



**Жауапкершілігі шектеулі серіктестік « LauRus 2019»
2025-2026 жылына арналған мейірбикенің жылдық жоспары**

2025-2026 оқу жылы

МДҰ медициналық қызметкерінің 2025/2026 оқу жылына жұмыс жоспары

№	Белгіленген жұмыс	Мерзімі	Орындаушы
1	<p>Балабақшадағы санитарлық-гигиеналық режимді ұйымдастыру және бақылау:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Топтық, қабылдау бөлмелерінің, әжетхана бөлмелерінің санитарлық-гигиеналық жағдайын бақылау • Топтық бөлмелердің желдетілуін бақылау • Ағымдағы және толық тазалау жұмыстарын жүргізуді бақылау 	Жыл бойына	Медициналық қызметкер
2	<p>Тамақтануды ұйымдастыру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Азық-түліктердің сапасын бақылау • Негізгі азық-түліктерді күн сайын алу, өнімдерді өңдеу технологиясын бақылау • 10 күндік ас мәзірінің болуы • Жинақтаушы ведомосты жүргізу • Асханадағы және топтардағы тамақ тарату нормаларын бақылау • Тамақтану уақытында балаларға жеке тәсілдемені ұйымдастыру • Тамақтың каллориясы мен азық-түліктерді тұтыну нормаларының сақталуын бақылау • Тамақты қабылдау гигиенасы мен жиһазды дұрыс қоюды бақылау 	Жыл бойына	Медициналық қызметкер
3	<p>Сауықтырушылық жұмыс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Балаларға арналған жеңіл киім формасы • Іш киіммен ұйықтау • Ұйықтап тұрған соң тұзды жолмен жалаңаяқ жүру • Ауыз қуысын тұз ерітіндісімен және шөптермен шаю • Күнделікті таңертеңгі (көктем-күз кезеңдерінде), бесіндік тамақтан кейін (15 °С төмен емес аяз кезінде) серуендеу • Қолды суық сумен жуу • Ұйықтап тұрғанның кейінгі ауа ваннасы мен қимыл • Топтардағы температуралық режимді бақылау • Ұйықтап тұрғанның кейінгі және дене шынықтыру сабақтарынан кейінгі демалу гимнастикасы • Балалар мен қызметкерлерді бөсірге тексеру • Педкеңестерде топтар бойынша ауруларға талдау жасау 	Жыл бойына	Медициналық қызметкер

	<ul style="list-style-type: none"> • Балалар мен қызметкерлерге медициналық көмекті көрсету • Денешынықтыруды медициналық бақылау • Денсаулықты кешенді бағалау арқылы дәрігерлік мұқият тексерулер 		
4	<p>Санитарлық-ағартушылық жұмыс. Санитарлық бюллетеньдерді шығару:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тұмау – қауіпті ауру • Балалардағы ЖРВИ • Уланғанда және жарақаттынғанда бірінші көмек • Алкоголь және балалар • Вирустық гепатит • Тамақтан улану • Асқынған ішек аурулары • Біздің денсаулығымыз біздің қолымызда • Спорт және балалар • Шөптермен емделу • Ішек құрт ауруларының профилактикасы 	<p>Қаңтар Ақпан Сәуір Мамыр Тамыз Қыркүйек Маусым Шілде Наурыз Қазан Қараша</p>	Медициналық қызметкер
5	<p>Режим гигиенасы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Күн тәртібін тиімді құру • Балалардың өмірі мен тіршілігін қорғау • Санитарлық-ағартушылық жұмыс (қызметкерлермен, ата-аналармен) 		Медициналық қызметкер
6	<p>Емдеу-сауықтыру және профилактикалық жұмыс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бірінші кезең – қарқынды профилактика, баланы маусымның қолайсыз уақытына дайындау • мұрын ішіне оксолин жақпа майын жағу • сарымсақтың су тұнбасы • Екінші кезең – қалпына келтірушілік, ол жерде ЖРВИ, баспаның алдын алу үшін қорғау шараларының жүйесі пайдаланылады • ауыз қуысы мен тамақты суық сумен, емдік ертінділермен шаю • Үшінші кезең – сауықтырушылық • шөп шайлар, сауықтырушылық сусындар • дәруменмен емдеу 	Жыл бойына	Медициналық қызметкер
7	<p>Эпидемияға қарсы ем-шаралар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Топтың дәл оқшулануын бақылау • Ауырған балаларды уақтылы оқшаулау • Топтағы санитарлық-гигиеналық режимді қатаң сақтау 	Жыл бойына	Медициналық қызметкер

	<ul style="list-style-type: none">• Міндетті профилактикалық егу жүргізілетін аурулардың тізбесіне сәйкес профилактикалық егу жүргізу		
8	Есептік-есепке алушылық жұмыстарды жүргізу	Жыл бойына	Медициналық қызметкер

Жауапкершілігі шектеулі серіктестік «LauRus 2019»

2025-2026 жылына арналған мейірбикенің айлық жоспары

Қыркүйек айы

№	Мазмұны	Мерзімі	Жауапты адам
1	Балалардың медициналық фильтр қабылдау ережесін қатаң қабылдау	Күнделікті	Медбике
2	Күнделікті топтардың санитарлық жағдайын тексеруден өткізу	Күнделікті	Медбике
3	Топтарда, асханада, дәретханада, медициналық залалсыздандыру жұмысын қадағалап отыру	Әр жұма	Медбике
4	Бір апталық ас мәзірін түзу	Әр жұма	Медбике
5	Балаларға салауатты өмір салтын үйрету	Қыркүйек	Медбике
6	Төтенше жағдайлар және өрттен сақтану нұсқауларымен таныстыру	Қыркүйек	Медбике
7	Аурулардың алдын алу шароалары: А) жеке бастың гигиенасын және жұқпалы аурулардың алдын алу шаралары туралы әңгіме жүргізу	Жылына 2 рет	Медбике
8	Шынықтыру шараларын ұйымдастыру: а) күн мен ауа ваннасын қабылдау, ә) спорт мерекесін өткізу	Әр айда	Медбике
9	Балаларға таза ауадағы мерзімдерін бақылау	Қыркүйек	Медбике
10	Балаларға тамақ беруін қадағалау	Күн сайын	Медбике

Қазан айы

№	Тақырыбы	Уақыты	Орындаушы
1	Балалардың мәдени гигиенасын жетілдіру жұмыстарын енгізу; а)тәрбиешілер мен күтушілер арасында мәдени тазалық шараларын ұйымдастыру ә) денсаулық бұрышын ұйымдастыру	Ай сайын	Медбике
2	Залалсыздандыру ережесін орындау талаптары	Ай сайын	Медбике
3	Тамақ ұйымдастыруда азық түлікті сақтау сапасын бағалау	Ай сайын	Медбике
4	Топтар арасында ең таза алаң байқауын өткізу	Медбике	Медбике
5	Асхана қызметкерлерінің жеке бас тазалықтарын бақылау	Медбике	Медбике

Қараша айы

№	Тақырыбы	Орындаушы	Уақыты
1	Топтар арасында « Ең үздік топ» байқауын өткізу	Медбике	Қараша
2	Балаларды түрлі жарақаттардан қорғау алдын алу және жедел көмек көрсету дәріханасын қалыптастыру	Медбике	Қараша
3	Топтардың күн тәртібіне сәйкес шынығумен серуенге шығу, түрлі спорттық ойындар ойнауын қадағалау	Медбике	Қараша
4	Балабақша ауласын қураған ағаштардан, шөптерден, жапырақтардан тазарту	Медбике	Қараша
5	Күн тәртібін орындау жөнінде кезекші тәрбиешілерді қадағалау	Медбике	Қараша
6	Санитарлық ағарту жұмысын жүргізу, әр маусымда өршейтін жұқпалы аурулардың алдын алу; а) сары ауру б) тамақтан улану в) ОРВИ (тұмау)	Медбике	Ай сайын
7	Дайын тамақтың тәулік сынамасын алу	Медбике	Күнделікті

Желтоқсан айы

№	Тақырыбы	Орындаушы	Уақыты
1	Ғимарат бөлмелерін санитарлық талаптарына сай ұстау және залалсыздандыру шаралары	Медбике	Желтоқсан
2	Эпидимиологиялық қауіпті кезеңде Грипп-тен сақтану шаралары	Медбике	Желтоқсан
3	Қыс мезгілінде Абайлаңыз мұз тақырыбындабалаларға әңгіме өткізу	Медбике	Желтоқсан
4	Жылыту жүйесін топтардағы терезенің қыс мезгіліне дайындығын тексеру топ ішінде температураны қатаң сақтау	Медбике	Желтоқсан
5	Балабақша қызметкерлерімен,ата-аналармен уақытында,дәрі-дәрмектермен улануды болдырмау мақсатында семинар кеңес өткізу	Медбике	Қыс бойы
6	Сәби топтардың бақылау барысында түбектер, ойыншықтардың тазалығына қатаң бақылау жүргізу,залалсыздандыруға арналған ерітіндісінің мерзімін белгілеу	Медбике	Желтоқсан

Қаңтар айы

№	Тақырыбы	Орындаушы	Уақыты
1	Тазалық тамақтану ережесін сақтау, Күн тәртібін орындау жөнінде кезекші тәрбиешілердің есебі	Медбике	Қаңтар
2	Төтенше жағдай және өрттен сақтану нұсқауларымен	Медбике	Қаңтар
3	Балаларға берілетін ауыз су тәртібін қатаң бақылау	Медбике	Қаңтар
4	Балабақша ауласын тазарту	Медбике	Қаңтар
5	Топтың күн тәртібімен сәйкес шынығумен серуенге шығу, түрлі спорттық ойын ойнауын қадағалау	Медбике	Күн сайын
6	Балаларға тамақ беруін қадағалау	Медбике	Күн сайын
7	Балалардың жеке бас гигиенасын күнделікті қадағалау	Медбике	Үнемі

Ақпан айы

№	Мазмұны	Мерзімі	Жауапты
1	Азық сақтау бөлмесін топтардың санитарлық тазалығын күнделікті қадағалау	Тұрақты	Мейірбике
2	Балалардың тамақтануын тексеру	Тұрақты	Мейірбике
3	Тамақтың пісірліуін балаларға таратылуын бақылау	Тұрақты	Мейірбике
4	Маркировкаларды бақылау жұмысы	Тұрақты	Мейірбике
5	Ауа ылғалы арқылы жұғатын аурулардың алдын алу жөнінде әңгіме жүргізу	Осы айда	Мейірбике
6	Күнделікті топтардың тазалығына бақылау жүргізу	Үнемі	Мейірбике
7	Тіркелген ауруға байланысты санбюлетень шығару	Осы айда	Мейірбике

Наурыз айы

№	Тақырыбы	Орындаушы	Уақыты
1	Топ тазалығын тексеру	Медбике	Наурыз
2	Ас мәзірін тексеру	Медбике	Наурыз
3	Тамақтың орындалуын тексеру	Медбике	Наурыз
4	Жуыну мен тамақтану кезіндегі мәдени тазалықты орындалуын талдау	Медбике Меңгеруші	Наурыз
5	Ауқымды тазалау жұмыстарын жүргізуді бақылау	Медбике	Әр жұма
6	Аула тазалығын қадағалау	Медбике	Әр күні

Сәуір айы

№	Тақырыбы	Орындаушы	Уақыты
1	Жалпы ата-аналар жиналысы «Дені сау отбасы»-ұлттың саулығы	Медбике	Сәуір
2	Тазалық тамақтану,dezинфекция ережесін сақтау,күн тәртібін орындау жөнінде кезекші тәрбиешілердің есебі	Медбике	Сәуір
3	Жол ережесі және бағдаршам туралы диафильмдер көрсету,түсіндіру	Медбике	Сәуір
4	Ата-аналармен біріккен спорттық мереке «Спорт-денсаулық кепілі»	Медбике	Сәуір
5	Балалардың дене қозғалысын жетілдіру және дене шынықтыру сабақтарын спорттық формада өткізу	Медбике	Сәуір
6	«Жол белгілеріне саяхат» , «Арнайы көлік жүретін жол»	Медбике	Сәуір
7	Балабақшадағы балалардың арасындағы соматикалық аурулардың алдын алу	Медбике	Сәуір
8	Балабақша қызметкерлердің арасында жеке бас тазалығын сақтау үшін жеке бас гигиенасы туралы тақырыбында сұхбат жүргізу.Балабақшадағы балаларға жеке бас тазалығы туралы сабақ ұйымдастыру	Медбике	Сәуір
9	Күнделікті топтардың санитарлық жағдайын текскруден өткізу	Медбике	Күнделікті

Мамыр айы

№	Тақырыбы	Орындаушы	Уақыты
1	Балабақша ауласын көгалдандыру	Медбике Қызметкерлер	Мамыр
2	Балалардың мәдени гигиенасын жетілдіру жұмыстарын жүргізу, тәрбиешілер мен күтушілер арасында мәдени тазалық шараларын ұйымдастыру	Медбике	Мамыр
3	Балаларға берілетін ауыз су тәртібін қатаң бақылау	Медбике	Мамыр
4	Балаларға салауатты өмір салтын үйрету	Медбике	Мамыр
5	Топтар арасында «Ең таза алаң» байқауын өткізу	Медбике	Мамыр
6	Балалардың таза ауадағы мерзімдерін бақылау	Медбике	Мамыр
7	Мәдени тазалық дағдыларын қалыптастыру	Медбике	Мамыр
8	Балабақша меңгерушісінің бұйрығына сәйкес жазғы демалыс және жазғы сауықтыру шараларының жоспарын жасап бекіту	Медбике	Мамыр
9	Топтарда жүргізілетін жазғы шынықтыру шараларының күндік кестесін әзірлеп бекіту	Медбике	Мамыр

Маусым айы

№	Тақырыбы	Орындаушы	Уақыты
1	Балалардың қорғау күніне арналған мереке.	Медбике	1-Маусым
2	Тағамдарды күнделікті витаминдеу,құнарландыру	Медбике	Жаз бойы
3	Ауа күнге қыздырынып,жалаңаяқ жүріп, әртүрлі шынықтыру түрлерін қолдану.	Медбике	Жаз бойы
4	Баланы жаз мезгіліне қарай қалай демалдыруға болады? Ата-аналар үшін консультация.	Медбике	Жаз бойы
5	Санбуолентеньдерді хаттау.	Медбике	Маусым
6	Балалардың таза ауадағы мерзімдерін бақылау	Медбике	Жаз бойы
7	Мәдени- тазалық дағдыларын қалыптастыру.	Медбике	Күн сайын
8	«Баланың балабақшаға үйренуі»жаңадан келген ата -аналар үшін консультация.	Медбике	Маусым,Шілде,Тамыз
9	Азық - түлікпен дайын тамақ сапасын тексеру.	Медбике	Күн сайын
10	Балалармен мерекелік спорттық сайыстар ұйымдастыру.	Медбике	Жаз бойы
11	Жаз мезгілінде балалардың денсаулығын қорғау, балалармен серуен кезінде техникалық қауіпсіздік талаптарын сақтау.Қызметкерлердің жеке бас тазалықтарын қарау.	Медбике	Әдіскер,медбике
12	Төтенше жағдайлар және өрттен сақтану нұсқаулармен таныстыру.	Медбике	Жылына 2 рет
13	Тазалық,тамақтану, дезинфекция ережесін сақтау күн тәртібін орындау жөнінде кезекші тәрбиешілердің есебін тексеру.	Медбике	Ай сайын
14	Балалардың медициналық фильтр қабылдау ережесін қатаң сақтау.	Медбике	Күнделікті
15	Балаларға берілетін ауыз су тәртібін қатаң бақылау	Медбике	Үнемі
16	Топтарда жүргізілетін жазғы шынықтыру шараларына күндік кестесін бақылау.	Медбике	Үнемі

Шілде айы

№	Мазмұны	Мерзімі	Жауапты
1	Сауықтандыру жұмысының жүргізілуін тексеру.	Тұрақты	Мейірбике
2	Тәрбиешінің көмекшілері, аспазшылар, қоймашылар арасында залалсыздандыру жұмысын жүргізу.	Тұрақты	Мейірбике
3	Балалардың өсіп дамуын бақылау.	Тұрақты	Мейірбике
4	Балалардың тазалығын тексеру.	Тұрақты	Мейірбике
5	Төсек жабдықтарын график бойынша ауыстырылуын тексеру.	Тұрақты	Мейірбике
6	Топтағы ыдыстардың санитарлық тазалығын, залалсыздандыру ерітіндісінің әзірлігін тексеру.	Тұрақты	Мейірбике

Тамыз айы

№	Мазмұны	Мерзімі	Жауапты
1	Сауықтандыру жұмысының жүргізілуін тексеру	Осы айда	Мейірбике
2	Топтардың санитарлық жағдайын тексеру	Күнделікті	Мейірбике
3	Азық – түліктердің сапасын қадағалау	Тұрақты	Мейірбике
4	Тамақтың санитарлық жағдайын бақылау.	Тұрақты	Мейірбике
5	Топтардағы ойыншықтарды жуып залаласыздандырылуын қатаң қадағалау.	Тұрақты	Мейірбике
6	Балалардың серуенде болуын бақылау жасау.	Тұрақты	Мейірбике

Перспективті он күндік ас мәзірі (жаз- күз)

1-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	5-6 жас		5-6 жас
Таңертеңгі ас			
1.Сүтке піскен геркулес ботқасы	200	Геркулес Сүт Сары май қант	30 400 5 12
2. Шай сүтпен	200	Шай Қант Қойылтылған сүт	0,2 5 20
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны Сары май	40 10
Алма			60
Түскі ас			
1.«Винегрет»салаты (орамжапырық,сәбіз)	60	Сәбіз Картоп қызылша	15 15
2.Бұршақ сорпасы етпен	300	Ет Картоп Пияз Сәбіз бұршақ	100 170 5 10 30
3.Макарон тауық етімен	350	Ет (тауық еті) Күнбағыс майы Сәбіз Пияз макарон	100 3 10 10 30
4.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	20 10
5.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Булочка	70	Сары май Қант Сүт Ұн Ашытқы Күнбағыс майы	5 10 60 20 1 4
2.Кисель	230	Кисель	30

2-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
	Таңертеңгі ас		
1. Сүтке піскен тары ботқасы	200	Тары Сүт Сары май Қант	30 150 10 9
2. Какао сүтпен	200	Какао Қант Сүт	2 9 120
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны Сары май	40 10
Банан			60
Түскі ас			
1.«Күншуақ» салаты(жұмыртқа,кукуруз)	60	Жұмыртқа Кукуруз	0.5 30
2. Вермишель сорпасы тауық етімен	300	Ет (тауық еті) Картоп Пияз Сәбіз Вермишель	100 190 5 15 30
3.Картоп тауық етімен	350	Ет (сиыр еті) Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Картоп	100 7 40 10 30
4.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	20 9
5.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Құймақ	300	Бидай ұны Сүт Сары май қант	30 150 10 12
3.Сүт	200	Сүт	200

3-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
Таңертеңгі ас			
2. Сүтке піскен күрпе ботқасы	500	Күрпе Сүт Сары май	30 120 10
2. Шай сүтпен	200	Шай Қант Сүт	2 10 100
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны Сары май	40 10
Алма			220
Түскі ас			
1.«Қызылша» салаты(қызылша,алма)	60	Қызанақ Күнбағыс майы Алма	30 1 10
2.Үй кеспкі етпен	300	Сиыр еті Картоп Пияз Сәбіз	100 190 5 15
3.Қарақұмық ботқасы тауық етімен	350	Ет Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Қарақұмық	100 6 20 10 30
4.Кисель	200	Кисель	30
5.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Картоп қосылған бәліш	60	Сары май Қант Сүт Ұн Ашытқы Картоп	3 10 60 20 1 80
2.Какао сүтпен	200		20 9 0,05

4-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
Таңертеңгі ас			
3. Сүтке піскен жүгері ботқасы	200	Жүгері Сүт Сары май	30 120 3
2. Какао сүтпен	200	Какао Қант Сүт	2 10 100
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны Сары май	40 10
Банан			60
Түскі ас			
1.«Дәрумен» салаты(орамжапырақ,сәбіз)	60	Орамжапырақ Күнбағыс майы Сәбіз	40 2 30
2.Фрикадельки сорпасы кеспе	300	Фрикадельки Картоп Пияз Сәбіз Ұн	40 190 10 30 20
3.Палау тауық етімен	350	Ет (тауық еті) Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Күріш	60 3 30 10 30
4.Компот	200	Кептірілген жемістер Қант	20 9
5.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Булочка	70	Сары май Қант Сүт Ұн Ашытқы Күнбағыс майы	5 10 60 20 1 4
2.Айран	200	Айран	100

5-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
Таңертеңгі ас			
1.Сүтке піскен күріш ботқасы	200	Күріш Сүт Сары май қант	30 120 3 10
2. Шай сүтпен	200	Шай Қант Сүт	2 10 100
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны	40
Алма			60
Түскі ас			
1.«Көжек » салаты(сәбіз)	60	Сәбіз Күнбағыс майы	20 2
2. Бешбармақ	300	Ет Картоп Пияз Сәбі Бидай ұны	100 80 10 30 60
3.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	10 15
4.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Сүзбе запеканкасы	70	Сүзбе Қант Сүт Ұн Ашытқы Күнбағыс майы	80 10 60 20 1 4
2.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	10 15

6-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
	Таңертеңгі ас		
4. Сүтке піскен жүгері ботқасы	200	Жүгері Сүт Сары май Қант	30 120 10 10
2. Шай сүтпен	200	Шай Қант Сүт	2 10 60
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны Сары май	40 10
Алма	60		60
Түскі ас			
1.«Көжек » салаты(көжек)	60	Сәбіз Күнбағыс майы	30 2
2. Борщ сорпасы	300	Ет Картоп Пияз Сәбіз Қызылша Қырыққабат	100 190 10 30 80 50
3.Макарон тауық етімен	350	Ет (тауық еті) Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Макарон	100 3 30 10 30
4.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	20 15
5.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Құймақ	300	Бидай ұны Сүт Сары май қант	30 150 10 12

2.Сүт	200	Сүт	200
-------	-----	-----	-----

7-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
Таңертеңгі ас			
5. Сүтке піскен тары ботқасы	200	Тары Сүт Сары май Қант	30 120 10 10
2. Какао сүтпен	200	Какао Қант Сүт	2 10 100
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны Сары май	40 10
Банан			60
Түскі ас			
1.«Қызылша» салаты(қызылша,алма)	60	Қызылша Алма Күнбағыс майы	20 10 2
2.Күріш сорпасы тауық етімен	300	Тауық еті Картоп Пияз Сәбіз Күріш	100 80 10 30 20
3.Картоп езбесі котлетпен	350	Ет Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Картоп	100 7 30 10 80
4.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	20 10
Бесіндегі ас			

1.Кұймақ	300	Бидай ұны Сүт Сары май қант	30 150 10 12
2.Сүт	200	Сүт	200

8-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
Таңертеңгі ас			
6. Сүтке піскен күрпе ботқасы	200	Күрпе Сүт Сары май Қант	30 120 10 10
2. Шай сүтпен	200	Шай Қант Сүт	2 10 120
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны Сары май	40 10
Алма			60
Түскі ас			
1.«Тұздалған қияр » салаты(тұздалған қияр)	60	Қияр	30
2.Бұршақ сорпасы тауық етімен	300	Ет(тауық еті) Картоп Пияз Сәбіз Бұршақ	50 80 100 30 30
3. Палау етімен	350	Ет Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Күріш	50 3 30 10 30
4.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	20 15
Бесіндегі ас			
1.Картоп қосылған бәліш	70	Сары май Қант	7 10

		Сүт Ұн Ашытқы Картоп	60 20 1 80
2.Какао сүтпен	200	Какао Қант сүт	0,2 5 20

9-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
			3-6 жас
Таңертеңгі ас			
7. Сүтке піскен күріш ботқасы	200	Күріш Сүт Сары май Қант	30 120 10 10
2. Какао сүтпен	200	Какао Қант Сүт	2 10 120
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны	40
Банан			60
Түскі ас			
1.«Жас қияр» салаты(қияр)	60	Қияр Күнбағыс майы	30 2
2.Үй кеспе етпен	300	Ет Картоп Пияз Сәбіз Ұн	50 190 10 30 20
3.Қарақұмық етпен	350	Ет Сары май Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Қарақұмық	50 5 3 30 10 30
4.Кисель	200	Кисель	30
5.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Булочка	70	Сары май	5

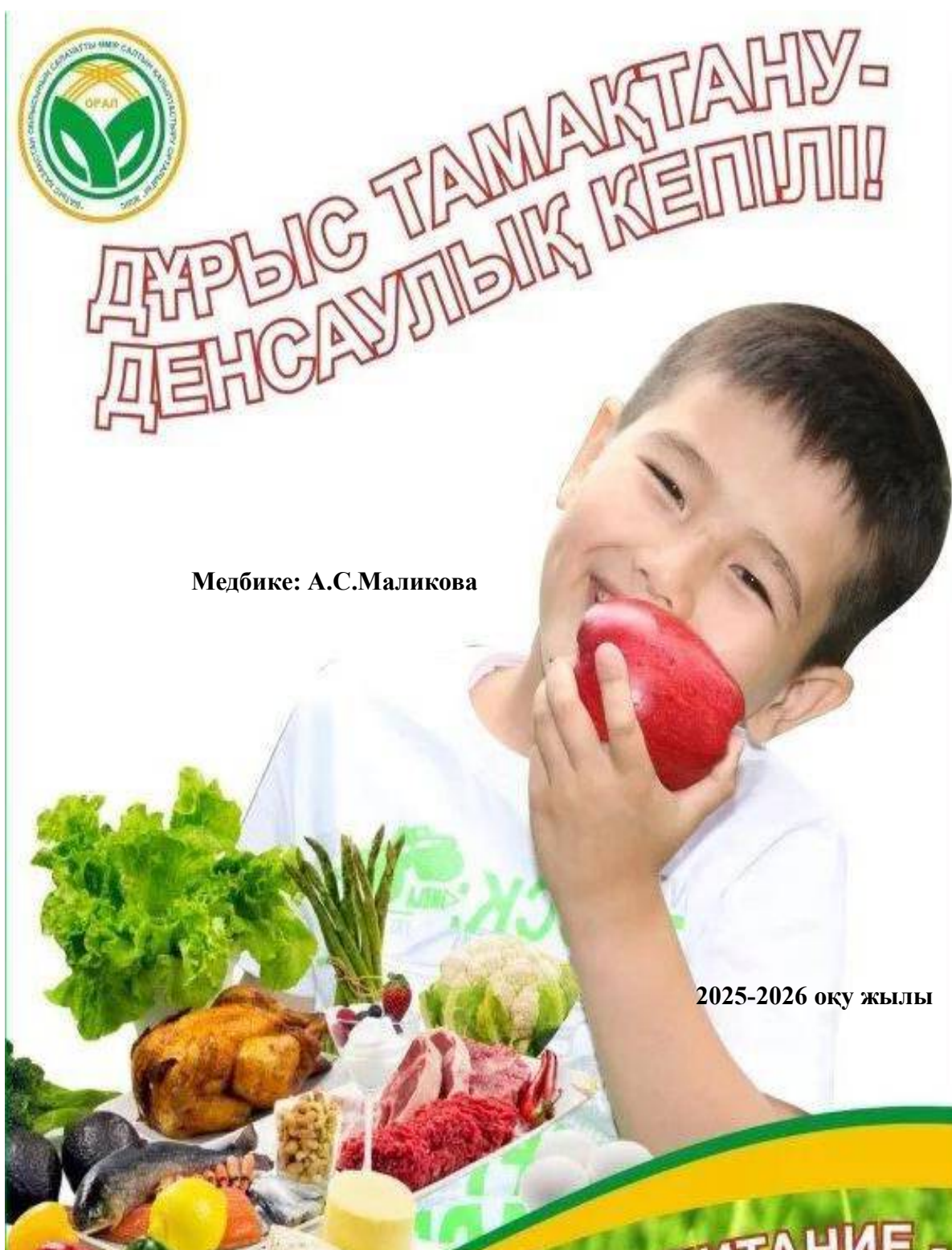
		Қант Сүт Ұн Ашытқы Күнбағыс майы	10 60 20 1 4
2. Айран	200	Айран	100

10-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)	Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)
	3-6 жас		3-6 жас
Таңертеңгі ас			
8. Сүтке піскен геркулес ботқасы	200	Геркулес Сүт Сары май	30 120 3
2. Шай сүтпен	200	Шай Қант Сүт	2 10 60
3. Бөлке сары маймен	40	Бидай наны	40
Алма			60
Түскі ас			
1.«Көжек» салаты(сәбіз)	60	Сәбіз Күнбағыс майы	30 2
2. Картоп сорпасы тауық етімен	300	Ет Картоп Пияз Сәбіз Картоп	50 80 10 15 190
3.Макарон етпен	350	Ет Күнбағыс майы Сәбіз Пияз Макарон	50 3 30 10 30
4.Компот кепке жемістермен+С	200	Кептірілген жемістер Қант Аскорбин қышқылы	20 15 0,05
5.Нан	40	Бидай наны	40
Бесіндегі ас			
1.Сүзбе запеканқасы	70	Сүзбе	80

		Қант Сүт Ұн Ашытқы Күнбағыс майы	10 60 20 1 4
2.Компот кепке жемістермен	200	Кептірілген жемістер Қант	10 15

«LauRus» бөбекжайы



Медбике: А.С.Маликова

2025-2026 оқу жылы

Тақырыбы: Дұрыс тамақтану, тамақтану мәдениеті, тағамның пайдасы

Мақсаты: Дұрыс тамақтану, уақытылы тамақтану туралы түсінік қалыптастыру; оқушылардың ой-өрісін дамыту, салауатты өмір салтын ұстануды дәріптеу.

Әдісі: әңгімелеу, сұрақ-жауап, пікірталас, ойын

Кіріспе бөлім:

- Балалар, сендерге Данышпан атай хат арқылы жұмбақ жіберіпті. Егер сол жұмбақтың шешуін тапсаңдар, өмірдегі басты байлықтың не екенін түсінесіңдер және бүгінгі шарамыздың да сол жұмбақтың жауабымен тығыз байланысты.

Оны күткен адамдар,

Ұзақ өмір сүреді.

Қадірін білген жарандар,

Байлық осы деседі. (денсаулық)

Адамның ең үлкен байлығы – денсаулық. Ал денсаулықты, ағзаның күшін нығайтудың басты кепілі – дұрыс тамақтану. Адам ағзасы үшін сыртқы ортаның кері әсерлеріне үнемі қорек тұруға тырысады. Тамақтану – адам ағзасы үшін аса маңызды қажеттілік. Біздің денсаулығымыз көбінесе қалай тамақтануымызға байланысты. Дұрыс тамақтану – денсаулық негізі. Ой еңбегіне, іс-әрекетке де күніне көп күш-қуат жұмсалады. Ол қуатты, ағзаға қажетті қоректік заттарды біз ішер астан аламыз. Ендеше біз бүгін сабағымызда осы тамақтану туралы сөз қозғамақпыз. Сынып сағатына қош келдіңіздер. Сынып сағатының тақырыбын қане оқып білелік.

Дұрыс тамақтану- денсаулық кепілі.

II. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлау.

III. Негізгі бөлім

1. Мұғалім түсіндірмесі.

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі, яғни дұрыс тамақтанған адамның денсаулығы жақсы болады. «Ас адамның арқауы» деп халық бекер айтпаған. Дұрыс тамақтанбаған адамның көңіл-күйі, оқуға ынтасы төмендейді.

Қазір «**Ашық микрофонға**» шығып, өз білімімізбен бөліселік:

Дұрыс тамақтанудың жөнін білетін адамдар былай дейді:

-Дұрыс тамақтанудың екі түрлі шарты бар. Ол уақытында тамақтану және тамақты түрлендіріп жеу қажет дейді.

-Уақытында тамақтану дегенмен келісесіздер ме? Егер келіссеңіздер, неге?

-Тамақты түрлендіру қажет пе? Не үшін?

Слайдты тамашалаңыздар.

Бір түрлі тағам денсаулыққа қажетті қоректік заттардың барлығын бере алмайды. Бір тағамдар ағзаға күш-қуат береді. Мәселен: бал, қарақұмық, геркулес, жүзім, май-қимылдар жасауға, жақсы ойлануға, шаршамауға көмектеседі.

Ірімшік, ет, жұмыртқа, жаңғақтар* ағзаның мықты болуына, сүйектердің жақсы дамуына көмектеседі.

Ал жемістер мен көкөністер ағзаның өсіп дамуына қажетті бәрумендерге бай болады.

«Көкөністер- денсаулық қоймасы» деген мақалды естулерің бар ма?

Бұл мақалдың мәнісі неде деп ойлайсыңдар?

Қазір сіздер көкөністерді қаншалықты білетіндеріңіз туралы байқап көрелік:

«Көкөніс базары» ойыны.

1. Өсімдіктер неше топқа бөлінеді? (ағаш, бұта, шөп)
2. Көкөніс қайда? (Бақшада)
2. Балалар бақшада көкөністерді баптап өсіретін адамды кім дейміз? (Бағбан)
3. Қыс айларында көкөністерді қайда өсіреді? (жылыжайда)
4. Қияр, қызанақ неден пайда болады? (Жеміс гүлінен)
5. Көкөністерді қалай өсіреді? (Тұқым себу)
6. Тығыз оралып өскен жапырақты не деп атаймыз? (Орамжапырақ)
7. Көкөністер туралы ертегі бар ма?
8. Шикілей жеуге болатын көкөністерді ата?
9. Көкөністерді қалай күтіп өсіреміз? (құнарлы топырақ, арапшөп жұлу, суару)
10. Көкөністерді жылдың қай мезгілінде отырғызады? (көктем)
- 11 Мына өлеңде қандай көкөністердің атауы бар?

Бақшасында атамның

Көкөністер көп екен

Теріп, жинап аламыз

Себеттерге саламыз

Пияз, картоп, қызылша

қарбыз, сәбіз, қызанақ

Орамжапырақ қиярлар

Шалқан болса тағы бар.

12.Әкеміз ала баспақ асырады,

Күз келсе соямын деп асығыды.

Баспағым бойын шөпке жасырады.

Еті қызыл, терісі жасыл әлі. ()

13.Ашулы қонақ бұл анық,

Тонып шешсе, жыладық. ()

14. Көкөністерді қай мезгілде жинап алады?

- «Тамақтану бағдаршамы » ойыны: Оқушыларға қай тағам пайдалы, пайдасы аз тағамдар деген сұрақтар қойылады. Пайдалы тағам туралы айтылса, бағдаршамның жасыл түсін, келіспесе- қызыл түсін көрсетеді.

(балық, сағыз, чипсы, айран, «Кола», шоколад кәмпиттер, сәбіз, сарымсақ, торт, алма, орамжапырақ, қарақұмық)

«Жағдаяттарды шешу»

1 оқушы:

Самат таңертең сабаққа асығыс тамақтанып шықты. Анасы баласының бұл ісіне кейіп:
«Денсаулығыңды бұзасың ғой, отырып асықпай дұрыс тамақтансаң қайтер еді?» деді.

Самат анасына: « Дұрыс тамақтанудың денсаулыққа әсері қанша?» деді.

- Қалай ойлайсыңдар, Саматтың айтқаны дұрыс па?

Жауабы: Саматтың айтқаны дұрыс емес. Деніміздің сау болуы үшін ең алдымен тиімді тамақтану қажет

II оқушы:

Айгүл бақты аралап келе жатқан. Бір кезде алдына топ етіп алма түсті. Өзі қып - қызыл, үп - үлкен, Айгүл қуанып кетті. Қызығып қолына алды.

Дереу жемек боп аузына апара бергенде алма оған: - Айгүл, сен алдымен мені жу, - деді қолынан сусып түсіп. - Неге? - деді Айгүл таңырқап.

Сұрақ: Алма неге Айгүлге олай айтты. Тазалықтың денсаулыққа қандай әсері бар?

Слайд көрсету

III оқушы

Арман мен Жандос кеше сабақтан кейін «Денсаулық» жайлы ой бөлісті. Арман анасынан естіген әңгімесі бойынша «Денсаулықты сатып алуға болады» деді Ал Жандос бұл ойға келіспеді. Ол

«Денсаулықты ақшаға сатып ала алмаймыз» деді.

- Сендер не деп айтқан болар едіңдер?

Жауап: Денсаулық әркімнің өз қолында. Денсаулықты адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықты жоғалту оңай, қалпына келтіру қиын.

4 оқушы:

Асханада Айгүл тамақ жеп отырып, балалармен сөйлесіп, қатты күліп отырды. Ұстазы оған жақын келіп, - Айгүл, асханаға сен не үшін келдің? - деп сұрады. Айгүл үндемей қалды.

Сұрақ: - Айгүл неге үндемей қалды? Оған қандай кеңес бере едіңдер?

Ал қазір «Дұрыс тамақтанудың» кестесін құралық. Әр топқа кеңестер жазылған кеспелер беріледі. Егер оқушылар келіссе, тақтаға апарып жапсырады.

Күніне 3-4 рет уақытында тамақтану қажет.
Тағамды 3-4 сағаттан соң қабылдау керек
Тамақтанып отырған кезде қатты сөйлем, қолды сермеме
Тамақты шайнамай жұта сал
Тамақ ішер алдында қолыңды сабындап жу
Ұйықтар алдында тойып тамақ іш
Тамақтан бұрын тәттілерді көп же
Тамақты асықпай, жақсылап шайнап жеу керек
Сүт, жемістер мен көкөністер бізді денсаулығымызды құртады
Тамақ ішіп болған соң «рахмет» айт

Есіңе сақта:

Денсаулықтың негізі - дұрыс тамақтану

1. Қолыңды сабындап жу
2. Қисаймай, түзу отыр
3. Қасықты оң қолыңмен ұста
4. Тамақ ішіп отырып сөйлем, күлме, кітап, газет оқыма

5. Шамадан тыс тойып ішпе
6. Нанды үзіп же
7. Тамақтан соң аузыңды шай, қолыңды жу.

«Тамақты шын көңілмен сүйсініп ішу керек»

И. П. Павлов

«Ия, жоқ» ойынымен аяқталық.

1. Тәуліктік ас мәзірі әр түрлі болуы қажет пе? ия
2. Тәулігіне екі рет тамақтансақ жетеді? Жоқ. үш немесе төрт рет
3. Тамақтану процесі туралы диетолог дәрігерден кеңес сұрау керек? ия
4. Тамақтандыру адамның денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілеттінің дамуына мүмкіндік береді. Ия
5. Тамақтануда тазалықтың қажеті жоқ.

«Уақыт шеңбері» Тамақтану туралы ырым- тыйым, мақал- мәтелдерін оқушылар ортаға салады.

Қорытынды:

Жалпы дұрыс тамақтану деген сөзге толығырақ тоқталсақ:

1. Уақтылы тамақтану.

Яғни тамақты белгілі бір уақытта ішуге тырысу. Мезгілсіз ішілген тамақ зиян. Мысалы ұйқыға жатар алдында тамаққа тою бұл асқазанға ауырпалық түсіреді. Және тамақ ішпей жүре беру, шала-шарпы, асығыс тамақтану. Бұл да адам денсаулығына зиянды.

2. Тамақты дұрыс ішіп-жеу.

Тамақ жегенде дұрыс, асықпай жеу керек. Асығып, дұрыс шайнамай жеу де зиян.

3. Пайдалы дәрумендері бар тағам, жеміс-жидектер жеу. Жеміс-жидектер адам организміне өте пайдалы.

4. Ет, сүт тағамдарын жеу. Бұл да адам денсаулығына пайдалы. Сонымен бірге дұрыс тамақтануға тазалық сақтау да жатады. Ас ішерде міндетті түрде қолды сабындап жуу керек. Жеміс-жидектерді жуып жеу керек.

Қорыту: Адам баласы өмірде екі нәрсенің қадірін білмейді. Біріншісі - денсаулық болса, екіншісі – жастық шақ. Кішкентай кезден адам баласы пайдалы тамақтармен, түрлі дәрумендермен уақытылы тамақтанса, сонда ғана баланың денсаулығы мықты әрі күшті, ой-өрісі кең болады.

Ас - адамның арқауы

Аспен күш артады

Тағам іш жағымды

Тазартар жаңынды,-деп сынып сағатын аяқтаймыз.

«LauRus» бөбекжайы



2025-2026 оқу жылы

"Тазалық – денсаулық кепілі!"

Мұны бәрі біледі *"Тазалық – денсаулық кепілі"*.

Гигиена деген ұғымнан бастайық. Гигиена – бұл денсаулық сақтау, адамның денсаулығын сақтау үшін қолайлы жағдайлар жасау, еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру, аурулардың алдын алу туралы ғылым. Оның мақсаты - өмір сүру және еңбек жағдайларының адамдардың денсаулығына әсерін зерттеу, аурулардың алдын алу, адамның өмір сүруіне оңтайлы жағдай жасау, оның денсаулығы мен ұзақ өмір сүруін қамтамасыз ету. ***Гигиена аурулардың алдын алудың негізі болып табылады.***

Аурулардан қорғану адамнан жеке деп аталатын көптеген қарапайым тәсілдерді меңгеруді талап етеді (*жеке*) гигиена. Иммунитетті дамыту сізді бірқатар өте ауыр аурулардан қорғайды. Бірақ егер сіз жеке гигиенаның негізгі ережелерін ұстанатын болсаңыз, онда сіз инфекция қаупін барынша азайта аласыз. Ал мұғалімнің алдында тәрбиеленушілерге, кейде ата-аналарға осы ережелерді үйрету міндеті тұр.

Гигиеналық дағдылар мінез-құлық мәдениетінің өте маңызды бөлігі болып табылады. Ұқыптылық, бет тазалығын, шаш үлгісін, киім-кешек, аяқ киімді сақтау қажеттілігі тек гигиеналық талаптарға ғана емес, сонымен қатар адами қарым-қатынас нормаларына да байланысты. Балалар егер олар осы ережелерді үнемі орындайтын болса, онда өздеріне, сыртқы келбеттеріне, іс-әрекеттеріне қалай қарау керектігін білмейтін салақ адам, әдетте, айналасындағы адамдар мақұлдамайды деген ойға келетіндігін түсінуі керек.

Балалардың жеке гигиенасы мен қоғамдық гигиена дағдыларын қалыптастыру олардың денсаулығын сақтауда маңызды рөл атқарады, күнделікті өмірде, қоғамдық орындарда өзін-өзі дұрыс ұстауға ықпал етеді. Сайып келгенде, олардың денсаулығы ғана емес, басқа балалар мен ересектердің денсаулығы да балалардың гигиеналық ережелер мен мінез-құлық нормаларын білуге және орындауға байланысты. Балалармен күнделікті жұмыс барысында жеке гигиена ережелерін сақтау олар үшін табиғи болып, гигиеналық дағдылар жасына қарай үнемі жетілдіріліп отыратындығына көз жеткізу керек.

Бастапқыда балалар негізгі ережелерді орындауға дағдыланады: қолды сабынмен өздігінен жуыңыз, көбік пайда болғанға дейін көбіктендіріңіз, қолыңызды құрғатып сүртіңіз, жеке сүлгімен, тарақпен, ауызды жууға арналған стаканмен қолданыңыз, барлық заттардың таза болуын қадағалаңыз. Сондықтан балалардың жеке гигиенасын сақтау дағдыларын қалыптастыру жұмыстары мектепке дейінгі жастан басталуы керек.

Ата-аналардың міндеті - балабақшада тәрбиеленетін баланың гигиеналық дағдыларын ұдайы бекіту. Ересектердің балаға үлгі көрсетіп, оларды өздері үнемі қадағалап отыруы өте маңызды.

Жеке гигиена ережелерін үйрету үшін әр түрлі ойындар, питомниктер, өлеңдер қолдануға болады. Мен өлеңдер мен ойындардың бірнеше мысалын ұсынамын.

Айна жақсы көреді

Таза жүздер.

Айна айтады:

– Жуыну керек.

Айна дірілдейді:

– Тарақ қайда!

Ол не?

Ол баланы тарамайды!

Айна, тіпті

Қорқыныштан қараңғыланады,

Егер онда

Қарайды

Жалқау!

(А. Кондратьев)

Біз ояндық, қол создық,

Анам ақырын күлді,

Таңертең қазанға отырдық.

Біз жуынатын кез келді!

Сикырлы су

Қызғылт бетке,

Ертегідегі ағын

Мұрынға және көзге,

Ваннадан шашырау

Бет пен құлаққа,

Суарғыштан жауған жаңбыр

Маңдай мен мойынға.

Жылы бұлттан жаңбыр жауады

Кішкентай қолдар үшін.

Міне, сол **тазалық!**

Анашым мені сүйіңіз.

Түртіңіз аш,

Мұрныңды жу!

Бірден жуыңыз

Екі көз де,

Мойынды жу

Жақсы!

Түртіңіз, ашыңыз!

Мұрныңды жу!

Көзіңді жу!

Лас, бас тарт!

"Сабын қолғаптары"

Бұл ойын арқылы сіз баланы қолын сыртынан және ішінен сабындауға үйрете аласыз. Ол үшін сабын мен сүлгі қажет. Ойынның мәні мынада: ересек адам баланы қол жуғышқа апарады, оның артында тұрады, қолына сабын алады және сабын алған кезде қолдың айналмалы қимылдарын көрсетеді. Содан кейін ол сабынның бір бөлігін балаға беріп, сабынның қимылдарын қайталауын сұрайды.

Қозғалыстар ақ көбік пайда болғанға дейін жасалуы керек. Баланың назарын аударады ақ қолдар, ересек адам сөйлейді: "Біздің қолғаптарымыз осындай – ақ!". Әрі қарай, ересек адам балаға көбікті ағын су астында жууға көмектеседі, ал сіз кез-келген питомник рифмасын айта аласыз. Мысалға:

Теплою водою руки **мені тазалаңыз.**

Мен сабынның бір бөлігін аламын
Мен олардың алақандарын ысқылаймын.
Сабын көбіктенеді
Ал кір бір жерге кетеді!
Ойын соңында ересек адам міндетті түрде баланы мақтап, оған назар аударуы керек **қолдар таза.**

"Жуынатын бөлме"

Бұл ойынның мақсаты - баланы жууға үйрету. Оны таңертең, оянғаннан кейін, тамақтанғаннан кейін, серуендегеннен кейін және т.б. ойнауға болады, айна мен сүлгі қажет.

Ересек адам баланы қол жуғышқа апарды, өзін айнаға қарауды сұрайды, назарын көзіне, бетіне, аузына аударды. Баланы өзімен бірге жууға шақырады, сонымен бірге мұны қалай жасау керектігін көрсетеді. Сіз бәрін питомниктің рифмдерімен сүйемелдей аласыз, мысалға:

Суға шық, жуынуға келдік!

Алақаныңызға құйыңыз, менің ойымша, пышақ,

Жоқ, аздап болса да – батылдық,

Біз бетімізді көбірек көңілді жуамыз!

Жуынудың соңында ересек адам баланы бетін сүлгімен құрғатуға үйретеді, өзін айнаға қарауды сұрайды, мақтауды ұмытпаңыз және назар аударыңыз **таза тұлға.**

«Тістерімізді тазалаймыз»

Ойынның атауының өзі оның көмегімен балаларға үйретілетінін білдіреді **тістеріңізді тазалаңыз.** Ойын үшін сізге екі тіс щеткасы, екі стакан су, айна қажет.

Ересек адам баладан тістеріне назар аудара отырып, айнаға қарап, күлімсіреуін сұрайды. Егер олар болмаса, түсіндіреді **тазалау**, онда олар ауырады. Содан кейін ол балаға бір щетканы береді, ал екіншісі щетканы тістерге қалай жүргізу керектігін көрсетеді, бұл жағдайда питомник рифмасын айтуға болады:

Біз тісімізді күніне екі рет жуамыз,

Біз ұзақ уақыт тазалаймыз: үш минут,

Қылқаламмен **таза емес,**

Дәмді, хош иісті макаронмен,

Тазалаймыз жоғары және төмен щеткамен –

Ал, микробтар, сақ болыңыздар!

Тістерін тазалағаннан кейін ересек адам оларды шаю керек екенін көрсетіп, балаға бір стакан су беріп, екінші стаканнан өзіне алады.

Ойын соңында ересек адам баласымен бірге айнаға қарап, таза тістерін көрсетіп күлімсірейді.

"Шаш үлгісін жасау"

Мақсаты – баланы тарақты қолына ұстауға және шашты жоғарыдан төмен қарай қимылмен тарауға үйрету. Бұл ойын үшін сізге тарақ, айна, көрнекі қуыршақ қажет.

Ересек адам қуыршақты балаға көрсетіп, оның шаш үлгісіне назар аударады: "Қарашы, қуыршақтың шашы әдемі. Оның шашы қандай ұзын, жалпақ, садақ. Әдемі қуыршақ? Келіңіздер, сіздерге де әдемі шаштараз жасайық ". Ересек адам айна алдында баланың шашын тарайды, содан кейін оны өзі жасауын сұрайды. Баланың қолына тарақ береді, сонымен бірге оны ұстауға, тарақпен қолды жоғарыдан төмен қарай бағыттауға көмектеседі. Тарақтың соңында бала айнаға қарауы керек, ересек адам оның назарын оның бірдей таралған ұқыпты шаштары бар екеніне аударады.

Тәрбие сағаты тақырыбы: Тазалық – денсаулық кепілі

Мақсаты:

1. 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 түсіндіру.

2. Оқушыларды білімділікке, салауаттылыққа өмір сүруге баулу. Оқушылардың өз ойларын айта білуі, өздері ой - түйін жасай білу дағдыларын дамыту.

3. Денесін шыңдауда шымыр да шапсаң ұқыпты да жинақы, органы таза ұстап аялауға, өз денсаулығын күте білуге, еңбекқорлыққа тәрбиелеу.

Сабақтың көрнекілігі: слайдтар, суреттер, нақыл сөздер, мақал - мәтелдер, тыйым сөздер.

Сабақтың барысы:

Жоспары

Адам денсаулығы – қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл - күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан.

Отанымыздың келешегі, көркеюі, балалар, сендердің

қолдарыңда. Қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан — жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық не деп ойласыңдар?

- Балалар, бүгін біздің сабағымызға қонақтар қатысқалы отыр. Мектебіміздің тәрбие жұмысының орынбасары: Ж.Қ. Нұрмашева, Л.Т. Қоңырбаева, медбике С.А. Кулимова. Олай болса, сабағымызды бастайық. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан — жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық не деп ойласыңдар?

Оқушылар: Денсаулық

- Денсаулық – зор байлық. Денсаулық болса, бәрі де болады. Дені сау адамның көңілі шат, өмірі бақытты.

Денсаулық -- тамақ

----- күш

----- тазалық

- Денсаулықтың досы – тазалық. Бүгінгі тәрбиелік іс - шарамыздың тақырыбына байланысты әңгімеміз тек денсаулық жөнінде болмақ. Денсаулық деген сөз - дененің саулығы деген мағынаны білдіреді. Дененің сауы – сырқаудан аман, қайратты, жігерлі, көңілдің көтеріңкі болуының өзі – денсаулықтың белгісі. Ендіше «Денсаулық – зор байлық» деп халқымыз айтқандай, денсаулықты еш нәрсеге теңеуге болмайды, адамдар бір - біріне бірінші денсаулық тілейтіні себебі, міне, осында. Дені сау адам, әрдайым көңілді, жүзінен шаттық нұры төгіліп жүреді. Сондықтанда өз денсаулықтарыңызға жауапты қарап, оны сақтауымыз керек.

Онда ауырмай әдемі, таза болу үшін өз - өзімізге қызмет көрсету дағдыларымен танысамыз.

Тазалықтың денсаулыққа қаншалықты пайдасы бар екендігін білетініміз туралы көрсетейік, ал ендеше.

- Балалар, сендер қалай ойлайсыңдар, адамның дені сау болу үшін қандай шарттар орындау қажет?
- Денесін, беті - қолын, киімін әрдайым таза ұстау керек.
- Жаттығу жасап, спортпен айналысу керек.
- Дәрумені мол тағамдарды, жемістермен көкөністерді жеу керек.

Байланысы (слайд). Таза жүрген адамның дені сау бола ма? (слайд)

- Спортпен айналысатын адамның дені сау бола ма?

- Дәрумені көп тамақ ішетін адамның дені сау бола ма?

Бірінен бірі туады. Бәрі де денсаулыққа әкеледі. Тек қана ерінбеу керек.

Ендеше балалар, бүгінгі тақырыбымыз «Тазалық – денсаулық кепілі» жайында не білеміз?

Оқушылар диалогы.

1. Неліктен жеміс - жидектерді жердің алдында ата - аналарың мен үлкендер «жуып же»

дейді?

2. Сенің ойынша, тамақ ішерден бұрын қолды жуу шарт па?

Жеке бас тазалығының ережелері (слайд)

- Күнделікті бір уақытта тұрып, шынықтыру жаттығуын жаса;
- Таңертең тісіңді тазалап, беті - қолыңды, мойның мен құлағыңды жу;
- Ұйықтар алдында жуынып, бөлмеңді желдетіп алуды ұмытпаңдар;
- Тамақ ішердің алдында, жұмыс істегеннен кейін, әжетханадан соң міндетті түрде қолыңды жуыңдар;
- Бет орамал пайдаланып, мұрныңдарын әрқашан таза болуына көңіл бөліңдер;
- Түшкірген немесе жөтелген кезде мұрның мен аузыңды беторамалмен жуып, теріс айналып түшкіріңдер немесе жөтеліңдер;
- Шашыңды дұрыстап күтіңдер: уақытылы тарап, буып немесе өріп қойыңдар;
- Төсектеріңді жинап, жеңіл - желпі киімдеріңді өзін жуып, үтіктеу, түймеңді қадап, бәтеңкеңді тазалау – бұл әркімнің – ақ қолынан келетін іс;
- Ұқыпты да жарасымды киінетін бол. Киімнің таза және үтіктелген болсын;
- Мектепке киетін киімің мен үй киіміңді ұқыпты ұстап, уақытылы ауыстыр. Ал қонаққа барарда жарасымды да сәнді киінген жөн;
- Аяқ киімдеріңді күтіп киіп үйреніңдер, тазалап жүріңдер;
- Сырт киіміңді орындыққа тастай салмай, киімлігішке іл. Мектеп формасы мен үй киімің араласып жатпасын.

Тазалыққа пен денсаулыққа байланысты айтылған мақал – мәтелді білесіңдер ме?

1. Жақсыдан үйрен – жаманнан жирен.
2. Тазалық – саулық негізі, саулық – байлық негізі.
3. Денсаулық - зор байлық.
4. Олақтан салақ жаман.
5. Тәні саудың жаны сау.
6. Көзің ауырса қолыңды тый,
Ішің ауырса аузыңды тый.
7. Тазалық - саулық кепілі,
Саулық - байлық кепілі.

Тақырыпқа байланысты салған суреттерін айтады. Бүгінгі ашық сабағымды Сара Алпысқызы Назарбаеваның мынадай сөзімен аяқтағым келеді: «Дені сау сәби әр отбасының, қуанышы, бақыты. Ал денсаулығы мықты сәби халықтың болашағы, Отанының сенімді тірегі» және де «Дені сау адам – табиғаттың ең бағалы туындысы»