

«№19 мектеп-лицейі» КММ бойынша күн тәртібіндегі 5 күн Қозғалыс күніне өтетін дене жаттығулары іс-шарасы туралы ақпарат.

Мектебімізде күнделікті таңғы жаттығу сағ 8:45-8:55 аралығында дене шынықтыру пәні мұғалімдері өткізеді. Оқушыларды Қазақстандық патриотизм мен шығармашылық жағынан дамыған жеке тұлға ретінде тәрбиелеу аса қажет ұлттық мінез-құлық, биік талғампаздық, тәкаппарлық, тектілік, білімділік, ұлттық намыс қасиеттерін сіңіріп қалыптастыруымыз керек» дегені мәлім. Осындай алға қойылып отырған міндеттерді жүзеге асыруға дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі мен спорт шешуші рөл атқарады.

Дененің саулығы – жаныңның саулығы. Осы бір ауыз сөз адам тәнінің байлығын ешнәрсеге теңестіруге болмайтындығын түсіндіріп, санаға ой қосады. Денені жетілдіру – жеке тұлғаның мінез- құлқын, ой-өрісін, сұлулық талғамын жетілдіру екенін ғұлама ғалымдардың еңбектерінде айтылған. Адам өзінің күнделікті тіршілігінде, еңбек барысында толып жатқан әрекеттер мен әр түрлі қозғалыстар жасайды. Осының бәрі дененің кейбір жекелеген мүшелерінің дұрыс қалыптасып, өсіп жетілуіне оң әсерін тигізеді. Кей жағдайда мұндай қимыл-қозғалыстар кері әсерін тигізуі де мүмкін. Мысалы: бір бағытта жасалған шектен тыс қозғалыстың әсерінен дененің бір мүшесі шаршап, организмнің қалыпты нормаларын өзгертуге әкеліп соғады. Сондықтан да күнделікті тіршілікте болатын, дене қозғалыстары мен әрекеттерінің бәрін бірдей орындайды.



Мектеп директоры



Ж. С Жамангарина

Орындаған Жумабекова А.Ж

ХАТТАМА №1

«№19 мектеп-лицейі»

21.09.2021 жыл

Қатысқанда: 85 сынып оқушылары
Сынып жетекшілер-8
Мектеп медбибісі: Баекенова Б.Ш
ДТІЖО: Жумабекова А.Ж
Күн тәртібінде:

1.«Біз ЖИТС-ке қарсымыз» туралы.

Жиналысты мектебіміздің медбибісі Баекенова Б.Ш ашты

Баекенова Б.Ш ЖИТС-Нашақорлық-наркомания– есірткі заттарға патологиялық дағдыланудың нәтижесінде пайда болатын созылмалы ауру. Есірткі – ерекше және өлімге әкеліп соғатын сфера және бұл жерде гуманизм принциптерін қаншалықты қолдану толғандырады.Ең көп тарағаны шаншу немесе егуарқылы қабылдау. Тікелей тамырға жіберу өте қауіпті. Нәтижесінде қанайналымы нашарлайды. Адам организіміне түсетін барлық есірткі түрлері қанарқылы адамның барлық дене мүшесіне әсер етеді. Оның қызметін бұзады, уландырады. Есірткіні алғаш қолданған адамның басы қатты ауырып, әлсіздік басады. Есірткі анда – санда қолданатындардың іші өтеді, асқазаны ауырады, тамаққа тәбеті болмайды, жиі құсады, аяқ – қолдарының сіңірі оқтын – оқтын құрысады. Тері, жұқпалы ауруларымен жиі ауырады. Тері ауруларына, жұқпалы жыныс ауруларына, өкпе қабынуына шалдығады. Тамаққа тәбеті жоғалады, жиі шөлдейді. Олардың көз жанары солғын болады.

Шешім:

«ЖИТС-тің алдын алу» ата-аналар балаларына үнемі сынып жетекшісімен қатар түсіндіріп отырсын.

Мектеп директоры



Ж.С.Жамангарина