінің ұлғаюына байланысты жүрекке жүктеме артады.

Ересек өмірде жоғары артериялық қысымның ықтималдығы артады.

Тұздың негізгі бөлігі өңделген тамақ өнімдерінен, мысалы, дайын тағамдардан, шұжықтан, тұздалған ет, ірімшіктен және тұздалған тағамдардан, мысалы, нанда көп мөлшерде тұтынылады.

Күн сайынғы тұзды тұтыну күніне 5 г-нан аспауы керек, бұл бір шай қасықтан аз.

Тұзды тұтынуды қалай азайтуға болады? Ас дайындау кезінде тұз, соя тұзын қоспау керек, үстелге тұз қоймау керек, тұздалған тағамдар тұтынуды шектеу керек; тұз мөлшері төмен өнімдерді таңдау керек.

**11 жастан 14 жасқа дейінгі балалар мен жасөспірімдер мақсаттық тобы**

**а) "Сенің ағзаң үшін пайдалы сусындар" тақырыбына байқау өткізу. Мақсаты - балалар мен жасөспірімдерді тәтті сусындардың, шырындардың, тәтті тағамдардың орнына су, жеміс-жидектерді таңдауға үйрету. Өткізу орындары: медициналық ұйымдар, балалар лагерлері, халықтың жаппай болатын орындары - сауда орталықтары, балалар алаңдары, саябақтар.**

**Ақпараттық материал**

*Жемістер* - балалар мен жасөспірімдерге арналған ең жақсы таңдау. Жемістерде оның дәмін тәтті ететін табиғи қант бар, олар сондай-ақ көптеген дәрумендер, минералдар мен клетчаткалар бар, бұл жемістерді қанық және қоректік етеді.

*Тәттілендірілген сусындар.* Тәтті сусындарда, энергетикалық сусындарда жиі қант пен калория көп. Тәтті газдалған сусынның бір банкасында 10 шай қасық қант бар.

Тым көп тәттілендірілген сусындарды ішу тістің бұзылуы, жаман тәбет, ішек жұмысының өзгеруі және артық салмақты қоса алғанда, бірқатар мәселелерді тудыруы мүмкін. Есте сақтаңыз:

\* Көбірек су ішіңіз.

\* Алкогольсіз газдалған/газдалмаған сусындар, концентрацияланған жеміс шырынынан жасалған сусындар, спорттық және энергетикалық сусындар сияқты тәтті сусындар дұрыс тамақтану үшін қажет емес.

**«Сенің ағзаң үшін пайдалы сусындар» сайысы**

Адамға сұйықтықты пайдалану қажеттілігі туралы бұрыннан белгілі. Дәрігерлер ағзадағы су қоры 2 литрден кем болмауы керек деп санайды. Күн сайын көп су ішу керек. Алайда сусындар әртүрлі. Балалар, газдалған сусындарды аз қолданыңыз, өйткені онда сіздің ағзаңыз үшін зиянды заттар бар. Денсаулық үшін пайдалы сусындарға артықшылық беріңіз.

Сонымен,

1. Сергітетін сусын, бал немесе қант қосылған жидектерден немесе жемістерден су мен шырындар қоспасы қалай аталады?

\* Квас

\* **Морс**

\* Лимонад

2. Бұл сусын әдетте кептірілген жемістерден пісірілген

\* Шай

\* Кисель

\* **Компот**

3. Жануардың бұл ақ сусыны адамның алғашқы туған күнінен бастап қажет

\* Айран

\* Морс

\* **Сүт**

4. Қандай шырын "витаминдер королі"деп аталады?

\* Шабдалы

\* **Анар**

\* Апельсин

5. Бұл сусын ағзаға зиянды болып саналады

\* **Газдалған тәтті сусын**

\* Минералды су

\* Шай

6. Жаңа піскен және кептірілген жемістер мен жидектерден, жеміс-жидек шырындарынан, шәрбаттардан, джемнен дайындалған тәтті десерт сусыны қалай аталады?

\* **Кисель**

\* Кофе

\* Айран

**б) «Дұрыс тамақтану, өсу және даму» тақырыбында азық-түлік жәрмеңкесін ұйымдастыру. Өткізу орны-мектеп жанындағы лагерьлер, оқушылар сарайлары, балалар мен ата-аналардың жаппай болатын орындары.**

Жәрмеңке сценарийі:

1. Іс-шараны өткізер алдында барлық қатысушыларды топтарға бөлу. Әр топ тапсырмалар алады: сурет салу, пайдалы тағамдардың суреттерін дайындау; жазғы уақытта және оқу кезеңінде бір күндік немесе апталық тамақтану рационын құру; үлгі ретінде тағам дайындау, жеміс және/немесе көкөніс салатын жасау; пішін бойынша ерекше жемістер, көкөністер іріктеуін жасау.

2. Шеңбер бойынша үстелдер тұр, оларға барлық дайындалған тауар таратылды. Әрбір үстел-сөренің артында әр топтың өкілдері тұр және ағзаға пайдалы не зиянды тағам туралы, дәмді және пайдалы тағамды қалай дайындау керектігі туралы әңгімелейді, балалармен және олардың ата-аналарымен өз кеңестерімен бөліседі.

3. Сонымен қатар, әр оқушы бір күн ішінде қалай тамақтанатынын және балалармен бірге рационда пайдалы және зиянды тағамдарды, сондай-ақ, оларды қандай пайдалы және дәмді тағамдармен ауыстыруға болатынын, сондай-ақ, дүкенде қандай өнімдер мен сусындарға артықшылық беру туралы шағын сауалнама жүргізеді.

4. Әр қатысушыға дұрыс тамақтану туралы ақпараттық материалдарды тарату.

**15 жастан 17 жасқа дейінгі жасөспірімдер мақсаттық тобы**

**а) «Дұрыс тамақтануды насихаттау» (құрамында артық тұз, қант, трансмайлар бар өнімдерді тұтынуды шектеу) тақырыбы бойынша жасөспірімдерге арналған семинар-тренинг. Өткізу орны - Жастар денсаулық орталықтары, медициналық мекемелер, колледждер, жазғы лагерьлер.**

**Ақпараттық материал:**

1. Ең жақсы және пайдалы сусын-су! Сіз шөлдеп тұрсыз ба? Сусын үшін қантпен тәттілендірілген сусындардың орнына суды таңдаңыз!

500 мл тәтті сусынның (кола, газдалған лимонад, жеміс және спорттық сусындар) орнына су таңдау (сізді 240 калориядан сақтайды).

 2. Жеміс, жидектер, лимон және жалбыз /жөке жапырақтарын қосып, суды хош иіспен толтырыңыз.

3. Мұз текшелерінің орнына мұздатылған жемістерді пайдаланыңыз.

4. Әркімнің өз шыныаяқ/ішуге арналған стақаны болуы керек.

5. Тамақ кезінде басқа сусындардың орнына суды таңдаңыз. Әдетте, сіз ақша үнемдейсіз және калория санын қысқартасыз.

*Семинар-тренингтің мазмұны.*

Жабдықтар: мультимедиялық проектор, ноутбук, ақпараттық-білім беру материалы, бар болса муляждар.

Іс-шара барысы:

I. Ұйымдастыру сәті

Жүргізуші: Қайырлы күн! Бүгін біз салауатты тамақтануға арналған іс-шара өткіземіз. Дұрыс тамақтану адамның өмір сүру ұзақтығын арттырады және бірқатар аурулардың (онкологиялық аурулар, инфаркт, инсульт) алдын алуға, сүйектерді нығайтуға, көруді жақсартуға көмектеседі. Бұл үшін әрқайсымызға білім қажет.

II. Негізгі бөлігі

Жүргізуші: Бүгін біз әр түрлі тамақтану стилімен танысып, "дұрыс тамақтану дегеніміз не?» сұрағына жауап береміз.

Дұрыс тамақтану дегеніміз не деп ойлайсыз? (қатысушылардың жауаптары)

Бұл мәселе бойынша көптеген пікірлер пен көзқарастар бар. Осылайша, миллиондаған жақтастарды қолдайтын көптеген тамақтану стильдері бар, олардың негізгі:

- Вегетарианшылық

- Шикілей жеу

- Жылдам тамақ (фаст фуд)

- Дәстүрлі тағам

Сонымен, осы стильдердің әрқайсысы нені білдіреді, олардың артықшылықтары мен кемшіліктері туралы бүгін сөйлесеміз. Бірақ алдымен осы стильдерді көрейік.

Вегетариандық-еттен (қызыл ет, құс еті, теңіз өнімдері және кез келген басқа малдың еті) бас тартумен өсімдік және сүт тағамдарымен тамақтану.

Шикілей жеу - температуралық өңдеуге (қайнатуға, қуыруға, пісіруге, буға дайындауға, салқындатуға, мұздатуға және т.б.) ұшыраған қандай да бір тамақ жеуге толық жол бермейтін тамақтану жүйесі.

Жылдам тамақ (фаст фуд). "Фаст-фуд" (fast food) сөзі ағылшын тілінен аударғанда "жылдам тағам" дегенді білдіреді. Сондықтан, тез дайындалатын, тез желінетін кез келген тағамды атаймыз.

Дәстүрлі тамақтану стилі ең кең тараған, жаңадан дайындалған ыстық тағамға бағытталған үш, төрт мезгіл тамақтану режимін қамтиды.

Жүргізуші: Біз тамақтану стильдерінің ерекшеліктері туралы білдік, олардың әрқайсысы пайдалы және/немесе зиянды болуы мүмкін.

Маманның пікірі:

Медициналық зерттеулер көрсеткендей, көптеген көкөністер мен жемістерді тұтынатын адамдар сирек онкологиялық аурулармен ауырады, жүрек-тамыр ауруларынан аз зардап шегеді. Жаңа піскен көкөністер мен жемістерді, олардың шырындарын қолдану әр түрлі ауруларды емдеуде айтарлықтай әсер етеді. Қайнату кезінде созылмалы ауруларды алдын алатын және ағзаның қорғаныс қызметін ынталандыратын барлық витаминдердің 30-50% - ы бұзылатыны белгілі.

Вегетарианшылықтың ең ауыр қауіптілігі - аминқышқылдарының тапшылығына, сондай-ақ бірқатар витаминдер мен минералдық заттардың жетіспеушілігіне байланысты.

Тез тамақтану стилінде көптеген кемшіліктер бар: жоғары майлылық, қанттың әсерінен шамадан тыс сусындардың тәттілігі ("Кока-Кола" бір порциясында 6 дана қант-рафинад); көкөністер мен жемістердің аз құрамы, тағам тез қолдануға арналған, өйткені оған 15 минуттан артық емес уақыт жұмсайды, сондай-ақ артық салмақ қаупі.

Дәстүрлі стиль тұрақты, толыққанды, әртүрлі тамақтануға негізделген.

Жүргізуші: Біз әр түрлі стильдермен танысып, қандай өнімдерді пайдалану керектігі туралы әңгімелестік. Және не таңдау керек? Сау болу үшін не қажет? Ол үшін біз ұсыныстарды тыңдаймыз.

Ұсынымдар:

Ағзаның қалыпты дамуына ықпал ететін теңдестірілген тамақтану қалыпты, әртүрлілік, режимнен тұрады. Сау адамның рационы 4 тамақтануға бөлінуі тиіс: таңғы ас, түскі ас, бесіндік және кешкі ас. Түрлі өнім топтарын пайдалану келесі ережелерді ұстануы керек:

– Сүт және сүт өнімдері - күніне 2 реттен кем емес.

– Ет немесе балық - күніне 2 реттен кем емес.

- Жемістер мен көкөністер – күніне 4 реттен кем емес.

- Нан және жарма - кемінде 4 рет.

Дұрыс тамақтаныңыз және сау болыңыз!

**б) Спортшылардың, жаттықтырушылардың, спорт клубтарының қатысуымен "Белсенді болу – денің сау болу" спорттық іс-шаралар өткізу. Өткізу орны - аула клубтары, балалар және спорт алаңдары, балалар лагерлері және жалпы білім беретін мектептер мен АОББМ аумақтары, саябақтар, сауда орталықтары және т. б.**

Қорытындысында қатысушыларды 2 командаға бөле отырып, диспут ұйымдастыру. Бірінші команда вегетариандық пен шикі тамақтанудың пайдасын дәлелдейді, екінші команда вегетариандық, шикі тамақтанудың зиянын талқылайды, диспут тез тамақтанудың зиянын талқылаумен аяқталады (неге ол зиянды, денсаулықтың қандай бөлігіне әсер етеді, фаст фудтың зиянын қалай азайтуға болады және т. б.)

**18 жастан 29 жасқа дейінгі жастар мақсаттық тобы**

**а) Жастар денсаулық орталықтарында, БМСК, университеттерде, жұмысшы ұжымдарда, супермаркеттерде, сауда орталықтарында, ХҚКО – да «Дұрыс тамақтану-салауатты болашақ кепілі» тақырыбында жастармен кездесулер өткізу.**

Негізгі ұсыныстар:

- Газдалған және энергетикалық тәтті сусындарды қолдануды қысқарту. Ең пайдалы және сау сусын-су.

- Үйде тез және төмен калориялы тамақтану аралығында жеуге арналған жемістері бар тостаған болу ұсынылады.

- - Қанты аз таңғы асқа арналған ботқа витаминдер, минералдар мен өзекпен көп мөлшерде қамтамасыз ете алады.

- Тамақ ішу уақытын өткізбеңіз: таңғы ас, түскі ас және кешкі ас ішу керек.

- Әдеттегі отбасылық рецептеріңізді бейімдеңіз: тағам дайындау әдісін өзгертуге болады - мысалы, гриль, пісіру, қайнату немесе буға пісіру, қуыруға балама ретінде.

- Сіздің тағамдарыңыздың мөлшерін/порциясын азайтыңыз.

- Ас тұзын қоспаңыз.

- Дұрыс дәстүрлі тағаммен асханаларға, дәмханаларға, мейрамханаларға артықшылық беріңіз, бірақ үйде тамақтанғаныңыз жақсы.

**б) "Мен салауатты болғым келеді" ұранымен науқан ұйымдастыру.**

Науқанды ұйымдастыру және өткізу сценарийі.

Науқан қатысушыларына сұрақтар: "Қалай дені сау болу керек?", "Сен сау болу үшін не істейсің?" Жауаптар, тілектер сурет салынған қағаз парақтарына жазылады, мысалы: «Мен шылым шекпеймін», «Мен тәттіні көп жемеймін», «Мен тұзды шектеймін», «Мен ішімдік ішпеймін», «Мен жаттығу жасаймын/Велосипедпен жүремін», «Мен дәрігерге денсаулығымды тексертемін» және т. б.

Фотосуреттер, бейнелер Фейсбук бетінде және СӨС қалыптастыру орталықтарының беттерінде орналастырылуы тиіс.

**30 жастан 64 жасқа дейінгі ересек тұрғындар мақсаттық тобы**

**а) «Салауатты және дұрыс тамақтану - салауатты өмір», «Уақтылы скринингтен өтіңіз»**  **тақырыптарында көшпелі науқандар өткізу. Өткізу орны: кәсіпорындардың жұмыс ұжымдары, сауда орталықтары, базарлар, халықтың көп жүретін орындары.**

Дөңгелек үстелдерді ұйымдастырудың басты сәттері: іс-шараға қатысушыларды анықтау. Денсаулық сақтау басқармаларының, әкімдіктердің жетекші мамандары, кәсіпорын басшылары, медиалық тұлғалар, медициналық мамандар, бейінді мамандар қатысады. Мысалы, АҚ-ны дұрыс өлшеу, дұрыс тамақтану өнімдерінің көрмесі, симуляциялық модельдер мен муляждарды, бейнероликтерді, инфографикаларды пайдалану, жаттығулар кешенін көрсету, жемістер мен көкөністерді тұтыну нормалары, кола, лимонад шөлмектеріндегі қант тілімдерінің саны. Өткізу уақыты мен орнын келісу, іс-шара аяқталған соң фотосуреттер әлеуметтік желілерде және ұйымдардың сайттарында қойылады.

**б) Жұмыс ұжымдары арасында дене белсенділігі мен спортты танымал ету әдісі ретінде жүгіру, велошеру, спорттық жүру, жұртшылықты дене белсенділігіне жұмылдыру, мүдделі тараптарды тарта отырып, халық арасында белсенді өмір салтын насихаттау сияқты спорттық іс - шараларды өткізу. Өткізу орны - жұмыс ұжымдары.**

Міндеттер:

1. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсынымдарын ескере отырып, дене белсенділігін арттыру арқылы халықтың денсаулығын нығайту (18-64 жастағы ересек адамдар орташа қарқындылығы аптасына 150 минуттан кем емес немесе аптасына 75 минут жоғары қарқындылық физикалық белсенділікпен айналысуы тиіс).

2. Жұмыс ұжымдарында спорттық іс-шаралар өткізу. Дене шынықтыру мен спортты насихаттау, командалық ойын түрлерін (футбол, волейбол, баскетбол және т. б.), спорттық жаттығуларды дамыту арқылы халықтың белсенді өмір салтын насихаттау.

**64 жастан асқан ересек тұрғындар мақсаттық тобы**

**а) Денсаулық мектептерінде «Дұрыс тамақтану және дене белсенділігі – мықты денсаулық кепілі» тақырыбына кеңес беру.**

**Ақпараттық материал**

Дұрыс тамақтанудың артықшылықтары:

\* Дұрыс тамақтану созылмалы аурулардың алдын алуға және емдеуге көмектеседі;

\* Энергияны зарядтайды және күнделікті істермен күресуге көмектеседі;

\* Бұлшық ет пен сүйекті жақсы күйде ұстап, белсенділікті сақтауға көмектеседі;

\* Алдын алу әсері бар және әр түрлі аурулардан қорғайды;

\* Аурудан, жарақаттан немесе хирургиялық араласудан кейін сауығуды тездетеді;

\* Асқазан-ішек жолдарының жұмысына ықпал етеді •

**Табиғи талшықтары көп өнімдерді таңдаңыз (ірі тартылған нан, бұршақ, көкөністер мен жемістер).**

Талшықтар ішектің үнемі тазалануына көмектеседі, өз салмағын бақылауға мүмкіндік береді және жүрек аурулары мен екінші типтегі қант диабетінің даму қаупін төмендетеді.

**Көп көкөністерді жеңіз.**

Көкөністер-талшықтардың ғана емес, минералды заттардың, дәрумендер мен антиоксиданттардың да таптырмас көзі. Олар иммундық жүйені нығайтады. Оларды шикі немесе пісірілген күйінде, сондай-ақ негізгі тағамдардың арасында жеуге болады.

**Майсыз ақуыз тамағын таңдаңыз.**

Сиыр еті, терісіз тауық, күркетауық кеуде, балық - тағамда калория, майлар мен холестерин мөлшерін азайту үшін тамаша таңдау. Үрме бұршақ және бұршақта ақуыздардан басқа табиғи талшықтар мен темір бар.

**«Сау» майларды таңдаңыз.**

Аз жануар майын, ет және қуырылған тағамдарды жеп. зәйтүн немесе рапс майына пісіруге тырысыңыз, жаңғақ, балық қолданыңыз.

**Кальцийге бай өнімдерді қолданыңыз.**

Майсыздандырылған сүт өнімдерінде көптеген кальций бар және жас өзгерістерімен күресуге көмектесіп, сүйектерді нығайтады. Егер сіздің асқазаныңыз сүтті нашар сіңірсе немесе сіз сүт өнімдерін ұнатпасаңыз, құрамында лактоза төмен сүт өнімдерін көріңіз.

**Мүмкіндігінше көп сұйықтықты ішіңіз.**

Әдетте, жас келе суды аз т9тына бастайды, бірақ дене сұйықтықтың қажет етеді. Сұйықтықты қалыпты тұтыну, жүрек немесе бүйрек ауруларынан сұйықтықты тұтынуды төмендетуді ұйғаратын жағдайларды қоспағанда, тәулігіне 6-8 стакан ішу керек.

**Тамақ қабылдау арасында дұрыс тағам таңдаңыз.**

Торт, кәмпит, чипс және газдалған сусындар сияқты тәтті және май өнімдерін пайдалануды шектеңіз. Егер сізге күніне үш рет тамақ ішу ыңғайсыз болса, күндізгі диетаны тамақ ішуге көп мөлшерде бөліңіз. Мысалы, бір шағын қабылдау жеміс пен жаңғақ қабығынан; күркетауық бөлігінен; үрме бұршақ немесе көкөніс сорпасынан, пісірілген жұмыртқадан және қандай да бір шикі көкөністерден тұрады.

Егде жастағы адамдар үшін артық дене салмағы – бұл көптеген аурулардың дамуына әкелетін қуатты фактор. Әрбір адамға дене массасын бақылау және дене массасының индексін есептеу немесе бел шеңберін анықтау маңызды.

Тұрақты қалыпты дене жүктемелері егде адамның ағзасына оң әсер етеді. Олар барлық органдар мен жүйелерді белсенді жұмыс істеуге мәжбүр етеді, бұлшық еттер мен сүйектерді нығайтады, сондай-ақ буындардың қозғалысын сақтайды. Көптеген үлкен жастағы адамдар үй шаруашылығын жүргізу бойынша жұмыстарды орындай отырып, жеткілікті физикалық жүктеме алады деп санайды. Алайда, бұл өте кең таралған жаңылыс.

**Жаттығудан пайда табу үшін келесі ережелерді орындауды ұмытпаңыз:**

\* Алдағы жұмысқа бұлшықеттерді және буындарды дайындау үшін әр жаттығуды ширатудан бастаңыз;

\* Жаттығуларды созу және тепе-теңдік жаттығулармен аяқтаңыз;

\* Қарқынды аэробтық жүктемелерден аулақ болыңыз. Мұндай жаттығулар кезінде пульс минутына 110-120 соққыдан аспауы тиіс. Егер жүгіру, жүру және т.б. кезінде сіз сөйлесу қиын болса немесе ол үшін дем алуды кідіртуге тура келсе, онда қарқындылықты (жылдамдықты) төмендету керек.

\* Күш жаттығулары мен созуға және икемділікке арналған жаттығуларды қалыпты қарқынмен күрт жылдамдатусыз орындаңыз

\* Ең көп амплитудасы бар барынша күш пен жаттығудан аулақ болыңыз.

**б) «Денсаулықтың басты ережелері» тақырыбына халықтың жаппай болатын орындарында "Денсаулық қалашықтарын" ұйымдастыру, әр түрлі бейіндегі мамандардың кеңес беруі, салауатты тамақтану, дене белсенділігі бойынша әңгіме жүргізу, артериялық қысым, Кетле индексін, қандағы глюкоза мен холестерин деңгейін анықтау, ақпараттық-білім беру материалдарын тарату және аудио - және бейнероликтерді ротациялау.**

**Ақпараттық блок.**

Денсаулық ережелері:

**1. Дұрыс тамақтаныңыз:**

- артық тамақ ішпеңіз, ұйықтар алдында 3-4 сағат бұрын тамақтаныңыз;

- май және тәтті өнімдерді, сондай-ақ жоғары сұрыпты ұннан жасалған өнімдерді және ашытқы қамырын тұтынуды азайтыңыз;

- тұзды үстелден алып тастаңыз, тағамдарға тұзды азырақ салыңыз;

- аптасына 2-3 рет сіздің мәзіріңізде балық болуы керек;

- күн сайын 400-500 грамм жеміс-жидек, көкөніс жеңіз;

- майсыз ет сұрыптарын таңдаңыз (тауық, күрке тауық);

- мәзіріңізге бұршақ, жаңғақ, саңырауқұлақ қосыңыз;

- су тамаққа қарағанда маңызды екенін есте сақтаңыз. Егер сіз жүрек немесе бүйрек жетіспеушілігінен зардап шексеңіз, онда тәулігіне 1,5 литр таза су қажет!

- тағамды дұрыс дайындаңыз – суға пісіріңіз, бұқтырыңыз. Қуырылған, қақталған,маринадталған тағамнан бас тартыңыз.

**2. Көбірек қозғалыңыз.**

Қозғалыс-денсаулықтың маңызды құрамдас бөлігі. Есіңізде болсын, тек бір сағаттай жаяу жүру сіздің өміріңізді ұзартады! Күн тәртібіне күнделікті жеңіл жаттығуды қосыңыз, ал бимен, жүзумен, скандинавтық жүрумен аптасына 2-3 рет айналысу сіздің денсаулық әлеуетін арттырады. Ең бастысы-мұны үнемі жасау.

**3. Темекі шегуден және ішімдіктен бас тартыңыз.**

Темекі мен алкоголь көптеген аурулардың (жүрек-қан тамырлары, онкология, тыныс алу органдарының аурулары және т.б.) дамуына әкелуі мүмкін. Есіңізде болсын, темекі шегуден бас тарту инсульт пен инфаркт тәуекелін 30% - ға төмендетеді.

**4. Жеке гигиена ережелерін сақтаңыздар.**

Қолдың тазалығы, күнделікті гигиеналық душ сіздің денсаулығыңызға жағымды әсер етеді. Монша сияқты процедуралар сақтықты талап етеді: температура режимі - 60 - 70 градустан аспау керек. Салқын сумен контрастты жуыну сіздің иммунитетіңізді нығайтады және жастықты сақтайды.

**5. Уақытында ұйықтаңыз.**

Толық ұйқы барлық мүшелер мен жүйелерді қалпына келтіруге мүмкіндік береді және келесі күні күш береді. Ең тиімді ұйқы 22.00 ден 1.00-ге дейін. Сондықтан, ұйқыдан бір сағат бұрын теледидарды өшіріңіз, тыныштықта өткізіңіз, түймедақпен немесе бал қосылған мелиспен шай ішіңіз, жатын бөлмені желдетіңіз. Түскі астан кейін де, бірақ сағат 16.00-ден кешіктірмей, демалуға өте пайдалы,.

**6. Аз уайымдаңыз.**

Стресстер біздің өмірімізде бар. Орын алатын барлық оқиғаларды ақиқат ретінде қабылдаңыз. Жаман туралы ойламаңыз, теріс жағдайды жақсы жаққа өзгерту үшін өз ойыңызды бағыттаңыз.

Сүйікті іспен айналысу стрессті жеңуге көмектеседі, сондықтан өзіңіздің жан-тәніңізге сай іс (тоқу, сурет салу, ән айту, тігу) табыңыз.

**7. Адамдармен араласыңыз және жаңа нәрсеге үйреніңіз.**

Зейнетақы жасы өзіңіздің шығармашылық әлеуетін ашуға ғана емес, сонымен қатар, өзінің өмірлік тәжірибесімен және шеберлігімен басқалармен бөлісуге тамаша себеп.

**8. Өз денсаулығыңызды қадағалаңыз.**

Жыл сайын профилактикалық медициналық тексеруден өтіңіз. Міндетті түрде флюорография, ЭКГ жасау керек, қан мен зәрдің, глюкоза мен холестеринге қанның жалпы талдауын тапсыру керек, сондай-ақ гинекологтың (әйелдер үшін) және урологтың (ерлер үшін) тексеруден өтуі керек. Жасына сәйкес скринингтік тексеруден өту.

**9. Созылмалы ауруларға байланысты дәрі - дәрмектік терапияны сақтау - ұзақ өмір сүрудің өте маңызды факторы.** Дер кезінде қабылданған дәрі созылмалы аурулардың асқыну қаупін төмендетуге және өмір сүру сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

**10. Өмірге шаттаныңыз.**

Ұзақ өмір сүріңіз және сау болыңыз!

**Медиа-шаралар:**

Мақсаты: халықтың дұрыс тамақтанудың пайдасы, дене белсенділігі, денсаулықты нығайту аспектілері туралы хабардарлығын арттыру, мемлекеттік және орыс тілдерінде.

**Іс-шараларды өткізу нысаны:**

 - облыстық ДСБ, қалалық, облыстық, республикалық маңызы бар медициналық ұйымдардың интернет ресурстарына іс-шаралар өткізу туралы баспасөз релизін орналастыру;

- теледидар арналарында, радиостанцияларда тұз, қант, майлар жоғары өнімді (қаныққан майлар, трансмайлар) тұтынуды шектеу немесе бас тарту физикалық белсенділіктің денсаулыққа пайдасы туралы сөз сөйлеуді ұйымдастыру;

-облыстардың, Алматы, Нұр-сұлтан, Шымкент қалаларының жетекші мамандарының, мүдделі тараптардың қатысуымен салауатты тамақтану, салауатты өмір салтын сақтау мәселелері бойынша баспасөз конференциясын өткізу;

-ұйымның web-сайтында, ақпараттық агенттіктерде жаңалықтардың анонсын орналастыру;

- БМСК ұйымдарында, білім беру мекемелерінде, медициналық мекемеге бекітілген шағын және орта бизнес кәсіпорындарында тамақтану бойынша аудио-бейнероликтерді ротациялау;

- БМСК мекемелерінде, мектептерде, ОАОО және жоғары оқу орындарында, халықтың жаппай болатын орындарында радиотрансляция торабы бойынша сөз сөйлеу;

- LED-мониторларда, қоғамдық көлікте, халықтың жаппай болатын орындарында, әуежайларда, авто/теміржол вокзалдарында, кинотеатрларда бейнероликтерді көрсету;

- сыртқы жарнаманы орналастыру (жарықдиодты дисплей, баннерлер, билбордтар, ақпараттық тіреулер, Roll-up тіреулер және т. б.), өңірлік телеарналарда, қоғамдық көлікте жүгіртпе жол, аялдама кешендерінде, ХҚО-да, халықтың жаппай болатын орындарында ақпарат орналастыру;

-профилактикалық бағыттағы ақпаратты тарату (профилактикалық іс-шараларға шақыру) арқылы: ұялы байланыс бойынша SMS-хабарламалар, әлеуметтік желілер, коммуналдық қызметтерді төлеу бойынша төлем түбіртектері, тұрғын үйлердің кіреберістерінде, лифттерде ақпаратты желімдеу.

**Есепті ұсыну нысаны:**

- мақсатты топтар бойынша өткізілген іс-шараларды бөлу;

- БАҚ-тағы жарияланымдар бойынша интернет-ресурстарға сілтемелер;

- өткізілген іс-шаралардың скриншот/фото (трансляция, сөз сөйлеу, жарнама және т.б.).

**Ақпаратты баспа және электрондық форматтарда ҚДСҰО ШЖҚ РМК-на 2020 жылдың 10 қыркүйегіне дейін** **org@hls.kz** **электронды почтасына жіберу:**

- аталған іс-шаралар өткізілген әрбір мақсатты топ, ұйымдар аясындағы іс-шаралар саны және қамтылған тұлғалар саны көрсетілген мемлекеттік және орыс тілдерінде, Word форматында, аналитикалық ақпарат;

- 1-қосымшаға сәйкес Excel форматындағы кестелер;

- 2-қосымшаға сәйкес Excel форматындағы сауалнама кестесі;

- мемлекеттік және орыс тілдерінде Word форматындағы сауалнаманы талдау;

- бірінші басшының қолы қойылған ілеспе хат.

##### Жауапты тұлға Д. Мұқашева