

Кара-Балта шаарынын
№1 орто мектеби

**Т: Коопсуздукту сактасан, кор
болбойсуң эч качан**

**ЗБ-класс
муг: Бегалиева А.**

3 б класс
муз. Бегамево А

Т: Коопсуздукту сактасаң, кор болбойсуң эч качан

Сабактын темасы: Коопсуздук эрежелери

Сабактын максаты:

Коопсуздук деген эмне? Сактануу эрежелери тууралуу жалпы түшүнүк алат

Сабакта үйрөнгөндөрүн турмушта колдонууга үйрөнөт

Сабактын жабдылышы: сүрөттөр, слайд

Сабактын жүрүшү:

Уюштуруу: Саламдашуу, жагымдуу маанай тартуулап сабакты баштоо

Жаңы тема:

«Сактыкка кордук жок»-деген макал бар. Чынында эле сак болсоң, ар кандай кокусунан болуучу кырсыктарга кабылбайсың.

Кырсыктар табигый, жөл кырсыктары, тиричилик кырсыктары. ж.б.

Тиричилик кырсыктары электрди, газды, эмгек куралдарын ж.б туура эмес пайдалануунун кесепетинен келип чыгат.

«Жаман айтпай жакшы жок»- Өзүңө сак болбогон

Деген сөздү биле жүр. Кырсыктарга жолугат.

Даяр болуп баарына розетканы чукулап,

Көкүрөккө түйүп жүр. Ойнобогун ток урат.

«Тилсиз жоо» деп коюшат,

Өрт, сел, кочкү, шамалды,

Сактануу алардан,

Билги алсаң жаманбы?

Ошондой эле кайчы, бычак, ийне сыяктуу эмгек куралдары менен иштегенде коопсуздук эрежелерин сактагыла. Ийне менен жипти чогуу сакта. Кайчыны, ийнени, оозуна салба. Тыйын, топчуларды оозуна сала койбо, жутуп алышың мүмкүн.

Мектепте циркуль, сызгыч, калем сап сыяктуу окуу куралдары менен иштегенде этият бол. Классташыңа сайба, көзүңдү сакта. Терезенин айнегин сындырба, сынып калган айнекти көрсөң кармап, тепсеп алба, кесип кетет.

Класста тазалыкты жана тартипти сакта.

Коопсуздук боюнча менин 8 эрежем.

1. Мен жашаган дарегимди, ата-энемдин аттарын, телефон номерлерин жатка билем. Ошондой эле мен жардам берүү кызматтарынын телефон номерлерин да билем:

101-өрт өчүрүү

102-милиция

103-медициналык жардам

2. Мен дайыма ата-энемдин жанында болом. Эгерде мен бир жакка баргым келсе, алардан уруксат сураймын. Кайда барарымды жана качан келеримди сөзсүз айтам.

3. Эгерде мага бир жакка барууга туура келсе, мен жалгыз барбаймын, досум менен барам. Көркүнүчтүү кырдаалдарда досум экөөбүз бири-бирибизге жардам беребиз.

4. Эгерде менин жанымда ата-энем жок болсо, чоочун адамдар менен эч жакка барбайм, алардын колунан эч нерсе албайм.

5. Ата-энемсиз чоочун машинага эч качан олтурбайм.

6. Эгерде адам мага жакпаса, мага колун тийгизүүгө, мени менен сүйлөшүүгө жол бербейм. Эгерде чоочун адам колун тийгизип, сөзгө тарткысы келсе, мен «ЖОК»-деп бекем жана катуу айтам.

7. Эгерде мен кооптуу кырдаалдарга туш келсем, мен ишенген адамдарга дароо айтамын. Мен алар менен дайыма кеңешемин, мен аларга сырымды айтып беремин, мен ишенген адамдар-менин ата-энем, же мен жөнүндө кам көргөн, мен сүйгөн жакын адамдарым.

8. Мен бул эрежелерди дайыма сактаймын.

Мен бактылуу жана чың ден соолукта болгум келет.

Мен буларга татыктуумун.

Мен бул эреже менен тааныштым:

Коопсуздук техникасын сактоо эрежелери

1. Ток туташтыруу жана өчүрүүчү булактар ишке даяр болушу керек.
2. Техника каражаттары ишке жарактуу болушу керек.
3. Ток булагына иш башталарда гана туташтыруу зарыл.
4. Техника каражаттары менен тааныш гана адамдар иштей алышат.
5. Ток булагына туташтыруучу жерлер бузулган болсо, анда өз алдынча иш жүргүзүүгө болбойт.
6. Техникалык каражаттар тарбиячынын жетекчилиги астында колдонууга тийиш.
7. Балдар жанына ар кандай учтуу буюмдарды алып жүрүүгө тыюу салынат.
8. Тайпалардагы бардык буюмдарга аяр мамиле кылуу зарыл.



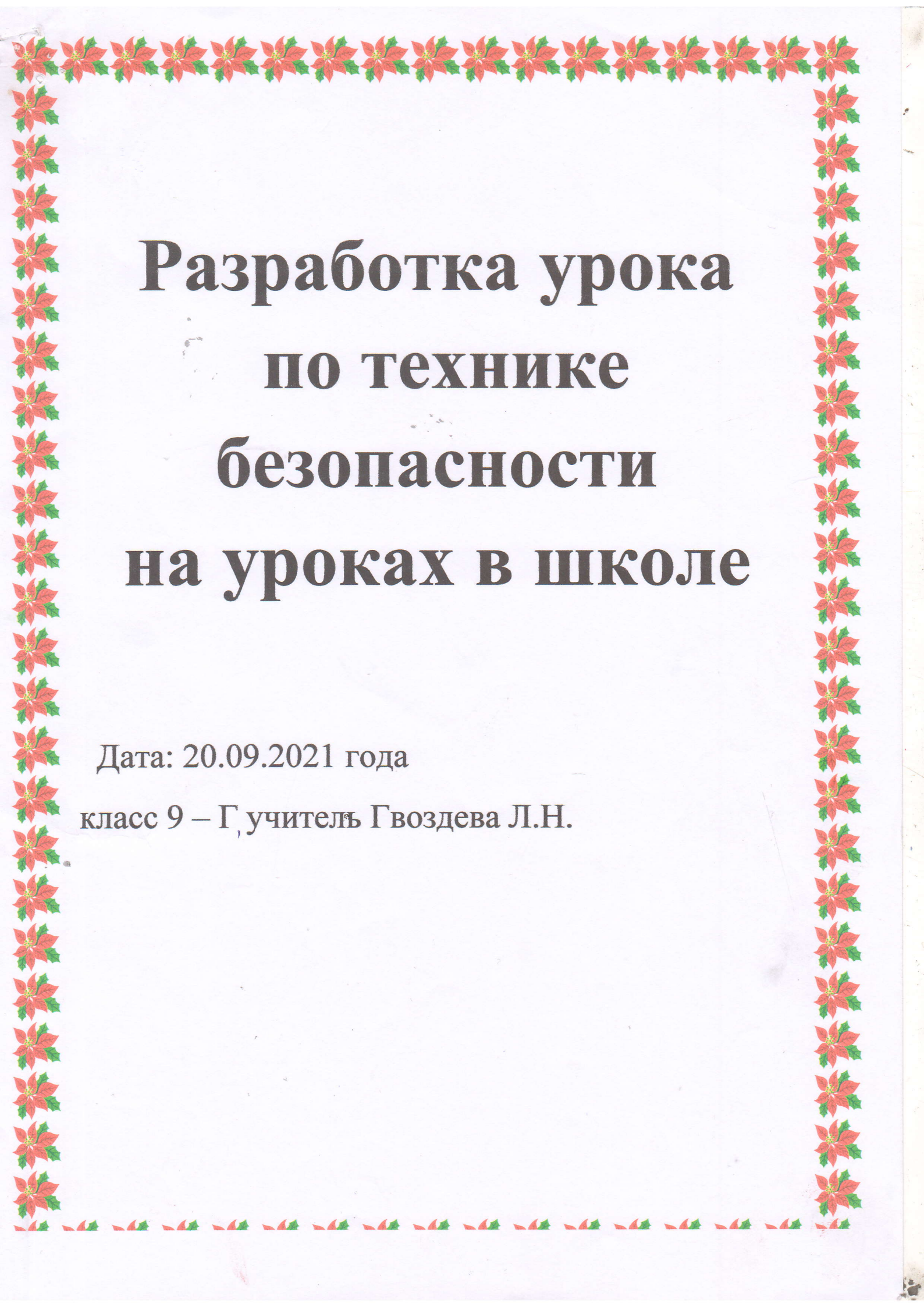
Сабакты жыйынтыктоо:

Техникалык коопсуздук эрежелерин сактоо

№	Окуучулардын аты-жөнү	Сабактын өтүлгөн күнү	Окуучунун колу
1.	Абдиев Байэль	20.09.2021ж	Абдиев
2.	Абдыкадыров Нурдоолот		Абдыкадыров
3.	Абиков Идирис		Абиков
4.	Алишерев Абдула		Алишерев
5.	Аманиллаев Нур-Рахим		Аманиллаев
6.	Арапбаев Даниэл		Арапбаев
7.	Аскарбекова Арина		Аскарбекова
8.	Бекжаңов Умар		Бекжаңов
9.	Джунусова Кундуз		Джунусова
10.	Джутакаев Нурдоолот		Джутакаев
11.	Доулов Ислам		Доулов
12.	Жумагулов Азамат		Жумагулов
13.	Жумагулова Адэль		Жумагулова
14.	Ишенбеков Даулет		Ишенбеков
15.	Кадырбекова Аяна		Кадырбекова
16.	Курманбекова Айганыш		Курманбекова
17.	Маматалиев Абдулла		Маматалиев
18.	Мелисов Бекболсун		Мелисов
19.	Сайдуллаева Мадина		Сайдуллаева
20.	Саканов Бекулан		Саканов
21.	Сатимкулова Замира		Сатимкулова
22.	Сеиткулов Нурэл		Сеиткулов
23.	Суфиев Рамазан		Суфиев
24.	Талант кызы Амина		Талант кызы
25.	Талант уулу Бекзат		Талант уулу
26.	Талантбекова Акылай		Талантбекова
27.	Токторова Айжан		Токторова
28.	Турусбеков Умар		Турусбеков
29.	Тынышбеков Нурсултан		Тынышбеков
30.	Чокинова Айбийке		Чокинова
31.	Шодиев Абдурахман		Шодиев
32.	Эсенбеков Нурмат		Эсенбеков
33.			

Класс жетекчи:

Бегалиева А.Ш.



Разработка урока по технике безопасности на уроках в школе

Дата: 20.09.2021 года

класс 9 – Г, учитель Гвоздева Л.Н.

Тема: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ В ШКОЛЕ

Дата: 20.09.2021 года класс 9 – Г учитель Гвоздева Л.Н.

Цели и задачи: познакомить учащихся с мерами безопасности на уроках в школе; воспитывать ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности, дисциплинированность, неукоснительное исполнение требований охраны труда и правил техники безопасности.

Ход урока

I. Организационный момент.

II. Проверка домашнего задания.

Учащиеся отвечают на вопросы:

- зачем после работы на компьютере необходимо вымыть руки и сполоснуть лицо?
- почему уроки химии требуют повышенной осторожности?

Учитель комментирует ответы учеников, оценивает их.

III. Изучение новой темы.

1. Рассказ учителя.

Учебное заведение предназначено для безопасного пребывания в нём участников образовательного процесса и выполнения своих обязанностей: учителя обучают, а учащиеся приобретают знания.

Учебные предметы по общепринятой квалификации могут делиться на две категории: 1) безопасные для жизни, здоровья (история,

литература и подобные гуманитарные предметы) и 2) имеющие акцент риска для жизни и здоровья.

Конечно, если на перемене в кабинете иностранного языка устроить перестрелку стульями, то тогда и эти учебные дисциплины можно отнести к рискованным. В данном случае всё зависит от учащихся. Мы же с вами рассматриваем случаи, когда у нас обучаются ученики нормального поведения и нормального психического развития.

2. Правила поведения учащихся в кабинетах повышенного риска.

Вначале перечислим школьные помещения повышенного риска:

- кабинет химии;
- кабинет физики;
- кабинет информатики;
- кабинет домоводства;
- кабинет ручного труда;
- мастерская;
- спортзал;
- столовая, буфет.

- В кабинете химии опасные и рискованные моменты наступают с проведением опытов. Поэтому проводите опыты только под руководством учителя, внимательно читайте этикетки на емкостях, следуйте строго инструкции, не берите вещества больше, чем указано. Работу с летучими веществами проводите под тягой, остатки веществ выливайте в специальную ёмкость, ёмкости с реактивами должны быть всегда закрыты. Во время нагревания направление отверстия должно быть от вас. Нюхать реактивы можно только направляя струю к себе ладонью, на вкус пробовать реактивы нельзя. В этом кабинете нельзя есть принесённые продукты и пить жидкости. При ожоге обожженное место надо обильно промыть и приложить примочку.

- В кабинете физики нельзя включать электроприборы в Сеть без разрешения учителя. Не касайтесь конденсаторов даже после выключения электроприбора, не касайтесь оголённых проводов. В этом кабинете нельзя разливать воду и работать влажными руками.

- В спортзале заниматься можно только в специальной форме и обуви. Перед выполнением упражнений необходимо сделать разминку. Нельзя отвлекаться при выполнении силовых упражнений,

не забывайте о страховке при выполнении гимнастических упражнений. Если при выполнении каких-либо действий вы почувствовали болевые ощущения, прекратите их, боль - сигнал бедствия, предупреждающий о возможности получения травмы.

- В мастерской, кабинете ручного труда следите, чтобы лезвие режущих инструментов всегда было направлено в сторону, станок должен быть свободен от лишних предметов. При работе старайтесь, чтобы ваше тело было устойчиво. Одежда должна быть удобной и безопасной.

IV. Правила безопасности в школе

V. ПАМЯТКА по соблюдению Правил дорожного движения для школьника

VI. Итог урока.

Сформулируйте правила (рекомендации, советы) пребывания учащихся в различных школьных помещениях.

Домашнее задание: учитель предлагает ученикам составить краткую инструкцию безопасного поведения в кабинете информатики, столовой.

Инструктаж

Правила соблюдения техники безопасности

№	Ф.И.О.	Дата проведения	Подпись учащегося
1.	Абазбекова Шакира Самбеталиевна	20.09.2021 год	Шакира
2.	Абылабекова Камила Алымбековна	20.09.2021 год	Абыла
3.	Абдыраимов Мирзат Русланович	20.09.2021 год	Абдыраимов
4.	Ажикеева Айгерим Талантбековна	20.09.2021 год	Ажикеева
5.	Айтбаев Мирбек Таалайбекович	20.09.2021 год	Айтбаев
6.	Бондаренко Ксения Евгеньевна	20.09.2021 год	Бондаренко
7.	Бороденко Сергей Александрович	20.09.2021 год	Бороденко
8.	Бородин Максим Владимирович	20.09.2021 год	Бородин
9.	Бубарев Дмитрий Владимирович	20.09.2021 год	Бубарев
10.	Василенко Сергей Сергеевич	20.09.2021 год	Василенко
11.	Гадебская Екатерина Александровна	20.09.2021 год	Гадебская
12.	Губарова Надежда Олеговна	20.09.2021 год	Губарова
13.	Дуулатбекова Зарина Таалайбековна	20.09.2021 год	Зарина
14.	Жильцова Ульяна Кермановна	20.09.2021 год	Жильцова
15.	Жумабеков Нурбол Нурбекович	20.09.2021 год	Жумабеков
16.	Иванова Дарья Дмитриевна	20.09.2021 год	Иванова
17.	Кадыров Рамзан Уланович	20.09.2021 год	Кадыров
18.	Кальнева Дарья Дмитриевна	20.09.2021 год	Кальнева
19.	Канатбеков Канымет Тилекович	20.09.2021 год	Канатбеков
20.	Кубанычбекова Амина Кубанычбековна	20.09.2021 год	Кубанычбекова
21.	Косенко Сергей Владимирович	20.09.2021 год	Сергей
22.	Кубатов Абылгазы Уланович	20.09.2021 год	Кубатов
23.	Маматалиев Тимурлан Амирович	20.09.2021 год	Маматалиев
24.	Мирланбек кызы Бегайым	20.09.2021 год	Мирланбек
25.	Мырзабекова Алмина Таризльевна	20.09.2021 год	Мырзабекова
26.	Насирова Альбина Куштарбековна	20.09.2021 год	Насирова
27.	Новиков Дмитрий Алексеевич	20.09.2021 год	Новиков
28.	Оробец Артем Александрович	20.09.2021 год	Оробец
29.	Орозбаева Айдана Белековна	20.09.2021 год	Орозбаева
30.	Сабиров Рахим Дильшатович	20.09.2021 год	Сабиров
31.	Сталбекова Арууке Сухрабовна	20.09.2021 год	Сталбекова
32.	Султанкулова Милора Азатовна	20.09.2021 год	Милора
33.	Чуприна Софья Дмитриевна	20.09.2021 год	Чуприна

Кл. рук.:



Гвоздева Л.Н.





Кара-Балта шаары №1 орто мектеби

Тарбиялык саат

Тема: Техника коопсуздугу

6-г класс

Мугалим: Шамбетова Ж.Т.

Тема : Техника коопсуздугу

Сабактын максаты:

1. Окуучуларды тартиптүү болуу жана техникалык коопсуздукту сактоого үйрөтүү .
2. Окуучуларды коомдук жайларда өзүн – өзү туура алып жүрүүгө жана тазалыкты сактоого өбөлгө түзүү.
3. Коомдук жайларда улуу кичүүнү сыйлоого тарбиялоо




























Техникалык коопсуздук эрежелери

1. Электр точкаларын суу кол менен кармабоо керек.
2. Электр точкаларына кандайдыр бир заттарды салууга тыюу салынат .
3. Иштен чыгып калган же бузулуп калган электр буюмдарын өз алдынча ондоого тыюу салынат. Бул адам өмүрүнө зыян келтирет.
4. Бузулган электр буюмдарын ондотуу үчүн атайын адиске кайрылуу зарыл.
5. Класстагы терезеге жана буюмдарга этият мамиле кылуу керек.
6. Жалпы коомдук буюмдарды көздүн карегиндей сактоо керек.
7. Уюлдук телефонду колдонбоо жана уруксатсыз заряддабоо.
8. Канаадагы тазалыкты сактоо, партага чийбөө.
9. Терезеге чыкпоо жана мугалимдин уруксатысыз терезени ачпоо.

Өрт коопсуздугу боюнча көрсөтмө

1. Иш – чара өткөрүү учурунда өрт коопсуздугун сактоого класс жетекчи жооп берет.
2. Ар кандай иш – чара класс жетекчинин , дежур мугалимдин , завучтун катышуусунда өрт коопсуздугун сактоо менен өткөрүлүшү .
3. Иш – чара өткөргөн имараттан кирүү , чыгуу өтүмдөрү ачык болуу керек.
4. Массалык иш – чара өткөрүү учурунда эшиктерди кулпу менен жабууга тыюу салынат.
5. Эшиктин алдында ата – эне же дежур мугалим туруусу керек.
6. Иш – чара өткөрүү учурунда химиялык же башка заттарды пайдаланып жарык эффекттерин чыгарууга тыюу салынат.
7. Өрткө кооптуу суюктарды , кийимдерди , париктерди тазалоо үчүн пайдаланууга тыюу салынат .
8. Эгер өрт болсо тез жардам 101 телефонуна кабарлап , окуучуларды , эвакуациялоо керек.

6- класстын окуучуларына “ Техникалык коопсуздук эрежелери“ боюнча
инструкция өтүлдү жана окуучулар менен бирдикте практика жүзүндө
көрсөтүлдү 15 – сентябрь 2021 – 2022 – окуу жылы

№	Окуучунун аты жөнү	Таанышкандыгы тууралуу маалымат	Кол тамгасы
1	Абраимов Азирет Умар		
2	Асанова Нелима		
3	Базаркулов Иман		
4	Газбеков Темирбек		
5	Жекшенбаев Руслан		
6	Женишбеков Каниет		
7	Зоотбекова Касиет		
8	Исмаиова Арай		
9	Каныбеков Икрем		
10	Кулбалаева Калбү		
11	Маматжанов Бекболсун		
12	Метинев Белек		
13	Мирланов Бектур		
14	Райымжанова Тансулуу		
15	Сартова Таттыбү		
16	Сатыбалдиева Мадина		
17	Солтобаева Азиза		
18	Сүйүнов Алманбет		
19	Сулайманова Нуркыз		
20	Ташматов Орозбек		
21	Тынчтыкбеков Эрали		
22	Уманов Даниел		
23	Умарбеков Абдухаким		
24	Шайлообеков Адил		
25	Ысманов Шабданбек		
26	Эсенаман Бүйрөш		
27	Үсөнбекова Өктөмкан		



Кара-Балта шаарындагы №1 орто мектеби

ЖОЛДО ЖҮРҮҮНҮН ЭРЕЖЕСИ

Мугалим: Мураталиева Г.К.

20.09.2021 м.

ЖОЛДО ЖҮРСӨН ТАК БОЛ, ШУМКАРЛАРДАЙ САК БОЛ!

Сабактын максаты:

- а) Окуучуларга жолдо жүрүү эрежелерин түшүндүрүү.
- б) Көчөдө, транспортто туура жүрүүгө үйрөтүү.
- в) Маданияттуулукка, адептүүлүккө, боорукерликке тарбиялоо.

Сабактын жабдылышы: Жолдо жүрүү эрежелери боюнча сүрөттөр. Светофордун макети. Жол белгилерин сүрөттөрү.

Сабактын формасы: Таймаш сабак.

Досканын ортосуна светофордун макети коюлат. Светофордун айланасына жолдо жүрүүнүн эрежелерине карата тартылган сүрөттөр, жол белгилеринин сүрөттөрү илинет.

Алып баруучу: Ар бир адам жолдо жүрүүнүн эрежелерин жакшы билүү керек. Көчөдө басуу кыйын деле эмес, бирок чон көчөлөрдөгү автомобилдер, мотоциклдер, автобустар тынымсыз ары-бери өтүп турат. Мына ошол түрдүү машиналардан этият болууга үйрөнүү – бардыгыбыздын милдетибиз. Машина айдоочулар эреже боюнча так жүрүшөт. Алар жолдо жүрүүнүн эрежелерин окуп жатка үйрөнүшөт. Ошондой эле жөө жүрүүчүлөрдүн да эрежеси бар. Биз да ошол жолдо жүрүүнүн эрежелерин жатка үйрөнүшүбүз керек.

1-окуучу светофордун макетин көрсөтөт.

2-окуучу:

Көнүлүнө илгинин,
Мен шаартын, дилгирим!

Шашкандардын шаарда
Не болорун билгинин.

3-окуучу:

Жанаша турат көзү бар,
Жакшылап айткан сөзү бар.
Кызыл, сары, жашыл да,
Так жандоочтун өзү бар.

4-окуучу: Светофордун кызыл жарыгы күйөт.

Көрдүнбү, жанды кызылы,
Көбүнүн арбын кызылы.
Кишилер өтпөй турсун деп
Чийилген жолго сызыгы.

5-окуучу: Светофордун сары жарыгы күйөт.

Кызылы өчпөй баспагын,
Шааниси башка тактагын.
Сарысы күйүп турганда,
Санынды чаап шашпагын.

6-окуучу: Светофордун жашыл жарыгы күйөт.

Жашылы күйүп жанганда,
Жарашпайт карап калганга.
Жорголой тартып өтүп кет,
Жол берип жатат басканга.

7-окуучу: Паровоздун макетин көрсөтөт.

Кыя бел, кыштак шаардан,
Ашып келет паравоз.
Азык-түлүк эл тартып,
Шашып келет паравоз.
Темир жолдо ойнобо,
Тепсебейт деп ойлобо.

Алып баруучу: Бала топ ойноп жатат.

Камырабай, Укпасбек деген бала,
Топ ойноп жаткан жол жээгинде,
Ай, ай, эмне болот эми
Чоң жолго топ ыргып кетти?
Машина келе жатат тигинде.

Укпасбек топтун артынан жүгүрөт. Машина коюп кетет. Ал кыйкырып жиберет: Ай-й!

Айдоочу:

Ай, чунак бала,

Эмне болду сага?

Чоң жолдо коркпой,

Ойногонун кара.

Тирүүсүңбү, айланайын ай, а? (*Карбаластан тургузат*).

Укпасбек: Ой-ой, буту-ум!

Айдоочу (*кармалап көрөт*).

Бутуң ооруп жатса,

Тез жеткирейин ооруканага.

(*ооруканага алып кетет*)

8-окуучу:

Чоң жолго жакын ойнобоо керек.

Көрдүңөрбү, кырсыкка өзү болду себеп.

9-окуучу:

Топ ойнобо чоң жолдо,

Машинелер өтпөс деп.

Шашпай жүргүн көчөдө,

Кокустук деги балакет.

Хор: Кырсык – каш кабактын ортосунда.

10-окуучу: "Турса эгер ичке жолдо машина,
Карап өткүн, барба жакын жанына.
Айдоочу коюп дагы кетпесин,
Эч ким жок деп карабастан айдаса.

11-окуучу: Жолдон өтсөң сол жагыңды карагын,
Шаша, көрбө бачым өтүп кеткенге.
Анан кийин оң жагыңа карагын,
Ортодогу ак сызыкка жеткенде.
Машиналар алыс жакта болгон соң,
Өтө бергин коркунуч жок шектенбе.

Алып баруучу: (*Ары жактан окуучулар келе жатышат*)
А тигил окуучулар,
Келе жатат мектептен,
Жолдун таптак ортосунда.

Милиционер карап турат,
Ала-була таякчан.
Балдар бузуп эрежени
Өтмөк болду карасаң. (Милиционер сөзгө алаксып келе жат-
кан окуучулардын жолун тосот, ышкырат?)
Окуучулар. *(туруп калышат)* Кечириниз!

12-окуучу: *(окуучулар өз ара сүйлөшүшөт)*
Милиционердин колундагы
Ала-була таякчасы
Жол кыймылын башкарат,
Сыйкырдуудай карачы.

13-окуучу: Так көчөнүн ортосунда
Турса эгер милиционер.
Жүргүнчүлөрдү жөнгө салат
Тил алышат бардык эл.
Ышкырып ал бат токтотот,
Эрежени аткарбасаң сен эгер.

Милиционер: *(окуучуларга карап, кыймылы менен көрсөтөт)*.

Эгерде мен далым салып,
Же турганда бетме-бет,
Анда, досум, ойлонбостон,
Светофордун кызыл-көзүн элестет.

Колум сунуп, турсам тосуп,
Анда дагы күтүү керек.
Ала-була таякчамды
Тик жогору көтөргөндө,
Сары жарык күйдү да,
Даярданып тургун анда,
Жолдон өтүп кетүүгө.

Капталымда салып ага,
Турсам колум түшүрүп,
Же өт! – деп көрсөтсөм,
Таякчам менен белгилеп.
Анда, досум, өтө бергин
Жашыл жарык күйдү деп.
(балдарга жол көрсөтөт)

Жолдон ары өтөрүндө,
Алаксыбай жүргүлө.
Жөө жүрүүнүн эрежесин
Беш колундай билгиле.

Окуучулар:

Ооба, бизди кечириниз,
Сактыкка кордук жок
(окуучулар кетишет).

14-окуучу:

Чана менен муз теппегин,
Жолго жакын дөңсөөдөн.
Күүң менен өтүп кетпегин,
Машина жүргөн жолго сен.

15-окуучу:

Курулуш жүрүп жатканда,
Жанында ойноп баспагын.
Алыстан байкап карачы,
Крандын иштеп жатканын.

16-окуучу:

Кызыл түстүү өрт өчүргүч машина,
Ага жолду бошотобуз көргөндө.
Бул өң бизге коркунучту эскертет,
Кызыл жарык белгисиндей билгенге.

17-окуучу:

Жолдо иштеген бульдозерлер,
Кран, асфальт төшөгүчтөр.
Сары түскө сырдалган
Арасында сары бешмантчан
Жумушчулар дагы бар.
Машинасын жай айдашып,
Шашпай өтөт этиеттеп
Аны көргөн айдоочулар.

18-окуучу:

Жашыл түс – бул бейкапардык
Чөптүн, жалбырактын түстөрү.
Ошондуктан күтөбүз биз
Жолду кесип өтөөр кезде,
Светофордун жашыл көзү күйгөнүн

Алып баруучу: (жол белгилерин көрсөтөт).

Мына азыр көңүл буруп,
Карагыла жол белгилерин.
Сүрөт эмес жөн илинген,
Мааниси бар ар биринин.

Азыр «Кайсы команда кыйын?» оюнун баштайбыз.

Мен улам жол белгилеринин көрсөтүп турамын. Кайсы команда туура жана көп жооп берсе алышса, ошолор көп упайга ээ болушат.

– «Мында эмне жазылган?» Кайсы команда биринчи табат?

Билгичбек силерге темалар жазылган плакат алып келди. Бирок темаларды түзүп жатып, бардыгын чаташтырып салган. «Ж» тамгасынан башталат.

19-окуучу: Жөө адамдар тротуар боюнча гана жүрүшөт. Алдыдан келе жаткан жөө адамдарга жолтоо болбос үчүн, тротуардын эң чет жагы менен жүрүү керек.

Шаардын сыртындагы жол менен жүргөндө келе жаткан автомобилди өз убактысында көрүп, ага жол берүү менен жолдун чети менен келе жаткан автомобилге каршы жүрүү керек.

– Көчөлөрдүн кесилиши – жөө адамдар үчүн өтө коркунучтуу жер. Көчөлөрдүн кесилишинен жөө адамдар өтүүчү өткөөл аркылуу гана өтүү керек.

– Көчөдөн өтүү үчүн өткөөлүн табуу керек. Бул белги жөө адамдар үчүн өткөөлдүн бар экендигин көрсөтөт.

– Көчөдө өтүүдөн мурда, адегенде солго кара. Эгер келе жаткан машина жок болсо, алга баса бер.

– Жолдун ортосуна жеткенде онду кара. Эгер келе жаткан машина жок болсо, анда алга баса бер.

– Көчөдөн өтүп кетүүгө үлгүрбөсөң, коопсуздук аралчасына токто. Эгер ал жок болсо, жолдун ортосундагы ак сызыкка туруу керек.

– Жөө адамдар өтүүчү өткөөл жок көчөлөрдөн бир бурчунан экинчи бурчуна өтүү керек.

– Көчөдөн өтүп бара жатканда светофордун сигналына көз салгыла.

– «Токто! Токтой тур!» – деп кызыл сигнал жөө адамга команда берет.

– «Көңүл бургула! Даярдангыла! Көчөдөн өтүүгө азыр уруксат беремин!» – дейт сары сигнал.

– «Жол ачык, өтө бергиле!» Бул свет жашыл сигналынын белгиси.

– Жөө адамдар үчүн светофордун «Идите» сигналы боюнча көчөдөн өтө берсе болот.

– Жөө адамдар үчүн светофордун «стойте» деген сигналы боюнча көчөдөн өтүүгө болбойт.

– Трамвайдан түшкөндөн кийин жөө адамдар өтүүчү өткөөлгө чейин барып, ошол гана жерден өтүү керек. Трамвайды дайыма асты жагынан гана айланып өтүү керек.

– Троллейбустун жана автобустун токтоочу жерлери көбүнчө көчөлөрдүн кесилишинен же жөө адамдар өтүүчү өткөөлдөн кийин болот.

– Шаардын көчөлөрүндө велосипед менен жүрүүгө 14 жаштан жогоруларга гана уруксат берилерин унутпа.

– Велосипед менен жүргөндөргө рулду коё берүүгө, о. э. жүрүп бараткан машинанын артына жармашууга тыюу салынат.

– Жакын келип калган транспорттун алдынан эч качан чуркап өтпөгүлө.

– Абдан тажрыйбалуу айдоочу да машинаны дароо токтото албайт, айрыкча тайгалак жолдордо.

– Тротуарларда жана жолдун машиналар өтүүчү бөлүгүндө кол менен урушуп, футбол ойнобогула. Бул өтө коркунучтуу.

– Көчөлөрдө, жолдордо, чана, лыжа жана коньки тээп ойнобогула.

Ойноо үчүн короолордо, балдар бакчасында, парктарда атайы орундар бөлүнүп коюлат.

Хор: Жолдо жүрүүнүн эрежелерин билгиле жана сактагыла!

Жолдо жүрүү эрежелерин сактоо

№	Окуучулардын аты-жөнү	Сабактын өтүлгөн күнү	Окуучунун колу
1.	Абдирашитов Сейитбек	20.09.2021	АББ
2.	Абдыкасымова Кызжибек		АББ
3.	Алымкулов Атай		АББ
4.	Анарбеков Алтынбек		Атай
5.	Асылбекова Сауле		АББ
6.	Базарбаева Арууке		Аруу
7.	Джайылбекова Айтурган		Аруу
8.	Жайлосбекова Айбике		Аруу
9.	Жээналиева Сумая		Сум
10.	Имаралиева Руслан		Имар
11.	Калманов Эсентур		Кал
12.	Козубаева Алинур		Козуб
13.	Маматжанов Бектур		Мамат
14.	Маширалова Мээрим		Машир
15.	Мирланов Ариет		Мирлан
16.	Муратов Умар		Мурат
17.	Рыскелдиев Алихан		Рис
18.	Саидахматова Дамира		Саид
19.	Сайпидинова Айгерим		Сайп
20.	Таирова Хамифа		Таир
21.	Талантбекова Ясина		Талан
22.	Турсиматов Салим		Турсим
23.	Тынчтыбекова Ямина		Тынч
24.	Ханжарбеков Абдурашид		Ханжар
25.	Шекербекков Айан		Шекер
26.	Ысмаилова Сагынбүбү		Ысма
27.	Эльчибаева Айым		Эльчи

Класс жетекчи:

Мурат

Мураталиева Г.К.

УМЕНЬШАЕМОЕ
2 - ВЫЧИТАЕМОЕ

$3 + 2 = 5$
3 - СЛАГАЕМОЕ
2 - СЛАГАЕМОЕ
5 - СУММА

УМНОЖЕНИЕ
 $2 \cdot 2 = 4$
2 - МУЛЬТИПЛИКАТОР
2 - МУЛЬТИПЛИКАТОР
4 - РЕЗУЛЬТАТ



Жолдо жүрүүнүн эрежелери



$6 : 2 = 3$
6 - АРБАНЧИ
2 - АРБАНЧИ
3 - АРБАНЧИ



1 - ДАМСТЫ
5 - АУМА

$2 \cdot 2 =$
2 - АРБАНЧИ
2 - АРБАНЧИ
4 - АРБАНЧИ

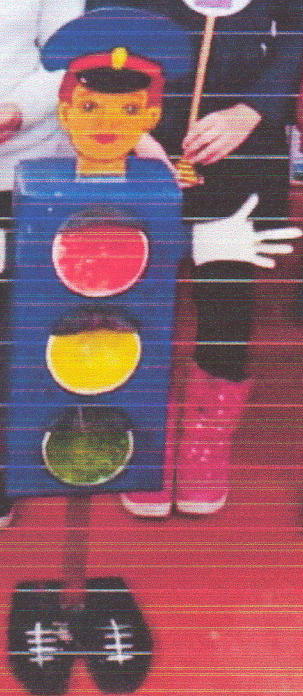
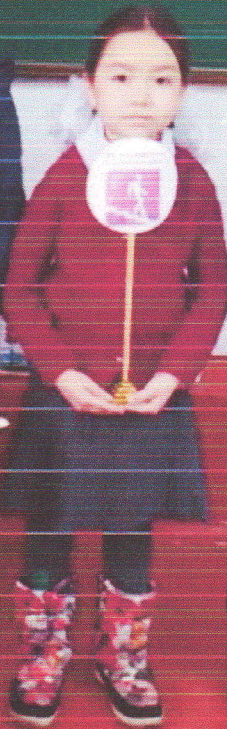


Жолдо жүрүүнү эрежеси.





Жолдо жүрүүнүн
Эрежелери.



REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

15.09.2021- ЖЫЛ

Сабактын темасы: Жолдо жүрүүнүн эрежелери

Сабактын максаты:

• Окуучуларга жол эрежесин түшүндүрүү жана жол белгилерин так билүүгө үйрөтүү.

• Балдар жолдо жүрүүдө өзүн тыкан алып жүрүүгө, көңүл бурууга, тартиптүүлүккө тарбиялоо.

• Ынтымактуулукка, жардамдашууга тарбияланышат.

Көрсөткүчтөр: Окуучулар максатка жетет деп билсек болот. Эгерде алар:

• Окуучулар жол эрежесин түшүнүшсө жана жол белгилерин так билүүгө үйрөнүшсө.

• Балдар өзүн-өзү жолдо жүрүүгө, көңүл бурууга, тартиптүүлүккө тарбияланышса.

• Ынтымактуулукка, жардамдашууга тарбияланышса.

Уюштуруу.

Мугалим окуучуларга жагымдуу маанай тартуулоо менен саламдашат.

Окуучунун ишмердүүлүгү.

Окуучулар мугалим менен саламдашат.

Жаны теманы түшүндүрүү.

Мугалим сабактын максатын жана темасын тааныштырат. Ар бирибиз жолдо жүрүү эрежесин жакшы билүүгө тийишбиз. Көчөдө басуу өтө деле кыйын эмес, бирок шаарда жана айыл кыштактагы көчөлөрдөгү автомобилдер, автобус, троллейбустар тынымсыз ары- бери өтүп турушун баарыбыз көрүп, билип жүрөбүз. Мына ушул тынымсыз жүргөн түрдүү машиналардан этият болууга үйрөтүү баарыбыздын милдетибиз. Машина айдоочулар эреже боюнча так жүрүүгө аракет кылышат. Себеби айдоочуларга жолдо жүрүүнүн эрежесин так окутуп, анан машина айдоо укугун беришет. Жалан эле машина айдоочулардын жол эрежеси эмес, жөө жүргөн адамдардын да жолдо жүрүү эрежеси бар. Андыктан жол эрежесин окуп үйрөнүп, аны ар дайым так сактоо биздин милдет. Биз жөө жүрүү эрежесин так билбесек, анда жол эрежесин бузуп, коптөгөн сырсыкка кабылып өзүбүздүн өмүрүбүзгө, ден-соолугубузга жана машина айдоочуга зыян алып келебиз. Светофордун ар бир жарыгы өзүнчө бир символго ээ.

Жашыл жарык – бул өзү жашоонун жана ден – соолуктун ошондой эле жашоодогу жолун ар дайым ачык деген символду билдирет.

Сары жарык – бул адамды бөөдө кырсыктан сак болууга, жашоодо ар бир адамдын кылдат жашоосуна багыт берүүчү символдук белги болуп саналат.

Ошондуктан биз окуп үйрөнүүчү жол эрежелери боюнча.

Эрежени бузбайбыз

6– класстын окуучуларына “ Жолдо жүрүүнүн эрежелери “ боюнча инструкция өтүлдү жана окуучулар менен бирдикте практика жүзүндө көрсөтүлдү .
15 – сентябрь 2021 - 2022 – окуу жылы

№	Окуучунун аты жөнү	Таанышкандыгы тууралуу маалымат	Кол тамгасы
1	Абраимов Азирет Умар		
2	Асанова Нелима		
3	Базаркулов Иман		
4	Газбеков Темирбек		
5	Жекшенбаев Руслан		
6	Женишбеков Каниет		
7	Зоотбекова Касиет		
8	Исмаиова Арай		
9	Каныбеков Икрем		
10	Кулбалаева Калбү		
11	Маматжанов Бекболсун		
12	Метинев Белек		
13	Мирланов Бектур		
14	Райымжанова Тансулуу		
15	Сартова Таттыбү		
16	Сатыбалдиева Мадина		
17	Солтобаева Азиза		
18	Сүйүнов Алманбет		
19	Сулайманова Нуркыз		
20	Ташматов Орозбек		
21	Тынчтыкбеков Эрали		
22	Уманов Даниел		
23	Умарбеков Абдухаким		
24	Шайлообекков Адил		
25	Ысманов Шабданбек		
26	Эсенаман Бүйрөш		
27	Үсөнбекова Өктөмкан		









“Бекитемин”



Мектептин директору:

Балбаков З.А

Тема: “ Жолдоо жүрүүнүн эрежелери”

8 “б”- класс

Класс жетекчи:

Сыдыкова Г.Н

15.09.2021-жыл

Сабактын темасы: Жолдоо жүрүүнүн эрежелери

Сабактын максаты:

Окуучуларга жол эрежесин түшүндүрүү жана жол белгилерин так билүүгө үйрөтүү.

Балдар жолдоо жүрүүдө өзүн тыкан алып жүрүүгө , көңүл бурууга , тартиптүүлүккө тарбиялоо.

Ынтымактуулукка , жардамдашууга тарбияланышат.

Көрсөткүчтөр: Окуучулар максатка жетет деп билсек болот. Эгерде алар:

Окуучулар жол эрежесин түшүнүшсө жана жол белгилерин так билүүгө үйрөнүшсө.

Балдар өзүн-өзү жолдо жүрүүгө , көңүл бурууга , тартиптүүлүккө тарбияланышса.

Ынтымактуулукка , жардамдашууга тарбияланышса.

Уюштуруу :

Мугалим окуучуларга жагымдуу маанай тартуулоо менен саламдашат.

Окуучунун ишмердүүлүгү:

Окуучулар мугалим менен саламдашышат.

Жаңы теманы түшүндүрүү:

Мугалим сабактын максатын жана темасын тааныштырат. Ар бирибиз жолдоо жүрүүнүн эрежесин жакшы билүүгө тийишбиз. Көчөдө басуу өтө деле кыйын эмес , бирок шаарда жана айыл кыштактагы көчөлөрдөгү автомобилдер , автобус , троллейбустар тынымсыз ары – бери өтүп турушун баарыбыз көрүп , билип жүрөбүз. Мына ушул тынымсыз жүргөн түрдүү машиналардан этият болууга үйрөтүү баарыбыздын милдетибиз. Машина айдоочулар эреже боюнча так жүрүүгө аракет кылышат. Себеби айдоочуларга жолдо жүрүүнүн эрежесин так окутуп , анан машина айдоо үчүгүн беришет. Жалаң эле машина айдоочулардын жол эрежеси эмес , жөө жүргөн адамдардын да жолдо жүрүү эрежеси бар. Андыктан жол эрежесин окуп үйрөнүп , анын ар дайым так сактоо биздин милдет. Биз жөө жүрүү эрежесин так билбесек , анда жол эрежесин бузуп , көптөгөн кырсыкка кабылып өзүбүздүн өмүрүбүзгө , ден – соолугубузга жана машина айдоочуга зыян алып келебиз. Светофордун ар бир жарыгы өзүнчө бир символго ээ.

Жашыл жарык- бул өзү жашоонун жана ден- соолуктун ошондой эле жашоодогу жолун ар дайым ачык деген символду билдирет.

Сары жарык – адамды бөөдө кырсыктан сак болууга , жашоодо ар бир адамдын кылдат жашоосуна багыт берүүчү символдук белги болуп саналат.

Кызыл жарык- бул символ адамдын жолдон өтүүгө болгон коопсуздугун билдирет.

Ошондуктан биз окуп үйрөнгөн жол эрежелерди бузбайбыз.

Жолдоо жүрүүнүн эрежелерин сактоо

№	Окуучулардын аты жөнү	Сабактын өтүлгөн күнү	Окуучунун колу
1	Абилинов Азамат	15.09	
2	Абдиева Айгерим	15.09	
3	Абдыев Алтынбек	15.09	
4	Абдыкалыков Мухаммед	15.09	
5	Абдурашитова Сумая	15.09	
6	Аманов Максат	15.09	
7	Акылбекова Асема	15.09	
8	Аскарбекова Амина	15.09	
9	Бөлөкбаева Карима	15.09	
10	Борисбеков Кудурет	15.09	
11	Боронбаев Мухаммед	15.09	
12	Даанышманова Элнүра	15.09	
13	Жээналы кызы Миңайым	15.09	
14	Исаев Баэл	15.09	
15	Калыбекова Амина	15.09	
16	Каныбек улуу Чынгыз	15.09	
17	Каримов Имом	15.09	
18	Карыбеков Умар	15.09	
19	Маматова Мырзайым	15.09	
20	Мирбеков Усман	15.09	
21	Мирзаева Робия	15.09	
22	Мусабекова Адинай	15.09	
23	Насырынбекова Аяна	15.09	
24	Рысбек кызы Аяна	15.09	
25	Садыров Автандил	15.09	
26	Сыдыева Мадина	15.09	
27	Сейдимирова Айсезим	15.09	
28	Таев Актилек	15.09	

8 "б"-класстын окуучулары жолдоо жүрүүнүн эрежеси менен таанышты. Окуучуларга жолдо жүрүүнүн эрежелери : жолдо бараткан мезгилде эрежелерди сактоого милдеттүүсүңөр. Айдоочуларга жолтоо болбош үчүн жолдун чети менен басуу , жолду кесип өтүүдө сол жакты , жолдун ортосуна келгенди оң жакты кароо. Кесилиштен өтөөрдө жол белгилерине көз салуу , жөө жүргүнчүлөр өтүүчү өмөктөрдөн гана жолдон өтүү ж.б. жөнүндө түшүнүк берилди жана практика жүзүндө аткарышты.

ПАМЯТКА

по соблюдению Правил дорожного движения для школьника

Правила поведения на тротуаре.

1. Иди по тротуару, придерживаясь правой стороны.
2. Передвигайся по тротуару спокойным шагом. Не беги и не создавай помех другим пешеходам.
3. Двигаться по тротуару надо не более, чем два человека в ряд.
4. Обходи препятствие на тротуаре, не выходя на проезжую часть.
5. Не играй и не балуйся на тротуаре.

При отсутствии тротуаров пешеходы должны двигаться по обочинам или краю проезжей части навстречу движению транспорта. В темное время суток рекомендуется иметь при себе предметы (одежду) со светоотражающими элементами.

Переходи проезжую часть только по пешеходным переходам (в том числе надземным и подземным), а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров, лично убедившись в безопасности перехода.

Правила перехода проезжей части по нерегулируемому пешеходному переходу (без светофора).

1. Перед началом перехода остановись на краю тротуара, чтобы осмотреться.
2. Посмотри налево и направо. Пропусти все близко движущиеся транспортные средства.
3. Убедись, что все водители тебя заметили и остановили транспортные средства для перехода пешеходов.
4. Пересекай проезжую часть быстрым шагом, но не беги.
5. Переходи проезжую часть под прямым углом к тротуару, а не наискосок.
6. Не прекращай наблюдать во время перехода за транспортными средствами слева, а на другой половине дороги – справа.
7. Необходимо рассчитать переход дороги так, чтобы не останавливаться на середине дороги – это опасно.
8. Прежде чем выйти на проезжую часть из-за автомобиля, который остановился и пропускает тебя на пешеходном переходе, приостановись – стоящая машина может закрыть движущуюся. Выгляни осторожно из-за стоящей машины, если нет опасности – переходи проезжую часть.

Правила перехода проезжей части по регулируемому пешеходному переходу (со светофором).

1. Перед началом перехода остановись на краю тротуара, чтобы осмотреться.
2. Дождись зеленого сигнала светофора.
3. Зеленый сигнал светофора разрешает движение, но прежде чем выйти на проезжую часть дороги, убедись в том, что машины остановились, пропуская пешеходов.
4. Иди быстро, но не беги.
5. Знай, что для пешехода желтый сигнал светофора – запрещающий.
6. Не начинай переход проезжей части на зеленый мигающий сигнал светофора.
7. Не прекращай наблюдать во время перехода за автомобилями, которые могут совершить поворот, проезжая через пешеходный переход.

Правила перехода проезжей части при выходе из автобуса.

1. Выйдя из автобуса или троллейбуса, иди к пешеходному переходу и, соблюдая правила безопасности, переходи дорогу.
2. Нельзя ожидать автобус на проезжей части.

Правила для пассажиров.

1. Находясь в салоне автомобиля, все пассажиры должны пристегнуться ремнями безопасности, а малыши должны находиться в специальных автокреслах.
2. Находиться на переднем сидении легкового автомобиля без специальных детских удерживающих устройств разрешается только с 12-летнего возраста.

3. Выходи из автомобиля при его полной остановке только на сторону тротуара или обочины.
4. Находясь в салоне автобуса (троллейбуса), держись за поручни, чтобы не упасть в случае резкого торможения.

Правила для велосипедистов.

1. Выезжать на проезжую часть на велосипеде можно только с 14 лет, изучив правила дорожного движения для водителей.
2. До достижения возраста 14 лет кататься на велосипедах можно только в специально отведенных местах – стадионах, парках.
3. Перед началом выезда на велосипеде необходимо проверить тормоза, рулевое управление, звонок, катафоты, шины.
4. Велосипеды должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд или по обочине.
5. Велосипедистам запрещается ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой.
6. Безопаснее при езде на велосипеде надевать велосипедный шлем и средства защиты (наколенники, налокотники).
7. Водителям велосипедов запрещается перевозить пассажиров.

Правила для водителей мопедов (скутеров).

1. Управлять скутером (мопедом) по дорогам разрешается только с 16 лет, изучив правила дорожного движения для водителей.
2. Двигаться по дороге на скутере можно только в застегнутом мотошлеме.
3. Скутеры (мопеды) должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд.
4. Водителям скутеров (мопедов) запрещается перевозить пассажиров.

ПОМНИ! О своей безопасности пешеход, пассажир и водитель должен заботиться сам.

**Инструктаж - 6 класса «Ж» СШ № 1
2021-2022-учебный год**

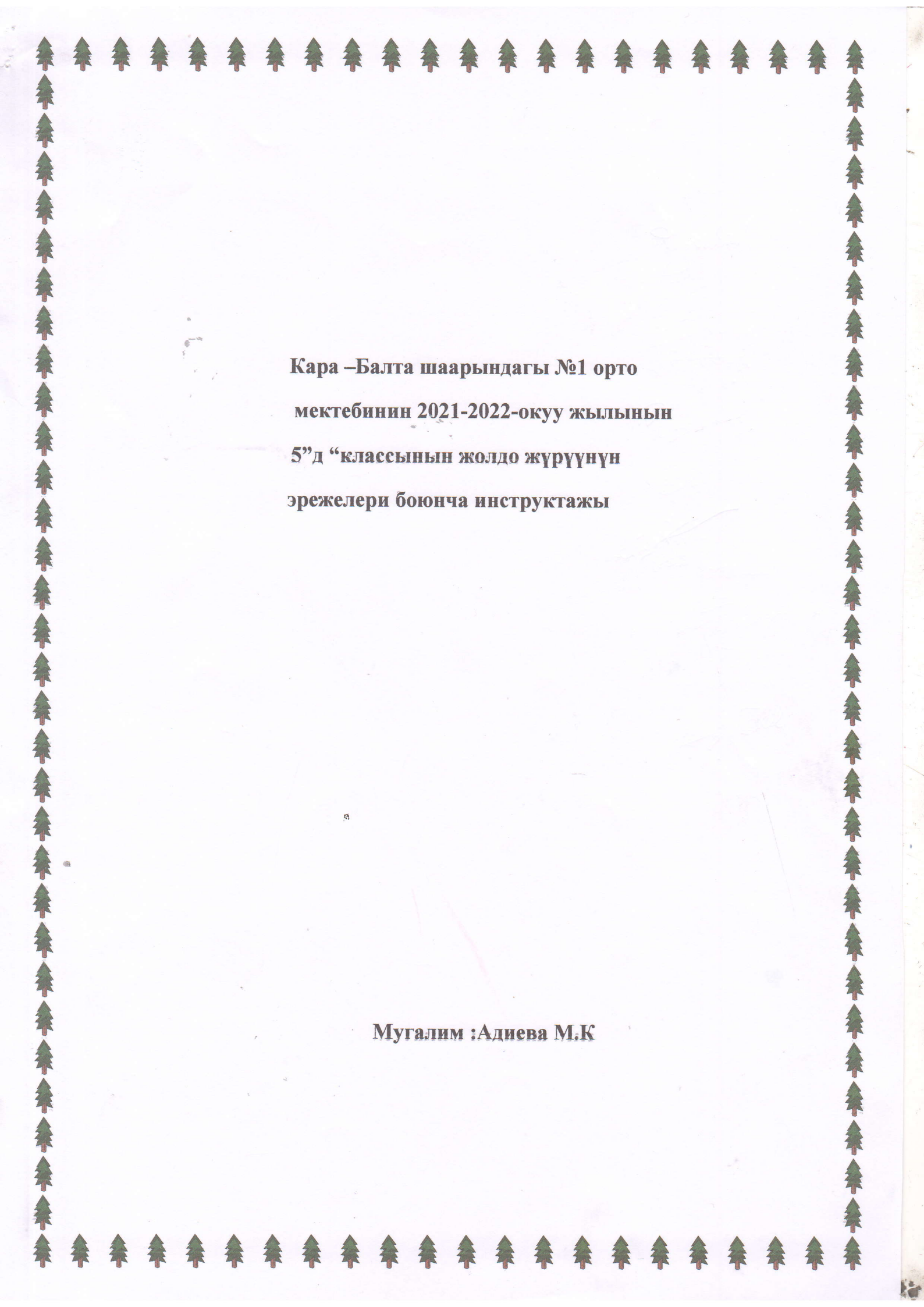
№	Ф.И. ученика	Дата рождения	Дом адрес		Роспись уч-ся
1.	Абдиджалилов Байэл	10.06.2009	Ильича 45		<i>А.И.</i>
2	Ажыбекова Нурайым	31.10.2009	Дачная 18		<i>А.И.</i>
3	Акпаралиев Таризель	15.01.2009	Гагарина 30	<i>И.И.</i>	<i>И.И.</i>
4	Аманбаев Абдурахман	24.04.2009	Садовая 12		<i>А.И.</i>
	Алмазова Адина	19.07.2009	ул. 60 Киргизии18		<i>А.И.</i>
6	Бахриева Альбина	08.10.2009	Дачная 10		<i>А.И.</i>
7	Болотбекова Асема	04.07.2010	Дзержинс. д4.кв 64		<i>А.И.</i>
8	Борщевская Янна	15.07.2009	Западная 19		<i>А.И.</i>
9	Джакыпова Сезим	13.09.2009	Советский угол. 44		<i>А.И.</i>
10	Дегтянникова Дарья	05.09.2009	Куйбышева 18		<i>А.И.</i>
11	Жананбекова Самира	29.09.2009	Коммунистическая		<i>А.И.</i>
12	Жильцова Ангелина	23.05.2008	М. гвардия 48/2		<i>А.И.</i>
13	Жмурко Светлана	02.03.2009	Тимирязева 116		<i>А.И.</i>
14	Жунушбаев Байэл	27.05.2009	Жаштык м22		<i>А.И.</i>
15	Иванова Анастасия	06.09.2009	Тимирязева 52		<i>А.И.</i>
16	Ивахова София	13.08.2009	Салиева 7		<i>А.И.</i>
17	Изимов Равиль	26.01.2010	Вокзальная 56		<i>А.И.</i>
18	Кенжекулова Аделя	28.11.2009	Ж. Баатыра 105		<i>А.И.</i>
19	Кубанычбеков Канат	26.09.2009	Бакыт 4		<i>А.И.</i>
20	Молдошева Элина	19.09.2009	Ильченко 42		<i>А.И.</i>
21	Мурзахмедов Азиз	15.02.2009	Карабалтинс.6/1		<i>А.И.</i>
22	Рыбальченко Никита	27.07.2009	Есенина 43		<i>А.И.</i>
23	Рукавишников Лариса	04.08.2009	Алыбаева 177		<i>А.И.</i>
24	Самудин к. Айпери	05.07.2009	Советская 65		<i>А.И.</i>
25	Сталбеков Тилек	27.03.2009	Советская 123		<i>А.И.</i>
26	Сухенко Ангелина	08.08.2009	Тимирязева 25		<i>А.И.</i>
27	Терехов Виллорий	31.05.2009	Карабал д 27 кв 28		<i>А.И.</i>
28	Фомина Анастасия	09.07.2009	Советская 48		<i>А.И.</i>
29	Черинанова Анна	08.07.2009	Тимирязева 22		<i>А.И.</i>
30	Шербаков Сармат	19.09.2009	Карабалт д19 кв 23		<i>А.И.</i>
31	Яйлиди Аслан	14.05.2009	Почтовая 90		<i>А.И.</i>
32	Махмудов Марсел	09.10.2009	О.Кошевой 2		<i>А.И.</i>

Классный руководитель

З.Т. Дулбекова

Дулбекова З.Т.





**Кара –Балта шаарындагы №1 орто
мектебинин 2021-2022-окуу жылынын
5”д “классынын жолдо жүрүүнүн
эрежелери боюнча инструктажы**

Мугалим :Адиева М.К

Жолдо жүрүүнүн эрежелери

Байыркы заманда ,машина жок кезде ,көчөлөрдө ар ким өзү каалагандай басып жүрө берген.

Ал эми азыркы чоң шаарлардын көчөлөрүндө жеңил жана жүк ташуучу унаалар автобус,троллейбус,маршруттук таксилер ,трамвайлар кыйма-чийме жүрүп турат.

Көчөлөрдөгү башаламандык адам өмүрү үчүн өтө опурталдуу болду:жолду унаалар бөгөп,жөө кишилерди коюп кетүү коркунучу чоң.Үйлөргө кат жана гезиттер ,дүкөндөргө товарлар өз учурунда ташылбай ,врачтар оорулууларга ,өрт өчүргүчтөр өрткө үлгүрө алышмак эмес.Башаламандык болбос үчүн мамлекеттик автомобиль инспекциясы (МАИ)

жолдо жүрүүнүн эрежесин,көчөдө жана жолдо жүрүү мыйзамдарын түзгөн.Көчөдө ар кимдин өз орду бар.Транспорт жолдун унаа жүрүчү бөлүгү-төшөлмө жол аркылуу ,жөө жүрүүчүлөр тротуар же жолдун чети менен жүрүүгө тийиш.Шаардагы транспорт көп жүргөн көчөдөн өтүш үчүн ак тилкелер менен белгиленген өтмө жолчодон же жер алдындагы өткөөл аркылуу гана өтүш керек.Эгер андай жолчо да ,өткөөл да жок болсо көчө кесилишинен гана өтүүгө болот.

Көчө кесилишиндеги кыймылды светофор жөнгө салып турат.Анын кызыл, сары жана жашыл жарык берүүчү үч фонары болот,кээде капталында да жебелүү фонарлар кездешет.Көчөдө жүрүүгө жана андан өтүүгө уруксат жашыл фонары жанган багыт боюнча гана берилет.Ал эми кызыл жанганда көчөдө бир да унаа болбосо да жүрүүгө жана өтүүгө тыюу салынат.Анткени өтө ылдам келе жаткан машина жакын арадан чыга калышы ыктымал.

5-“д”класстын окуучуларына “жолдо жүрүүнүн эрежелери” боюнча
инструкция өтүлдү жана окуучулар менен бирдикте практика жүзүндө
көрсөтүлдү.

20.09.2021-жыл.

№	Окуучунун аты-жөнү	Таанышкандыгы тууралуу маалымат	Кол тамгасы
1.	Абдираимов Абдивахид	Тааныштым	
2.	Абдували уулу Мусабай	Тааныштым	
3.	Ажимаматова Мээрим	Тааныштым	
4.	Акибаев Мехмед	Тааныштым	
5.	Аманбеков Исмайл	Тааныштым	
6.	Аскарров Гүлжигит	Тааныштым	
7.	Асылбекова Мадина	Тааныштым	
8.	Бажиева Арууке	Тааныштым	
9.	Джунушалиева Малика	Тааныштым	
10.	Имерова Фатима	Тааныштым	
11.	Исраилов Залкар	Тааныштым	
12.	Карагенеев Мирбек	Тааныштым	
13.	Кудайбергенова Анара	Тааныштым	
14.	Мааданбеков Нурэл	Тааныштым	
15.	Нурланбеков Азамат	Тааныштым	
16.	Өмүрбакыев Абдурахим	Тааныштым	
17.	Сатыкеева Адеми	Тааныштым	
18.	Сырынтаев Ынтымак	Тааныштым	
19.	Токтоматов Илмирбек	Тааныштым	
20.	Турдалиев Эмирбек	Тааныштым	
21.	Турдумаматов Амантур	Тааныштым	
22.	Турусбекова Миңайым	Тааныштым	
23.	Уманов Айдин-Рузвельт	Тааныштым	
24.	Усоков Нурдин	Тааныштым	
25.	Ысманова Бүбүсаадат	Тааныштым	

Окуучуларга жолдо жүрүүнүн эрежелери: жолдо бараткан мезгилде ,

эрежелерди сактоого милдеттүүсүңөр. Айдоочуларга жолтоо болбош үчүн жолдун

чети менен басуу, жолду кесип өтүүдө сол жакты, жолдун ортосуна келгенде оң жакты кароо керек.

Кесилиштен өтөөрдө жол белгилерине көз салуу жана башкалар жөнүндө түшүнүк берилди.

Класс жетекчиси: Адиева Миргүл Кубатбековна

Кара – Балта шаары

Тарбиялык саат

Тема : Спорт – бул ден – соолуктун булагы
6 – г класс

Мугалим: Шамбетова Ж.Т.

2021 – 2022 – окуу жылы

Сабактын темасы: Спорт – бул ден – соолуктун булагы

Сабактын максаты :

- Спорт ден – соолукка пайдалуу экендиги жөнүндө маалымат алышат
- Балдар өздөрүнүн ден – соолугун чындоону үйрөнүшөт
- Спорт аркылуу мекенге кызмат кылууга тарбияланышат

Сабактын ыкмасы: Багыттап окутуу

Сабактын жабдылышы :

Текст боюнча тартылган түстүү сүрөттөр , батман , темага байланыштуу таркатмалар ж.б.

Сабактын жүрүшү : Уюштуруу (Саламдашуу , тазалыкка көнүл бөлүү , жагымдуу маанай тартуулоо)

Жаны теманы түшүндүрүү :

Саламатсынарбы балдар! Сүрөттөн эмнени көрүп турасынар? Сабактын темасын божомолдойлу.

Биринчи сүрөттө:

Дене көнүгүүлөрдү жасап сергек жашоо керек.

Экинчи сүрөттө :

Эртен менен эрте туруп таза аба менен дем алуу.

Үчүнчү сүрөттө:

Дене мүчөсүнүн формасын кантип сактоо керек?

Балдар жогорудагы сүрөттөдөн эмнени байкадынар? Анда эмесе бүгүнкү сабактын темасы спорт – бул ден – соолуктун булагы .Сергек жашоо образы азыркы мезгилде абдан актуалдуу .

Келгиле балдар , **сергек жашоого класстер** түзүп көрөлү :

Туура тамактануу

Спорт менен машыгуу

Сергек жашоо

Тазалыкты сактоо ж.б.

Жаман адаттардан алыс болу

Сергек жашоо образын сактагыла , ден – соолугунар бекем болот. Ошондой эле ден – соолукту коргоого , сактоого жана бекемдөөгө багытталган адамдын жүрүм - турумунун системасы. Бекем ден – соолук ар бир адамдын негизги байлыгы. Адамдын ден – соолугу жакшы болсо , ал өзүнүн турмушун жакшы жолго коюга , билим алууга , өз максатына жетүүгө мүмкүнчүлүгү болот. Ошондуктан ар бир адам өз ден – соолугуна кам көрүүгө милдеттүү .

Демек балдар бүгүн биз сергек жашоо образынын бири спорт менен машыгууга көнүлүбүздү бөлөбүз.

Спорт – англис тилинен которгондо кандайдыр бир эрежелер менен уюштурулган “ **оюн – зоок , көнүл ачуу** ” – дегенди түшүндүрөт экен. Спорттун тарыхы адам баласынын жаралганынан баштап эле пайда болгон дешет кээ бир серепчилер. Илгери Кытайда биздин заманга чейин 4 миң жыл мурун гимнастикага окшош спорт түрү бар экени далилденген .Бирок , азыр биз билген спорт жана спорттун түрлөрү кийин эле пайда болуп , ар кандай мелдештер уюштурулуп келе жатат. Спорт мелдеш, атаандаштык катары гана эмес адам баласынын ден – соолугун чындоодо эн керек .Спорт менен машыгууда адамдын баардык булчуңдары кыймылга келип кан айлануусу жакшырат. Денени чындоодо спорт менен машыгуу жакшы жыйынтык берет. Адамдын ден – соолугуна зыян келтире турган факторлордон арылат. Башкача айтканда , сергек жашоо мүнөзүн алып жүрүү үчүн милдеттүү түрдө спорт залга баруунун кажети жок. Ден – соолукту чындоочу көнүгүүлөрдү үйдөн же болбос мектептеги сабактан жагымдуу маанай түзүү мезгилинде деле жазаса болот. **М : Шахмат ойнотуу , обруч айлантуу жана топту бири – бирине ыргытуу сыяктуу спорттук оюндарды уюштурса болот.** Ошондо баланын көнүлү көтөрүлүп , сергек болуп сабакка кызыгуусу башталат. Жыйынтыктап айтканда спорт ден – соолуктун эн бийик көрсөткүчү болуп саналат.

Бышыктоо:

Анда эмесе балдар силердин спортко болгон кызыгууна кучөтүү иретинде суроо берилет.

1.Ден – соолукту эмнелер чындайт?

- а) оюндар
- б) акыл оюндары
- в) спорт оюндары.

2. Тынчтыктын тиреги эмне?

- а) олимпиада

б) спорт

в) оюндар

3. Спорт менен машыккан адамдар кандай болушат?

а) күчтүү , дени сак

б) кайраттуу

в) келишимдүү

4. Спорттун түрлөрү кайсылар?

а) бокс, ыр жазуу , хоккей

б) комузда ойноо, теннис

в) велоспорт , сууга сүзүү

Азаматсынар балдар!

Үй тапшырма :

“ Спорттун кайсы түрлөрүн билесинер” – деген темада чакан дилбаян.

Баалоо:

Ар бир окуучуну өз аракетине жараша баалоо.

НАСТЫН
ТЫЗ ЭЛИНЕ
РГЕН АНТЫ

КИ АМАН ТУРАЙДА,
КЫРГЫЗ ЭЛИМДИ,
ДЫМ БУТУ БАСКАНЧА,
КЫРГЫЗ ЭЛИМДИ,
ЕЛНИ БӨТӨНГӨ,
ДЫН КАРАП ЖАТКАНЧА

КАН ТУНА ЧӨГӨЙҮН
САРБАСАМ АНТЫМДЫ,
ТУ ТУКҮҮ ЖЕР УРСУН!
ОСУ АБЫГ КӨК УРСУН!
КО ТЕНИР ОУ УРСУН!



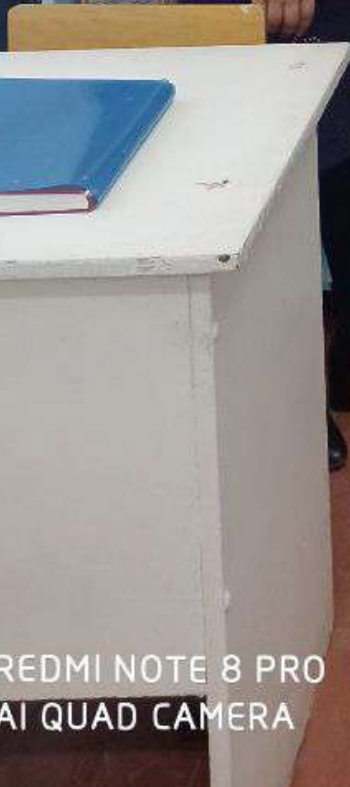
«...ИЛИМ МЕНЕН БИЛИМГЕ КӨПҮРӨ ТИЛ
КӨКӨЛӨТКӨН АДАМДЫ ТИЛИ ДЕП БИЛ»
Жусуп Баласагын



27.12.2021-ж

Спорт – бул ден – соолуктун булагы

Спорт – бул ден – соолуктун булагы





«КӨКӨЛӨТКӨН АДАМДЫ ТИЛИ ДЕП БИЛ»

Жусуп Баласагын



27.12.2021-ж

Спорт – бул ден – соолуктун булагы





МАНАСТЫН
КЫРГЫСЫ
БЕРГЕН АУТЫ

АТТЫСЫН АНАМЫ ТУУ АКА
СЫМАК КИРГЫСЫ АНБЕДИ
ЭТИМАДЫ КУТУ КАЖАРЫН
АКМА КИРГЫСЫ АНБЕДИ
ТУУЛУГУ БИР БИР
КОУКМАК КИРГЫСЫ АНБЕДИ

ТУУЛУГУ БИР БИР
АКМА КИРГЫСЫ АНБЕДИ
ТУУЛУГУ БИР БИР
КОУКМАК КИРГЫСЫ АНБЕДИ



«...ИЛИМ МЕНЕН БИЛИМГЕ КӨПҮРӨ ТИЛ,
КӨКӨЛӨТКӨН АДАМДЫ ТИЛИ ДЕП БИЛ»
Жусуп Баласагын

МАНАСТЫН
ЖЕТИ ОСУЯТЫ

1. Албетте, кыргыздын тарыхында
мына былай эле болгон. Бул жерде
мына былай эле болгон.

2. Кыргыздын тарыхында, кыргыздын
тарыхында болгон.

3. Кыргыздын тарыхында, кыргыздын
тарыхында болгон.

4. Кыргыздын тарыхында, кыргыздын
тарыхында болгон.

5. Кыргыздын тарыхында, кыргыздын
тарыхында болгон.

6. Кыргыздын тарыхында, кыргыздын
тарыхында болгон.

7. Кыргыздын тарыхында, кыргыздын
тарыхында болгон.



47.12.2023 ж.
...ен – соолуктун булагы





REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA



МАНАСТЫН
ЖУНУСУ

«...ИЛИМ МЕНЕН БИЛИМГЕ КӨПҮРӨ ТИЛ,
КӨКӨЛӨТКӨН АДАМДЫ ТИЛИ ДЕП БИЛ»
Жетек Асылыма

МАНАСТЫН
ЖУНУСУ

ЖАРЫМ РЕСУС БИЛ
МАНДАСТЫК СӨЗМӨ

Спорт - бул ден - соолуктун булагы

Students in white uniforms and a teacher in a dark vest are gathered around a table displaying educational materials. One student is pointing at a display on the table.

**День борьбы со СПИДом
Круглый стол**

Выполнила 11-б класс

2021-2022 учебный год

Тема: «Всемирный день борьбы со СПИДом. Как уберечь себя от СПИДа»

(ситуативно-дискуссионный практикум)

Цель: профилактика негативных явлений в молодёжной среде студентов;

стимулирование студентов к проявлению активной гражданской позиции по вопросам, связанным с ВИЧ/СПИД;

Задачи: дать достоверную информацию о ВИЧ/СПИД, о путях передачи, о методах обследования, о возможностях предотвращения инфицирования; информировать студентов о том, как относятся к этой общественно важной проблеме специалисты, представители законодательной и исполнительной власти, различные общественные организации и фонды; проанализировать международный опыт по проблеме.

Оборудование: мультимедиа, презентация.

Круглый стол

Вступительное слово классного руководителя: Уважаемые студенты, сегодняшний наш разговор будет очень серьезным, а посвящен он злободневной теме: как уберечь себя от чумы XXI века - СПИДа?

Итак...

Докладчик 1.

Во всем мире сегодня говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет эта глобальная эпидемия. Можно вспоминать и оплакивать тех, кто уже умер или смертельно болен, можно говорить о масштабах трагедии и о том, что эта чума 20, а теперь уже и 21 века угрожает существованию человечества...

5 июня 1981 года Американский Центр контроля над заболеваниями зарегистрировал новую болезнь — СПИД (Синдром приобретенного иммунодефицита).

Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1 декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу. Ежегодно отмечаемый 1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с пандемией ВИЧ-инфекции и СПИДа, распространяющейся по всем регионам мира. Организованные усилия направлены на укрепление общественной поддержки программ профилактики распространения ВИЧ/СПИД, на организацию обучения и предоставления информации по всем аспектам ВИЧ/СПИД.

Понимая все возрастающие сложности, связанные с пандемией ВИЧ/СПИДа, ООН создала в 1996 году союз шести всемирных организаций. Названная Совместной программой Объединенных Наций по проблемам ВИЧ/СПИДа (UNAIDS), программа объединяет в качестве спонсоров этого совместного проекта Детский фонд ООН, Программу ООН по развитию, Фонд ООН по вопросам народонаселения; Организацию ООН по вопросам образования, науке и культуре (ЮНЕСКО), Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) и Всемирный банк.

UNAIDS поддерживает долгосрочные глобальные проекты по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа; помогает борьбе за права человека независимо от ВИЧ-статуса, осуществляет помощь странам во всем мире посредством проведения обучения мерам профилактики, поддержки исследований по вопросам ВИЧ/СПИДа и работы с программами расширения международного фронта борьбы с ВИЧ/СПИДом.

Всемирный день борьбы со СПИДом стал ежегодным событием в большинстве стран. Хотя 1 декабря определена как дата для проведения Дня, во многих сообществах организуется ряд мероприятий, проводимых в течение недель и дней до и после официального празднования.

(Проходит краткая дискуссия.)

Докладчик 2. Красная ленточка

Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка, ни одна акция в этой области не обходится сейчас без нее. Эта ленточка как символ понимания СПИДа была задумана весной 1991 года. Ее идея принадлежит художнику Франку Муру. Он жил в провинциальном городке штата Нью-Йорк, где соседняя семья носила желтые ленты, надеясь на благополучное возвращение своей дочери-солдата из Персидского залива.

Ленты как символ появились впервые во время Войны в Заливе. Зеленые ленты, похожие на перевернутую букву «V», стали символом переживаний, связанных с убийствами детей в Атланте. Художник решил, что ленточка могла быть метафорой и для СПИДа тоже.

Идея была принята группой «Visual AIDS». Поскольку организация состояла из профессиональных художников и менеджеров от искусства, реклама видимого символа борьбы со СПИДом была сделана весьма удачно. Все началось очень просто. Вот отрывок из ранней рекламной листовки «Visual AIDS»: «Отрежьте красную ленту 6 сантиметров длиной, затем сверните в верхней части в форме перевернутой «V». Используйте английскую булавку, чтобы прикрепить ее к одежде».

Проект «Красная ленточка» был официально начат на 45-ой ежегодной церемонии вручения наград «Tony Awards» 2 июня 2000 года. Всем номинантам и участникам было предложено (и довольно успешно) приколоть такие ленты. Согласно пресс-релизу, анонсирующему проект «Красная ленточка»: «Красная лента (перевернутое «V») станет символом нашего сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа. Самая большая надежда, связанная с этим проектом — это то, что к 1 декабря, Всемирному дню борьбы со СПИДом, эти ленты будут носить во всем мире».

И красная лента завоевала огромную популярность. Даже при том, что откровенная СПИДофобия была на пике, красные ленточки все чаще появлялись на отворотах пиджаков, полях шляп — везде, где только можно приколоть английскую булавку. За следующие несколько лет, ленты стали частью дресс-кода для избранных не только на церемониях Тони, но и на Оскарах и Эмми также.

Докладчик 3.

Чрезвычайно важным аспектом проблемы является не уменьшающийся риск распространения ВИЧ-инфицирования и других острых инфекционных заболеваний (гепатит) среди наркотизирующихся, поскольку наиболее распространенным следует признать инъекционный способ введения наркотика. Человечество еще не придумало надежных средств защиты от распространения ВИЧ-инфекции. Нет сегодня и препаратов, гарантирующих полное выздоровление заболевших этим страшным недугом.

Один больной наркоман может заразить СПИДом около 100 человек. Заражаясь сами, наркоманы в геометрической прогрессии увеличивают число ВИЧ-инфицированных. По оценкам специалистов, только один из десяти ВИЧ-инфицированных наркоманов знает о том, что он болен, остальные об этом даже не подозревают и продолжают жить «полнокровной» жизнью. Некоторые наркоманы осознанно заражают ВИЧ-инфекцией ничего не подозревающих «соратников».

Эта проблема широко затронула и все зарубежные страны. В Польше в 2000 г. большинство из ВИЧ-инфицированных составили «внутривенные» наркоманы. По данным американских исследователей, на распространение инфекций, передающихся половым путем, в том числе и ВИЧ, большое влияние оказывает изменение гетеросексуального поведения после применения внутривенных инъекций психоактивных веществ либо курения марихуаны. Большинство авторов склоняются к выводу, что применение презервативов не может эффективно препятствовать распространению ВИЧ-инфекции среди лиц, применяющих наркотики внутривенно и употребляющих кокаин. Большое влияние оказывает и среда обитания наркоманов, так, продолжительная бездомность благоприятствует рискованному сексуальному поведению.

Имеющаяся ситуация с заболеваемостью наркоманией и злоупотреблением наркотиками во всех странах не может не влиять на смертность и ее виды. Наибольший процент смерти дают острые отравления вследствие передозировки психоактивных веществ.

О.К. Галактионов приводит данные о том, что в среднем по России на каждые 100 тысяч населения приходится 1,31 случаев смерти потребителей наркотиков. Среди групп наркоманов, обследуемых в период времени от одного до десяти лет, умирало от 10 до 26% когорты, что соответствовало превышению уровня общей смертности среди сверстников в 10—30 раз, а в некоторых регионах до 30—60 раз.

Средний возраст умерших 24,5—27,5 лет. Соотношение лиц мужского и женского пола колеблется в интервале от 4:1 до 8:1.

Со всеми ли фактами и примерами вы согласны? Аргументируйте свой вывод. (Проходит краткая дискуссия.)

Докладчик 1.

СПИД представляет собой глубокое поражение системы клеточного иммунитета человека, клинически проявляющееся развитием прогрессирующих инфекционных заболеваний и злокачественных новообразований.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) вызывается специфическим вирусом. Этот вирус попадает в кровь и повреждает определенный тип белых кровяных шариков (лимфоцитов), являющихся важным звеном защитной (иммунной) системы организма. В результате зараженный человек становится «беззащитным» перед микробами и опухолями. Заболевание развивается медленно, в течение нескольких лет. Единственным признаком болезни может быть увеличение нескольких лимфатических узлов. Затем начинаются подъемы температуры, длительные расстройства кишечника, потливость, похудение. В дальнейшем возникают воспаления легких, гнойничковые и герпетические поражения кожи, сепсис (заражение) крови, злокачественные опухоли, преимущественно кожи. Все это приводит к смерти больного.

Докладчик 2. Как бороться со СПИДом?

Все специалисты мира сходятся сейчас во мнении, что самым важным средством борьбы со СПИДом является санитарное просвещение.

Пока эффективных средств, которые способны излечить от СПИДа или убить попавший в организм человека вирус, не найдено, хотя уже имеются обнадеживающие сведения от исследований, работающих над этой проблемой.

Итак, основной мерой предупреждения СПИДа должно служить негативное отношение к половым извращениям и распущенности, случайным половым связям.

В качестве особой меры профилактики следует выделить пользование физическим контрацептивом — презервативом.

Лица, склонные к гомосексуальным связям и наркомании, должны понять, что такого рода привычки становятся крайне пагубными уже не только для их здоровья, но и для жизни окружающих.

СПИД - тяжелое и опасное заболевание. Его легче предупредить, чем лечить. И коль скоро меры профилактики находятся - в руках каждого человека, следует использовать их на благо здоровья своего и окружающих людей.

Докладчик 3. Кто болеет СПИДом?

Анализ данных о нескольких тысячах больных, зарегистрированных в развитых странах, показал, что среди больных:

7,7% — мужчины-гомосексуалисты или мужчины, имевшие половые контакты и с мужчинами, и с женщинами, и лица, ведущие беспорядочную половую жизнь;

15% — наркоманы, применяющие наркотики внутривенно;

1% — лица, получавшие многократное переливание крови;

1% — дети, рожденные от матерей, зараженных СПИДом;

5% — путь заражения не выяснен из-за смерти больного или отказа сообщить необходимую информацию.

Взволновали ли вас приведенные факты?

(Проходит краткая дискуссия.)

Докладчик 1. Как можно заразиться СПИДом?

В результате изучения нескольких тысяч больных, зарегистрированных в мире, установлено, что вирус СПИДа передается:

при половом контакте с больным или зараженным вирусом СПИДа, чаще при половых извращениях. Использование презерватива снижает риск заражения;

в результате использования для инъекций не стерильных шприцов, в основном в наркомании;

путем введения крови или ее препаратов, содержащих вирус;

от беременной женщины, зараженной СПИДом, новорожденному.

Вирус СПИДа не передается через воздух при разговоре, кашле и т. д. При пользовании общей посудой и другими предметами обихода, санузлов, ванной, плавательным бассейном и т. п. заразиться СПИДом нельзя.

Ни одного случая заражения СПИДом не возникло при бытовом контакте или при контактах на работе. Не один медицинский работник не заразился при оказании помощи больным СПИДом (при условии, что он не контактировал с кровью больного, например, через кровоточащую рану).

Каждый человек должен знать об особенностях сексуального поведения, которые уже сами по себе таят реальную угрозу здоровью и жизни собственной и окружающих лиц.

К настоящему времени твердо установлено, что главный путь передачи ВИЧ и/распространение СПИДа в человеческой популяции — половой. Это неудивительно, потому что наиболее часто возбудитель его находится в крови, сперме и влагалищных выделениях инфицированных людей. Сексуальные контакты между людьми играют и основную эпидемиологическую роль в распространении инфекции. Особенностью данного пути передачи вируса является то, что самым опасным в эпидемиологическом отношении оказался путь переноса вируса от инфицированного лица здоровому во время половых сношений между мужчинами. Такие акты сопровождаются повреждением (трещины, разрывы) слизистой оболочки прямой кишки, имеющей обильное кровоснабжение, что чрезвычайно облегчает возможность проникновения вируса в организм полового партнера. По степени потенциальной опасности инфицирования такие половые акты, бесспорно, занимают первое место.

Докладчик 2. Как предохранить себя от СПИДа?

Чтобы предохранить себя от СПИДа, нужно избегать случайных половых контактов с наркоманами и лицами, ведущими беспорядочную половую жизнь.

Чем больше вы имеете половых партнеров, тем выше риск заражения СПИДом. Применение презерватива резко сокращает риск такого заражения. Не забывайте иногда сдать кровь на анализ на ВИЧ.

Можете ли вы данные советы положить в основу повседневной жизни? (Проходит краткая дискуссия.)

Мини-итоги классного часа.







Изучай, люби и учи русский язык!

К. Ш. Зайниев

О, сколько нам
открытий чудных
готовит
просвещения дух!

А. С. Пушкин



Сегодня
На
Уроке

Домашнее
Задание



Информация

Санитарная
утилочка

При т
звонит





Классный час

Тема: «Мы за здоровый образ жизни»

Класс: 6"ж"

Классный руководитель: Доулбекова З.Т

Тема: «Мы здоровый образ жизни»

Цель: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи: рефлексия собственного отношения к здоровью, выявление проблем;

– расширить представление учащихся о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

– моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

1. Интерактивная беседа «Что такое здоровье?»

Тема нашего классного часа «Здоровый образ жизни». Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуй», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье – найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? (*Суждения учащихся*). Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

2. Составление схемы «Здоровый образ жизни»

Теперь давайте задумаемся о своем образе жизни и составим схему «Здоровый образ жизни».

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

Из чего складывается здоровый образ жизни? (*Учащиеся высказывают своё мнение*)

1. Здоровое питание;
2. Режим дня;

3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.

3. Консультация «Секреты здоровья»

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким и долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Что на ваш взгляд составляет фундамент здоровья? (*Учащиеся высказывают своё мнение*).

Это – наследственность.

Слово предоставляется творческой группе учащихся «**Корни**», которая занималась поиском информации о влиянии наследственности на здоровье человека.

1 ученик: (презентация)

Это мы с прадедушкой и прабабушкой.

Наши бабушки и дедушки. И так, я закладываю фундамент дома нашего здоровья.

Зученик: По мнению учёных, от 10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Слово предоставляется творческой группе учащихся «**Секреты питания**».

1. Правильное питание—основа здорового образа.

При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.** Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота (E338)**. Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

НАРКОМАНИЯ

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин «наркомания» связан с понятием «наркотик» (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин «наркотическое вещество» (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества

несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие «зависимость».

4. Заключительное слово

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

5. Рефлексия

1. Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Помните, ваше здоровье- в ваших руках!

1	Рябцова Катерина	2ж	Кенеш сүлүпөрү сөзсүзүрүлүрү энс дининте эбкни
2	Кабримпалова Унта	2с	Белл жакпыр Оюн эбкни крйблрз дининте сүлүпөр өзтөтпүбөл
3	Улиanova Укробмел	2с	Сөз сүзүрүлүрү жакпыр тез белл жакпыр крйблрз дининте сүлүпөр
4	Тажакринова Сэни	2ж	Сөз сүзүрүлүрү жакпыр жлпүбөл өнүзү крйблрз дининте сөз жакпыр өзтөтпүбөл
5	Шызынова Кенже	110	Тез крйблрз дининте көнүлү өлбүлсү дининте белл
6	Умтэбдеекова Уриязник	110	жлпүбөл өз оюн дининте кенен оу соулону менен крйблрз
7	Оклялялиевтин элри-жөнү	Кыссы	Сөз сүзүрүлүрү паязб жөнүпөтпүлүлүктөбүл

Крйблрз дининте өзлөбөтпөнөн оклялялиевтин дининте



Грамота служит вам проводником
лучше эпохи и к другим народам,
перед вами сердца людей - одним словом,
делает вас мудрыми.

Д.С. Лихачёв





