

«Қыз қылығымен» қыз балаларға арналған ақыл – кеңестер

2023 жылдың қараша айының 10-ы күні №268 мектеп-лицейінде «Қыз қылығымен» атты тақырыпта жоғары сынып оқушыларына қыздар жиналысы өтті.

Мақсаты: Қазақ қызының бойындағы ұлттық дәстүрімізге сай әдептілік, көріктілік, ептілік, инабаттылық, кішіпейілділік, сұлулық т.б. жан-жақты ұлттық қасиеттерін таныта білу. Ерте жүктіліктің алдын алу мақсатында түсініктеме беру. Қазақ халқының әдет-ғұрпы арқылы қыз бала тәрбиесіне тән қасиеттерді бойына сіңіру, жаман әдеттерден бойларын аулақ сақтап, жақсы қасиеттерді дарыта білу.

Қыздың бойындағы ең керемет қасиет - ұят. Қыз бала тәрбиесі ұл балаға қарағанда өзгеше болады да көбінде шеше тәрбиесінде ержетеді. Сондықтанда халқымыз шеше көрген тон пішер, аяғын көр де асын іш, шешесін көр де қызын ал деп адамдық тәрбиені ұрпақтан бастаған. Қызы ес біліп, етек жаба бастасымен аналары ең алдымен бір тізерлеп отыру, үнемі сіз біз деп сөйлеу, кісі бетіне, әсіресе ер адамдардың бетіне тіке қарамау, тамақты ауыз толтырып асап, былшылдатып шайнамау, ыдыс аяқты шарқылдатпау, кісі отырғанда үй сыпырмау, үлкен адамдар тұрғанда орынынан тұрып жол беру, ата-ана мен үлкендер ортасында білермендік істеп сөзге орынсыз арласпау, ыржындап күлмеу, дене мүшелерін өзгелерге ашып көрсетпеу, арын пәк сақтау, ата-анадан рұхсатсыз қыдырмау сияқты тәрбие жүргізіледі. Қыз бала тәрбиесінде әрбір отбасы өз қыздарына жастайынан бастап кісілік, кішілік, мейірімділік, жанашырлық, бауырмалдық, биязылық, тазалық, пәктік, ар-ұят, адамгершілік тәрбиесін жүргізумен қатар, ішіп-жеу, жұрыс-тұрыс, іс-қимыл тіпті махабат, неке істеріне де кісіліктен аттамау, қылт еткенді сезетін сезімтал, сергек болу жөнінде егжей-тегжейлі тәрбие жүргізіп, қалай сөйлеу, қалай тұру, қалай азықтанып, қалай баріс-келіс жасауға дейін үлгі-өнеге көрсетіп отырған. Тіпті күнделікті дастарқан басында да ұлағатты аналар қыз балаларына ете тұрған еркектің ырысы артық, ерте тұрған әйелдің бір ісі артық, напсысын тежеген қыздың намысы қорланбайды, іскер қыз аз ішіп, аз ұйықтайды, ал жалқау қыз тамақпан ұйқыға қанбайды, елгезек қызды ел мақтайды деген халық мақал-мәтелдерімен, ұлағатты сөздерінен келтіріп, қыздардың тамақты аз жеп, аз ұйықтап, ерте тұрып, қомағайлыққа, жалқаулыққа, нәпсі құмарлыққа салынбай, сергек, сезімтал, іскер, сымбатты болу жөнінде ақыл, кеңес беріп, өнегелі, тәрбиелі ар-ұятты, ақылына көркі сай болуға тәрбиелеген.

Қазақ қауымында қыз баланың орны айрықша болған. Ата-бабаларымыз қызды қонақ деп есептеп, барған жерде бағының ашылуын үйде отырып қамдаған. Барынша ізетті, сыпайы, мейірімді де ісмер, қылықты да қырмызы

болуын үнемі қадағалап отырған. Еркін ұстаған, бірақ тым еркінсітпеген. «Қыз - өріс, ұл - қоныс» деп білгендіктен қазекем өрісін кеңейтер қыз балаға айырықша көңіл бөлген. Қыз мінезді келсін, ұл өнерлі келсін» дей отырып, «қызға қырық үйден тиым» жасайды. Осы тұста қыз тәрбиесіндегі жеңге рөлі де көзден таса болмайды. Бұл байланысты аталарымыз «Қызы бар үйдін жеңгесі сүйкімді келеді» деп тұжырымдаған. Өйткені әке-шеше айта алмайтын сырды жеңге жеткізеді. Қыздың балғын болмыс-бітімі мен тәрбиесінің басы-қасында аяулы жеңгелер жүреді. Ата-ана қызынан еш нәрсені аямайды. Оның еш нәрседен мұқтажсыз, бұла өсуін қадағалайды. Өйткені қызға бергенді қызыр өтейді деп біледі. Сонымен бірге қазекен қызды бетімен де жібермейді. Қызды қымтап ұстаған ұялмайды» дей отырып, оларды қанаттыға қактырмай, тұмсықтыға шоктырмай өсіруді парыз санайды. Олардың ар-ұятының сакшысы бәріне жауапты екенін ешуақыт ұмытпаған. Содан да болар, бір жағынан «қыз бен жылқы жаудікі» деп қыз тәрбиесіне мейілінше сак қарайды. Қыз баққаннан қысырақ баққанның онайлығын» жадынан шығармай баянды отанын тапқанша өзінің, жауапты екенін еш ұмытпаған. Сөйте тұра қызды жағадағы құндыздай күтеді.

Жиналыска директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары А.Сейпулова, мектеп-лицей психологы Ж.Бажеева қатысуымен қыз балалардың арасында ақыл кеңес беру жұмыстары жүргізілді. Жиналыс сырласу түрінде өтіп, оқушылар жақсы көңіл-күймен тарады.





«Иманды болу – парызың» баяндама

Өткізілген уақыты: 23.11.2023

Қатысушы: жоғары сынып қыздары, сынып жетекшілері

Ата-бабаларымыз «Иман тұрған жерде ұят тұрады» деген мақалды бекерден-бекер қолданбаған ғой. Адамзаттың ең бір асыл қасиеттерінің бірі Ар, Ұят, Ұялу, парасатты тәрбиені көрген адамның ісі. Осы мақсатта міне бүгін өздеріңізбен бірге, «Иманды болу парызың» деген тақырыпта сіздермен жиналып отырмыз.

Осы кешімізді өткізудегі **негізгі мақсат:** Иманды да ибалы ұрпақты тәрбиелеу және оны түсіну еді. Ендеше, «Әрбір ақылы бар адамға иман парыз, әрбір иманы бар адамға ғибадат парыз» деп Абай атамызда оның мәнін аша түскен.

Пайғамбарымыз: «Ұят иманнан болмаса, оның ұяты жоқ. Басқаша айтқанда иманы толық болмағанның ұяты болмайды»-деген. Бұл жастарға ғана емес, кей үлкендерімізге де қатысты нәрсе. Қазақ өзі қашанда теңіз ойдың тереңін, тұнған ақыл мөлдірін, айтар сөздің асылын тауып айтатын, «жүректен шыққан сөз, жүрекке жетеді» демекші ет жүректі селт еткізбей қоймайтын халық. Ата-бабаларымыз бір шумақ өлеңмен, нақыл сөздермен айтар ойын дөп басып айтқан.

«Ең әуелі керек нәрсе иман» -деген,

«Ақырет істеріне илан!» -деген!

«Құдай кешірер!» -деген мен іс бітпейді,

«Иман шартын білмесе, ибан» -деген, екен.

Еліміз тәуелсіздігін алып, әлемге таныла бастағалы дінімен халқымыз қайта қауышты. Өшкеніміз жанды, дінге деген көзқарас жақсылыққа қарай өзгерді. Ендігі міндет осы Алланың ақ жолымен адаспай дінімізді дамытып, ұрпақтан – ұрпаққа жалғастыру.

Қыз бала тәрбиесі қай кезде де назардан тыс қалып көрген жоқ. Әрбір қыз бала-болашақ ана. Ол өз өмірінің жалғасын, ертеңгі елді құрайтын және соған ие болатын ұрпақты өмірге әкеледі. Қыз баланың өзінің сырт пішініне, киім сәніне немқұрайлы, салғырт қарауы да келіспейді. Бұл оның тәрбиесінің жетімсіздігін, мәдениетінің төмендігін көрсетеді. Әдемі қыз – көзіңе жақын, әдепті қыз- көңіліңе жақын дегендей- мейірімділік пен қамқорлық қасиеттерін, ізгіліктерін қалыптастыру. Қыз бала алдында қоғамның, елдің, ұлттың тыныс-тіршілігі барысындағы үлкен жауапкершіліктің тұрғаны олардың санасына жасынан құйып, әдеп пен сыпайылық, тазалық пен адамгершілік нәрімен сусындатып, білікті, білімді, жан-жақты жетілген қыз баланы тәрбиелеуіміз керек.

Қыз-ең қасиетті сөз. Қасиетті болатыны бүкіл адамзат қыздан тарайды: қыз келін болады, келін анаға айналады, ал ана әже деген зор дәрежеге жетеді. Осы үшеуі арқылы ұрпақ өсіріп, ұлт қатарын көбейтеді. «Ұлдың ұяты әкеге, қыздың ұяты шешеге» деп қараған халқымызда ұл баланы тәрбиелеуді аталар мен әкелер өз қолына алса, ал қыз баланы тәрбиелеу әжелер мен аналардың ісі болып саналған. Қыз баланың тәрбиесі ата-анаға да үлкен сын еді.

Қазақ қыздарының менталитетіне қарапайымдылық, сыпайылық, инабаттылық, үлкенді сыйлау, кішіге ізет көрсету, ақылдылық, имандылық сияқты қасиеттер кіреді. Қазіргі қазақ қыздарының жүріс-тұрысы, өз бойын күтуі, киім киісі, үлкен-кішіге ұшырамы мүлдем өзгеше. Әрбір елдің өміріндегі шешуші кілт – қыздарға берілетін тәлім тәрбие арқылы өлшенеді. Біздің халқымызда «Қыз» деген сөздің өзі әдеміліктің, әдептіліктің, сұлулықтың символы ретінде қолданылады. Отбасы қоғамның бір бөлігі, ал отбасының алтын қазығы-әйел адам. Сондықтан да бүгін жалпы берілетін тәрбиенің ішінен қыз бала тәрбиесіне байланысты тұстарын бөліп алғандығы негізгі мақсатым: адамгершілігі мол, әдепті, инабатты, сыпайы қыздарымызды тәрбиелеп шығару. Бұл бағыттағы жұмыстардың көпшілігі ата аналармен қоян-қолтық араласуды тікелей қажет етеді. «Анасын көріп қызын ал» дейтін халық мақалы текке айтылмаса керек. Ана тәрбиесін көрген қыз әрдайым көргенділік танытады. Жаңа ғасыр, тек жаңалықты қабылдау керек деп, шетелге еліктеп немесе ғаламтор арқылы керексіз дүниелерді қабылдаудың қажеті жоқ. Заман ағымынан қалмай, орынды киініп, орынсыз нәрселерден аулақ болып, өзге тілде емес, өз тілінде сөйлеп, дәстүрді сыйлап, ибалығын сақтау қажет. Өзінің ана тілін қадірлемейтін қыздардан жақсы ана шығады деп айта алмаймын. Тілін қадірлемеген адам, ол ұлттың салтынан да, дәстүрінен де хабарсыз болары айқын. Қай қоғамда, қай заманда өмір сүрмесін, ол қазақ қызы деген атқа лайық болуы қажет. Бойжеткендеріміз осыны ұмытпаса деймін. Ақыл да анадан дариды, дана да әйелден туады. Қыз бала тәрбиесін ұрпақ тәрбиесі деп қарау қажет. Бүгінгі қазақ бойжеткендері ертеңгі еріне адал жар, балаларының анасы. Олардың бойында имани тәрбие болғанын қалаймын. Бүгін ол қыздар өнегелі тәрбие алса, ертең ұрпақ тәрбиелейтін қазақтың дана аналарына айналары сөзсіз.

Біз қыз баланың бойынан нені көргіміз келеді: нәзіктік пен сұлулықты, ұяңдық пен инабаттылықты, сыпайылықты, әдемілік пен ұялшақтықты, өнерлік пен іскерлікті, шеберлікпен ақ ниеттілікті, ақкөңіл қасиеттерді. Қыз баланың бойына асыл қасиеттерді дарыту тек құлаққа құюмен, ақыл айтумен, не болмаса «Қызды қырық үйден тыюмен» шектелмейді, мәселе қай кезде, қандай жағдайда орынды ақыл ұсынып, үлгі-өнеге көрсетуде. Ізеттілік, көргенділік нәресте кезінен ана сүтімен бойға сіңеді. Қатты күлмеу, айқайлап сөйлемей, үлкеннің жолын кеспеу, ыдыс-аяқты салдырлатпау, есікті теуіп ашпау, босағаны кермеу, ұсынған кесені төмен қарап беру, үлкендерден жоғары отырмау тәрізді, тіпті қыз баланың отырысына, жүрісіне, аяқ басқанына, киім

киісіне, қимыл қозғалысына, дауыс ырғағына дейін мән берудің өзі қыз бала тәрбиесіне аса зор мән беріп, көңіл қоюдың жауапкершілігін сездіреді.

Қазақ қоғамындағы басты байлық адам болса, ақылды да иманды, парасатты да тәрбиелі қыздар-ортаймайтын ең құнды қазына. «Қоғамды тәрбиелеймін десен, қызыңды тәрбиеле» деген қағиданың мәні қаншалықты терең болса, мазмұны соншалықты салмақты. «Қыз, әйел, ана» – қасиетті ұғымдар, өйткені өмірдің бастау-бұлағы анадан адамзат тарап, ұрпақ өсіп, ұлт қатары көбейеді. Ұлттың бойындағы бар жақсы қасиеттерді – тілі мен дінін, әдет-ғұрпы мен салт-дәстүрін ұрпақтан-ұрпаққа жеткізетін де әйел-ана. Сондықтан ертеңгі ана, бүгінгі қыздарымызды тәрбиелеу ата-ананың ғана емес, бүкіл қоғамның міндеті.

Ұлттық құндылықтарды ардақтайтын қазақтың қыздары қарапайымдылығымен, сыпайылығымен, инабаттылығымен танылып, халқымыздың үлкенді сыйлау, кішіге ізет көрсету, ер-азаматты қадірлеу секілді дәстүрін ұстанады. Сондай ибалы қыздардан иманды ұрпақ өрбиді

Қыздарға ақыл кеңестер.

Ерінің әдемі болсын десеніз, жылы сөздер айтыңыз .

Көздерің әдемі болсын десеніз, адамдардың жақсы жақтарын көре біліңіз.

Сыртқы пішінің сымбатты болсын десеніз, аш жалаңаштанбай талғамыңызды бөлісе біліңіз.

Өз-өзіңе сенімді болу үшін әр кез өзіңіздің жалғыз емес екеніңізді біліп жүріңіз.

Есінде болсын, егер бір күні сізге көмек болса сіз оны бір-біріңіздің қолдарыңыздан табасыз Есейе келе сіз бір қолыңыз өзіңізге жәрдем үшін, ал екінші қолыңыз өзгелерге көмектесу үшін екенін білесіз.

Ал қазір отбасында қыз бала тәрбиесі қандай?

Ия, кейбір отбасында бұл тәрбие өз мәнін жоғалтқан. Қазіргі қыздардың бойынан қазақ ұлты на жат қылықтар көптеп кездеседі. Мысалға айтатын болсақ: темекі тарту, жеңіл жүрістері, көпшілік ортада өзін-өзі ұстау этикасын білмеу. Міне осындай жан түршігерлік қылықтардың біздің қазақтың қыздарының бойынан табылуы өте өкінішті-ақ. Қыз баланың жақсы болып өсуіне оның өскен ортасының, бірге жүрген құрбы-құрдастарының, дос-жарандарының да әсері күшті. Қазақтың «Қызың өссе, қызы жақсымен ауылдас бол», «Қызға қырық үйден тыйым» деген нақыл сөздері сол өмір тәжірибесінен алынған. Сонымен қазіргі заманғы қыздардың бойынан ақылдылық, инабаттылық, сымбаттылық, көріктілік және де іскерлік қасиеттері де табылуға тиіс. Халық «Өнерсіз қыздан без, өнегесіз ұлдан без» деген. Ұлы Абай ағамыз «Ары бар, ақылы бар, ұяты бар ата-ананың қызынан қапы қалма» деген екен. Демек, болашақ жас ұрпақты адамгершілігі мол, иманды, өнегелі, өнерлі етіп

тәрбиелеу қазіргі отбасындағы үлкен міндет. Сонымен қазақ отбасында тәрбиенің негізі-ұлттық салт-дәстүрлер. Тәрбие отбасынан басталады. Қазақ отбасындағы қыз бала тәрбиесі оң жолға қойылуы керек.

Қызды тәрбиелеу, өсіру, ер жеткізу ең маңызды мәселе. Қыз өсіру өсіру гүл өсірумен бірдей! Гүлге әлсін-әлсін су құйып, ауа жеткізіп, айналасын арам шөптерден тазартып отыру керек. Мұндай тиянақты күтім болмаса гүл солып қалады. Қыз да сондай. Оған тәлім мен тәрбие, өнер мен өнеге, білім мен мәдениет керек.

Қазіргі қыздар тым сәнқой. Сәнқойлығы сондай, көп қыздар жазда жалаңаш (ашық-шашық деген мағынада), қыста жалаңбас жүреді. Жылуы жоқ жұқа бешпет, капрон шұлық киіп, қалтырап сабаққа не қызметке барады. «Қарағым-ау, бүйтіп жүріп денсаулығыңды жоясың ғой!» дегін келеді оларға. Жоқ, оларға денсаулық емес, сән керек. Санасын сән билеп кетсе, не дерсін оларға?! Қазіргі қыздар тарқылдап күледі, қайқаңдап жүреді. Үлкендерге ізет жасауды білмейді-ұлттық сыпайылық жоқ.

“...Ешқашан да ешкімді жамандама. Ең жаман деген адамның да өз жақсылығы болады. Қыз көйлегінің етегі тізеден жоғары шықпау керек, себебі қыздың жалаңаш денесіне көп көзінің құрты түскіш келеді. Ал халықта “Есті қыз етегін қымтап ұстайды” деген мақал бар... Әсіресе, етектегі қарасанға дейін көтермеу, кеудені жалаңаштамау жөн. Қазақтың жазба әдебиеті Абай, Ыбырай шығармаларынан бастау алады. Сол кездің өзінде-ақ көрнекті азартушы Ы.Алтынсарин имандылық тәрбиесіне аса назар аударған. Имандылық тәрбиесінең бірінші орынға қойған. Алғашқы оқулық «Қазақхрестоматиясы» да осындай мазмұнда құрылған болатын. Сөз соңын Елбасымыздың: «Әйел-бесік иесі. Демек, әйелдің жайы түзелмей, бесігіміз түзелмейді, бесігіміз түзелмей-еліміз толық түзелмейді» деген пікірімен қорытындылағым келіп отыр. Қаракөздеріміз бұрымды шашымен, инабатты мінезімен, ақылдылығымен, кіршіксіз арымен әрқашан басқалардан ерекшелене білгей.

Қыздарымыз ибалы болса, ұрпағымыз иманды болады

«Қызға қырық үйден тыю» қыз балаларға ақыл – кеңестер

Мерзімі: 7.12.2023ж

Мақсаты:

- Қыздарға қырық үйден тыйым ұғымдарының мәнін ашу;
- Адамдармен сыпайылық қарым-қатынаста болуын дамыту;
- Инабаттылыққа, сыпайылыққа, әдептілікке тәрбиелеу.

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары А.Сейпулованың ұйымдастыруымен желтоқсан айының жетісі күні «Қызға қырық үйден тыю» тақырыбында мектеп қыздарына ақыл-кеңес беру мақсатында жиналыс өткізді. Бұл іс-шараның мақсаты қазіргі таңдағы жастарымыз – қыз балаларының бойындағы мінез-құлық, жүріс-тұрыс, үлкендер алдында өз-өзін ұстауы, сөз сөйлеу мәнері секілді қыз балалардың бойында қазақы болмысымызға тән қасиеттердің болуын талдау–талқылау, имандылыққа баулу, жастардың өркениетті еліміздің даму талабына сай жан–жақты азамат болып қалыптасуына ықпал ету, ғылым–білімге деген қызығушылығын арттыруға бағытталды. «Қызға қырық үйден тыю, ұлға отыз үйден тыю» мақалына түсінік жұмысын жүргізіп, оқушылармен пікір алмасылды. Халқымыздың тәрбиелік құралдарының күнделікті қолданылатын үлгі, өнеге түрлерінің бірі – тыйым. Бұл балалар мен жастарды жаман әдеттерден сақтандырып, жақсылыққа бейімдеуден шыққан педагогикалық ұғым. Осы арқылы олар әркімді теріс мінез, орынсыз қимылдардан сақтандырып отырған. Халық ұғымында тізені құшақтау – жалғыз қалудың, үлкеннің жолын кесу – әдепсіздіктің, қолды төбеге қою – ел-жұрттан безінудің, асты төгу – ысыраптың белгісі деп таныған және ондай істерге қатаң тыйым салған. Ел ішінде тыйым түрлеріне байланысты сөздер көптеп саналады. «Ел боламын десең, бесігіңді түзе», - дейді М. Әуезов. Отбасы тәлім – тәрбиесіне ел тағдыры, халық болашағы байланысты. Халқымызда «Қызға қырық үйден тыю, қала берсе, қара күннен тыю» деген мақал бар. Осыдан қыз бала тәрбиесіне тек қана анасы емес, бүкіл ауыл, ру жауапты болып отырғанын білсек керек.

Қызға 40 үйден тыйым:

1. Жарыса сөйлеуге
2. Жалғыз қыдыруға
3. Жыртақтап күліп, сыпсындап сөйлеуге
4. Орынсыз ұрынуға
5. Басқаларға қол тигізуге
6. Өтірік, өсекке
7. Суық жүріс, сумаң қылыққа
8. Кісіге қарай керіліп есінеуге

9. Талтайып отыруға
10. Шалқайып жатуға
11. Тамақты обырлана асауға
12. Ұрлық-қарлыққа
13. Ұятты мүшелерін ашып жүруге
14. Бұрандап қылымсуға
15. Қызыл іңірде жатуға
16. Түске дейін ұйықтауға
17. Кісі алдында киім ауыстыруға
18. Салт-дәстүрден аттауға
19. Елді ғайбаттауға
20. Үлкендердің жолын кесіп, атын атауға
21. Ішімдік пен шегімдікке
22. Ұрыс-керіске
23. Беттен алып, бет жыртысуға
24. Қараулыққа, ысырапқа
25. Рахымсыздық пен қатыгездікке
26. Түнде суға жалғыз баруға
27. Жат жыныстылармен араласып жатуға
28. Күйеуге қашып тиюге
29. Әдепсіз сөзге
30. Тарс-тұрс етуге
31. Адам мен жануарларды тебуге
32. Кісіні қорлап жәбірлеуге
33. Тәкәшарлық пен сыйқымазақ жасауға
34. Айғай сүреңге
35. Шектен тыс сыланып жасануға
36. Қызғаншақтық пен күншілдікке
37. Менмендік пен өзімшілдікке
38. Алдап-арбауға
39. Көрсеқызарлыққа
40. Нәпсі құмарлыққа тыйым

Міне осындай қысқа ғана мақал қаншама салтымызбен әдет-ғұрыптарымызды айқындайды.

Бүгінде Абай, Шоқан сынды даналарды өмірге әкелген отбасы институтын сақтап қала алмай отырғандаймыз. Шындығына келгенде бала тәрбиесі – жаумен арпалысып, елді қорғаумен тең жұмыс. Бала туылғаннан бастап, жеген тамағы, білгені таза болуын қадағалаудың өзі – қиынның қиыны. Ұлжан анамыз Абайды дәретсіз емізбеген. Ұлжан анамыз ғана емес, дәстүр бойынша кез – келген қазақ осылай тәрбие берген деп, слайдты көрсетілімдер көрсетті. Жиын барысында оқушыларға тақырып төңірегінде сауалнама парақшалары таратылды. Шараға тек қыз балалар ғана қатысып қоймай, сондай-ақ, нәзік

жандылар жайында өз ой–пікірлерін білдіруге ниет білдірген ер балалар да қатысты.. Іс-шара бірсарында емес, жастармен пікір алмасу түрінде өтті. Тақырып «Қызды қырық үйден тыю» болғандықтан, қырық тыйым жайында қыз баласына байланысты мақал–мәтелдер айтылды. «Қызға қырық үйден тыйым»тақырыбында ой толғаулар жазды

«Педикулез» мектеп мейіркесімен кезекті отырыс

Мақсаты: биттің пайда болуы, таралу жолдары мен тазалық сақтау жолдары туралы түсінік беру. Жеке бас гигиенасын сақтауға баулу.

Педикулез – кең таралған паразиттік ауру, оның қоздырғышы қан соратын жәндіктер – биттер. Ауру тұрмыстық қатынастар арқылы, науқастың жеке заттарын қолданған кезде жұғады.

Аурудың алғашқы белгісі – қышу, бұл қан сору кезінде теріге енетін биттердің сілекейіне аллергиялық реакцияның нәтижесі.

Бит- адам терісінде орналасатын ұсақ паразит. Олардың көздері болмағанымен, тактильды және иіс сезу рецепторлары жақсы дамыған. Шашқа олар 3 жұп күшті және жабысқақ аяқтарымен жабысады. Биттер теріні тесіп, қанымен қоректенеді.

Бит түрлері: Биттер біздің планетамызда шамамен 40-50 миллион жылдар бойы өмір сүруде. Адамзат тарихында 2,5 млн жыл деп есептеледі. Биттердің 250-ге жуық түрлері сипатталған.

Адамда үш түрі паразиттеледі:

Бас биті, киім биті және қасаға биті. Бас және киім биттері бір-біріне ұқсас, ғалымдардың айтуынша бұл түршелер бір түрге жатады, әр түрлі ортада өмір сүруге қабілетті: бас биті - бастың түкті бөлігі, киім биті - киім қыртысында.

Бит ерекшеліктері: Өлшемдері: киімдік 4,7 мм дейін, бас биттері - 3 мм, қасаға биттері 1,5 мм дейін.

Өмір сүру ұзақтығы: Киімдік бит шамамен 50 тәулік, бас биті — шамамен 40 тәулік, қасаға биті — шамамен 30 тәулік.

Қоректенуі: Бас және киім биттері тәулігіне 2-3 рет қанмен қоректенеді; қасаға биті — аздаған порциямен үнемі қоректенеді.

Өмір сүру кезеңінде тасталатын жұмыртқа саны: Киім және бас ұрғашы биттері 300 жұмыртқа тастай алса, қасаға биті — 50 дейін жұмыртқа салады.

Зақымдану орындары: Қоғамдық көлікте; Душ кабинасында, шаштаразда, паразиттің көп болатын орындарында, яғни тарақ, мочалка, бас киімде, орамалдарда. Ең көп зақымдалу орны, бұл - балабақшада, мектепте.

Инфекция көзі - науқас адам. Жұту жолдары: тікелей - бір паразит иесінен екінші біреуге жанасу арқылы беріледі. Тікелей емес - жеке заттары арқылы (киім, бас киім, тарақ)

Алғашқы белгілері: Шаштың сыртқы түрін бұзады, науқас адамның жалпы жағдайына әсер етеді. Паразиттің сілекейі тістеу кезінде ойыққа түсіп, қатты қышыну сезімдері байқалады, маңдай аймағы және самай аймағынан басталады.

Бұл екіншілік инфекцияның қосылуына және іріңді аурулардың дамуына себепкер болады. Үнемі қышыну сезімі балаларда назардың төмендеуі және қалыптасудың артта қалуымен көрініс беруі мүмкін. Сірке ақ түсті, шар тәріздес шаштың түбірінде дамиды, олар битке қарағанда көп болады. Олар шашқа қатты бекінгендіктен, қарапайым шашты жуу арқылы оларды алу мүмкін болмайды.

Әрбір нақты науқаста педикулезді емдеу эпидемияға қарсы іс-шаралармен бір мезгілде жүзеге асырылуы тиіс (бас киімдерді, киімдерді, төсек-орын жабдықтары мен үй-жайларды дезинсекциялау және т.б.). Жәндіктерді жою паразиттерге қарсы құралдармен жүзеге асырылады. Өндеу, тазарту науқастың басына ғана емес, оның заттарына да қажет. Барлық тірі даралар мен сіркелер киімнен, төсек-орыннан, жеке заттардан жойылу керек. Әдетте науқастың денесіндегі биттерді жою қиын емес. Денеден де, заттардан да барлық сіркелерді алып тастау әлдеқайда маңызды. Сонымен қатар, қайта жұқтыруды болдырмау үшін инфекция көзін анықтау маңызды.

Мынадай алдын алу іс-шаралары туралы еске саламыз:

- ойындар мен басқа да іс-шаралар кезінде бастардың түйісуін болдырмау;
- бас киім, шарф, пальто, тарақ, құлаққаптар және шаш аксессуарлары сияқты жеке заттарды алмасып қолданбау;
- киімді ортақ шкафтарда сақтаудан аулақ болу;
- жеке гигиенаны тұрақты және мұқият сақтау;
- тек өзіңіздің жеке заттарыңыз бен бас киімдеріңізді пайдалану;
- апта сайын төсек-орын төсеніштерін ауыстыру;
- бассейнде резеңке бас киім қолдану.

Емі:

Механикалық тәсіл. (Қолмен тазалау, жүзі жиі тарақпен тарау, шашты алып тастау т.б.)

Химиялық тәсіл. (бу арқылы зарарсыздандыру)

Педикулоцидті препараттарды қолдану, яғни, сусабын түрлерін қолдану: «Ниттифор», «Медифокс», «Антибит», «Педилин»

Қорытынды: педикулезді жұқтырмау үшін мынадай қарапайым тазалық ережелерін ұстану қажет:

Апта сайын моншаға түсу;

Басты жиі жуу;

Іш киімдер мен төсек орындарды жиі ауыстырып, жуып, екі жағын бірдей үтіктеу;

Тек қана жеке гигиеналық заттар - мочалка, сүлгі, тарақты пайдалану;

Жаңадан алған іш киімдер мен төсек жаймаларын міндетті түрде үтіктеу.

Ендеше таза жүруіміз өз қолымызда екен. Тазалықты сақтап, бір - бірімізге қамқор болып жүрсек, біз бәрін де жеңеміз.

Қыздар арасында дене тәрбиесі пәні мұғалімдерімен бірлесіп ұйымдастырылған волейболдан спорттық жарыс

Мақсаты мен міндеті:

- «Ұлттық құндылықтар рухани-адамгершілік негізі» екеніне түсінік беру;
- Бос уақыттарын тиімді және спортпен шұғылдану;
- Оқушы қыздар арасында волейбол ойынын жандандыру, жақсы ойыншылар таңдау;
- Патриоттық тәрбие беру;
- Салауатты өмір салтын насихаттау.

Өтетін орны, уақыты: Жарыс 2023 ж. 13 – желтоқсан күні мектеп спорт залында өтті. Басталуы: сағат 15.00-де

Ұйымдастырушылар:

Жарысты мектептің дене тәрбиесі пәнінің оқытушылары ұйымдастырды.

Жарыстың өткізілуін қадағалау дене тәрбиесінің оқытушылары Сыпабеков Қанат және Кумирбаев Алматы жүктелді.

Жарыс шарты мен командалар құрамы:

Алаңға әр командадан 6 ойыншы қатысты. Қосалқы ойыншылардың ауысуы шектеусіз. Барлық командалар спорт киімдерімен қатысулары сұралды. Ойын алдында команда сұраныстары қабылданып, жереби бойынша ойын кестесі белгіленді. Ойын айналмалы жүйеде жүргізілді.

Марапаттау:

Жарыс жеңімпаздары арнайы I-II-III-дәрежелі дипломдарымен, грамоталармен марапатталды.





«Қыздарға кеңес» мектеп медбикесімен бірлесіп кездесу өткізу

Мақсаты: Қыз баланың тәрбиесі туралы түсінік, ой қалыптастыру, қыз баланың биологиялық жетілуінің қыз бала өміріне әсері туралы мәлімет беру, тазалық жолдарын түсіндіру.

«Қыз – өріс, ұл-қоныс» деп білгендіктен қазақ өрісін кеңейтер қыз балаға айрықша көңіл бөлген.

«Қызды қымтап ұстаған ұялмайды» дей отырып, оларды қанаттыға қақтырмай, түмсықтыға шоқтырмай өсіруды парыз санайды. «Қыз мінезді келсін, ұл өнерлі келсін» дей отырып, «Қызға қырық үйден тыйым» жасайды. Халқымыз «қыз-қонақ» деп, төрінен орын беріп, қыздарды алтынның сынығына балап өсірген. Жалпы бала тәрбиесіне, соның ішінде қыз бала тәрбиесіне өте көп көңіл бөлген. Ата-бабаларымыз «қызға қырық үйден тыю, қала берсе қара күннен тыю» деген мақалға қаншама ой сыйғызған. Қазақ қыздарының менталитетіне қарапайымдылық, сыпайылық, инабаттылық, үлкенді сыйлау, кішіге ізет көрсету, ақылдылық, имандылық сияқты қасиеттер кіреді. Тарихқа көз жүгіртсек, Айман, Құртқа, Назым сияқты қыздарымыз, Домалақ ана, Айша Бибі сияқты аналарымыз нағыз қазақ әйелдерінің үлгісі болды. Аналарымыз «баланы жастан» деп, бала тәрбиесін құрсақтан бастаған. Ұлжан ана данышпан Абайды ғұсыл-дәретсіз емізбегені – адамзаттың баласын тәрбиелегені болып табылады.

Біздің халқымызда «Қыз» деген сөздің өзі әдеміліктің, әдептіліктің, сұлулықтың символы ретінде қолданылады. Отбасы қоғамның бір бөлшегі, ал отбасының алтын қазығы – әйел адам. Ана тәрбиесін көрген қыз әрдайым көрегенділік танытады. Ақыл да анадан дариы, дана да әйелден туады. Қыз бала тәрбиесін ұрпақ тәрбиесі деп қарау қажет. Бүгінгі қазақ бойжеткендері ертеңгі еріне адал жар, балаларының анасы. Олардың бойында имани тәрбие болғанын қажет. Бүгін ол қыздар өнегелі тәрбие алса, ертең ұрпақ тәрбиелейтін қазақтың дана аналарына айналары сөзсіз.

№268 мектеп-лицейінде 19 қаңтар күні жоғары сынып оқушы қыздарының арасында «Қыздарға кеңес» атты мектеп медбикесінің қатысуымен дәріс өткізілді.

Жеке бас гигиенасының бірінші ережесі – тазалық, ол туралы бұрыннан белгілі. Жекеленген кейбір арнайы жеке бас гигиенасының адам жынысына, жыныс ағзалар құрылысы және қызметіне байланысты кейбір арнайы жағдайлары бар. Етеккірдің басталуы, қыз баланың алдына бір мәселе қояды. Алдымен етеккірдің келуі денсаулық жағдайына, қыз баланың жеке гигиена ережелерін сақтауына байланысты екенін есте ұстау керек. Әдетте, дені сау, шыныққан, спортпен шұғылданатын жақсы тамақтанатын қыз балаларда

етеккір жақсы өтеді. Жалпы сау қыз бала да етеккір келген кезінде жабығу сезуі мүмкін. Алайда бұл сырқат емес, қалыпты жағдай. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстану қажет. Ой, физикалық жұмыстардан бас тартпау керек. Алайда ауыр физикалық

жұмыстарды азайту керек. Күнтізбе құрып, оған менструация басталу күнін, сосын ұзақтылығын және шамамен жоғалған қан көлемін (орташа, көп, аз) жазып отырған жөн. Жоғалған қан мөлшерін салма ылғалдануы дәрежесі және оны алмастыру жиілігімен анықтауға болады. Етеккір кезінде сыртқы жыныс ағзаларын таза ұстағанның маңызы зор. Бұл үшін оларды леген үстінде таза жылы (ыстық емес) сумен алдынан артқа қарай жұмсақ иіс сабын қолданып жууы керек. Жуынуды тәулігіне 2 реттен кем емес өткізу керек. Осы кезде Күнделікті душ қабылдаған дұрыс. Ваннада, теңіз, өзендерде жуынуға болмайды, өйткені менструация ауру тудырғыш микробтарға жол ашады да жыныс ағзаларының қабынуын тудырады. Моншадан, әсіресе булы моншадан алшақ жүрген жөн, өйткені жоғары температура қан бөлінуін күшейтеді. Етеккір келген кезінде арнайы салмалар қолдану қажет. Менструация кезінде тағамға ащы тамақтар қолданбау керек, өйткені олар қан ағуын күшейтеді. Етеккір кезінде жазды күндері – тығыз жататын ішкі киім, қысты күндері – жылы трико, рейтуз және жылы аяқ киім киген жөн. «Нәзіктік» түсінігін баяндаудың қажеті жоқ, алайда осы кезде де кейбір сәттерді ескеру қажет. Нәзіктік (әйелдік) ол тек сыртқы физикалық пішіні ғана емес, ол әдемі, дұрыс мүсін, мәнді жүріс. Мәселен тым алшаң адым, не теңселіп жүру нәзіктік түсінікке жат белгі. Грациялық – бұл алдымен қозғалуды қадағалау. Артық, сонымен қатар дөрекі қозғалыстар, не жұлқынып сөйлеу де әдемі емес. Қатты дауыс шығарып сөйлесу, күлу, әсіресе, қоғамдық орындарда көргенсіздік болып табылады. Дұрыс киім кию аса орынды болып табылады. Бұл кезде таным болуы тиіс, осы танымды тәрбиелей білу қажет. Әдемілікті бәрінен көре білу керек – қоршаған ортадан, мәдениеттен, адам денесі гармониясынан. Жақсы киіне білу қажетті талаптарды, жағдайларды талап етеді. Ең бастысы алған зат бағасы, не оның сәнділігі емес. Моданы қолдау қажет, бірақ оны кумау керек. Егерде бірде біреудегі сәнді киім жақсы көрінсе, оның сізде де жақсы көрінуі мүмкін бола бермейді. Бұл жағдайларда сәнді киімнің өзі дөрекі көрініп, ол сіздің парықсыз және әдепсіз екендігіңізді баяндайды. Косметика-қыз баланың сыртқы бейнесінің маңызды құрамды бөлігі. Өкініштісі, ол қыз бала бейнесін әсемдеуден гөрі, дөрекілейді. Аса боялған ерін ерсі көрінеді, аса пудраланған бет көркі келіспейді. Аса ғаламат шаш түстері, тушты ұлпалы кірпік бейнелері әсер бермейді. Жаныңызда ұстайтын жайт, ол ең әдемі жеріңіз – бұл сіздің бетіңіз, оны танымды ете білу қажет, яғни көлеңкемелермен көріктілеу қылу, ондылығын көрсету, гармониялық емес жерін жасыру үшін тек Кустодиев, Матисс не Пикассо сияқты бояулы сурет салудың қажеті жоқ. Косметика бойынша ұсыныстар өте көп, және өзін сыйлайтын қыз бала косметика өнімдерін дұрыс пайдалана (әрине өз танымы бойынша) білу керек. Тағы бір жайтта айта кету маңызды шығар. Көбі махаббат белгісін көрсету үшін қызмет етеді: әсерлі көзқарас, қол алу, сүю.

Алайда, махаббат дәлелін тек физикалық жақындық деп сезінетін және бірнеше кездесуден соң қыз балаларды жақындыққа тартатын жасөспірімдер бар. Көбінесе мұндай жағдайларда үлкен махаббаттың орнына терең жүрек шайқалуы байқалады. Әсіресе, егер жас қыз

жеңілтектікпен жыныстық жақындыққа өз тандасына сеніп, келіссе, ал оның қызға ешқандай махаббат сезімі болмаса, жас шақта бұндай қарым-қатынастар қауіпті, өйткені қыздар еш дайындықсыз не өзін, не баласын қамтамасыз ете алмайтын ана болуы мүмкін. Организмде де тым ерте жүктілікке жақсы реакция бермейді. Жүктілікке жасанды түрде ұзу қажеттілігі тууы әбден мүмкін. Ал біріншілікті жүктілікті, әсіресе осындай ерте жаста ұзу кейіннен ұрпақсыздыққа әкелуі ықтимал. Бұл сирек жағдай емес: біріншілей үзілген жүктіліктің 16 пайызы дәл осылай аяқталады. Көптеген жасөспірімдер жас қызбен жақындыққа түсіп, өз құмарлықтарын ғана қандырады. Көбіне қажеттіліктері әрдайым сексуалды емес, мансапқұмарлық болып табылады. Бұдан кейін жасөспірім өзінің жеңісімен сирек емес жағдай. Өздеріңізді сақтаңыздар, сізден ешқайда қашпайтын жайды тым ерте тануға асфықпңыз. Өзіңізге сыйластықпен қараңыз. Өз роліңізді, өз қажеттілігіңізді есте сақтаңыз. Адамзат ұрпағын сақтап қалу, бағасыз тұқымдық материалды сақтап қалу - сіздің қолыңызда.

Қорытынды.

Кездесу барысында мектеп медбикесі Ж.Абилкасимова пайдалы кеңестерімен бөлісе отырып, оқушы қыз балаларға дәріс өткізді. Қыз бала гигиенасы жекебас гигиенасының бірінші ережесі – тазалық, ол туралы бұрыннан белгілі. Жекелеген кейбір арнайы жеке бас гигиенасының адам жынысына, жыныс ағзалар құрылысы және қызметіне байланысты кейбір арнайы жағдайлары бар. Шаш та үнемі күтімді қажет етеді. Шашты апта сайын (күн сайын емес) жылы қайнатылған сумен сабын көбігінде немесе лайықты шампуньмен жуу ұсынылады. Күніне бірнеше рет жиі тарақпен тарау да пайдалы. Адам терісінің ең өсімтал бөлігі – шаш пен тырнақ. Ол адамның миын күн сәулесі мен суықтан сақтайды. Шашты аптасына 1 рет жуған жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға болмайды. Кездесу нәтижесінде оқушы қыздар көкейлерінде жүрген сұрақтарына жауап алып кетті.

«ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ – ЖЕТІСТІК БАСТАУЫ» КӨРМЕСІ

Мақсаты: Оқушылардың шығармашылық қабілетін ашу және оны дамыту, эмпатия, сезімдерін вербалды емес жолмен бере алу қабілеттерін дамыту, жағымды эмоционалды климатты қалыптастыру.

Міндеттері:

- Оқушыларға шығармашылық ұғымының мағынасын ашып, түсіндіру;
- Баланың шығармашылық қызығушылығын ояту арқылы ішкі мүмкіндіктерін дамыту;
- Әр істі шығармашылықпен, құлшыныспен атқара білуге тәрбиелеу.
- Түрлі көркем материалдарды қолдана отырып жұмыстарды әсемдеу
- Өз идеялары мен сезімдерін беру үшін қоршаған ортаның визуалды элементтері мен өнердің көркем тәсілдерін қолдану.
- Жұмыстардың таныстырылымы

Көрме ұйымдастыру үшін көркем материалдарды қолданып жұмыстарды әсемдеу және АКТ қолдана отырып электронды көрме ұйымдастыру

- жұмысты әсемдеу

Жеке идеяларын көрсету мен дамытуда оқушылар өз ойларын айтып, алған әсерлері мен шығармашылық шабыттарын сезінеді.

Шығармашылық шабыт сезімінде оқушылар альбомда немесе фотоаппарат көмегімен өздерін әуестендірген сәттерді жинап, түсіреді.

Оқушылар шығармашылық жұмысқа тақырыпты, орындау техникасын және қажетті материалдар мен құрал-жабдықтарды өздігімен (мұғаліммен келісе отырып) таңдайды. Оқушылар өздерінің шешімдерін көрсетіп, материалдар мен тәсілдерді пайдалануды жүзеге асырады.

Оқушылар өз жұмысында суреттеу құралдарын қолдана отырып өз идеяларын жеткізуі қажет. Жұмыс барысында оқушылар бір-бірінің жұмыстарын талдап, мұғалім кеңесін алып, берілген ұсыныстар негізінде аяқтайды.

Қорытынды: Әрбір оқушы өз жұмысын жариялап, қорғайды. Жұмыстағы негізгі ойды айқын түсіндіріп, өнерден өзінің білімін көрсетеді.

Жұмыстарға жалпы сипаттама беріп, оқушылардың шығармашылық жұмыстарына ұсыныстар айту.



