



Бекітемін. 09.09.2025
Мектеп директоры: *А. Бекова* А. Бекова

2025-2026 оқу жылындағы ұлдар ұйымымен жүргізілетін жұмыстың жоспары

№	Іс-шаралар	Мерзімі	Жауаптылар
1.	Ер балалар жиналысын өткізу Жиналыс, семинар, тренинг	Әр тоқсан сайын	Сынып жетекші.
2.	Дойбы, тоғызқұмалақ (ұлдар арасында мектеп біріншілігі) 5-7 сынып ұлдары арасында	қазан	Сынып жетекші.
3.	Ұлдар гигиенасы туралы дәрігер кеңесі кездесу	қараша	Сынып жетекші.
4.	Темекіден аулақ бол. Пікірталас кеші 8-11 сыныптар ұлдар арасында	желтоқсан	Сынып жетекші.
5.	«Ата-анаңмен сырласасың ба?» Сауалнама жүргізу	қаңтар	Сынып жетекші.
6.	«Ер азамат атына лайық бол!» Тәрбие сағаты 1-4 сыныптар ұлдар арасында	ақпан	Сынып жетекші.
7.	Волейбол, баскетболдан ұлдар арасында жарыс	наурыз	Сынып жетекші.
8.	«Ұялы телефонның пайдасы мен зияны»	сәуір	Сынып жетекші.
9.	Ұлдар кеңесінің жылдық есебі	мамыр	Сынып жетекші

Ұлдар туралы ереже

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 бүгіні 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, көшбасшылық 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 ірінді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады. Басқада тері аурулары мен жарақаттары тері

құрғақтығынан, тершендіктен, катты қатудан, 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. Рактың кейбір түрлері
5. Диабеттің пайда болуы.

Ақпарат

“Тобанияз атындағы ЖББМ” КММ-де “Адал азамат” біртұтас тәрбие бағдарламасы аясында, 15 минуттық үзіліс уақытында “Өнегелі 15 минут” айдары өткізілуде. Аталған бағдарлама барысында оқушылар ұлттық ойын түрлерін ойнау арқылы бойларына ұлттық құндылықты дамыта алады.

“Өнегелі 15 минут” айдарының мақсаты:

Қазақтың ұлттық ойындары арқылы балаларды қазақтың салт – дәстүрі, әдет-ғұрпын, туған елге, жерге өз Отанына деген сүйіспеншілік сезімдерін арттыру. Ойынды ойнау барысында балалардың ойлау, есте сақтау қабілеттерін ойын кезінде саусақ қол моторикасын дамыту. Қазақтың ұлттық ойындарын ойнай білуге тәрбиелеу.

<https://www.facebook.com/share/v/16p63b1E1F/>



I