

БЕКІТЕМІН

«Ақмола облысы білім басқармасының  
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімі  
Атбасар қаласының №8 жалпы орта  
білім берген мектебі» КММ директоры:

Р.Н.Смагулова  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2022 ж



КЕЛІСЕМІН

Директордың ТЖО

« 1 » 09 2022 ж  
А.А.Искакова

## «Салауатты өмір салтын қалыптастыру» үйірме жұмысының жоспары

Сыныбы: 11 «Ә»

Сынып жетекшісі: Алкенова Н.А

Атбасар 2022ж

## Түсінік хат

«Салауатты өмір салты» үйірмесінің мазмұны денсаулықты нығайтуға, негізгі дене бітімі қасиеттерін дамытуға және ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін жоғарылатуға; қозғалыс мәдениетін қалыптастыруға, қозғалыс тәжірибесін жалпылай дамыту мен түзетуге бағытталған физикалық жаттығулар арқылы байытуға; дене шынықтыру-сауықтыру және спорттықсауықтыру іс-әрекеті дағдысы мен іскерлігіне, дене жаттығуларын жасауды өз бетінше ұйымдастыруға үйретуге; базалық және ұлттық спорт түрлерінің техникалық қимылдарымен амалдарын меңгеруге; патриоттық сезімге, өз Отанын сүйуге және рухани ерік-жігер қасиеттеріне тәрбиелеуге бағытталды.

Мәқсат: салауатты өмір салтын жаппай насихаттау, үгіттеу, қалыптастыру.

Міндеттер:

1. Спорттық шаралар арқылы оқушылар денсаулығын мықтау.
  2. Зиянды әдеттерден арылу мақсатында тәрбиелік шаралар өткізу.
  3. Салауатты өмір салты бойынша тағалымдық акциялар, марафондар ұйымдастыру.
- Күтілетін нәтиже: «Салауатты өмір салты» үйірмесі білім алушыларға алған білім, біліктілік және дағдыларын күнделікті өмірде қолдануға; қимыл-қозғалыс құзыреттілігі мен дене дамуларын жақсарту қажеттілігін бағалауға; адамгершілік қасиеттерін дамытуға және әділ ойын мен үздіксіз өздік дамуды сезінуге; жеке бас гигиенасы ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; адамның денелік және энергетикалық жүйесіне дене жаттығуларының әсер ету дәрежесін, өздік дене дамуы және қимыл-қозғалыс дайындығы деңгейі, ағзаның қызмет ету жағдайы мен жұмыс істеу қабілетін бағалауға; қиындықтарды жеңуге мүмкіндік береді.

«Салауатты өмір салты» үйірмесі бойынша оқу жүктемесінің жоғары шекті көлемі:

11 «Ә» сыныпта 2 аптада 1 сағатты, оқу жылында 16 сағатты құрайды.;

Үйірмеде тақырыптар айына 2 тақырыптан құралды 1. Тақырып сыныпта пікір талас, әңгімелесу т.б. түрінде ал, 2 сағат сорттық іс-шара түрінде мектеп және аудандық сорт залдарында өтуге негізделіп құрылған.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру бағыты бойынша  
үйірме жұмыс жоспары**

№	Іс-шаралар	Уақыты	Мерзімі	Жауапты
иянды заттардың ағзаға әсері				
1	«Шылым, ішімдіктен сақ болыңдар!» сурет, сөзжұмбақ, ребус сайысы видеоролик жасау	Сағат: 15.00	05.10	Сынып жетекші, оқушылар
2	Денсаулық күнін өткізу (үстел тенісі, бес асық, тоғыз құмалақ)	Сағат: 15.00	19.10	Сынып жетекші, оқушылар
Дұрыс тамақтану				
3	Оқушыларға тиімді және үйлесімді тамақтану мақсатында «Оқушының дұрыс тамақтануы» атты тренинг	Сағат: 15.00	09.11	Сынып жетекші, оқушылар
4	Денсаулық күнін өткізу (волейбол)	Сағат: 15.00	23.11	Сынып жетекші, оқушылар
ЖҚТБ алдын алу				
5	«Біз денсаулықты таңдаймыз!» тақырыбында пікір-талас	Сағат: 15.00	14.12	Сынып жетекші, оқушылар
6	Денсаулық күнін өткізу (баскетбол)	Сағат: 15.00	21.12	Сынып жетекші, оқушылар
Өткір вирустық инфекциялық аурулардың алдын алу				
7	Кеңес «Тұмау және COVID-19 вирустық ауруларының алдын алу жолдары»	Сағат: 15.00	11.01	Медбибі Сынып жетекші
8	Денсаулық күнін	Сағат:	25.01	Оқушылар

	өткізу (үстел тенісі, бес асық, тоғыз құмалақ)	15.00		
Дәстүрлі емес шынығу жолдары				
9	«Шипалы шөптер» жинақтар, суреттер көрмесін өткізу	Сағат: 15.00	08.02	Сынып жетекші, оқушылар
10	Денсаулық күнін өткізу (конкей)	Сағат: 15.00	22.02	Сынып жетекші, оқушылар
Туберкулездің алдын алу				
11	«Туберкулездің қауіптілігі» тақырыбында аудандық дәрігермен кездесу.	Сағат: 15.00	08.03	Медбике Сынып жетекші
12	Денсаулық күнін өткізу (шаңғы )	Сағат: 15.00	22.03	Сынып жетекші, оқушылар
Жыныс жолдары арқылы таралатын аурулардың алдын алу				
13	«Жыныс жолымен берілетін қауіпті аурулар» тақырыбында дөңгелек үстел	Сағат: 15.00	12.04	Медбике Сынып жетекші
14	Денсаулық күнін өткізу (конкей)	Сағат: 15.00	26.04	Сынып жетекші, оқушылар
Нашақорлыққа қарсы күрес				
15	Қан қысымы және демікпе ауруларын емдеу жолдары. Дөңгелек үстел (алғашқы көмек көрсету)	Сағат: 15.00	10.05	Медбибі Сынып жетекші
16	«Есірткісіз әлем» сайыс	Сағат: 15.00	24.05	Сынып жетекші, оқушылар

«Ақмола облысы білім басқармасының  
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімі  
Атбасар қаласының №8 жалпы орта білім беретін мектебі»КММ  
2022-2023 оқу жылы бойынша  
11 «Ә» сынып тізімі

№с	Оқушының аты-жөні	Туған күні, айы, жылы	ЖСН	Мекен-жайы	Байланыс телефоны
	Амангельдинова Амина Айтқабылловна	26.06.2006	060626651187	Мкр 1 үй 13 \3 кв 24	87775927847
2	Амангельды Томирис Арманқызы	21.08.2006	060821650377	Мкр 1 үй2 А кв39	87712656797
3	Кенжигузинова Дильназ Маратовна	20.01.2006	060120652075	Сергеевка ауылы Интернат	87052990439
4	Зикенов Арлан Сапарғалиевич	15.03.2005	050315551178	Урлахера 55\2	87086831927
5	Исабеков Нурдаулет Аскарович	08.03.2006	060308550708	Ауезова 5 кв 6	87761287877
6	Ерикова Нургуль Айбековна	27.07.2006	060727650683	Кошанбаева 84\1	87711268374
7	Мурзахметова Зарина Коньсыбековна	11.10.2005	051011650929	Л.Белаш 99\1	87761982266
8	Сулейманова Айшат Ималиевна	10.03.2006	060310650824	Кошанбаева 102	87761169153
9	Глектесова Дарина Сериковна	25.10.2005	051025651160	Горкий 80	87055069705
10	Уалиев Аян Абаевич	11.01.2006	060111550628	Бірлік 18	87714669891
11	Таженов Даниал Булатович	24.09.2005	050924550081	Железнодорожная 37 А	87088562768