

«Бекітемін»
«Аққайы» МДҰ-ның
менгерушісі м.а.
«18» 08 2018жыл



Пед кеңесте
№ « 1 » хаттамасы
« 18 » 08 2018жыл

**«Балапан» ортаңғы тобының
ата – аналармен жүргізілетін жұмыс
жоспары.
2018 2019 оқу жылы**

Ата – аналармен жүргізілетін жұмыс жоспары 2018 жыл

Мерзімі	Мазмұны	Жауапты
Қыркүйек	1. Ата – аналар жиналысы 2. Ашық есік күні 3. «Баланың балабақшаға бейімделуі» кеңес	Тәрбиешілер
Қазан	1. Алтын күз ертеңгілігіне дайындық 2. «Жомарт күз» көрме ұйымдастыру 3. Ашық есік күні	Тәрбиешілер
Қараша	1. Балаларды жыл мезгіліне сай киіндіру 2. Ашық есік күні 3. Қазіргі уақыттағы дәрумендердің бала организміне пайдалы жақтары.	Тәрбиешілер Медбике
Желтоқсан	1. Ата –аналар жиналысы 2. Жаңа жыл ертеңгілігіне дайындық 3. Жаңа жыл мейрамына арналған газет шығару 4. Ашық есік күні	Тәрбиешілер
Қаңтар	1. Диагностикалық зерттеудің қорытындысы. 2. «Бала жағымсыз әрекеттерді қайдан үйренеді ?» Пікір талас 3. Ашық есік күні	Тәрбиешілер
Ақпан	1. 8- наурыз мейрамына дайындық 2. «Құттықтаймын анашым» газет шығару. 3. Ашық есік күні	Тәрбиешілер
Наурыз	1. Ата – аналар жиналысы 2. Наурыз мейрамына дайындық 3. «Ұлттық бұрыштар» сайысы 4. Ашық есік күні	Тәрбиешілер
Сәуір	1. Кеңес «Баланың сұрақтарына қалай жауап беру қажет ?» 2. Ашық есік күні 3. «Гүл отырғызайық» Ата-аналармен топ бөлмесін безендіру 4. «Толағай» «Спортты жанұя»	Тәрбиешілер Дене шынықтыру нұсқаушысы
Мамыр	1. Оқу жылының қорытындысы ата – аналар жиналысы 2. Шаруашылық жұмыстарға көмек беру 3. «Қош бол балабақша» ертеңгілігіне дайындық 4. Ашық есік күні	Тәрбиешілер

Ата – аналар жиналысының жоспары 2018 жыл

Мақсаты: Балабақшамен ата – ана арасындағы қарым – қатынасты күшейте отырып, отбасында балаға ата – ананың ықпалын арттыру.

Бала тәрбиесінде ата – ананың алатын орнының ерекше екенін түсіндіру. Ата – аналарға тәрбиелеу үрдісіне қажетті әдістемелік педагогикалық кеңестік көмек көрсету.

Мерзімі	Мазмұны	Жауапты
Қыркүйек	1. «Достық» танысу тренингі 2. «Кел танысайық !» Сауалнама өткізу 3. Ата-аналар комитетін және мүшелерін сайлап тағайындау. 4. Ата-аналарды балабақша өмірімен, күн тәртібі ,топ аты, ұйымдастырыған оқу іс-әрекетінің сабақ кестесі, тәрбиелік шаралар, ата-анамен жүргізілетін жұмыс жоспары , ата-ана міндеттері, пән жетекшілері, психологпен таныстыру.	Тәрбиешілер
Желтоқсан	1. I – тоқсан қорытындысы 2. Баяндама. «Қазіргі уақыттағы дәрумендердің бала организміне пайдалы жақтары» 3. Ата-ана мен баланың қарым-қатынасындағы қаталдық көріністерін зерттеу. Тест.	Тәрбиешілер Медбике
Наурыз	1. II – тоқсан қорытындысы 2. Сауалнама өткізу 3. «Бала бақыт бастауы, отбасы алтын діңгегі » тренингі	Тәрбиешілер
Маусым	1. Оқу жылының қорытындысы 2. «Отбасы бақыты » тренинг 3. «Бала тәрбиесіндегі әкенің ролі» Баяндама	Тәрбиешілер

«Аққайың» МДҰ

**«ҚАЗІРГІ УАҚЫТТАҒЫ ДӘРУМЕНДЕРДІҢ БАЛА ОРГАНИЗМІНЕ
ПАЙДАЛЫ ЖАҚТАРЫ»**

Дайындаған: Сулейменова Ақмарал

2018 жыл

«Қазіргі уақыттағы дәрумендердің бала организмiне пайдалы жақтары»

Күнделікті өмірде үйреніп қалған дәрумендер жайлы кейбір мәліметтер шын мәнінде қате болып шығады. Дәрі-дәрмекті тағайындайтын мамандарда да, науқастарда да дәрумендердің әлеуетті пайдасы туралы қате көзқарасқа қалыптасқан және ол қауіп-қатерге әкеледі. Сондықтан, дәріні қабылдас бұрын, дәрумендер туралы кең таралған қате түсініктер мен оның пайдасы туралы деректердің ара-жігін ашып алу қажет. Осы мақалада тағайындалған дәрумендердің қай кезде пайдалы болатынын және қай кезде қажеті жоқ екенін сипаттауға тырысамыз. Сонымен, іске кірісейік.

Дәрумендер – бұл майда немесе суда еритін, ағзаның қалыпты өсіп, қызмет етуі үшін қажетті, сондай-ақ өсімдік және жануарлар тегінің тамақ өнімдерінен табиғи жолмен алынатын органикалық заттар.

Дәрумендер жаңалығы медицинада үлкен рөл ойнады. Оның арқасында, қыркұлақ, мешел, ақшам соқыр тәрізді жақын арада белең алған жаппай аурулардың себептері анықталды. Қазіргі уақытта әрқайсысы белгілі бір фармакологиялық әсерге ие 13 дәруменге деген қажеттіліктің бар екені мәлім болды. Дұрысы тамақ өнімдерінде кездесетін дәрумендерді қабылдаған жөн. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы ұсынғандай, күніне жеміс-жидектер мен көкөністердің кем дегенде 5 порциясын қабылдған дұрыс: екі жеміс-жидек порциясы және үш көкөніс порциясы. Мұндай мөлшерде ағза қажетті дәрумендер мен минералды заттарды ала алады. Түрлі түсті жеміс-жидектер мен көкөністер болса, тіпті жақсы болады.

Сонымен қатар, дәрумендерді қолдану оларға дәрі-дәрмек ретінде қарауды талап етеді және клиникалық әрі ғылыми негізде болуы тиіс. Дәрумендердің симптомсыз тапшылығы денсаулық жағдайының созылмалы нашарлауына әкеліп, инфекцияларға деген бейімділікті тудырады деген пікір бар. Бұл дәруменді дәрі-дәрмектерді көп тұтынуға әкелді, ал оның пайдасы плацебодан артық болмаса, кем емес. Сондай-ақ, дәруменді дәрі-дәрмектер ересектер, балалар, жүкті әйелдер және емізуші әйелдер үшін де мүлдем қауіпсіз деген пікір қалыптасқан.

Бірақ шынымен де солай ма? Бұған «дәлелді медицина» және дәрі-дәрмектер туралы дәйекті ақпарат көздері жауап береді.

«Аққайың» МДҰ

Баяндама
**«Қазіргі уақыттағы дәрумендердің
пайдалы жақтары»**

Дайындаған: А.Ж.Сулейменова

2019жыл

«Қазіргі уақыттағы дәрумендердің пайдалы жақтары»

Кеңес беру: Медбике: А.Ж.Сулейменова

Дәрумендердің өсіп келе жатқан бала ағзасына тигізетін әсері өте зор, өйткені олар заттардың алмасуын, иммунитеттің дұрыс қалыптасуын, жүйке жүйесінің қызметін реттейді. Кейбір дәрумендердің тапшылығы балалар өліміне тікелей ықпал етеді.

Дәрумендердің бала ағзасында жетіспеушілігінен «гиповитаминоз» деген құбылыс пайда болады. Гиповитаминоздың даму себептерін екі үлкен топқа бөлуге болады:

1. Сыртқы себептер: дәрумендердің бала ағзасына жеткіліксіз мөлшерде түсетін жағдайлар. Мәселен, нәрестені ұзақ уақыт сиыр сүтімен тамақтандырғанда, тамақ құрамында көкөністердің аз болуы, жеміс-жидек шырындарын балаға кешіктіріп немесе жеткіліксіз мөлшерде беру, тамақты дұрыс дайындамау және сақтамау, құрамында көмірсулары көп тағамдарды – қант, ақ нан, кондитерлік өнімдерді шамадан тыс мөлшерде пайдаланғанда.

Дәрумен тапшылығы балалар ұзақ ауырғанда, дәрі-дәрмектер ішкенде де пайда болады. Ондай дәрілерге сульфаниламидтер, антибиотиктер, фенобарбитал, изониазид, дигиталис, антацидтер жатады.

2. Ішкі себептер: бала асқазан, өт, бауыр, ұйқы безі, ішек ауруларымен сырқаттанғанда және ауыр, ұзаққа созылған инфекциялық ауруларда, темекі тартатындар мен нашарларда ағзасына ауыр физикалық салмақ түсетін спортшы аналарда гиповитаминоз пайда болады.

Гиповитаминоздың негізгі клиникалық белгілері:

- баланың көңіл-күйінің төмендеуі;
- ақыл-ойы, күш-жігері әлсірейді. Оның ішінде кішкентай балалардың тәртібі нашарлап, қимылдау қабілеті азаяды, психикалық дамуы тежеліп не өзгереді;
- баланың иммунитет жүйесінің жұмысы төмендейді, яғни олар инфекцияларға қарсы тұра алмайды, кез келген аурумен тез ауырады олар ұзақ ауырып, көбіне аурудың созылмалы түріне айналады;
- баланың физикалық дамуы төмендеп, өзінің жасына сай келмейді, дене салмағы мен бойы өз құрбыларыныкінен қалыс келеді;
- ағза мүшелері мен жүйелерінің қалпына келу қабілеттілігі төмендейді.

Әсіресе, дәрумендер тапшылығы пайда болатын көктем айларында баланың ішетін тамақ құрамында жеткілікті мөлшерде көкөніс, жеміс-жидектер болуы керек. Сонымен қатар, ет, жұмыртқа, сүт және сүт өнімдері мен өсімдік майларының да қажетті мөлшерде болуы шарт.

Сондықтан біз қай дәрумендердің қандай қасиеті бар екенін және қандай өнімдерде болатынын білуіміз керек.

А – дәрумені көздің көруін жақсартады, терінің жазылуына, жаңаруына көмектеседі, бауырды қорғайды. Ол сәбізде, шабдалда, сары өрікте, бананда, жүгеріде, асқабақта, жұмыртқада, қаймақта, шпинатта болады.

В1 – дәрумені көмірсулар айналымын, судың тепе-теңдігін реттейді. Ол қара нанда, кебегі бар нанда, бауырда, жармада, етте, сиыр сүтінде болады.

В2 – дәрумені ағзаның өсуіне, заттардың алмасуына көмектеседі. Сүтте және оның өнімдерінде, етте, балықта, нанда, ашытқыда болады.

В6 – дәрумені жүйке қызметін реттейді, жүрек етінің жиырылуын күшейтеді. Ол бауырда, қара нанда, картопта, етте, балықта, бананда, бұршақта, сояда болады.

В12 – дәрумені бауыр мен жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді, қанның ұйытушы жүйесін жақсартады. Бауырда, бүйректе, жұмыртқаның уызында болады.

С – дәрумені қанның ұйығыштығын, ағзаның инфекцияларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Цитрустарда, итмұрында, қарақатта, қырыққабатта, кивиде, сельдерейде болады.

Д – дәрумені сүйектің минералдануы мен қатаюына көмектеседі. Балық майында, треска бауырында, балық уылдырығында, жұмыртқада, сүтте, сары майда бар.

Е – дәрумені тері мен шырышты қабаттың жазылуын жақсартады. Жаңғақта, көк бұршақта, жүгеріде, цитруста, сельдерейде, өсімдік майында болады.

РР – дәрумені қан тамырларын күшейтеді, бауырдың қызметін жақсартады және жүрек бұлшық етіне жағымды әсер етеді. Бұршақ және бұршақ тектес өсімдіктерде болады.





«Аққайың» МДҰ

Баяндама

«Бала тәрбиесіндегі әкенің ролі»

Дайындаған: Н.Б.Сулейменова

2019жыл

Жүздеген мамандық, кәсіп түрі бар. Бірі темір жолын құрайды, басқасы үй салады, үшіншісі бидай өсіреді, төртіншісі адамдарды емдейді, бесіншісі киім тігеді. Сөйте тұра, күзетшіден бастап министрге дейін барлық кәсіп иелерін алмастыруға болады. Орнын толтыруға болмайтын бір ғана мамандық бар. Ол – ұлға әке болу. «Әке көрген тон пішер», «Әкеге қарап ұл өсер», «Бір әкенің тәрбиесін жүз мектеп бере алмайды» деген нақылдар «әке» мамандығының қадір-қасиетін артық ауыз сөзсіз-ақ ұғындырып тұр. Әке беретін дәрумен «Бірде баласының мазасыздығынан әбден мезі болған Қожанасырдың әйелі ашуға беріліп: «Отағасы, бұл менің ғана балам емес. Сен де оның әкесі саналасың. Олай болса, бала бағуға сенің де көмектесуің қажет. Оған 12 сағат мен қараймын, 12 сағат сен қарайсың» деп шарт қояды. Қожанасыр амалсыздан келіседі. Ұйқыда жатса әйелі иығынан түртіп: «Тұр, сағат 12 болды, менің кезегім аяқталды, енді сен қарайсың» деген екен. Сонда ол: «Сен өзіне тиесілі бөлікті қарап біттің бе? Онда менің бөлігімде жылай берсін» деп жауап береді». Иә, бұл бір сәттік әзіл болғанымен, астарында ащы ақиқат жатыр. Бала бір нәрсені бүлдірсе, бұзықтық жасап қойса әке тараптан анаға айтылатын: «Балаңа қарамайсың ба?», «Осы сенің тәрбиенен!», «Осыған ие болмай не істеп жүрсің?» сынды айыптарды құлақ шалуымыз соның айғағы.

Еркектің тұрмыс қамымен түзде жүретіндігі рас. Бірақ, оның бұл әрекеті жауапкершілікті әйелдің мойнына артуын ақтамайды. Өйткені әйел беретін дәруменді еркек, еркек беретін дәруменді әйел ешқашан бере алмайды. Су оттегі мен сутегінің қосындысымен ғана кемелдігіне жететіндігі секілді, әке мен ана өз орнында болғанда ғана бала тәрбиесі, отбасы иммунитеті жақсы көрсеткішке жетеді. Балаға теледидардағы біреу емес, өз әкесі үлгі болса – ең үлкен жетістік. Әке мінезі балаға жұғады. Баланың бойындағы ер мінезділік, өжеттілік, мәрттік қасиеттер әке арқылы қалыптасады. Әкенің бойындағы қасиет балаға беріледі немесе «жұғады». Қазір балабақшадағы, мектептегі, университеттегі тәрбие әйел адамдардың қолында екендігі де жасырын емес. Әсіресе осы кезеңде әкенің тәрбиеге араласуы өте маңызды. Қарапайым ғана шеге қағу, балға ұстау, шұрып бұрау, ат міну, аяқ киім тігу, электр тоғын жалғау сынды әйелдің шамасы келмейтін шаруаларға баулу да әке мойнына артылған. Әке көрмеген бала ертең балға сұраса ара әкеліп жатса таңғалмаймыз. Баланы өзімен бірге ертіп жүру, шамасы жетпейтін шаруа болса да жай ғана қарап тұруға қалдыру, көлік жуғызу, анасы мен қарындастарына ауыр заттарды көтертпеуге үйрету – ертеңгі күні жеміс беретін әдістерден. Қарындасы мен анасын қызғану - әйелін әлпештеудің ұшқыны. Жасынан қарындасына қызғанышы қалыптасқан еркек әйелінің аманатына берік әрі оны әлпештей алатын болады. Өйткені қарындасы – ағасының ар-ұятының негізгі өлшемі. Қарындасты қызғану бұл – әр ер адамның бойынан намысшылдық, ұлтын сүю секілді қасиеттерді оятатын тәрбиенің алғашқы ұшқындары. Қору, қызғану өзіне аяулы болған дүниені өзгеге қимағандықтан болатын сезім. Сондықтан балаға қарындасын қараңғыда қалдырмауға, сөмкесін көтеріп жүруге, аналарына ауыр көтертпеуге үйрету, әке жоқта үйге келген кісіге есік ашып, сөйлесуге, телефон қоңырауын өзі көтеріп, жауап беруге дағдыландыру қажет-ақ. Ата-дәстүріміз бойынша, еркек үйде жоқ кезде бөтен ер кісілер үйге кірмеген. Осы нәрселерді білген, анасы мен қарындасын қызғануды түсінген бала ертең әйелін де қызғанып, қорғай алады. Әке мысы Қазір ғаламтор беттерінде: «Балалар «Тамақ ішкім келеді?», «Ақша бар ма?», «Қандай киім аламын?», «Кіммен дос боламын?», «Пәлен деген затым қайда?», «Қайда қыдырамыз?», «Сабағыма көмектесші» секілді барлық

сауал-өтініштерін анасына бағыттайды. Әкелеріне «анам қайда?» деген бір ғана сауал жолдайды» деген мәтіндегі сурет-видеолар кең таралуда. Иә, әке – үйдің патшасы. Өзінің рационалдылығымен баланың өміріндегі ең маңызды таңдауларға жол сілтеуші. Дегенмен бала тәрбиелеудің бабалардан жетіп, алайда қаймағы бұзылғалы тұрған тағы бір әдісі бар. Ол – қас-қабакпен басқару, тәрбиелеу. Яғни, «әке мысы», «сесі», «қатулығы». Оның бұл қаталдығы, талапшылдығы баласын жек көргенінен емес. Түздегі әке перзентін, ұрмаса да, ұрыспаса да, бала содан қаймығып сескеніп, құрметтеп өсуі тиіс. Еркек образының жиынтығын әкесінен көргені абзал. Ол үшін аналарымыздың көмегі қажет. Олар балаларына «әкең біледі», «әкең шешеді» «әкеңмен ақылдас», әкең ренжиді, әкең рұқсат бермейді» дегенді жиі айтып, өзі де күйеуіне патшадай құрмет көрсете білуі тиіс. Бірде қарт Құнанбай баласы Абайды шақырып: «Балам, сен әкеңе жете туғансың ба, өте туғансың ба?» деп сұрайды. Сонда Абай: «Әке, мен өте туғанмын, өйткені мен ақын болдым» деген екен. Аз ғана ойланған дана Құнанбай: «Жоқ, сен маған жете тудың. Өте туу үшін Абай секілді бала тәрбиелей алуың керек» деп жауап қатқан деседі. «Жақсы маман – жұмысын жақсы атқарушы емес, білгенін үйретіп, жақсы маман дайындай білуші». Сол секілді еркек қандай әке бола алғандығымен де бағаланады. Ұлыңызға беретін «ең жақсы сыйыңыз» мәнді, берекелі, жемісті болсын!