

**«Turan mektebi» атындағы жалпы білім беретін мектебінде  
«Тазалық денсаулық кепілі!», «Ұл балалардың жеке гигиенасы» тақырыбында  
ұлдармен өткізілген кеңестің**

**Хаттамасы**

Мерзімі: 30.05. 2023 жыл

Қатысқандар: 4-8 сынып ұлдары

Жалпы қатысқандар саны: 66 оқушы ұлдар

**Кеңестің жүргізілу барысы:**

1. «Сәлемдесу салт жорағысы», «Мен кімін? Мен қандаймын?» тақырыбындағы тренинг және жаттығулар мектеп педагог- психологы: Жанұзақова Ж.Ш.
2. Ұл бала тәрбиесі туралы ұғымдар жайлы дене шынықтыру сабағының мұғалімі Мамасерипов А.
3. Медбике: Қожанова П.Т. «Тазалық-денсаулық кепілі» тақырыбында жеке бас гигиенасы туралы кеңесі берді. **«Баланың жеке бас гигиенасының сақтау жолдары» туралы айтып өтті**
4. «Ұл балалардың жеке гигиенасы» тақырыбында ДТІЖО Медетбекова А.А.
5. Мектеп педагог- психологы: Жанұзақова Ж.Ш. – «Ұл бала тазалығы – тәрбиесінде» ұғымдары. Ұлдармен сұхбаттасу, кеңестер.

Ұлдармен 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.

Ұл бала тәрбиесі туралы ұғымдар жайлы дене шынықтыру сабағының мұғалімі Мамасерипов А.: **Әр халықтың бала тәрбиесіндегі өзіндік ерекшеліктері арқылы мәдени құндылықтары қалыптасады. Ата-бабамыз ұл баланы ертеңгі абыройлы әке, қадірлі отағасы, елді қорғайтын ер, батыр, би, ақын, ұлттың намысты азаматы ретінде әділдікке, қайсарлыққа, кешірімді болуға, өнерге, білімге, салт-дәстүрімізді сақтауға тәрбиелеген. Ұл бала – қазақта шаңырақ иесі, ер-азамат – ата-ананың отын тұтатушы болып саналады.**

Дұрыс бағытқа бағдарлау көп жағдайда абыройлы әкеге, үлгілі отағасына, қадірлі ағаларына байланысты. Халқымыз ұл бала тәрбиесіне ерекше көңіл бөлген. Қай халықта болмасын, ұл бала тәрбиесі – әке меншігінде. «Ата көрген оқ жонар, шеше көрген тон пішер» дей отырып, қазақ отбасында әкелер өзінің білетін бар өнерін ұрпағына үйретіп, оларды мерген, аңшы, яғни «сегіз қырлы, бір сырлы» жігіт етіп тәрбиелеген. Бала ес білгеннен бастап, оның құлағына «сен ертеңгі шаңырақ иесісің, болашақ әкесің, арқа сүйер жарсың, отбасының асыраушысысың, сондықтан да жаманнан жирен, жақсыдан үйрен» деген сөздерді құйып отырған.

Халқымыз ер баланың 12-15 жасынан бастап, оның алдында өмірдің дайындаған талай қиын-қыстау шақтары мен қуанышты сәттері бар екендігін ескере отырып, «Аты аталмаған жігіттен аты аталған төбе артық» деп намыстандыратын, «Айтсаң, үйде

туып, түзде өлетін жігіттерді айт» деп таңдандыратын, «Өнерлі жігіт өрге озар, өнерсіз жігіт жер соғар» деп шамдандыратын, «Ерді намыс өлтіреді, қоянды қамыс өлтіреді», «Ерлік білекте емес, жүректе» деп қайраттандыратын, «Ақыл жастан, асыл тастан» деп сеніміне шек келтірмейтін, «Атадан ұл туса игі, ата жолын қуса игі» деп армандайтын еді халқымыз.

Отбасындағы ер баланың өз орны бар. Мысалы, тұңғыш ұл – кейінгі іні-қарындастарының қамқоршысы, ата-анасының көмекшісі, оған «Ағасы бардың – жағасы бар» деп арқа сүйеген. Кенже ұл – шаңырақ иесі. Басқа балалар енші алып, бөлек отау құрып жатса да, кенже ұл әке-шешенің қолында қалады. «Ұлға отыз үйден тыйым, он сан үйден сын» демекші, ер жігітке айтылар сын көп, қойылар талап жоғары. Халықтың дәстүрлі тәрбиесінде осы баға «жігіт сыны» деп аталады. Қазақ халқының менің ұлым деп көкірек қағып, мақтаныш тұтар ұлының қандай болу керектігі туралы халықтың талғамына сай бейнеленеді:

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 ұшыратынын, жұқпалы аурулардан сақтану жолдарын, денесін шыңдауда 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 - «Ұл балалардың жеке гигиенасы» тақырыбы бойынша кеңестер жүргізілді. Адамдар ерте кезден- ақ өз денсаулығын күтіп, сақтауды білген.

Денсаулық дегеніміз – адамның тәнің, жанның және рухани адамгершілігінің үйлесімділігі, оның басқа адамдармен мейірімді қарым- қатынасы. Міне сондықтанда жеке бас гигиенасына аса көңіл бөлген жөн. Әр адамның жеке сұлгісі, тіс шөткесі, сабыны т. б.



Көптеген нәрсені бөлек болуы тиіс. Жеке адам өз денесін таза, киімін ұқыпты, құралдарын дұрыс ұстауы қажет.

Жеке бас гигиенасы - бұл адамның жеке мүшелерін күтуде гигиеналық ережелерді орындау арқылы өз денесінің тазалығын сақтай білу т. б). Қолда, саусақтардың арасындағы қатпарларда, тырнақтардың астында микрроптар көп мөлшерде жиналады. Сондықтан қолды тамақ ішер алдында, дәретханаға барғаннан кейін, даладан келгенде үнемі жуу керек. Қолды, әсіресе, тырнақтардың астын, саусақтардың арасын сабындап жуған дұрыс. Апта сайын тырнақты қайшымен абайлап алып тастау керек. Шаш денені жауып тұрады. Теріде шаштың түбі болады. Оның түбінде қан тамырлар, жүйке талшықтарының ұшы мен бұлшық еті талшық қара талшықтары ұштасып жатады. Аурудың алдын - алудың басты шарты - тазалық. Үйді, төсек - орныңды, ыдыс - аяқты, киімді арнайы тазартқыш заттармен тазалау. Аптаға 1 рет моншаға тусіп, төсекті ауыстыру.

Әкенің мінез-құлқы, өзгелермен қарым-қатынасы ұл баланың көз алдындағы үлгі-өнеге алатын, соған қарап өсетін нысанасы. Қазақта біреудің баласы жақсы азамат болса: «Оның әкесі немесе атасы жақсы кісі еді, көргенді бала екен, өнегелі жерден шыққан ғой» деп мақтайды. Ұл тәрбиелей отырып, жер иесін тәрбиелейміз, қыз тәрбиелей отырып, ұлтты тәрбиелейміз. Отбасындағы тәрбие әрбір мүшенің өзін-өзін сақтау, ұрпақты жалғастыру, өзін-өзі сыйлау қажеттігінен туындайды. Баланы дұрыс тәрбиелеу отбасында, алдымен, жанұя жағдайы, онда қалыптасқан оң моральдық-психологиялық ахуал, татулық пен өзара түсіністік, сүйіспеншілік пен сыйластық, отбасы мүшелерінің бір-біріне деген құрмет сезімдері, яғни, отбасындағы кіршіксіз таза, мөлдір көңіл-күйі тікелей ықпал етеді.



Мектеп психологы Жанұзақова Ж.Ш. Балаларға тазалық туралы түсінік бере отырып, жеке гигиеналарын сақтауға дағдылану керектігін айтты. Денсаулық - басты байлық. Денсаулықтарын күту, тазалық ұстау, ұқыпты болу керек екендігін айтып өтті.

«Ер баланы алты жасқа дейін хандай көтер, сыйла. Алты жастан он алты жасқа дейін құлша жұмса. Он алты жасқа толғасын досындай сырлас, сыйлас» деген қазақ халқында нақыл сөзі бар. Ер баланың тәрбиесін неден бастауымыз керек? Бала кезінде ұлдың жұмысы, қыздың шаруасы деп бөлген дұрыс емес. Ата-анасына көмектескісі келсе, қолын қақпау керек. Бала әкені сенімді дос ретінде санайтын болсын. Үлгі тұтатын әке болсаңыз, бала сізге адал дос, қолдаушы болады.

Ұл бала ерлерге тән ойлау жүйесін, жігіттік болмыс-бітім, мінез-құлықты бойына қайдан сіңіреді? Қыздардың – анасына, ұлдардың – әкесіне еліктейтіні анық. Ұл бала әкесіне ұқсас болғанын қалайды. Ұл үшін әкесінен асып түсер мықты адам жоқ: ол көлік айдайды, ауыр заттарды оп-оңай көтереді, ештеңеден қорықпайды. Қазақта үстелдің төрінде әкенің тұрақты орны бар, оған басқа ешкім отырмайды. Балалары әкесі наннан ауыз тигеннен соң тамақтануға кіріседі, сосын әкелерінің ас қайыруынан соң ғана орындарынан тұрады.

Қазақта ұлдар әкесі немесе атасының бойындағы қасиет пен өнерін үйреніп өскен. Шығармашылықта, ақындықта танылған жас баланың тәрбиесіне аса назар аударған. Ата өнерін ұрпағының қууы, оны мирас етуі қазақ отбасыларында жиі кездесетін дәстүр. Әкесінің баласына қал-дырған ең үлкен мұрасы – оны жақсы тәрбиелеуі дей отырып, баласын оқытып, жақсы көріп, баласына ат қою, баласын сау етіп өсіру, үйленер жасқа келгенде баласын үйлендіру – қазақ отбасының басты

міндеттерінің бірі. Қандай ата-ана болсын баласының дұрыс адам болғанын, өзінен артық болғанын қалайды.

**Төрайым:** Медетбекова Асем Ақтайқызы

**Хатшы:** Жанұзақова Жұлдызай Шайхысламқызы