



**Ұл балдар жиналысының
хаттамасы**

Ұлдар жиналысы

ХАТТАМАСЫ №1

Қатысқандар:

1. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарлары. Султаналина А.Б , Аманбай А
2. ұлдар ұйымының жетекшісі : Нурсейтов Г.Б
3. Сынып жетекшілер:7
4. 7-11 сынып оқушылары: 42

Күн тәртібінде:

1. Мектеп ережесімен таныстыру.
2. «2023-2024 жаңа оқу жылына ұлдар ұйымының жаңа құрамын сайлау.
3. Жаңа оқу жылының жоспарымен таныстыру.
4. «Тазалық-денсаулық кепілі» баяндама мектеп медбикесі Придуха Я.В

Тыңдалды: күн тәртібіндегі негізгі мәселе бойынша директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Султаналина А.Б , Аманбай А сөз алды. Күн тәртібінің бірінші мәселесі бойынша оқушыларға қойылатын талаптар мен оқушы ережесімен таныстырып өтті.

Жалпы ереже:

1. Қауіпсіздік ережесін сақтау.
2. Мектеп мүлкіне ұқыпты қарау, тазалықты және тәртіпті сақтау.
3. Мектеп мүлкін бүлдірген жағдайда шығынын өтеу (өзі немесе ата-ана көмегімен)
4. Ұстаздардың берген тапсырмасын орындау
5. Оқушы құрбыларын сыйлауға, ұстаздар мен басқа да үлкен адамдарды құрметтеуге міндетті.
6. Мектепке оқу құралдарынан басқа артық заттар әкелуге тыйым салынады
7. Мектепте немесе мектеп маңында әдепке жат әрекеттерге тиым салынады.
8. Күштеу, бопсалау, қорқытуға тыйым салынады.
9. Мұғалімдердің рұқсатынсыз сабақ кезінде мектептен кетуге болмайды.
10. Оқушы сабаққа келмей қалған күні сынып жетекшісіне дәрігерден немесе ата-анасынан өтініш әкелуі тиіс.
11. Сабақты себепсіз қалдырмауы тиіс.
12. Ұялы телефонға рұқсат жоқ.

2. Мектеп оқушыларының формасының сақталуы:

2. Мектеп формасына қойылатын талаптар: *(Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2016 жылғы 14 қаңтардағы № 26бұйрығы)*

2.1. Ұл балалардың мектеп формасы: пиджак, жилет шалбар, мерекелік жейде, күнделікті жейде (қысқы мезгілде: трикотаж жилет, водолазка).

Ұлдарға арналған шалбарлар еркін тігілген және ұзындығы бойынша тобықты жауып тұрады.

2.2. Қыздардың мектеп формасы: пиджак, жилет, юбка, шалбар, классикалық жейде (қысқы уақытта: трикотаж жилет, сарафан, водолазка). Қыздарға арналған шалбарлар еркін тігілген және ұзындығы бойынша тобықты жауып тұрады.

2.3. Мектеп формасына түрлі діни конференцияларға қатысты киім элементтерін қосуға тыйым салынады. *(ҚР Білім және ғылым министрінің 04.04.2016 № 248 бұйрығымен бекітілген).*

3. Оқушылардың мектепке келуі мен кетуі:

3. Мектепке сабақ басталғанға дейін

3.1. Оқушылар мектепте сабақтың басталуына 15 минут қалғанда мектеп үлгісінде таза, ұқыпты киініп келеді. Төменгі сынып оқушылары сабақтың басталуына 15 минут қалғанда келеді.

3.2. Мектепке кіргеннен соң сырт киімдерін шешіп, шаштарын, киімдерін ретке келтіріп, сынып бөлмесіне барады. Сабаққа керек оқу-құралдарын парта үстіне шығарып, дайын отырады.

3.3. Мектеп ішінде «Жас ұлан» және «Жас қыран» бірыңғай балалар мен жасөспірімдер ұйымына өткен оқушылар өздеріне міндеттелген формаларды талапқа сай киініп жүруі /галстук және төсбелгі/

4. Сабақ үстінде

4.1. Сынып бөлмесіне мұғалім кіргенде оқушылар орнынан тұрады. Сәлемдескеннен кейін мұғалімнің рұқсатымен орындарына отырады. Сонымен қатар сабақ үстінде сынып бөлмесіне кірген жасы үлкен адамға оқушылар орнынан тұрып сәлемдеседі. Мұғалім немесе басқа да жасы үлкен адам сынып бөлмесінен шыққанда да оқушылар орнынан тұрады.

4.2. Сабақ үстінде сабақтың тәртіп ережелерін сол сабақтың пән мұғалімі белгілейді.

4.3. Сабақ үстінде шулауға, өз

бетінше қозғалуға, басқа оқушыларды аландатуға, әңгіме айтуға, сабаққа қатысы жоқ басқа іс-әрекеттермен шұғылдануға, ойын ойнауға болмайды.

4.4. Егер оқушы бір нәрсе айтқысы келсе, жауап бергісі келсе, сұрақ қойғысы келсе қол көтереді. Тек мұғалімнің рұқсатынан кейін ғана орындай алады.

4.5. Қоңырау-мұғалімге сабақтың басталғаннан және аяқталғанын хабарлайтын тәсіл. Қоңырау сабақ уақытын дәл есептейді.

4.6. Егер оқушы денсаулығына байланысты сабақтан қалса, сынып жетекшісіне дәрігерлік анықтама немесе өте қиын жағдайда ата-анадан мәлімдеме қағаз әкеледі. Сабақтан дәлелсіз қалуға, сабаққа кешігуге болмайды.

5. Үзілісте және сабақ аяқталғаннан кейін

МІНДЕТТІ

5.1. Үзілісте

- баспалдақ және дәлізде, сынып бөлмесінде жүгіруге, ойнауға;
- бір-бірімен алысуға, әр түрлі заттарды лақтыруға, дене күшін қолдануға;

айқайлауға, лас сөздер айтуға, шулауға, басқа оқушылар мен мұғалімдердің демалуына кедергі келтіруге болмайды.

5.2. Асханада

ыстық және сұйық тағамдарды тұтыну кезінде сактық пен абайлаушылықты басты назарда ұстайды.

Асханада дайындалған және үйден әкелінген барлық тағам мен шырынды тек асханада ғана қабылдайды:

Тамақтанып болғаннан кейін үстел үстін жиыстырады.

6. Үйірмелер мен іс-шараларда:

1. Әрбір оқушы өз қалауы бойынша үйірмелерге қатыса алады. Сынып жетекшілерімен және үйірме жетекшісімен бірге үйірмеге жазылады.
2. Үйірме мүшелерінің бірінші жиналысында үйірмеге қатысатын оқушылар мен үйірме кестесі, мерзімі таныстырылып, тапсырмалар беріледі.
3. Үйірмеге қатысушылардың тізімі журналға жазылады.
4. Үйірме мүшелері тәртіп бұзған жағдайда үйірмеден шығарылады.
5. Сыныптан тыс іс-шаралар белгіленген уақытта басталады.
6. Оқушылар іс-шараларға уақытылы қатысуы керек.
7. Көпшілік орында, концертте отырғанда оқушылар өзін мәдениетті ұстауы тиіс.
8. Орнынан тұрып жүруге іс-шаралар біткенше көпшілік залынан шығып кетуге болмайды.

7. Қорытынды ереже

7.1. Көрсетілген ережелер мен мектеп Жарғысын бұзған жағдайда оқушыларға мектеп Жарғысында қаралған тәртіп ережелерін үйрететін іс-шаралар өткізіледі. Мектеп Жарғысына атап көрсетілген талаптарды бұзған жағдайда оқушыға қатаң шаралар қолданылады.

7.2. Осы ережелер мектепте өткізілетін барлық іс-шараларда жүзеге асырылады.

Жалпы мектеп ережесі таныстырылды, ережені сақтай отырып жұмыстар жүргізілетін болады.

Сөйледі: Күн тәртібінің екінші, үшінші мәселесі бойынша ұйымының жетекшісі сөз алды. 2023-2024 жаңа оқу жылына Нурсейтов Г.Б ұлдар ұйымының жаңа құрамын сайлау туралы ортаға салынды. Бір ауыздан ұлдар ұйымының төрағасы сайланды. Әр сыныптың ұлдар секторларымен бірге жұмыс жүргізіледі. Жалпы мектеп формасы, тәртіп, жеке бас тазалығы, сабақтан себепсіз калмау, кешікпеу, оқу- құралдарының әкелінуі қадағаланып отыратынын ескертіп айтты. Жалпы жылдық жоспар жасалынып бекітілді. Жоспар бойынша әр түрлі тақырыптарда баяндама, сырласу, кездесулер, әңгіме, сайыс, дөңгелек үстел өткізіледі. Әр айда жиналыс өткізіліп, хаттама жазылып отырады.

Сөйледі: «Тазалық-денсаулық кепілі» баяндама мектеп медбикесі Придуха Я.В Арзыгул Мавинова сөз алды. Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан

күлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан. Отанымыздың келешегі, көркеюі – салауатты өмір салтын сақтау қолдауда. Қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Көп қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең, көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан-жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық – **денсаулық**. **Денсаулық** – бұл адамның еңбекке белсенді болуы, әрі ұзақ өмір сүруі, тәннің саулығын және рухани саулығын сезіну.

Жеке бас тазалығының ережелері.

- Күнделікті бір уақытта тұр, бөлменді желдетіп ал да, шынықтыру жаттығуын жаса;
- Ертең ерте тісінді тазалап, беті-қолыңды, мойның мен құлағыңды жу;
- Ұйықтар алдында жуынып, бөлменді желдетіп алуды ұмытпа;
- Тамақ ішердің алдында, жұмыстан кейін, әжетханадан соң міндетті түрде қолыңды жу;
- Бет орамал пайдалан, мұрныңның әрқашан таза болуына көңіл бөл;
- Түшкірген, жөтелген кезде мұрның мен аузыңды бет орамалмен жауып, теріс айналып түшкір немесе жөтел;
- Шашыңды дұрыстап күт: уақытылы тара, буып немесе өріп қой;
- Төсегінді жинау, жеңіл-желпі киімдерінді өзін жуып, үтіктеу, түйменді қадап, бөтенкеңді тазалау – бұл әркімнің-ақ қолынан келетін іс;
- Ұқыпты да жарасымды киінетін бол. Киімнің таза және үтіктелген болсын;
- Мектепке киетін киімнің мен үй киімінді ұқыпты ұстап, уақытылы ауыстыр. Ал қонаққа барарда жарасымды да сәнді киінген жөн;
- Үйден шығарда сырт бейнеңді айнаға қарап түзеуге әдеттен;
- Аяқ киімінді күтіп киіп үйрен, тазалауға уақыт бөл;
- Мектепте ұстайтын, үйде пайдаланатын заттарыңды реттеп ұста;
- Өзің отыратын орынның тазалығын қадағалап, шаңын сүрт;
- Кітап – дәптеріңді пайдаланып болған соң, орнына қой;
- Ине-жіп, қайшы, тарак, кітапша сияқты заттардың өз орнынан табылғаны дұрыс. Алсаң, орнына дереу қой;
- Сырт киімінді орындыққа тастай салмай, киімлігішке іл. Мектеп формасы мен үй киімің араласып жатпасын.
- Ойнасаң, ойыншықтарыңды да жинап, реттеп қой.

Тері тазалығы – адам **денсаулығының** кепілінің бірі. Ыстық сумен және сабынмен жуынған жағдайда ғана теріні түрлі микробтар мен лас нәрселерден айықтырып, тазартуға болады. Адам терісінің ең өсімтал бөлігі – шаш пен тырнақ. Ол адамның миын күн сәулесі мен суықтан сақтайды. Әр шаштың өзінің өмір сүру мерзімі бар. Шаш сырт көзге өз қалпын сақтап тұрғанға ұқсағанмен, шын мәнінде күніне 100 тал шаш түсіп, 100 тал шығып отырады. Шашты аптасына 1 рет жуган жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға болмайды.

Құрметті оқушылар денсаулықты күтеміз!

Шешім:

1. Мектеп Ережесінің орындалуын қадағалау директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарлары сынып жетекшілерге жүктелсін.

2. «2023-2024 жаңа оқу жылына ұлдар ұйымының жаңа құрамын сайланып, іс шаралар жоспарлы түрде атқарылсын.

3. Жаңа оқу жылының жоспары бекітілсін.

4. «Тазалық-денсаулық кепілі» тақырыбындағы баяндама қанағаттанарлық деп табылып, мектеп оқушыларының денсаулығын тексеріп, қадағалау, сонымен қатар әдеп сабақтары, түрлі кеңестер беру мектеп медбикесі мен сынып жетекшілерге жүктелсін. Осы шешімнің орындалуы директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарлары тапсырылсын.

Ұлдар жиналысы

ХАТТАМАСЫ №2

Күні:

Қатысқандар:

1. Мектеп директоры: Бекмагамбетова А.Ж
2. ДТГЖО: Султаналина А.Б, Аманбай А
3. Мектеп медбикесі: Придуха Я.В
4. Мектеп психологтары: Палагута А.М
5. АӘД жетекшісі: Нурситова Г.Б
6. 8-11 сынып оқушылары:33

Күн тәртібінде:

1. «Жасөспірім және Заң» баяндама. Мектеп директоры: Бекмагамбетова А.Ж
2. «Жасөспірімдер арасында қылмыс пен құқықбұзушылықтың алдын-алу». Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Султаналина А.Б
3. "Жасөспірімдер арасында әлімжеттіктің, құқықбұзушылықтың, зорлық-зомбылықтың, қатыгездіктің алдын алу" Палагута А.М

Тыңдалды:

Күн тәртібіндегі бірінші мәселе бойынша мектеп директоры Бекмагамбетова А.Ж сөз алды. Ол өз сөзінде бүгінде қоғамда жастардың қылмыс жасауы көз үйренген көрініске айналып елді елең еткізіп отырғандығына тоқталып өтті. Сонымен бірге мектеп қабырғасында мектептің ішкі тәртіп ережесін сақтаған жағдайда ешқандай келеңсіз жағдайлардың болмайтындығын айтып, қазіргі өркендеп жатқан еліміздің жастары алаңсыз білім нәрімен сусындап, салауатты өмір салтын ұстану мақсатында, бос уақытын тиімді пайдалану үшін мектептегі түрлі спорттық секцияларға қатысуы керек екендігіне тоқталып өтті. Жастар зиянды әдеттерден аулақ болып, өз болашағын қазірден жасау керектігі туралы бағыт-бағдар беріп өтті.

Күн тәртібіндегі екінші мәселе бойынша директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Султаналина А.Б «Жасөспірімдер арасында қылмыс пен құқықбұзушылықтың алдын алу» тақырыбында баяндама оқып, оқушылармен ой бөлісті. Оқушылар тарапынан берілген сауалдарға жауап берді.

Күн тәртібіндегі үшінші мәселе бойынша Палагута А.М сөз алды. Баяндама барысында қала көлемінде кәмелетке толмаған оқушы жастар тарапынан жасалған құқықбұзушылықтар және біршама қылмыстардың орын алып отырғандығын, олардың білместікпен және Заңды жете түсінбеушіліктен жасаған құқықбұзушылықтары жайлы айтты. Оқушыларға құқықбұзушылықтан аулақ болу, мектепке суық қару түрлерін алып

келмеуге, өз құқығын білуге, Заңды жете түсінуге әрекет ету жайлы тәрбиелік түсіндіру жұмыстарын жүргізді. Жалпы, оқушы жастар жасап жатқан қылмыс түрлері: ұрлық, өзгенің мүлкін әлімжеттікпен иемдену, өзара төбелес және көпшілік болып мектептер арасында төбелесу. Бұл қылмыс түрлерінен басқа түнгі мезгілде жүру, ойынханалар мен түнгі клубтарға бару қазіргі таңда белең алғандығын айтып өтті.

Қабылданған шешім:

1. Жасөспірімдер арасындағы қылмыстың алдын-алу мақсатында оқушыларды спорттық секцияларға тарту.
2. Оқушылардың заңды жете түсінуі үшін тәрбиелік түсіндіру жұмыстарын жүргізу.

ХАТТАМАСЫ № 3

Қатысқандар:

1. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарлары Султаналина А.Б , Аманбай А
2. ұлдар ұйымының жетекшісі : Нурситов Г.Б
3. Сынып жетекшілер:7
4. 7-11 сынып оқушылары:42

Күн тәртібінде:

1. «Бала құқығы туралы» кеңестер беру..
2. «Жаман әдеттерден аулақ бол»

Тыңдалды: күн тәртібіндегі негізгі мәселе бойынша директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Султаналина А.Б , Аманбай А сөз алды. Күн тәртібінің бірінші мәселесі бойынша таныстырып шықты. Ата-бабаларымыз жазу- сызуды білмеген кездің өзінде де бала тәрбиесіне ерекше көңіл бөліп, адам құқығын қорғауды назарда берік ұстаған. Сол кезде адамдарда көптеген сұрақтар туындады. Келісімді бейбіт өмір сүру үшін «Адам құқықтарының декларациясы» деген кітап жарық көрді. Бұл кітаптарды үлкендер өздеріне арнап жазды. Ал, балаларға қамқорлық жасай отырып, балалар бақытты өмір сүру үшін «Бала құқықтары туралы Конвенциясы» жазылған.

Бала туралы Конвенциясы ҚР 1994 жылы 11 қарашада заңдық күшіне енді. 2002 жылы 2 қыркүйекте Қазақстан «Бала құқықтары туралы конвенцияға қол қойды, сөйтіп Қазақстанның «Балалар құқығы туралы заңы» енгізілді. Конвенция-0-ден 18 жасқа дейінгі барлық балаларға қатысты халықаралық заңы бар құжат.

Бұл заң 9- тарау, 53- баптан тұрады.

Бала деген кім? 18 жасқа толмаған жеткіншек бала деп саналады.

Бала дүниеге келген соң өзіне есім алуға, азаматтық алуға, өз ата-анасын танып білуге, олар тарапынан қамқорлық көруге құқылы. Әрбір бала өмір сүру құқығына ие және Мемлекет оның өсуі мен дамуын қамтамасыз етуге міндетті. Жасы жетпегендіктен, әлі қабілеті толық қалыптаспағандықтан балалар өз мүделерін өздері қорғай алмайды. Балаларына қамқорлық жасау және тәрбиелеу ата-ананың табиғи құқығы, әрі парызы. Ал, тәрбиеден қате жіберілсе, оның салдары ата –ананың өзіне тиеді. Тәрбисіздік пен адамгершілікке жатпайтын тәртіп балаға оңайға соқпайды. Қоғам да, басқа адамдар да мұндай қылықтан зиян шегеді. Әрбір баланың өз отбасында өмір сүруге және тәрбиеленуге, олардың қамқорлығына, өзінің мүделеріне қайшы

келетін жағдайларды қоспағанда, олармен бірге тұруға, жан-жақты өсіп-жетілуіне құқылы. Ата-анасы болмаған жағдайда, оларды ата-ана құқығынан айырған және ата-ана қамқорлығынан айырылудың басқада себептері баланың отбасында тәрбиелену құқығын «Неке және отбасы туралы» Қазақстан Республикасының заңында жазылған. Заңның 13-тарауында белгіленген. Ата-анасы некесінің бұзылуы, ата-анасының бөлек тұруы баланың құқығына кері әсер етпеуге тиіс. Ата-анасы бөлек тұрған жағдайда немесе басқа мемлекеттерде тұруына байланысты баланың әрқайсысымен қарым-қатынас жасауға құқығы бар. Кейбір жағдайда ата-аналық құқықтан айырғаннан кейін ата-ана мен бала арасындағы байланыс тоқтайды. Соттың шешімімен ата-аналық құқығын жойған адамда енді баласын тәрбиелеу құқығы болмайды. Ол ата-ана енді басқа біреуден өзінің баласын сұрап, баланың заңды өкілі және оның мүдесін қорғауға да құқығы болмайды. Бірақ ата-аналық құқығы жойылған адам баланы материалдық жағынан қамту міндетінен босатылмайды. Егер ата-аналық құқығынан айырылған адам өзінің қателігін мойындаса, жеке бас тәртібін түзесе, онда оған ата-аналық құқығы қайтадан қалпына келтірілуі мүмкін. Ата-анасының қамқорлық жасауынан айырылған балаларды тәрбиелеп, мәпелеу-мемілекеттің, қоғамның қасиетті борышы. Бала-ата –ананың көз нұры, көңіл қуанышы, өмірінің жалғасы. Халқымыз ұл мен қыз тәрбиесіне ерекше мән берген. Бала тәрбиелей отырып, артына із, өшпес мұра қалдырған. «Тәртіптің ең тамаша мектебі-ол отбасы»-деген С.Смайлы. Ұл- қыз ата –анасын қуанышқа бөлеп, бақытқа жеткізу үшін, ең әуелі әдепті болуы керек. Әдепті болып өскен бала ата –анасының көз қуанышы. Ендеше, баланы сеніммен тәрбиелеу-зор нәтиже береді деп ойлаймын. Баламен сырлас дос бола біл. Дүниедегі мақсатың да, міндетің де ең үлкені-ол ертеңгі күнгі өнегелі, парасатты ұрпақ қалдыру.

Жоғарыда айтылған кеңестерді есте сақтайық!

Сөйледі: «Жаман әдеттерден аулақ бол» Әңгіме:

Жағымсыз әдеттерге темекі шегу,арак ішу,улы заттарды иіскеуге әуестену (токсикомания) сияқты қауіпті әдеттер жатады.Оларға адам тез үйреніп кетеді.Әсіресе бала ағзасы тез үйренеді.Адам бұл тәуелділіктен тез арыла алмайды.Жағымсыз әдеттер «қауіпті құмарлық» деп аталады,олар тіршілік үшін аса маңызды мүшелер қызметінің бұзылуына,әртүрлі аурулардың пайда болуына әкеп соқтырады.

Темекінің адам ағзасына зиянды әсері. Шылым шегу-денсаулыққа елеулі зиян келтіретін жағымсыз әдеттердің бірі.Шылым шеккен кезде ағзаға улы және зиянды заттардың өте көп мөлшері енеді.Темекі құрамында ағзаға зиян келтіретін никотин деген зат болады.Никотин-күшті у,ол тіршілік үшін өте қауіпті.Ол миға,өкпеге, жүрекке және бүйрекке әсер етеді.

Бүгінгі күні бұл заттардың 1200-ден астам түрі белгілі.Олардың 200-і ағза үшін өте зиянды.Темекінің қауіпті уларына никотин,темекі шайыры,улы газ

жатады. Ағза никотинге әдеттенеді де, уланады. Темекі шайыры темекі жапырағы жанған кезде пайда болады. Тәулігіне темекі шегушінің өкпесінде көп мөлшерде шайыр жиналады. Улы газ оттегінің орнын алып, ағзаны уландырады.

Шылым тарту әр жаста да қауіпті. Әсіресе, балалар үшін өте зиян. Темекідегі улы заттар олардың бойының өсуін және дамуын төмендетеді, өкпе ауруына шалдықтырады. Міне, сондықтан да кішкене күнінен шылым шеккен балалардың бойы өспейді, тез шаршайды, нашар оқиды. Бұл балалардың есте сақтауы нашарлайды, көру қабілеті төмендейді. Шылым шегетін адамдардың өкпесі, асқазан, қан тамырлары көп зардап шегеді. Оттегі жетіспегендіктен, ағзаның жұмысы нашарлайды.

Жағымсыз әдеттердің келесі бір түрі—ішімділік (алкоголь). Алкоголь — у. Ол жүрекке, өкпеге, бүйрекке, бауырға әсер етеді. Алкоголь қанмен миға жетеді де сөйлеу қабілетіне, психикаға әсер етеді. Қатты бас ауру пайда болады. Бұл жағдайда дереу дәрігерге қаралған жөн! Өз денсаулығыңды сақтап қалу үшін ешқашан темекі тартпа және ішімдік ішпе. Маскүнемдік-емделуі қиын, ұзаққа созылатын ауру. Ішімдік ми, асқазан, жүрек, бауыр, бүйрек және қан қысымының көтерілуі-гипертония, бауыр ауруы-цирроз және жүйке, жан сезім ауруларына душар болады.

Ырықсыз темекі шегу.

Шылым шегуші темекі түтінін жұтып қана қоймайды, сондай-ақ оның түтіні қоршаған ортаға да тарайды. Ауаға темекі түтінінің жартысы және темекі шеккен адамның шығарған түтіні де түседі. Сөйтіп ауа никотинмен, улы газбен, шайырмен және басқа зиянды заттармен ластанады. Балалар немесе ересектер шылым шеккен адамның қасында немесе темекі тақтылған бөлмеде болса, ырықсыз шылым шеккіш қатарына қосылады.

Жапонияның ғалымдары темекі шеккен адамның (әкесінің, ағасының және басқа) қасында болған балалар шегілген шылымның жартысын қабылдайтынын дәлелдеді. Міне, темекі шегілген, түтіндетілген бөлмеде немесе темекі шеккен адамның қасында болуға болмайтын себебі осы.

Темекіні қоямын деген адамда ең бастысы—темекі шегушінің осы зиянды әдеттен арылайын деп шешім қабылдауы. Темекі шегуге құмарту ұзаққа созылмайды. Егер осы кезде бірнеше жаттығуларды орындап, қызықты іспен айналыссаң, музыка тыңдасаң, темекіге құмартуың ұмытылады. Темекі тартатын балалардан аулақ болғаның жөн. Егер өзіннің темекіге құмарлық сезімінді баса білсең, бұл сенің үлкен жеңісің болып есептеледі. Сен темекі шегуден арылып, денсаулығыңды сақтайсың, рухың жоғары болады.

Ішімдіктің және темекі тартудың зиянды әсерін біле отырып, мұндай заттарды пайдаланудан бас тартқан дұрыс. Саған темекі ұсынған жағдайда «жоқ» деп, зиянды заттардан дер кезінде бас тартуды үйрен. «Тек

дарынсыздар ғана тағдырға бағынады» деп Абай атамыз айтпақшы ақылды бол, жағымсыз әдеттермен күресуде рухың биік болсын.

Улы заттарға әуестік.

Улы заттарға әуестік (токсикомания) деп адам белгілі бір тұрмыста пайдаланатын химиялық заттар: ацетонды, бензинді және дәрідәрмектік заттарды иіскеуге құнығып кеткен жағдайды айтады. Осы улы заттарды иіскеген кезде адамның басы айналып, 1,5-2 сағатқа мас болады. Содан соң әлсіреп, есенгірейді. Бірнеше уақыттан кейін ағза осы жағдайды қайталауды талап етеді, яғни ағзада улы заттарға тәуелділік пайда болады. Улы заттарды иіскеген кезде қорқыныш сезімі пайда болып, адам сандырақтайды, қозғалысында өзгерістер пайда болады. Кейде тіпті қазаға ұшырайды. Егер осындай тәуелділік анықталса, міндетті түрде нарколог, психиаторда арнайы емделу қажет.

Нашақорлық-есірткеге құмарлық.

Денсаулыққа зиянды заттардың бірі-есірткі. Нашақорлық-есірткіге құмарлық, бұл ең қауіпті аурулардың бірі. Бірнеше рет қабылдаған соң, есірткіге тәуелділік қалыптасып, оны қажетсіну арта береді. Аса көп мөлшерде қабылданғанда, адамның тыныс алуы тоқтап қалуы байқалады. Есірткіні қабылдаған адамның миы зақымданады да, есте сақтау қабілетін толық жоғалтуға әкеп соқтырады. Нашақорлық ересек балаларға еліктеуден басталады. Бірнеше рет қабылдағаннан кейін-ақ адамда есірткіге деген тұрақты тәуелділік қалыптасады. Сонымен енді сен жағымсыз әдеттердің түрлерін білесің. Бұл зиянды заттарды қабылдаудан аулақ бол. Салауатты өмір салтын қалыптастыру арқылы өз денсаулығыңды нығайта біл. Сонда ғана саған тек пайдалы жұмыстар жасауға, дене шынықтыруға, спортпен айналысуға, мұражайларға баруға, музыка тыңдауға, саяхат жасауға мүмкіндік туады. Ұзақ әрі жемісті өмір сүресің. Дүниенің қызығы мен тамашасы мол. Саған соларды көріп, өміріңді мағыналы етуге жол ашылады.

Сөйледі: күн тәртібіндегі екінші мәселе бойынша сөзді директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Султаналина А.Б., Аманбай А алды. Ағымдағы оқу жылында мектеп оқушыларының тәрбие процесін ұйымдастыру барысында өзекті мәселелердің бірі әрі бірегейі зиянды әдеттермен күрес екеніне тоқталды. Оның ішінде электронды темекінің қоғамға қауіп туғызып отырғанын айтты. Білім алушыларды еліктіріп, өз ырқына баурап алған электронды темекілер тек зиянды әдет қана болып табылмайтынын, жас организмді улап, болашағына балта шабушы құрал екеніне тереңінен тоқталды. Темекінің түтініне уланған жас ағза тез енгіеді, тез болдырады. Тамаққа, жұмысқа, жаттығуға және басқаға зауқы жоқ болады. Электронды темекі дәстүрлі шылыммен тең.

«Темекі бүкіл денеге залал әкеледі, ақыл - ойды бұзады, ұлттарды түгелдей надандыққа әкеледі» деген екен О. Бальзак. Ұлттың саулығы жеткіншек жас ұрпақтың саулығынан бастау алатынын айтты. Мектеп

қабырғасында білім алушы өскелең ұрпақ – осы елдің арқа сүйер тірегі екенін, болашақ жастардың қолында екенін айтты. Сол себепті де, ер балалардың бос уақытын тиімсіз, бос әуреге арнап өткізбей, салауатты өмір салтын сақтаулары керек екенін, күн тәртібін ретке келтіріп, уақытымен ұйықтап, дұрыс тамақтанып, спортпен шұғылдану керек деді. Мектепте түрлі спорттық үйірмелер жұмыс атқаратынын, ер балалар сол үйірмелерге қатысып, денсаулықтарын жақсартулары керек екенін айтты.

Шешім:

1. «Бала құқығы туралы» берілген кеңес қанағаттанарлық деп табылсын. Ағымдағы оқу жылы барысында «Бала құқығы туралы» Заң басшылыққа алынып, мектеп оқушыларына үнемі түсіндірме жұмыстары жүргізілсін.

Жауапты:

2. «Жаман әдеттерден аулақ бол» тақырыбындағы баяндама қанағаттанарлық деп табылсын. Жаман әдеттер және оның зияны туралы жадынама жасалып, мектеп оқушыларына таратылсын.

ХАТТАМАСЫ № 4

Қатысқандар:

1. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарлары :Султаналина А.Б , Аманбай А
2. «» ұлдар ұйымының жетекшісі:Нурсейтов Г.Б
3. Сынып жетекшілер;7
4. 7-11 сынып оқушылары:42

Күн тәртібінде:

1. "Бірінші байлық -денсаулық" /лекция/
2. «Ұл балалар гигиенасы» әңгіме

Тыңдалды:Күн тәртібіндегі мәселе бойынша таныстырылып өтті. Ұл балдарға денсаулық жайлы лекция оқылды. Денсаулық – адамның ең қасиетті де, құнды, қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін, орны толмас асыл қазынасы. Біз осы жаңа ғасырдан күтер үмітіміз көп. Сондай-ақ, қазіргі заманда адам ағзасына тиер залал да жетерлік. Тірі ағзаға тиер экологиялық фактордың әсері осы таңда айтпаса да көзге түскен сүйелдей болып көрініп тұрғаны анық.

Денсаулық — табиғаттың ең қымбат сыйы. Күнделікті жұмыста жүргенде, деніміз сау болғанда, денсаулықтың қадірін біле бермейміз. Аздап ауырсақ, өзіміз білетін дәрі-дәрмектерді ішіп жазылып кетуге тырысамыз. Дәрігерге бара қоймаймыз. Шын мәнінде кез -келген аурудың алдын алуға болады. Ол үшін не істеу керек? Ол үшін дұрыс тамақтануға, уақытында демалуға, дене қимылымен айналысуға көп көңіл бөлу қажет. Әсіресе жасы ұлғайған адамдарға майлы тамақтарды көп жеуге болмайды. Оның орнына сүт, көкөніс тамақтарын пайдаланған дұрыс. Денсаулық сақтауда дұрыс тамақтаудың спортпен айналысудың маңызы зор.

Адамзат өмірге келген соң өмірін қалай болса солай өткізбеуі тиіс. Яғни адам саналы да жарқын өмір сүруі қажет. Ол үшін ең алдымен ата-бабамыз айтып кеткендей, «Бірінші байлық – денсаулық»- демекші, ең алдымен саналы да жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау – өз қолымызда, яғни өз еншімізде. Қазіргі таңда аурулардың түрі көбейіп барады. "Тірі адам түбінде бір ауырмай тұрмайды" деп данышпан Баласағұнидің айтқан сөзі рас сияқты. Өйткені, әрбір адам басында өзіне белгілі бір аурулары бар. Бірақ біз сол аурулардың шарықтауына жол бермей оған төтеп беруіміз қажет.

Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан. Отанымыздың келешегі,

көркеюі – салауатты өмір салтын сақтау қолдауда. Қаранғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Көп қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең, көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан-жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық – денсаулық. Денсаулық – бұл адамның еңбекке белсенді болуы, әрі ұзақ өмір сүруі, тәннің саулығын және рухани саулығын сезіну.

Кез- келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. « Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру баршаның борышы.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы. Денінің сау болуын қандай адам қаламайды?

- Балалар жеке бас гигиенасын сақтау дегенімізді қалай түсінесіңдер?

а) 1 Жеке бас гигиенасын сақтау деп таза жүру, таңертең тұрып жаттығулар жасау, жүгіру, жуыну қажет. Тырнақты өсірмей уақытында алып тұру.

2 Мектепте де, үйде де тазалықты сақтауымыз қажет. Тісімізді жуып, қолымызды сабындап жуу, бөгде заттарды ұстамау қажет.

3 Жеміс-жидектерді жуып жеу, тамақты асықпай шайнап жеу, тамақ үстінде сөйлемей.

4 Спортпен айналысып, таза жүру әрбір адам өз денесін шынықтырса, жуынып, таза жүрсе оны аурудан сақтайды.

5 Адам еңбекке қабілетті болып өссе дене құрылысы сымбатты болады.

Үнемі таза жүрсе дененің жаман жаралар шықпайды.

Шешім:

1. Бірінші байлық денсаулық лекциясы есепке алынсын

2. Ұлдардың жеке бас гигиенасы үнемі бақылауда болып қалағалансын

ХАТТАМАСЫ № 5

Қатысқандар:

1. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарлары : Султаналина А.Б , Аманбай А
2. «» ұлдар ұйымының жетекшісі : Нурсейтов Г.Б
3. Сынып жетекшілер:7
4. 7-11 сынып оқушылары:42

Күн тәртібінде:

1. «Бала мен ата-ана қарым-қатынасы» /баяндама/
2. Ұлдар кеңесінің атқарған есебі

Тыңдалды: отбасы тәрбиесі – бұл қоғамдық тәрбиенің бір бөлігі, ата-аналардың борышы. Қоғамдағы басты мәселенің бірі – баланың жеке тұлға болып қалыптасуына отбасылық тәрбиенің әсері қандай? Бұл туралы брифинг барысында психолог мамандары айтты.

Бала тәрбиесінің алғашқы алтын казығы – туған ұясы, өз отбасындағы тәрбиесі. Халқымыздың сан ғасырдан бергі даналығына құлақ ассақ, «Адамның бақыты – балада» деген екен. Қоғамда жасөспірімдер арасында зорлық-зомбылық, әлімжеттік белең алып тұр. Өкінішке қарай, балалар өз үйінде қамқорлықты сезе алмай, керісінше жәбір көріп, соққының құрбанына айналып жататын жайттар көп. Бұл тұрғыда бала мен ата-ана қарым қатынасы маңызды.

Бірден ойымызға келетіні, «ұлы жол отбасынан басталады дейді» яғни, отбасының бала туғаннан кейін есейіп, ержетіп, үлкен өмірінің жолына түскенге дейін.

Сондай-ақ, сала мамандары мектеп оқушыларының отбасындағы кикілжің, мамандық таңдау, достық туралы тақырыптарда жиі жүгінетінін айтты. Осы орайда, қандай жұмыстар атқарылатыны сөз болды.

Баланың жеке тұлға ретінде қалыптасу кезінде отбасылық тәрбие үлкен маңызға ие. Сондықтан, бала әрқашан да ата-анадан жүрек жылуын, мейірімділікті қажет етеді. Жалпы алғанда, жас ұрпақты тәрбиелеу - ортақ мұрат, оларды сапалы біліммен қаруландырып, тәрбиелі азамат етіп шығару әр қоғамның көкейіндегі басты арманы.

2023-2024 оқу жылында ұл балдармен өткізілген шаралардың қорытынды есебін тыңдау.

Шешім:

1. «Бала мен ата-ана қарым-қатынасы» /баяндама/ негізге алынсын
2. Ұлдар кеңесінің атқарған есебі жақсы деп танылсын.