

БЕКІТЕМІН

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

Р.Н Смагулова

« 28 » 09 2023 жыл



КЕЛІСЕМІН

Директордың ТЖО
А.А Искакова

« 28 » 09 2023 ж

«Салауатты өмір салты қалыптастыру» үйірме жұмысының жоспары

Сыныбы: 7 «А»

Сынып жетекшісі: Ғалымжан Г.С

Атбасар 2023ж

Түсінік хат

Салауатты өмір салты үйірмесінің мазмұнын денсаулықты нығайтуға, негізі дене бітімі қасиеттерін дамытуға және ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін жоғарлатуға қозғалыс мәдениетін қалыптастыруға, қозғалыс тәжірибесін жалпылай дамыту мен түзетуге бағытталған физикалық жаттығулар арқылы байытуға дене шынықтыру – сауықтыру және спорттық сауықтыру 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 бағытталады.

- Мақсат: 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 тағылымдық 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 жаттығуларын әсер ету дәрежесін, өздік дене даму және қимыл-қозғалыс дайындығы деңгейі, ағзаның қызмет ету жағдайы мен жұмыс істеу қабілетін бағалауға; қиындықтарды жеңуге мүмкіндік береді.

«Салауатты өмір салауаты» үйірмесі бойынша оқу жүктемесінің жоғары шекті көлемі;

7«А» сыныпты 2 аптада 1 сағатты, оқу жылында 16 сағатты құрады;

Үйірмеде тақырыптар айына екі тақырыптан құрады 1. Тақырып сыныпта пікір талас, әңгімелесу т.б түрінде ал, екі сағат спорттық іс-шара түрінде мектеп және аудандық спорт залында өтуге негізделіп құрылған.

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

№	Іс-шаралар	Уақыты	Мерзімі	Жауапты
Зиянды 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 пікірталас	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	Кенес «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		
стүрлі емес шынығу жолдары				
	«Шипалы шөптер» жинақтар, суреттер көрмесін өткізу	Сағат: 15.00	08.02	Сынып жетекші, оқушылар
0	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

Смола облысы білім басқармасының Атбасар ауданы бойынша білім бөлімі
Атбасар қаласының №8 жалпы орта білім беретін мектебі»

КММ 2023-2024 оқу жылының

7 «А» сынып тізімі

Оқушының аты-жөні	Туған күні, айы, жылы	(ЖСН)	Мекен-жайы	Телефон
Альжанов Ернат Русланұлы	27.09.2010	100927551583	Урицкого көшесі 56 А	87761246505
Дюсембеков Алмаз Оспанұлы	05.12.2010	101205501732	Ауэзов көшесі 15 пәтер 5	87716673125
Еділ Үміт Бахтиярқызы	18.06.2011	110618604470	Ж\дорожная көшесі 58 А	87086087966
Жанзақ Әлімжан Рустемұлы	09.03.2011	110309503634	Ауэзов көшесі 57 пәтер 49	87053952304
Жаңбырбай Аружан Қазбекқызы	13.05.2011	110513605041	Мкр-н 1 д 13\1 кв 17	87052716104
Жарасқызы Ақкербез	26.09.2010	100926652443	Панфилова көшесі 71	87714454740
Идирисова Жұлдыз Сагдатовна	13.11.2010	101113603587	Транспортная көшесі 11	87081527226
8 Карабаева Тамина Сексенбаевна	20.01.2011	110120604582	Матросова 49	87078349128
9 Кәкім Сабина Сәбитқызы	20.06.2010	100620653081	Абая көшесі 25	87761350589
10 Күзекбай Ермухан Ерланұлы	09.08.2010	100809554566	Ауэзова 27а пәтер 1	87021065657
11 Қабдеш Аян Айдынулы	23.11.2010	101123503278	Абая көшесі 1	87053825002
12 Қабдеш Мейрам Жасланұлы	23.09.2010	100923555089	Ауэзова көшесі 1 пәтер 7	87087180620
13 Қайржан Дәулет	06.06.2011	110606501682	Кошанбаев көшесі	87055541007

	Сейфуллаұлы			9	
14	Нағашыбай Жандаулет Ермұратұлы	23.07.2010	100723555399	Матросов көшесі 70	87713294050
15	Өмірбек Мәдина Төреханқызы	30.08.2011	110830600034	Абая көшесі 11	87761967897
16	Рахимова Аяулым Сериковна	09.01.2011	110109604255	Кошанбаева көшесі 116 а Пәтер 20	87785831525
17	Сериков Ереултан Жанатович	11.05.2011	110511502238	К.Амиров көшесі 30 пәтер 6	87767131071
18	Серікбай Алтынай Манатқызы	22.04.2011	110422603576	Пролетарская көшесі 94А	87714927616
19	Шаяхметов Алмаз Маратович	28.08.2011	110828501560	Л.Белаш көшесі 37	87712980175