



Ұлдармен жұмыс

Мақсаты: Ер балалар арасында зиянды әдеттердің алдын алу, спорттық іс-шараларға қатыстыру арқылы салауатты өмір сүру салтын насихаттау, өскелең жас ұрпақтың бойында патриоттық білім мен өзін-өзі жетілдіруге деген құштарлық, беріктік, Отан тарихына, Тәуелсіз Қазақстанның бүгінгі мен болашағына деген жауапкершілікті қалыптастыру, отбасында да, қоғамдық ортадағы тәрбиеде де ер баланы еңбек етуге, еңбексіз бос отыра алмайтындай сезімге тәрбиелеу.

Міндеттері: Қазақстан халқының тілін, мәдениетін, тарихын білу негізінде өскелең жас ұрпақтың бойында рухани-адамгершілік әлеуетті қалыптастыру; Ер балалардың азаматтық белсенділігі мен саналылығын арттыру; Танымдық жұмыстарды ынталандыру; Жасөспірімдердің зияткерлік, шығармашылық және әлеуметтік дамуы үшін қолайлы жағдай жасау; Жауапкершілік мен еңбексүйгіштікті қалыптастыруға, көпбасшылық және ұйымдастырушылық қабілеттерін дамытуға бағытталған ер баланың жеке тұлғалық қасиеттерін дамыту.

«Тәрбиесіз берілген білім адамзаттың қас жауы» -Әль- Фараби осы сөзі әлі күнге дейін мәнін жойды дей алмаймын. Тәрбиесі дұрыс балалар ғана білімге ұмтылады. Телефоннан бас көтермей, ойынмен отыратындардың ойын өзгертіп, білімге итермелеуге үлес қосу үшін де ұстазға артылған жауапкершілік болып отыр.

Отбасындағы ер баланың өз орны бар екенін,мысалы, тұңғыш ұл – кейінгі іні-қарындастарының қамқоршысы, ата-анасының көмекшісі, оған «Ағасы бардың - жағасы бар» деп арқа сүйенген, кенже ұл – шаңырақ иесі деп ұл баланың тәрбиесіне ерекше мән бергендігі тілге тиек етілді.Болашақ еліміздің егемендігі мен кең байтақ жерінің иесі екені н сезіндірді. Үлкенге құрмет көрсету- өз ата-ананы құрметтеуден басталатыны жеткізілді. Әртүрлі өмір сабаттары мен келген қонақтардың тәжірибелерінен мысалдар келтірілді.Ер балаларымыз өнер көрсетіп, қонақтарға қойылған сұрақтар өте көп болғаны сонша ,ер балалардың ойландыратын пікірлері мен ойлары тамсандырды.

Дене гигиенасы.Тері көптеген қызмет атқарады. Оның бірі - қорғаныш қызметі. Тері құрғақ, жарылғыш болса, везелин немесе глицерин жағу керек. Теріге дұрыс күтім жасалмағанда киім мен аяқ киімді дұрыс тандамағанда, қажалу, қысылу нәтижесінде теріде іріңді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады. Басқада тері аурулары мен жарақаттары тері құрғақтығынан, терішендіктен, қатты катудан, дұрыс тамақтанбаудан болуы мүмкін . Теріде микроорганизмдер үшін ыңғайлы орта болатын май мен тер бөлінуінен кір мен шай пайда болады. Кір тері белгілі бір деңгейде өзінің бактерия өлтіргіштік қасиетінен айырылады, ал тері жамылғыларының жарақаттануы (тырналу, жырып кету, жаралар) микробтардың терінің терең тканьдеріне енуіне жағдай жасайды. Теріге дұрыс күтім жасалмағанда киім мен аяқ киімді дұрыс тандамағанда, қажалу, қысылу нәтижесінде теріде іріңді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады

Шаш та үнемі күтімді қажет етеді. Шашты апта сайын (күн сайын емес) жылы қайнатылған сумен сабын көбігінде немесе ылайықты шампуньмен жуу ұсынылады. Күніне бірнеше рет жиі тарақпен тарау да пайдалы.

Адам терісінің ең өсімтал бөлігі – шаш пен тырнақ. Ол адамның миын күн сәулесі мен суықтан сақтайды. Шашты аптасына 1 рет жуған жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға болмайды.

Қолдың тырнақтарын аптасына 1 рет алса, аяқ саусақтарының тырнақтарын екі аптада бір рет немесе айына бір рет алады.

Киім гигиенасы. Ол адамды сыртқы ортаның қолайсыз факторларынан қорғайды, қолайлы жылылық жағдай қамтамасыз етеді, теріні ластанудан, механикалық зақымдалудан қорғайды. Пайдаланылуына қарай киімнің бірнеше түрлері болады: тұрмыстық, кәсіптік, спорт, балалар, әскери, ауруханалық киімдер. Киім жыл мезгіліне және ауа райына сай киілуі керек

Аяқ киім гигиенасы. Киімнің алмастырылмайтын бір бөлігі - аяқ киім болып табылады, ол, суық пен жылу, ылғал, механикалық әсерлерден, ластанудан, жәндіктер мен жануарлардың шағуынан қорғайды. Аяқ киімге төмендегідей гигиеналық талаптарға сай болуы қажет:

1. ауа райы мен жұмыс жағдайларына сәйкес, аяқ киім ішіндегі қолайлы ауа алмасу мен температуралық-ылғалдылық режимді қамтамасыз етуі керек;
2. аяқ ұшының анатомо-физиологиялық және жасының ерекшеліктеріне сәйкес болуы керек;
3. аяқ ұшы мен бақайларын қыспауы керек, қозғалысты шектеп, аяқтың қан айналымын бұзбауы керек;
4. адамға қолайсыз әсер ететін зиянды химиялық заттар бөлінетін көзі болмауы керек;
5. жұмсақ, жеңіл, ыңғайлы, жеңіл тазартылатын болуы керек;

Аяқ киім үшін жоғарыда аталған барлық талаптарға сай келетін, ең жақсы материал - табиғи тері болып табылады. Ол төмен жылу өткізгіштік пен орташа ауа өткізгіштік қасиеттерімен сипатталады, созылғыш болады, зиянды химиялық заттар бөлмейді.

Ауыз қуысы гигиенасы. Адамның ауыз қуысы жеке гигиенасының негізгі мақсаты, тіс пен ауыздың шырышты қабығын жұмсақ қақтарынан және ас қалдықтарынан тазарту жолмен, сол сияқты, ауыз қуысын үнемі таза ұстау арқылы, стоматологиялық аурулардың және ағзаның ішкі мүшелерінің әр түрлі ауруларының дамуын және күшеюін алдын алу болып табылады. Ересек адамдарда 28-32 тұрақты тіс болады. Олар үстіңгі және астыңғы жақсүйектердегі арнайы тіс ұяшықтарында орналасқан.

Ұйқы оның маңызы

Адам күндіз белсенділік көрсетіп, сергек жүреді. Түнде ұйықтап, тынығады. Адам өз өмірінің үштен бір бөлігін ұйқымен өткізеді. Ұйқы арқылы ағза өзінің жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіреді.

Жаңа туған нәресте тәулігіне - 21-22 сағат, алты айлық нәресте 14 сағат, бір жасар сәби 13 сағат ұйықтайды. 15 жасар жасөспірім тәулігіне - 9 сағат, 17 жасар жасөспірімдер 7 - 8 сағат ұйықтаса да жеткілікті.

Тамақтану гигиенасы

Тамақтану – ағзаның өмірлік қажеттілігі болып саналады . Ол адамды сумен, энергия мен қамтамасыз етеді. Дұрыс тамақтану – бұл ең алдымен тұрақты тамақтану. Тұрақты тамақтану дегеніміз күніне 3-4 реттен кем емес.

Дұрыс тамақтанбауға байланысты факторлары

1. Адам өмірінің ұзақтығы - 50%
2. Жастар арасында аурулар – 80%

Дұрыс тамақтанбауға байланысты жастар арасында кездесетін аурулар

1. Йодтың жеткіліксіздігінен болатын аурулар - 16%
2. Семіздіктің байқалуы- 20-30%
3. Жүрек-тамыр аурулары
4. Рақтың кейбір түрлері
5. Диабеттің пайда болуы.

Бекітемін
Мектеп директоры:
Бекмағамбетова А.Ж.
2023ж «05»



2023-2024 оқу жылындағы ұлдар ұйымымен жүргізілетін жұмыстың жоспары

№	Іс-шаралар	Мерзімі	Жауаптылар
1.	Ер балалар жиналысын өткізу Жиналыс, семинар, тренинг	Әр тоқсан сайын	Сынып жетекшілер Нурсейтов Г.Б- АӘД пән мұғалімі Ұлдар кеңесі жетекшісі
2.	Дойбы, тоғызқұмалақ (ұлдар арасында мектеп біріншілігі) 5-7 сынып ұлдары арасында	қазан	Сынып жетекшілер Нурсейтов Г.Б- АӘД пән мұғалімі Ұлдар кеңесі жетекшісі
3.	Ұлдар гигиенасы туралы дәрігер кеңесі кездесу	қараша	Сынып жетекшілер Ұлдар кеңесі жетекшісі Придуха Я.В- мектеп медбикесі
4.	Темекіден аулақ бол. Пікірталас кеші 8-11 сыныптар ұлдар арасында	желтоқсан	Сынып жетекшілер Придуха Я.В- мектеп медбикесі Ұлдар кеңесі жетекшісі
5.	«Ата-анаңмен сырласаңыз ба?» Сауалнама жүргізу	қаңтар	Сынып жетекшілер Ұлдар кеңесі жетекшісі Бекмағамбетова А.Ж- психолог
6.	«Ер азамат атына лайық бол!» Тәрбие сағаты 1-4 сыныптар ұлдар арасында	ақпан	Сынып жетекшілер Ұлдар кеңесі жетекшісі Палагута А.М- психолог
7.	Волейбол, баскетболдан ұлдар арасында жарыс	наурыз	Сынып жетекшілер Нурсейтов Г.Б- АӘД пән мұғалімі Ұлдар кеңесі жетекшісі

8.	«Ұялы телефонның пайдасы мен зияны»	сәуір	Сынып жетекшілер Нурсеитов Г.Б- АӘД пән мұғалімі Ұлдар кеңесі жетекшісі
9.	Ұлдар кеңесінің жылдық есебі	мамыр	Сынып жетекшілер Нурсеитов Г.Б- АӘД пән мұғалімі Ұлдар кеңесі жетекшісі

Бекітемін
 Мектеп директоры:
 Бекмагамбетова А.Ж. *А.Ж.*
 2023ж. «05» ай

2023-2024 оқу жылындағы ұлдар ұйымымен жүргізілетін жиналысының жоспары

№	Жүргізілетін іс-шаралар	Өткізу мерзімі	Жауаптылар
1	Кенестің №1 отырысы 1. Мектеп ережесімен таныстыру. 2. «2023-2024 жана оқу жылына ұлдар ұйымының жаңа құрамын сайлау. 3. Жана оқу жылының жоспарымен таныстыру. 4. «Тазалық-денсаулық кепілі» баяндама мектеп медбикесі	қыркүйек	Ұлдар кеңесі жетекшісі
2	Кенестің №2 отырысы 1. «Жасөспірім және Заң» баяндама. 2. «Жасөспірімдер арасында қылмыс пен құқықбұзушылықтың алдын-алу». 3. «Жасөспірімдер арасында әлімжеттіктің, құқықбұзушылықтың, зорлық-зомбылықтың, қатыгездіктің алдын алу	қараша	Ұлдар кеңесі жетекшісі Медбике - Придуха Я.В
3	Кенестің №3 отырысы 1. «Бала құқығы туралы» кеңестер беру.. 2. «Жаман әдеттерден аулақ бол»	қаңтар	Ұлдар кеңесі жетекшісі АӨД пәні мұғалімі-Нурсейтова Г.Б
4	Кенестің №4 отырысы 1. "Бірінші байлық -денсаулық" /лекция/ 2. «Ұл балалар гигиенасы» әңгіме	наурыз	Ұлдар кеңесі жетекшісі Медбике- Придуха Я.В
5	Кенестің №5 отырысы 1. «Бала мен ата-ана қарым-қатынасы» /баяндама/ 2. Ұлдар кеңесінің атқарған жұмыстарының қорытынды есебі	мамыр	Ұлдар кеңесі жетекшісі Дене шынықтыру пәні мұғалімі-Талғат Е.



**Ұл балдармен
өткізілген іс шаралар**

Ұлдар ГИГИЕНАСЫ

2023-2024 оқу жылы

(сабақтың тақырыбы)

Бөлім:

Педагогтің Т.А.Ә. (болған жағдайда)

Күні:

Сынып:
Тәрбие тақырыбы

Қатысушылар саны: Қатыспағандар саны:
Ұлдар гигиенасы

Мақсаттары

жеке бас гигиенасының маңыздылығын , дұрыс тамақтану, ұйқы тәртібін, киім – төсек, ауыз қуыс гигиенасы туралы мағлұмат беру.
адамгершілікке, ұқыптылыққа, денсаулықты сақтай білуге, алған білімді өмірде қолдана білуге тәрбиелеу.

Сабақтың барысы:

Сабақтың кезені/ уақыт	Педагогтың әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы	<p>Салуатты өмір салты дегеніміз? денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет . Темекі шегуден , ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту. Әр түрлі аурулардың алдын алу үшін салуатты өмір салтын ұстануымыз қажет.</p> <p>5) Сабақ тақырыбын, жоспарын, мақсатын хабарлау</p> <p>✓ 6) Сабақ мазмұны. (20мин)</p> <p style="text-align: center;">Гигиена</p> <p>∧</p> <p>Гигиена грек сөзі - Gugiainos – емдеу, денсаулық әкеледі деген мағына береді. Адам ағзасына айналаны қоршаған сыртқы орта факторлары мен әлеуметтік жағдайларының тигізетін әсерін зерттейтін медициналық ғылым.</p> <p>Жеке адам гигиенасы – гигиена ғылымның бір саласы. Жеке бас гигиенасы</p>			презентация

дегеніміз - ол күнделікті денсаулықты сақтап, оны нығайтуға бағытталған шаралары.

Жеке адам гигиенасы



дене гигиенасы киім мен төсек-орын тіс, ауыз тазалығын сақтау

тамақтанудың гигиенасы зиянды әдеттерден алдын алу ұйқы

Дене гигиенасы. Тері көптеген қызмет атқарады. Оның бірі - қорғаныш қызметі. Тері құрғақ, жарылғыш болса, везелин немесе глицерин жағу керек. Теріге дұрыс күтім жасалмағанда киім мен аяқ киімді дұрыс тандамағанда, қажалу, қысылу нәтижесінде теріде іріңді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады. Басқада тері аурулары мен жаракаттары тері құрғақтығынан, тершендіктен, қатты катудан, дұрыс тамақтанбаудан болуы мүмкін. Теріде микроорганизмдер үшін ыңғайлы орта болатын май мен тер бөлінуінен кір мен шай пайда болады. Кір тері белгілі бір деңгейде өзінің бактерия өлтіргіштік қасиетінен айырылады, ал тері жамылғыларының жаракаттануы (тырналу, жырып кету, жаралар) микробтардың терінің терең тканьдеріне енуіне жағдай жасайды. Теріге дұрыс күтім жасалмағанда киім мен аяқ киімді дұрыс тандамағанда, қажалу, қысылу нәтижесінде теріде іріңді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады

Шаш та үнемі күтімді қажет етеді. Шашты апта сайын (күн сайын емес) жылы қайнатылған сумен сабын көбігінде немесе ылайықты шампуньмен жуу ұсынылады. Күніне бірнеше рет жиі тарақпен тарау да пайдалы.

Адам терісінің ең өсімтал бөлігі – шаш пен

тырнақ. Ол адамның миын күн сәулесі мен суықтан сақтайды. Шашты аптасына 1 рет жуған жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға болмайды.

Қолдың тырнақтарын аптасына 1 рет алса, аяқ саусақтарының тырнақтарын екі аптада бір рет немесе айына бір рет алады.

Киім гигиенасы. Ол адамды сыртқы ортаның қолайсыз факторларынан қорғайды, қолайлы жылылық жағдай қамтамасыз етеді, теріні ластанудан, механикалық зақымдалудан қорғайды. Пайдаланылуына қарай киімнің бірнеше түрлері болады: *тұрмыстық, кәсіптік, спорт, балалар, әскери, ауруханалық киімдер*. Киім жыл мезгіліне және ауа райына сай киілуі керек

Аяқ киім гигиенасы. Киімнің алмастырылмайтын бір бөлігі - аяқ киім болып табылады, ол, суық пен жылу, ылғал, механикалық әсерлерден, ластанудан, жәндіктер мен жануарлардың шағуынан қорғайды. Аяқ киімге төмендегідей гигиеналық талаптарға сай болуы қажет:

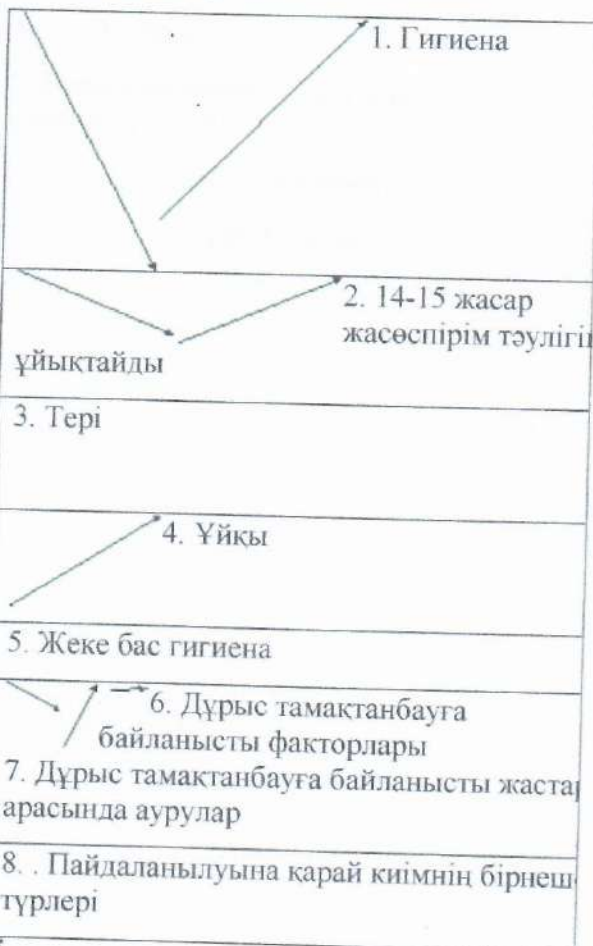
1. ауа райы мен жұмыс жағдайларына сәйкес, аяқ киім ішіндегі қолайлы ауа алмасу мен температуралық-ылғалдылық режимді қамтамасыз етуі керек;
2. аяқ ұшының анатомо-физиологиялық және жасының ерекшеліктеріне сәйкес болуы керек;
3. аяқ ұшы мен бақайларын қыспауы керек, қозғалысты шектеп, аяқтың қан айналымын бұзбауы керек;
4. адамға қолайсыз әсер ететін зиянды химиялық заттар бөлінетін көзі болмауы керек;
5. жұмсақ, жеңіл, ылғайлы, жеңіл тазартылатын болуы керек;

Аяқ киім үшін жоғарыда аталған барлық талаптарға сай келетін, ең жақсы материал - табиғи тері болып табылады. Ол төмен жылу өткізгіштік пен орташа ауа өткізгіштік қасиеттерімен сипатталады, созылғыш болады, зиянды химиялық заттар бөлмейді.

	<p>Ауыз қуысы гигиенасы. Адамның ауыз қуысы жеке гигиенасының негізгі мақсаты, тіс пен ауыздың шырышты қабығын жұмсақ қақтарынан және ас қалдықтарынан тазарту жолмен, сол сияқты, ауыз қуысын үнемі таза ұстау арқылы, стоматологиялық аурулардың және ағзаның ішкі мүшелерінің әр түрлі ауруларының дамуын және күшеюін алдын алу болып табылады. Ересек адамдарда 28-32 тұрақты тіс болады. Олар үстіңгі және астыңғы жақсүйектердегі арнайы тіс ұяшықтарында орналасқан.</p> <p>Ұйқы оның маңызы</p> <p>Адам күндіз белсенділік көрсетіп, сергек жүреді. Түнде ұйықтап, тынығады. Адам өз өмірінің үштен бір бөлігін ұйқымен өткізеді. Ұйқы арқылы ағза өзінің жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіреді.</p> <p>Жана туған нәресте тәулігіне - 21-22 сағат, алты айлық нәресте 14 сағат, бір жасар сәби 13 сағат ұйықтайды. 15 жасар жасөспірім тәулігіне - 9 сағат, 17 жасар жасөспірімдер 7 - 8 сағат ұйықтаса да жеткілікті.</p>			
<p>Сабактын ортасы</p>	<p>Тамақтану гигиенасы</p> <p>Тамақтану – ағзаның өмірлік қажеттілігі болып саналады. Ол адамды сумен, энергия мен қамтамасыз етеді. Дұрыс тамақтану – бұл ең алдымен тұрақты тамақтану. Тұрақты тамақтану дегеніміз күніне 3-4 реттен кем емес.</p> <p>Дұрыс тамақтанбауға байланысты факторлары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адам өмірінің ұзақтығы - 50% 2. Жастар арасында аурулар – 80% <p>Дұрыс тамақтанбауға байланысты жастар арасында кездесетін аурулар</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Йодтың жеткіліксіздігінен болатын аурулар - 16% 2. Семіздіктің байқалуы- 20-30% 3. Жүрек-тамыр аурулары 4. Рақтың кейбір түрлері 5. Диабеттің пайда болуы. 			<p>Интербелсенді такта/ компьютер</p>

Сабақтың соңы

1. Сәйкестендіру ді тап



2. Топтастыру

Денсаулықтың достары

A)



Денсаулықтың қастары

B)

презентация

3. Кім жылдам? (Көрніс жеке бас гигиенасына байланысты) топ ұжыммен.

4. Кім көп біледі ? (Мақал мәтел)

5. Кім тапқыр?

6. Венн диаграммасы (ұқсастығы мен ерекшелігін анықтау)

Қазіргі заман

Бұрынғы заман