

КМҚК «Нұрдәулет» бөбекжайы

«Денсаулық – басты байлық»
тақырыбындағы әкелер мектебінің әзірлемесі
(«Құлыншақ» тобы)

2024-2025

1. Жалпы мәлімет

- **Тақырыбы:** «Денсаулық – басты байлық»
- **Бағыты:** Салауатты өмір салтын қалыптастыру, отбасылық тәрбие.
- **Мақсатты аудитория:** Әкелер мектебінің мүшелері, ата-аналар.
- **Өткізу формасы:** Дөңгелек үстел, пікір алмасу, жағдаяттық тапсырмалар, тренинг.
- **Ұзақтығы:** 45–60 минут.
- **Ұйымдастырушы:** «Құлыншақ» тобының тәрбиеленушілері, тәрбиешілер

2. Мақсаты

Әкелердің бала денсаулығын сақтаудағы жауапкершілігін арттыру, отбасында салауатты өмір салтын қалыптастыру және әкенің бала тәрбиесіндегі жеке үлгісінің маңызын түсіндіру.

Міндеттері

- Әкелерге денсаулықты сақтаудың негізгі қағидаларын түсіндіру.
- Баланың дене және психологиялық саулығын қолдаудағы әкенің рөлін айқындау.
- Отбасында дұрыс тамақтану, дене белсенділігі, ұйқы тәртібі мен жеке гигиена дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.
- Әкелер арасында тәжірибе алмасып, ортақ тәрбиелік шешімдер қабылдау.

Күтілетін нәтиже

Қатысушылар баланың денсаулығын нығайтудағы өз міндеттерін түсінеді, отбасылық салауатты өмір салтын ұйымдастыру жолдарын талқылайды және күнделікті өмірге енгізетін нақты қадамдар белгілейді.

3. Қажетті құрал-жабдықтар

- Интерактивті тақта немесе презентация;
- тақырыптық нақыл сөздер мен мақал-мәтелдер;
- жағдаяттар жазылған үлестірме қағаздар;
- маркерлер мен стикерлер;
- «Салауатты отбасы» тақырыбындағы суреттер немесе бейнематериал.

4. Іс-шараның барысы

5 мин

I кезең. Ұйымдастыру

Қатысушыларды қарсы алу, тақырыппен таныстыру.

10 мин

II кезең. Кіріспе әңгіме

Денсаулықтың маңызы және әкенің рөлі.

10 мин

III кезең. Топтық жұмыс

«Салауатты отбасы қандай болады?» тапсырмасы.

15 мин

IV кезең. Жағдаяттарды шешу

Отбасылық өмірден алынған мысалдарды талқылау.

10 мин

V кезең. Қорытынды

«Менің отбасымның денсаулық жоспары» және кері байланыс.



5. Іс-шараның толық сценарийі

I кезең. Ұйымдастыру

Жүргізуші:

Қайырлы күн, құрметті әкелер!

Бүгінгі Әкелер мектебінің отырысына қош келдіңіздер! Бүгін біз баршамыз үшін маңызды тақырып – «Денсаулық – басты байлық» туралы ой бөлісеміз.

Адам өмірінде денсаулықтан артық қазына жоқ. Баланың дені сау, көңілі шат, болашағы жарқын болуы үшін ата-ананың, әсіресе әкенің орны ерекше. Әке – отбасының тірегі, баланың қорғаны әрі өмірлік үлгісі.

Бүгінгі кездесудің мақсаты – бала денсаулығын сақтау жолдарын бірге талқылап, отбасымызда салауатты өмір салтын қалыптастырудың тиімді тәсілдерін анықтау.

II кезең. Кіріспе әңгіме

Жүргізуші:

Қазақ халқы ежелден денсаулықты өмірдің басты байлығы деп бағалаған. «Бірінші байлық – денсаулық» деген мақалдың өзі осыны білдіреді.

Денсаулық дегеніміз – тек аурудың болмауы емес. Ол адамның дене саулығымен қатар, көңіл күйінің жақсы болуы, қауіпсіз ортада өмір сүруі және жақындарымен үйлесімді қарым-қатынаста болуы.

Баланың денсаулығына әсер ететін негізгі факторлар:

- дұрыс әрі құнарлы тамақтану;
- күнделікті қозғалыс пен спорт;
- жеткілікті ұйқы және күн тәртібі;
- жеке бас гигиенасы;
- психологиялық жайлылық пен отбасындағы мейірімді қарым-қатынас;
- гаджеттерді орынды пайдалану;
- дәрігерге уақытылы қаралу және қауіпсіздік ережелерін сақтау.

Әкелерге қойылатын сұрақтар:

1. Сіз үшін денсаулық дегеніміз не?
2. Балаңыздың денсаулығын сақтау үшін күнделікті қандай әрекеттер жасайсыз?
3. Әке баласына салауатты өмір салтын қалай үйрете алады?
4. Балаға ақыл айтқан маңызды ма, әлде өз ісіңмен үлгі болған маңызды ма?
Жүргізуші қатысушылардың жауаптарын тыңдап, әр пікірдің құндылығын атап өтеді.

Түйінді ой: Бала көбіне ата-анасының айтқанын емес, күнделікті жасаған әрекетін қайталайды. Сондықтан әкенің өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауы – балаға берілетін маңызды тәрбие.

III кезең. Топтық жұмыс «Салауатты отбасы»

Қатысушыларды үш топқа бөлуге болады.

1-топ. «Дұрыс тамақтану»

- Отбасында пайдалы тағамдарды қалай таңдаймыз?
- Баланың тамақтану тәртібін қалай қалыптастырамыз?
- Тәтті сусындар мен шамадан тыс тәтті тағамдарды қалай шектейміз?

2-топ. «Қозғалыс – денсаулық кепілі»

- Әке мен бала бірге қандай дене белсенділігімен айналыса алады?
- Демалыс күнін пайдалы өткізудің қандай жолдары бар?
- Баланың экран алдында өткізетін уақытын қалай реттеуге болады?

3-топ. «Психологиялық саулық»

- Баланың көңіл күйіне қалай назар аударамыз?
- Әке мен бала арасындағы сенімді қалай нығайтамыз?
- Баланы ренжітпей, қатесін қалай түсіндіреміз?

Тапсырма: Әр топ өз тақырыбы бойынша үш ұсыныс дайындап, ортаға салады.

Қорытынды: Салауатты отбасы – бір-біріне қамқорлық жасайтын, дұрыс әдеттерді бірге қалыптастыратын және баланың дене әрі психологиялық саулығына көңіл бөлетін отбасы.

IV кезең. Жағдаяттық тапсырмалар

Жүргізуші әкелерге төмендегі жағдаяттарды ұсынады.

1-жағдаят. «Телефонға тәуелділік»

Бала сабақтан кейін бірнеше сағат бойы телефон қарап отырады. Сыртқа шығуға, спортпен айналысуға қызықпайды. Әкесі де жұмыстан кейін телефонға көп уақыт бөледі.

Сұрақтар:

- Әке қандай шешім қабылдауы керек?
- Баланың бос уақытын қалай тиімді ұйымдастыруға болады?
- Әкенің жеке үлгісі неліктен маңызды?

Ұсынылатын шешім: Отбасында экран уақытын реттеп, бірге серуендеу, үстел ойындарын ойнау немесе спортпен айналысуға уақыт бөлу. Ережені балаға ғана емес, ересектерге де ортақ ету.

2-жағдаят. «Дұрыс тамақтану»

Бала пайдалы тағамнан бас тартып, тәттілер мен фастфудты жиі сұрайды.

Сұрақтар:

- Әке баланың тамақтану әдетін қалай жақсартып алады?
- Пайдалы тағамды балаға қалай қызықты етуге болады?

Ұсынылатын шешім: Баланы азық-түлік таңдауға және ас әзірлеуге қатыстыру, пайдалы тағамдарды бірге дайындау, ата-ананың өз үлгісін көрсетуі. Баланы тамақпен жазаламау немесе марапаттамау.

3-жағдаят. «Баланың көңіл күйі»

Бала мектептен көңілсіз келіп, ешкіммен сөйлескісі келмейді. Әкесі оның жағдайын сұрағанымен, бала жауап бермейді.

Сұрақтар:

- Әке баламен қалай сөйлескені дұрыс?
- Баланың сеніміне қалай кіруге болады?

Ұсынылатын шешім: Баланы мәжбүрлемей, сабырмен тыңдау, сезімін түсінуге тырысу және қажет кезде сөйлесуге дайын екенін білдіру. Қиындық ұзаққа созылса, мектеп психологінің немесе тиісті маманның көмегіне жүгіну.

V кезең. «Менің отбасымның денсаулық жоспары»

Жүргізуші:

Құрметті әкелер, денсаулықты сақтау үлкен істерден ғана басталмайды. Ол күнделікті қарапайым әдеттерден қалыптасады. Ендеше, әрқайсымыз отбасымызда жүзеге асыратын нақты бір міндетті белгілейік.

Отбасылық денсаулық жоспары

Алдағы аптада жүзеге асыруға дайын міндеттерді белгілеңіз.

- ☐ Баламен бірге күн сайын серуендеуге немесе қозғалысқа уақыт бөлу.
- ☐ Отбасында дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыру.
- ☐ Баланың жасына сай ұйқы тәртібін сақтауға көмектесу.
- ☐ Күн сайын баламен ашық сөйлесіп, көңіл күйіне назар аудару.
- ☐ Отбасылық экрансыз уақыт ұйымдастыру.

Белгіленген міндеттер: 0/5

6. Қорытынды бөлім

Жүргізушінің қорытынды сөзі:

Құрметті әкелер!

Бүгінгі кездесуімізде бала денсаулығының отбасындағы тәрбиеге, ата-ананың күнделікті әдеттеріне және өзара қарым-қатынасына тығыз байланысты екенін талқыладық.

Әке болу – тек отбасын материалдық жағынан қамтамасыз ету емес. Әке болу – балаға уақыт бөлу, оны тыңдау, қолдау, денсаулығына қамқорлық жасау және өмірде дұрыс бағыт көрсету.

Балаға берілетін ең қымбат сыйлық – оның дені сау, бақытты болып өсуіне жағдай жасау. Ол үшін әкенің мейірімі, жауапкершілігі және жеке үлгісі аса маңызды.

Ендеше, денсаулығымызды бағалайық, отбасымызға қамқор болайық және балаларымызға салауатты өмір салтын өз ісімізбен үйретейік!

Ой-толғаныс: «Бір ауыз сөз»

Әр әке төмендегі сөйлемдердің бірін аяқтайды:

- «Мен баламның денсаулығы үшін...»
- «Балам үшін менің ең маңызды үлгім...»
- «Бүгінгі кездесуден түйгенім...»

7. Қатысушыларға арналған нақыл сөздер

- «Бірінші байлық – денсаулық».
- «Тәні саудың – жаны сау».

- «Әке көрген оқ жонар, шеше көрген тон пішер».
- «Бала тәрбиесі – бесіктен».
- «Дені сау ұрпақ – ел болашағы».

8. Кері байланыс

Қатысушыларға стикерлер таратылып, екі сұраққа жауап беру ұсынылады:

1. Бүгінгі кездесуде мен үшін маңызды болған ой қандай?
2. Отбасымда қандай пайдалы әдетті қалыптастыруды бастаймын?

Күтілетін қорытынды: Әкелердің бала денсаулығын нығайтудағы жауапкершілігі артып, отбасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған нақты іс-әрекеттер белгіленеді.