

**«Turan mektebi» атындағы жалпы білім беретін мектебінде  
«Тазалық денсаулық кепілі!», «Қыз балалардың жеке гигиенасы бойынша  
қозғалатын проблемалар» тақырыбында қыздармен өткізілген кеңестің**

**Хаттамасы**

Мерзімі: 29.05. 2023 жыл

Қатысқандар: 4-8 сынып қыздары

Жалпы қатысқандар саны: 66 оқушы қыздар

Кеңестің жүргізілу барысы:

1. «Сәлемдесу салт жорағысы», «Мен кімін? Мен қандаймын?» тақырыбындағы тренинг және жаттығулар мектеп педагог- психологы: Жанұзақова Ж.Ш.
2. Медбике: Қожанова П.Т. «Тазалық-денсаулық кепілі» тақырыбында жеке бас гигиенасы туралы кеңесі берді
3. “Қыз балалардың жеке гигиенасы бойынша қозғалатын проблемалар” ДТІЖО Медетбекова А.А.
4. Қыздың жеке гигиенасы. Медбике: Қожанова П.Т.
5. «Қыздар гигиенасы жайлы кеңестер» қыздармен сұхбаттасу. Мектеп педагог- психологы: Жанұзақова Ж.Ш.

Қыздармен жиналысты мектеп педагог-психологі Жанұзақова Ж.Ш. «Сәлемдесу салт жорағысы», «Мен кімін? Мен қандаймын?» тақырыбындағы тренинг және жаттығулар мен бастады. Мақсаты: топты ұйымдастыра білу, эмпатиялық сезімді, жағымды көңіл күйді көтеру, белсенділікті арттыру және өмірлік күшті жинау. Тренинг жаттығудан соң қыздар өз сезімдерімен пікір алмасты.

Мектепте мектеп медбикесі Қожанова П.Т. 5-8 сыныптарда денсаулықтың адам өмір сүруі үшін аса қажеттілігін, оны сақтай білудің адам өміріндегі маңызы, микробтардың ағза қауіптілігін, кір қолдың қандай ауруларға ұшырататынын, жұқпалы аурулардан сақтану жолдарын, денесін шынғауда шымыр да шапсаң ұқыпты да жинақы, ортаны таза ұстап аялауға, өз денсаулығын күте білуге, еңбекқорлыққа тәрбиелеу мақсатында «Тазалық-денсаулық кепілі» тақырыбында жеке бас гигиенасы туралы кеңесі берді.

Тазалық – денсаулығымыздың кепілі. Тазалық бар жерде әрқашанда жақсы өмір қатар жүреді. Денсаулығымыз мықты болы үшін спортпен айналысып, әркезде де таза жүрсек болғаны. Адам өмірінде тазалықтың алар орны маңызды. Жаны таза адамның өмірге деген көзқарасы жарқын, ерекше болады. Тазалық әркезде де біздің жанымыздағы сенімді серігіміз болуы шарт.

ДТІЖО - “Қыз балалардың жеке гигиенасы бойынша қозғалатын проблемалар” тақырыбы бойынша кеңестер жүргізілді. Жиналыс барысында: «Ұлтымыз қыз баланың ізеттілігі мен мәдениеттілігін — сыртқы бет-пішіні мен киім киісіне қарап бағалаған. «Қыз – өмірдің гүлі», «Қыз – халықтың гүлі, өлең – сауықтың гүлі» деген даналардың сөзі бар. Сол себепті, қызы тәрбиелі елдің болашағы зор болмақ. Өйткені, ұлттың болашағы қыздың құрсағынан басталады. «Қыз – халықтың гүлі, өлең – сауықтың гүлі» демекші, қыз бала тек сұлулығымен емес, бойына біткен мейірімділік, нәзіктік сияқты қасиеттерімен де көрікті. Қазақ халқы қыздың тәрбиесіне ерекше мән беріп, аялап өсірген. Нарықтық заманның талабы өзгерсе де, бойындағы ұяндық нұрын

сөндірмей, қазақ қызына тән болмысын бұзбай жүргендер де жетерлік. Алайда, бес саусақтың бірдей болмайтынындай, «арзан» алтынға қымбат қасиеттерін алмастыруға дайын қыздарымыз да жоқ емес.

Қарғыстың жаманы «өзің білме, білгеннің тілін алма» деген ғой. Орынсыз киіну, орынсыз жүріс-тұрыс қыз бала затының қыздық, нәзіктік, сыпайылық көркіне нұқсан келтіретін қылық екенін естен шығаруға болмайды. «Ана – бала тәрбиесіндегі ерекше тұлға. Дана Абай бабамыз қазақ әйелінің, ананың отбасындағы орнын ерекше жырлайды. Жалпы «Адам бойындағы барлық қасиеттер ананың ақ сүтімен жаралған» – деген ғұламалық ойды тарата келе, осы қасиеттің міндетті түрде тәрбиеленуі туралы айтады. Бала – ата-анасының игі істерінің жалғастырушысы, болашағы. Бала тәрбиесі – ата-ана үшін күрделі де, жауапты міндет.

Жас шыбық иілгіш болса, жас адам да сондай жақсыға да жаманға да бірдей бейім болатыны баршымызға мәлім.

Ата-ананың үйіндегі әрекеті балаларының көз алдында өтеді, сондықтан жақсы, жаман әдетіміздің бала тәрбиесіне ықпалы зор.

Әрбір ата-ана – өзінің баласын Отанға пайдалы, өзіне мейірімді, еңбекқор, адамгершілігі мол адам етіп тәрбиелеуге халық алдында да, мемлекет алдында да жауапты. Бірде-бір ата-ананың бала тәрбиесіне немқұрайды қарауға еркі жоқ. Егерде ол, бала өсіруде қате жіберсе, осалдық байқатса, қартайғанда опық жейтіні, өкінішке ұрынатынына ешбір дәлелдеп жатуды қажет етпейтін ақиқат. Бала тәрбиесі туралы сөз болғанда: «Баланы жастан» – деген халық даналығын ұмытуға ешкімнің хақысы жоқ» Ана деген қыздың бірінші сырлас жандосына айналуы тиіс. Өз отбасында бала ата-ананың қамқорлығына, шексіз сүйіспеншілігіне бөленіп, әке мен ананың жақсылығы мен дәулетінің қызығын көріп қана қоймай, адамгершілік, әдеп-инабат тағылымдарын алуы, оларды меңгеріп іс- жүзінде қолдануы ынта мен ықылас, қайрат пен қажыр ететін жолынан өтуге тиіс.

Медбике Қожанова П.Т. «Қыздардың жеке гигиенасы кеңес» өз сөзінде: қыздарға жеке бас гигиенасы туралы және қыздардың бойындағы ерекше қасиет ана болу мәселесі жайында ашық түрде әңгіме жүргізіп, көптеген кеңестер берді. Кеңес беру барысында қыздардың сән кумай, бояуды бытыстырып жақпай, денеге жабысқан киім кимеу, етегі қысқа киімдер кимеу, шаштарын жайып, өздерін сорақы көрсетпей, айналасындағыларға боянып сыланып әдемі көрініп, ер адамдардың өздеріне көңілін аударып, ерте жастан жеңілтек атанбау үшін, өз бойындағы табиғи сұлулықты сақтау керектілігі айтылып түсіндірілді. Сонымен қатар еркекпен ерте жақындасудың зардабы да, салдары да көп. Ойда жоқта жүкті болып қалу – жас қыздардың денсаулықтарын құртады, көптеген жағдайларда өмірлеріне қатты нұқсан келтіреді. Тұңғыш рет баланы алдырып тастау, яғни аборт жасату - әйелді бедеу етуі, түсініктірек айтсақ екінші рет бала бітпеуі мүмкін. Қазір бедеулікке тұңғыш біткен баланы алдыртып тастау себепкер болып отыр деп өз сөздерін аяқтады.

Мектеп психологы Жанұзақова Ж.Ш. қыздарға арналған кеңестер бойынша. Мақсаты: қыз балаларға жақсы мінез, салауатты өмір салтын сақтауды қалыптастыру, дұрыс күтім жасауға үйрету.



Жас қыздарға арналған кейбір дәстүрлі кеңестерді ұсынды. Денсаулықты қалай күте білу, әдемі де сүйкімді көріну, сізді қоршаған жандарға жағымды көріне білудің құпиясын туралы айтылды. Төмендегі ретпен бірқатар кеңестер жүргізілді.

Денсаулықты күте біл. - Кез келген қыз бала денсаулығы мықты болуы үшін салауатты өмір салтын ұстанып, зиянды іс әрекеттерден аулақ болуы қажет. Деннің сау болғаны – бақыт. Денсаулық бар кезінде оны бағаламайсың, егер сәл бір жеріңіз ауырса, сонда барып денсаулықтың қадірі қаншалықты екенін түсінесің ол кезде денсаулық қайта қалпына келтіру қиын болуы мүмкін. Қыстың күні жылы киін. Күнделікті денсаулыққа уақыт бөл – жеңіл спорт түрімен айналыс, денені шынықтыр. Сонымен қоса жан сұлулығына да көңіл бөл. Әдемі әуен тыңдап, романтикалық кинолар мен комедиялық фильмдер қара. Біліміңді толықтыратын видео сабақтар, түрлі кітаптар оқы. Өзіңді әрдайым сүй сонымен қоса жауапкершілікті сезініп, тәртіпке әрқашан бағына біл! Түрлі қиындыққа тап болған жағдайда көңіл - күйіңді түсірме, болған жағдайға басқа қырынан қарап көр, адам қателік жасамауы мүмкін емес, өйткені сол қателіктер арқылы біз өмірді танып білеміз. Өмірдің қуаныш пен шаттыққа толы сәттерін есіңе ал. Стреске салынудан аулақ бол! Өз – өзіңе айт: «Бұл болмашы ғана қиындық, бұдан мен тек күш аламын және шындала түсемін». Бұл шынымен де солай. Көңілді әрі шынайы адамдармен қарым – қатынас жаса. Өсек – өтірікке жаны құмар жандардан аулақ бол! Кез – келген қиындыққа мойыма, көңіл бөлуге тұрмайтын жандарға бұрылып та қараудың қажеті жоқ. Барлық жағдайды ақылға сала отырып шешуге тырыс, сонда Табиғат ана да саған көтеріңкі көңіл - күй, мықты денсаулық пен болашаққа деген сенімділік сыйлайды.

Психолог мынадай дәлелді келтіреді: сырт келбеті арқылы әйел әлемге өзін таныстырады. Табиғаттың әйелді қалай жаратқандығына қарай, ол өзіне өзгелердің танданысы мен өкінішін тудыра алады. Өз-өзіңізге күтім жасауды қолға алыңыз және әдетке айналдырыңыз. Сұлулыққа ұмтылу — наздық емес, асыра сілтеушілік те емес. Өзіңізге айналадағы жандардың тарапынан жағымды әсер қалдыру үшін әдемі болып жүру маңызды.



**Қаулы:**

Сұлулық бізді қуанытып, әсерге бөлейді. Сұлу болғың келсе, әдемі нәрселерге талпын. Айналаңды әдемі заттар мен толтыруға болады, мұражайларға баруға болады, өнер туындыларының тылсым сырына үңілуге болады, ұшы-қиыры жоқ әдемілікті іздеп, табиғат аясына шығуға болады. Бірақ ең алдымен өз жүрегіңнің, жаныңның сұлулығын іздеу, жасау қажет. Егер ішкі жан дүниенде мейірімділіктің, махаббаттың сұлулығы болмаса, сұлулық уақыт өте келе көмескілене түседі.

**Ұсыныс:**

1. Қыздармен ананың қарым-қатынасы және жеке өмірінде болып жатқан өзгерістер жайында хабардар болып отыруды жалғастыру.
  2. Қыздармен аналар мектебінің жұмысын әрі қарай жандандыру.
- педагог-психолог: Жанұзақова Жұлдызай Шайхысламқызы

**Төрайым:**

Медетбекова Асем Ақтайқызы

**Хатшы:**

Жанұзақова Жұлдызай Шайхысламқызы