

«№8 жалпы білім беретін мектебі» КММ

Мектепшілік
«Азамат» ұлдар
ұйымымен жұмыс

Жетекшісі: Абдиев Б

Жанызақов А

2023-2024 оқу жылы


 Бекітемін
 Мектеп директоры: М.Дуйсеев

«№8 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

«Азамат» ұлдар ұйымының жұмыс жоспары .2023– 2024 оқу жылы

МАҚСАТЫ: Ер балаларды елжандылыққа, имандылыққа, адамгершілікке тәрбиелеу. Олардың сабақтан қалмауын, мектептегі тәртібін, мектеп формасын киюін, жаман әдеттерден аулақ болуын қадағалау.

№	Жұмыстың мазмұны	Мерзімі	Аяқталу нысаны	Жауантылар
1	1 жиналыс. 1. 2023-2024 жаңа оқу жылына «Азамат» ұлдар ұйымының жаңа құрамын сайлау. 2. Мектеп ережесімен таныстыру; 3. Жаңа оқу жылының жоспарын бекіту. 4. «Тазалық-денсаулық кепілі»	Қыркүйек	Жиналыс, жоспар, баяндама	«Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б Сынып жетекшілері
2	2 жиналыс. 1. Бала құқығы туралы кеңестер 2. «Жаман әдеттерден аулақ бол»	Қазан	Кеңестер, баяндама	ДТІЖО К.Доспаева Төлеби АІБ ЖПҚБ ЮПТ УПИ полиция лейтенанты Жаңабай Дәурен «Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б Сынып жетекшілері. Психолог Бекзатова М
3	3 жиналыс. 1. «Достықты қалай түсінесің?» 2. «Жыныстық тиіспеушіліктің алдын алу»	Желтоқсан	Сырласу, кездесу	«Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев ДТІЖО К.Доспаева Сынып жетекшілер
4	4 жиналыс. І жарты жылдық ІІ тоқсан қорытындысы. «Жазатайым оқиғалардың алдын алу»	Қаңтар	Есеп, әңгіме, кездесу	«Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б Сынып жетекшілері. Ұлдар секторы
5	Дін өкілдерімен кездесу ұйымдастыру Түрлі сайттарды, виртуалды ойындарды	Ақпан	Кездесу	«Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б ДТІЖО К.Доспаева Сынып жетекшілер

	қадағалау			Мектеп психологы Бекзатова М
6	«Қазіргі кездегі ер бала тәрбиесі» атты тақырыпта әңгіме жүргізу	Наурыз	Баяндама, сырласу, әңгімелесу	«Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б «Ұлағат» әкелер кеңесінің төрағасы
7	Қазақтың ұлттық ойындарын насихаттау мақсатында «Ұлттық ойын – халық мұрасы» тақырыбында дөңгелек үстел өткізу	Сәуір	Дөңгелек үстел	«Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б Әкелер кеңесінің төрағасы
8	«Әке көрген оқ жонар...» атты тақырыпта ұлдар мен әкелер сайысын өткізу	Мамыр	Байқау	ДТТЖО К.Доспаева Мектеп психологы М.Бекзатова «Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б Әкелер кеңесінің төрағасы
9	«Ұрпақтар ұмытпайтын Ұлы Жеңіс» Жазғы демалыс кезіндегі қауіпсіздік ережелері	Мамыр		ДТТЖО К.Доспаева «Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі Абдиев Б Педагог ұйымдастырушы Н.Айтпаева

«Азамат» ұлдар ұйымының жетекшісі:  Абдиев Б.

**«№8 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ
5-11 сыныптағы ұлдар арасындағы «Азамат» ұлдар кеңесінің**

ХАТТАМАСЫ № 2

26.10.2023 жыл

Қатысқандар:

1. Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары К.Доспаева
2. Ұлдар кеңесінің жетекшісі Абдиев Б
3. Сынып жетекшілер
4. 7-11 сынып оқушылары

Күн тәртібінде:

1. «Бала құқығы туралы» кеңестер беру. ДТЖО Доспаева К
2. «Жаман әдеттерден аулақ бол» әлеум пелагог Ералханова А

Тыңдалды: күн тәртібіндегі негізгі мәселе бойынша директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары К.Доспаева сөз алып, 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. Тәрбиесіздік 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, мәмелеу-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 мақсатын да, міндетін де ең үлкені-ол ертенгі күнгі өнегелі, парасатты ұрпақ қалдыру.

Жоғарыда айтылған кеңестерді есте сақтайық!

Сөйледі: «Жаман әдеттерден аулақ бол» Ерлханова Айкерим сөз алды.

Әңгіме:

Жағымсыз әдеттерге темекі шегу,арак ішу,улы заттарды іскеуге 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

Сөйледі: күн тәртібіндегі екінші мәселе бойынша сөзді директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары А.Калданбекова 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 ыркына баурап алған электронды темекілер тек зиянды әдет қана болып табылмайтынын, жас организмді улап, болашағына балта шабушы құрал екеніне теренінен тоқталды. Темекінің түтініне уланған жас ағза тез енгіледі, 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 тамактанып, 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.
2. «Жаман әдеттерден аулақ бол» тақырыбындағы баяндама қанағаттанарлық деп табылсын. Жаман әдеттер және оның зияны туралы жадынама жасалып, мектеп оқушыларына таратылсын.

Кеңес төрайымы:  К.Доспаева

Хатшы:  Н.Айтпаева

«Азамат» ұлдар ұйымы





Ұл балдармен жұмыс жоспары

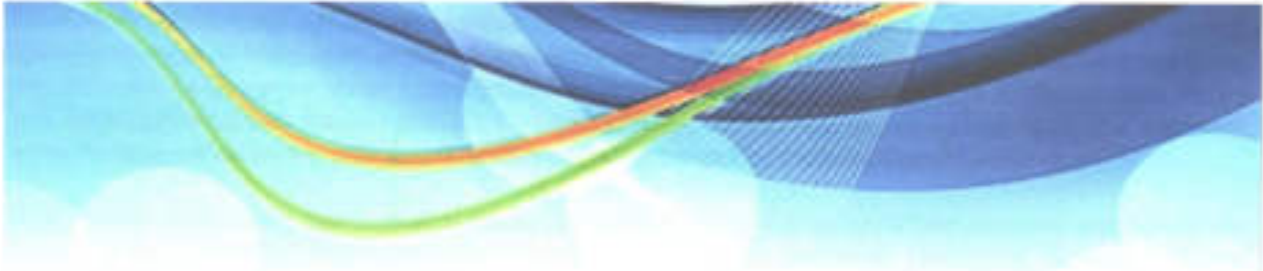



 Мектеп директоры: *М. Дуйсеев*

«№8 жалпы білім беретін мектеп» КММ
2024-2025 оқу жылындағы ұлдар ұйымымен
жүргізілетін жұмыстың жоспары

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

Ұйым жетекшісі: *Б.Абдиев*



Ұл балдар ережесі



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 бүтіндігі 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 бөліп 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. Өртүрлі 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, қажыту, қысылу нәтижесінде теріде іріңді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады. Басқада тері аурулары мен жарақаттары 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 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 киілінуі 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,

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, түгіндетілген 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. 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 дәрі-дәрмектік 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.

Нашакорлық-есірткеге құмарлық.

Денсаулыққа зиянды заттардың бірі-есірткі. Нашакорлық-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. Нашакорлық ересек балаларға еліктеуден басталады. Бірнеше рет қабылдағаннан кейін-ақ адамда есірткіге деген тұрақты тәуелділік қалыптасады. Сонымен енді сен жағымсыз әдеттердің түрлері білесің. Бұл зиянды заттарды қабылдаудан аулақ бол. Салауатты өмір салты қалыптастыру арқылы өз денсаулығыңды нығайта біл. Сонда ғана саған тек пайдал жұмыстар жасауға, дене шынықтыруға, спортпен айналысуға, мұражайлар баруға, музыка тындауға, саяхат жасауға мүмкіндік туады. Ұзақ әрі жемісті өмір сүресі Дүниенің қызығы мен тамашасы мол. Саған соларды көріп, өміріңді мағыналы етуге жаңылады.



Бекітемін
Мектеп директоры: М.Дуйсеев

**2024-2025 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 Б.Абдиев
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 Б.Абдиев Медбике Г.Абдиева
3	Кенестің №3 отырысы 1. «Бала құқығы туралы» кеңестер беру.. 2. «Жаман әдеттерден аулақ бол»	қаңтар	Ұлдар кеңесі жетекшісі Б.Абдиев АӨД пәні мұғалімі
4	Кенестің №4 отырысы 1. "Бірінші байлық -денсаулық" /лекция/ 2. «Ұл балалар гигиенасы» әңгіме	наурыз	Ұлдар кеңесі жетекшісі Медбике
5	Кенестің №5 отырысы 1. «Бала мен ата-ана қарым-қатынасы» /баяндама/ 2. Ұлдар кеңесінің атқарған жұмыстарының қорытынды есебі	мамыр	Ұлдар кеңесі жетекшісі Б.Абдиев Дене шынықтыру пәні мұғалімі

Ұйым жетекшісі:  Б.Абдиев