

№8. Т. Бегманова жалпы орта мектебі кмм 2023-2024 оқу жылындағы ата-аналар комитетінің құрамы

№	Аты- жөні	Қызмет лауазымы	ұлты	білімі	телефон	мекенжайы
1	Марасилов. М.	Кеңес төрағасы	өзбек	орта	87719643162	Шұқырсай е/м
2	Смаилов. Қ..	Төраға орынбасары	қазақ	арнаулы орта	87763552407	Абай.а
3	Акимов. Е	Төраға орынбасары	өзбек	орта	87763013030	Шұқырсай е/м
4	Есенова. М.	мүшелері	өзбек	жоғары	87054836726	Абай.а
5	Селтаев.О.	мүшелері	қазақ	орта	87756251800	Аққорған. е/м
6	Смайлов.З.	мүшелері	өзбек	орта	87058695000	Аққорған е/м
7	Турсунбаев. А.	мүшелері	өзбек	орта	87763063388	Абай.а

Мектеп директоры м у а:



Мұстафаева: К.

Бекітемін:

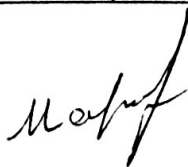
Мектеп директоры м у а:  К. Мустафаева.

№8. Т. Бегманова жалпы орта мектебі кмм ата-аналар комитетінің
іс жоспары

2023-2024оқу жылы

№	Істелінетін жұмыстар	мерзімі	жауаптылар
1	Ата-аналар кеңесінің жұмысын жоспарлау.Кезектегі мәселелер.	29.08.2023.ж	Ата-аналар кеңесінің төрағасы. ДТІЖО
2	Ата-аналармен пікірлесу	01.09-09.09	Сынып жетекшілер ,ата-аналар кеңесі
3	1- Тоқсан қорытындысы. Балалардың жетістіктері туралы ата-аналарға хат	01.11-07.11	Сынып жетекшілер Ата-аналар кеңесі
4	Сауалнама өткізу «Сіз қандай ата-анасыз»	қараша	Психолог, сынып жетекшілер
5	Сабаққа келмей жүрген оқушылардың үйіне рейдұйымдастыру	қараша	Ата-аналар кеңесі Мектеп әкімшілігі Сынып жетекшілер
6	Жарты жылдық қорытынды	желтоқсан	Ата-аналар кеңесі Мектеп әкімшілігі
7	Сауалнама өткізу «Отбасында бала тәрбиесімен кім айналысады»	қаңтар	Ата-аналар кеңесі Мектеп әкімшілігі
8	«Ата-ана болам десеңіз»Коучинг сабақ	ақпан	Мектеп әкімшілігі
9	Дөңгелек үстел «Үштік одақ: ата-ана, мұғалім,оқушы»арасындағы қарым-қатынас	наурыз	Ата-аналар кеңесі Мектеп әкімшілігі
10	Ата-аналармен жеке пікірлесу; Емтиханға дайындық жұмыстары	сәуір	Ата-аналар кеңесі Мектеп әкімшілігі
11	Жылдық қорытынды	мамыр	Ата-аналар кеңесі Мектеп әкімшілігі

Ата-аналар кеңесінің төрағасы:



Марасилов. М.

№ 8 Т.Бегманова атындағы жалпы орта мектебінде
ата-аналар жиналысының хаттамасы

Өткен мерзімі: 27.09.2023 жыл

№ 1

Қатысушылар: Мектеп директоры м.у.а. К.Мустафаева

ДТІЖО Н.Сапарбеков, М.Абдиев

Педагог психолог С.Туякбаева

Ата-аналар-103

Сынып жетекшілер-21

Күн тәртібінде:

1. Жиналысты ашып, тақырыппен таныстыру: *МД м.у.а: К.Мустафаева*

2. «Құқық бұзушылықтың алдын алу – басты міндет»

Баяндамашы: ДТІЖО: М.Абдиев

3. «Тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу» тақырыбында : *педагог-психолог С.Туякбаева*

4. Басқада мәселелер бойынша : *ДТІЖО: Н.Сапарбеков*

Тыңдалды:

Құқық бұзушылықты алдын алу мақсатында «Бала қауіпсіздігі басты назарда» тақырыбында мектеп директоры м.у.а.К.Мустафаева сөзге шығып, Қазақстанда салауатты өмір салтына қол жеткізуде, денсаулықты сақтау мен нығайтудағы басты міндеттің бірі – бала құқығын қорғау, зорлық-зомбылыққа қарсы күрес жүргізу. Егер жалпы айтқанда зомбылықты физикалық қасірет көрсету әрекеті деп анықтауы болса, онда тұрмыстық зомбылықта осы әрекеттің бастауы мен айқындау нүктесі анық белгіленеді. Ол – жанұя, яғни зұлымдықшы мен оның жемтігі ең жақын адамдар болады. Олар – жұбайлар мен балалар. Отбасындағы зорлық-зомбылық мәселесі әлемнің әр елінде ертеден орын алған. Зорлық балалардың денелік және психологиялық денсаулықтары және жан-жақты дамулары үшін ауыр машақат болып табылады. Конвенцияда балаларға қатысты зорлықтың қандай да түрі болсын, қай жерде болсын ешқандай ақтала алмайды делінген. Зорлық көрген балалар көбінесе тамақтанбайды да түрлі ауруларға ұшырайды, мектепте нашар оқиды, өзін – өзі бағалауы төмен болады. Конвенцияға сәйкес балаларға қатысты зорлық көрсету адам құқықтарының бұзылғандығын білдіреді..

ДТІЖО М.Абдиев сөзге шығып, Бала құқығы туралы Конвенцияда балалардың барлық зорлық түрлерінен қорғалуға құқығы бар екендігі көрсетілген. Балаға қатысты зорлық-бұл дене немесе эмоционалды қатал қарым-қатынас, қаңғыбастық немесе ата-ана міндеттерінен ауытқуы, баланың денсаулығына, дамуына немесе намысына, сеніміне зиян келтіретін барлық формалардың түрлері болып саналады. Әрбір адам өзінің айналасындағы адам баласына, жануарларға, тірі табиғатқа зиянын тигізбеу керек деді.

ДТІЖО Н.Сапарбеков сөзге шығып, түнде сағат 22:00 ден кейін оқушылардың көшеде жүруіне болмайтынын, мешітке баруға болмайтынын, сабақтан қалдырмауды және әрбір бала 18 жасқа толғанша оқуына, киіміне, тәрбиесіне ата-аналар жауапты екенін айтты.

№ 8 Т.Бегманова атындағы жалпы орта мектебінде
ата-аналар жиналысының хаттамасы

№2

Өткен мерзімі: 21.11.2023 жыл

Қатысушылар: Мектеп директоры М.Амирова
ДТІЖО Н.Сапарбеков, М.Абдиев
Педагог-психолог К.Байтасова
Ата-аналар-223
Сынып жетекшілер-36

Күн тәртібінде:

1. Оқушылардың сабаққа қатысу деңгейі
2. Сыныпта буллинг пен кибербуллингті болдырмау мен алдын алуда ата-ананың рөлі
3. «Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығы»
4. Кезектегі мәселелер

Тыңдалды:

Мекетеп директоры М.Амирова сөзге шығып, осы мектепке жақында директор лауазымына тағайындалғанын айтып, өзін таныстырды, күн тәртібіндегі мәселерді айтып өтті.

ДТІЖО Н.Сапарбеков сөзге шығып, Біртұтас тәрбие жоспары бойынша 1-тоқсанда атқарылған іс-шаралар есебін айтып өтті. Ата-аналарды мектептің ішкі тәртіп ережесімен таныстырды. Мектеп директоры мен ата-аналар арасында жасалған екі жақты келісімшартты таныстырып, қол қою керектігін айтты.

Ешқандай себепсіз оқушы сабақтан қалса, ҚР-ның Конституциясының 30-бабына сәйкес орта білім алу міндетті деп көрсетілген. Сонымен қатар, ҚР «Неке және отбасы жөніндегі» Заңының 62-бабы, 3-тармағында ата-ана баласының орта білім алуын қамтамасыз етуге міндеттелінген. ҚР «Білім туралы» Заңының 49-бабы, 2-тармағының 4-тармақшасында ата-анасы немесе заңды өкілдері балалардың оқу орындағы сабаққа баруын қамтамасыз етуге міндетті. Жоғарыда келтірілген заңдарды бұзу әкімшілік жауапкершілікке әкеп соғатынын назарыңызға жеткіземіз. Атап айтқанда, Әкімшілік құқық бұзушылық туралы ҚР-ның Кодексінің 409-бабы, 2-тармағында ата-аналардың немесе өзге заңды өкілдердің ҚР-ның білім беру саласындағы заңнамасында көзделген міндеттерді орындамауы немесе тиісінше орындамауы айыппұл салуға әкеп соғатынын қатаң ескертеміз. Сондықтан құрметті ата-аналар оқушыларды ешқандай себепсіз сабақтан алып қалмаңыздар. Бала ауырып немесе басқа да жағдай болған кезде тез арада сынып жетекшісіне хабар берулеріңізді сұраймыз деді.

Оқушылардың сабақтан көп қалып және кешігіп келіп жүргенін айтты. Азанда ертерек тұрғызып, сабақтан қалдырмауды және әрбір бала 18 жасқа толғанша оқуына, киіміне, тәрбиесіне ата-аналар жауапты екенін айтты.

Мектеп психологы К.Байтасова сөзге шығып, әлемде қазіргі ең өзекті мәселелердің біріне айналып отырған – бұл жасөспірімдердің, балалардың зорлық – зомбылыққа ұшырауы. Барлық балалар үйінде, мектепте және басқа да қоғамдық мекемелерде күнделікті қатыгездікпен және зорлық – зомбылықпен ұшырасып отырады. Баланың болашақта қандай азамат болуы оның мектепте, отбасында қоршаған ортада алған тәрбиесіне байланысты. Балалар да, ересектер сияқты сыйлау, қол тигізбеу және

№ 8 Т.Бегманова атындағы жалпы орта мектебінде
ата-аналар жиналысының хаттамасы

№ 3

Өткен мерзімі: 07.12.2023 жыл

Қатысушылар: ДТІЖО К.Мустафаева, М.Абдиев

Педагог-психолог С.Туяқбаева К.Байтасова

Ата-аналар-223

Сынып жетекшілер-36

Күн тәртібінде:

1. Ата –аналар мен балалары мен қарым қатынасты жақсарту, жанжағына мейірімді, адал, ақкөңіл, кеңпейіл ниеті түзу адам болу және жағымды қарым қатынас орнату мақсатында
2. Сыныпта буллинг пен кибербуллингті болдырмау мен алдын алуда ата-ананың рөлі
3. Зорлық-зомбылықтың алдын алу 16—күн науқанын өткізу мақсатында

Тыңдалды:

ДТІЖО К.Мустафаева сөзге шығып, Адамға қойылатын басты талап-асыл да ізгі адами қасиеттерді бойына сіңірген, ұлағатты азамат болып шығу. Өйткені адам-өзінің имандылығымен, қайырымдылығымен, адалдығымен және әділеттігімен ардақты. Адамда жақсы қасиет болмаса, оған бақ та, бақыт та қонбайды. Сондықта әдептілікті, жанжағына мейірімді, адал, ақкөңіл, кеңпейіл ниеті түзу адам болу және жағымды қарым қатынас туралы балаға үнемі айтып отыру керек деді.

Мектеп психологы К.Байтасова сөзге шығып, әлемде қазіргі ең өзекті мәселелердің біріне айналып отырған – бұл жасөспірімдердің, балалардың зорлық – зомбылыққа ұшырауы. Барлық балалар үйінде, мектепте және басқа да қоғамдық мекемелерде күнделікті қатыгездікпен және зорлық – зомбылықпен ұшырасып отырады. Баланың болашақта қандай азамат болуы оның мектепте, отбасында қоршаған ортада алған тәрбиесіне байланысты. Балалар да, ересектер сияқты сыйлау, қол тигізбеу және адамзаттық абыройын сақтау құқықтарына ие. «Мектеп және мектептен тыс ортада психологиялық және физиологиялық зорлық-зомбылық» тақырыбында видео ролик көрсетіліп, балаға ата-ана көбірек уақыт бөлу керек, әрбір ата-ана, сынып жетекшілер балалармен жеке сөйлесу, әрекеттерін қадағалау керек. Жеке немесе отбасында отырғанда өмірге деген құштарлығын арттырып, жақсы мысалдар келтіріп, жақсы сөздер айту керек деп сөзін аяқтады.

Мектеп психологы С.Туяқбаева сөзге шығып, "Зорлық-зомбылық адам баласына тән қасиет емес, оның адамзатқа келтіретін зияны туралы мәліметтер айтып өтті. Жан-жақты мәліметтер мен көптеген деректер, болып жатқан оқиғалардан мысалдар келтірді, осы оқиғалардың біздің өміріміз де орын алмауын қатаң түрде қадап айтты.

Жарыс сөзге:

Ата-ана Акимова Наргиза сөзге шығып, өз балаларымызға жақсы тәрбие беру біздің міндетіміз, уақыттарын үнемдеу және білімге деген қызығушылықтарын арттыру мақсатында барынша еңбекті өзімізден бастауымыз керек, тәрбие отбасынан басталады дегенді ұмытпауымыз керек. Баланы мақсатқа бағыттау үшін, мейірімділігімізді арттырайық, жауапкершілікпен қарайық деген пікір айтты.

Қаулы:

1. Ата-ана сынып жетекшімен тығыз байланыста болып, баласының күнделікті көңіл күйіне мән беруі керек. Кибербуллингтің алдын алу мақсатында оқушылардың әлеуметтік желіге кіруін қадағалау ата-аналарға міндеттелсін.
2. Оқушылардың мектеп формасында келуі, кешікпеуі қадағалансын. Ата-ана жиналыстары үнемі жүргізілсін.

ДТІЖО:  М.Абдиев

Хатшы:  Ш.Килыбаева

№8 Т.Бегманова атындағы жалпы білім беретін мектебі

Ата-аналар жиналысының хаттамасы № 4

18 қаңтар 2024 жыл

Қатысқандар: ата аналар, ауыл билері, ауыл имамдары, мұғалімдер және мектеп инспекторлары

Күн тәртібінде 3 мәселе қаралды:

1. Отбасы-тәрбие бастауы.

Баяндамашы: Н.Сапарбеков директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

2. Ерте жүктіліктің алдын алу.

Баяндамашы: С.Тұяқбаева мектеп психологы

3. Мектеп әлеуметтік педагогының жарты жылдық есебі.

Баяндамашы Ж.Абдрахманова мектептің әлеуметтік педагогі

4. Әртүрлі қосымша мәселелер

Жиналысты ата-аналар комитетінің төрағасы М.Марасилов жүргізді.

Бірінші мәселе бойынша директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары Нұрлан Сапарбеков отбасында берілген тәрбиенің маңызы мен ата-ана жауапкершілігі туралы айтты. Сонымен қатар телефонның зиянды жағының, сабақтарда оқушылардың көңілі ауытқып отыратындығын баяндады.

Екінші мәселе бойынша мектеп психологі Туяқбаева Сәуле қазіргі таңда ерте жүктіліктің белең алуы мен оқушы қыздар арасында орын алып жатқандығын, ол жағдайды болдырмау үшін отбасында ұл мен қыздың жатын орындарының және бөлмелерінің бөлек болуының қажеттілігін айтып түсіндірді. Сонымен қатар осы мәселеде аналардың қыздарымен сырлас болып, отбасындағы тәрбиеге әсіресе ұялы телефонды оқушы балалардың қолдаған уақытында кіретін сайттары мен ойнайтын ойындарына аса мән беру қажеттілігін айтты. Сөз соңында қысқаметражды видеоролик көрсетіп қорытындылады.

Үшінші мәселе бойынша мектептің әлеуметтік педагогі Жанат Абдрахманова мектептің қазіргі таңдағы әлеуметтік картасымен алдыңғы оқу жылын салыстыра отырып есеп берді. Өткен оқу жылында әлеуметтік жағдайы төмен отбасылардан 80 бала тегін тамақпен қамтылса, қазіргі таңда 40 баланың тамақтанатынын және бұл жағдайдың жақсаруымен байланысты деп түсіндірді. Дегенмен біздің мектепте әлеуметтік жағдайы төмен отбасына кіретін отбасылар саны бойынша жоғары пайызды көрсетіп тұр деді. Сонымен қатар өткен оқу жылының басында мектепке дайындық жүргізуде қамқоршылық танытқан, балаларға киім-кешек және қалам-дәптер, сөмкелер әперген демеушілерді атап өтті.

Төртінші әртүрлі мәселе бойынша мектеп инспекторы Қоштаев Тойлыбай тәртіп бұзушылық пен кешкі уақыттарда балаларды көшеге

шығармау қажеттілігін, ата-ана жауапкершілігін және кәмелетке толмаған балаға ең бірінші ата-анасының жауапты және оқушылардың үш күн мектепке келмесе оның да жауапкершілігі бар екеніндігін ескертті.

Аққорған ауыл биі Смаилов Жұмағали ақсақал өз ұсыныстарын айта отырып, оқушыларға мұғалімдермен қатар ата-аналарда көшеде жүрудің жол ережесін айтып отыру керегін, барлығымыз үшін ең бастысы баланың өмір-қауіпсіздігі деді. Мектеп оқушыларының жұмаға қатысуы шарт емес екендігін де айтты.

Ата-аналар жиналысының қаулысы:

1. Оқушылардың мектепке телефон акелуге тыйым салынсын, сабақ уақытында алынған телефон жыл соңында қайтарылсын.
2. Шұқырсай елді мекеніне автобус келгенде күтіп алуға және шығарып салуға ата-аналар тарапынан кезекші қойылсын.
3. Оқушылардың түнгі уақытта ата-ана қарауынсыз көшеде жүрмесін.

Жиналыс төрағасы:  М.Марасилов.

Хатшы:  Ш.Килыбаева

21.02.2024ж

№5

Абай ауылы

Қатысқандар:

Абай ауыл әкімінің қызметкері Алтыбаев Қыдырбай
Ауыл биі Смайлов Жұмағали
Ардагерлер кеңесінің мүшесі Сұлтанов Рахматулла
Ювеналдық полиция инспекторы Қоштаев Тойлыбай
Имам Момбеков Нұрбек
Ата-аналар – 83
Сынып жетекшілер - 19
ДТІЖО – Н.Сапарбеков, М.Абдиев
Педагог психолог – С.Туякбаева

Күн тәртібінде:

1. «Кәмелетке толмағандар арасында құқықбұзушылық пен қылмыстың, ерте жүктіліктің, зорлық-зомбылықтың, суйцидтің, әлімжеттіліктің, буллингтің және діни экстремизммен терроризмнің» алдын алу

Тыңдалды:

Мектеп директоры Амирова Меруерт жиналысты бастап берді. Имам Момбеков Нұрбек сөзге шығып, баланы бесіктен тәрбиелеу керек, бала тәрбиесі бәрімізге ортақ сондықтан азамат ерте тұрғызып, мектепке кешікпей, формамен келуіне ата-ана жауапты.

Мектептің полиция қызметкері Қоштаев Тойлыбай сөзге шығып, жиналыстың басты себебінің бірі телефон, балаңыздың телефонын тексептіңіз қадағалап отырыңыздар. Түрлі ойындарға, тыйым салынған сайттарға кіріп кетпесін. Түнгі мезгілде магазиндерге темекі және т.б. заттарға жұмсамаңыздар. Баланың міндеті мектепке келіп білім алу.

Ардагерлер кеңесінің мүшесі Сұлтанов Рахматулла сөзге шығып, жастар мәселесі тәрбиесі қиын болып бара жатыр. Егер біз бала санасына жететін тәрбие берсек құқықбұзушылық пен зорлық-зомбылықтың алдын аламыз. «Ақылды такка отырғаннан емес, отырып кеткеннен сұра» деген. «Бір ата-ананың берген тәрбиесін мың мектеп бере алмайды» сондықтан үйде балаға көбірек көңіл бөліңіздер.

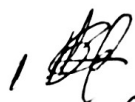
Келесі кезекте сөзге шыққан ауыл биі Смайлов Жұмағали бұндай жиналыстар барлық мектептерде өтіп жатқанын айтты. Оқушының міндеті білім алу, сабақтан қалмау. Балаларыңызды жұмысқа кафе, тойханаларға жібермеңіздер. Оқушы 40 сабақ сабақтан қалса полицияға тізімі беріледі.

Жиналыс соңында мектеп әкімшілігі облыстық, республикалық байқауларда жетістікке жеткен оқушылар мен олардың ата-аналарын Алғыс хаттармен марапаттады.

ҚАУЛЫ:

1. Ата-аналар мектеппен үнемі тығыз байланыста болсын.
2. Түнгі уақытта балалардың көшеде жүрмеуін қадағалау ата-аналарға қатаң ескертілсін.
3. Оқушылар мектепке формамен келуін, ұялы телефон әкелмеуін қадағалау сынып жетекшілер мен ата-аналарға міндеттелсін.

Жиналыс төрайымы:



М.Амирова

Жиналыс хатшы:



Ш.Килыбаева

№ 8 Т.Бегманова атындағы жалпы білім беретін мектебінде ата-аналар жиналысының
ХАТТАМАСЫ

№ 6

Өткен мерзімі: 20.03.2024 ж.

Қатысушылар: Мектеп директоры М.Амирова
ДТІЖО Н.Сапарбеков, М.Абдиев
Педагог психолог С.Туякбаева, К.Байтасова
Ата-аналар-63
Сынып жетекшілер-26

Күн тәртібінде:

1. Көктемгі каникул кезінде құқықбұзушылықты алдын алу.
2. Үй-жайдан тыс жерлерде (мешіттерде, дүкендерде, көшеде т.б.) өз бетінше жүрмеуін қадағалау.
3. «Ерте жүктіліктің алдын алу» түсіндірме жұмысы
4. Кезектегі мәселелер

Тыңдалды:

Мектеп директоры сөзге шығып, күн тәртібіндегі мәселелермен таныстырып, алдағы көктемгі каникул кезінде оқушылар түнгі мезгілде өз бетінше жүрмеу керектігін айтып түсіндірді. 19 наурыз бен 11 сәуір күндері аралығында аудандық прокуратура және полиция қызметкерлері, сондай-ақ, мектеп мұғалімдерінен құралған мобильді топ мүшелері мөлтек аудандар бойынша профилактикалық рейдтік іс-шаралар ұйымдастырылатынын айтып өтті.

ДТІЖО Н.Сапарбеков сөзге шығып, түнде сағат 22:00 ден кейін оқушылардың көшеде жүруіне болмайтынын, жалғыз өзі (әкесі немесе ағасынсыз) мешітке баруға болмайтынын ескертті. Үй-жайдан тыс жерде ұсталған жағдайда әкімшілік айыппұл салынатынын айтып түсіндірді.

Мектеп психологы С.Туякбаева сөзге шығып, «Психологиялық және эмоционалдық зорлық-зомбылық» тақырыбында видео ролик көрсетіліп, балаға ата-ана көбірек уақыт бөлу керек деді. 2023-2024 оқу жылында мектеп оқушылары арасында психологиялық зерделеу жұмысы болғандығын, кемшіліктерді жою жөнінде айтылды. Сол үшін әрбір ата-ана сынып жетекшілер балалармен жеке сөйлесу әрекеттерін қадағалау керек. Жеке немесе отбасында отырғанда өмірге деген құштарлығын арттырып, жақсы мысалдар келтіріп, жақсы сөздер айтып, мектепте үйірмелерге қатысуына ықпал ету керектігін айтып сөзін аяқтады.

Қаулы:

1. Түнгі мезгілде оқушылар ата-аналарынсыз үй-жайдан тыс жерде (мешіттерде, дүкендерде, көшеде т.б. жерлерде) жүрмеуі қатаң қадағалансын.
2. Рейд кезінде үй-жайдан тыс жерде анықталған оқушыларды дер кезінде үйлеріне қайтарып, ата-аналарымен жедел хабарласып, түсіндіру жұмыстары жүргізілсін.

Жиналыс төрағасы:

Н.Сапарбеков

Хатшы:

Ш.Қилыбаева

№ 8 Т.Бегманова атындағы жалпы орта білім беретін коммуналдық
мемлекеттік мекемесінің 5-8 сынып оқушыларымен өткізілген жиналыстың
ХАТТАМАСЫ

09.04.2024 жыл

Аққорған ауылы

Қатысқандар:

ДТІЖО-Н.Сапарбеков

Медбике –А.Сұлтанова,Р.Абдиева

Сынып жетекшілер-11

Оқушылар-5-8 сынып

Күн тәртібінде:

1. «Салауатты өмір салты-бұл дұрыс тамақтану»

2. Алкаголь, нашақорлық, темекі шегу зияны

Мектеп медбикесі Р.Абдиева сөзге шығып дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі басты шарты – дұрыс тамақтану . Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, организмнің қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және организмнің қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді деді.

Дұрыс тамақтану ережелері:

· тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек.

Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады.

· тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек.

Тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне бес рет қабылдаған жөн.

· таңертеңгі асты мұқият қабылдау.

Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда организмдегі қант азайып кетеді. Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.

2. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.

4. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.

5. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.Тамақтану адамның өмірлік қажеттігі және денсаулық кепілі. Ас-адамның арқауы, ағза дене жүктемесінде ғана емес, тыныштық жағдайында да шығындайтын қуат көзі. Ас ішу біздің жасушаларымыз бен тіндерімізді жаңартуға мүмкіндік береді. Дұрыс тамақтану жүрек-қантамыр, асқазан-ішек жолдары, қантдиабеті, остеопороз, онкологиялық аурулардың алдыналу үшін, сыртқы орта әсеріне қарсы тұру үшін, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет.Салауатты тамақтану және жоғары дене белсенділігі, спорт пен шұғылдану, күйзеліс пен күресе білу, темекіден,

ішімдіктен бас тарту жолымен салауатты өмір салтын ұстану арқылы аурулардың алдын алып, денсаулықты және тартымды келбетті сақтап, сұлу да сымбатты, тәні мен жаныжас, белсенді болып жүруіңізге болады деді. Екінші сөзге шыққан мектеп медбикесі А.Султанова денсаулыққа зиянды факторлар – алкоголизм, шылым шегу және нашақорлық туралы көп айтылды және айтылып жүр. Алкоголь мен никотин «мәдени» улар деп аталады. Дәл осы «мәдени» улар еңбек ұжымдарында, отбасыларда көптеген қиыншылықтар мен қасірет әкеледі, олар қоғам үшін әлеуметтік зұлымдық болып табылады. Зиянды әдеттердің салдарынан өмір сүру ұзақтығы қысқарып, халықтың өлім-жітім көрсеткіші артып, ақаулы ұрпақ дүниеге келеді. Зиянды әдеттермен күресудің басты «қаруы» – ақпарат беру. Әрбір адам олардың адам ағзасына келтіретін зияны туралы білуі керек. Жаман әдеттермен күресуге болады және күресу қажет. Оларды жою үшін салауатты өмір салтын ұстану керек, спортпен шұғылданып, дұрыс тамақтану керек және мақсатқа жете білу керек. Ең бастысы, жақын адамдарыңыз амандығын есте сақтаңыз және қамқорлық жасаңыз деп сөзін аяқтады.

Жиналыс төрағасы:



Н.Сапарбеков

Хатшы:



Ш.Қилыбаева

**«№ 8 Т.Бегманова атындағы жалпы білім беретін мектеп»кмм
11 сынып оқушылармен және ата-аналарымен өткен жиналыстың
хаттамасы**

23.05.2024 ж.

Қатысқандар:

Келес АПБ ЖПҚ ЮПТ-ның инспекторы- Т.Қоштаев

ДТІЖО -М.Абдиев, Н.Сапарбеков

Ата-аналар -33

Сынып жетекшілер-3

Күн тәртібінде:

1. «Соңғы қоңырау» мерекелік іс-шараның өткізу ережесі;
2. Мектепте жөндеу жұмыстарына және мұғалімдерге сыйлыққа ақша жинаудың алдын алу;
3. Мерекелік іс-шарадан соң серуенге, банкет өткізуге, кафе, барларға, табиғат аясына шығуға, автокеруен жасаға тыйым салынатынын ескерту;

Тыңдалды :

ДТІЖО –Н.Сапарбеков сөзге шығып, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің 2023-2024 оқу жылының қорытындысы бойынша жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп бітіру іс-шарасын өткізу туралы ұсынымына сәйкес «Соңғы қоңырау» салтанатты жиыны 11 сынып оқушыларына мектеп қабырғасында 25.05 күні сағат 09.00-де басталатыны және 45 минут өтетіндігі жөнінде айтты.

Келесі сөзге шыққан М.Абдиев мерекелік іс-шараға ата-аналардан қаржы жнау фактілердің алдын алу мақсатында мектеп жөндеу жұмыстарына, мұғалімдерге сыйлыққа, ақша жинауға тыйым салынатыны, ондай әрекеттер орын алған жағдайда жауапкершілігі жайлы ескертті.

Келес АПБ ЖПҚ ЮПТ-ның инспекторы Т.Қоштаев сөзге шығып, аудан көлемінде рейд ұйымдастырылатыны жайлы ескертті. Оқушыларға мерекелік іс-шарадан соң кафелерге, табиғат аясына, топтасып көңіл көтеру орындарына баруға, автокеруен ұйымдастырып серуендеуге қатаң тиым салынатындығы жайлы айтты. Жарыссөзге шыққан ата-аналармен сынып жетекшілер айтылған мәселелерге толықтай қосылатындарын айтты.

Қаулы етеді:

1. Бітіруші түлектерге арналған «Соңғы қоңырау» салтанатты жиыны 25.05 күні 09.00-09.45 аралығында мектеп қабырғасында өткізілсін.
2. Мектеп жөндеу немесе мұғалімдерге сыйлық алу мақсатында ата-аналардан қаржы жиналмасын.
3. Мерекелік іс-шарадан соң оқушыларды серуендеу, мерекелік дастархан ұйымдастыру, табиғат аясына шығармау ата-аналарға міндеттелсін.

Жиналыс төрағасы:

Хатшы:

М.Абдиев

Ш.Килыбаева