

"Ақмола облысы білім басқармасының Бұланды ауданы бойынша білім бөлімі Макинск қаласының Балуан Шолақ атындағы мектеп-лицейі" КММ директор жанындағы кеңесінің №2 отырысының
ХАТТАМАСЫ

15 қыркүйек 2023 жылы

Қатысқандар: мектеп-лицей ұжымы

КҮН ТӘРТІБІНДЕ:

1. Кабинет паспорттарын рәсімделуі, құжаттарының жинақталуы. ҚЕ журналдары
 2. Ішкі тәртіп ережесінің сақталуы, мектептің жұмыс циклограммасын бекіту
 3. 1-11 сыныптарды комплектілеу.
 4. Ыстық тамақпен қамтуды ұйымдастыру. Асханада санитарлық – гигиеналық талаптарың орындалуы
 5. Пән кабинеттерінің санитарлық - гигиеналық талаптардың қатан орындалуы, кабинет мүлкінің сақталуы, оқу үдерісінде пайдалануы.
 6. Бірінші сынып пен мектеп алды даярлық топтарының сабақ жүктемелері және гигиеналық талаптардың орындалуы.
1. Бірінші сұрақ бойынша мектеп директоры А.Е.Куанышев сөз сойледі. "Қазақстан Халқына" қоры «Білім беруді тұрақты дамыту қоры» серіктестерімен бірлесіп «Ауылдық жерлерде тірек мектептердің әлеуетін дамыту» қайырымдылық жобасын іске асыруда. 2023 жылдың мамыр айынан бастап біздің мектеп жобаға кірді. Қазіргі уақытта 25 оқу кабинеттері, оның ішіне STEM – зертханасы, ART – студиясы, телестудия, акт залы, спортзал, робототехника жабдықтандырылуда. Осы кабинеттердің паспорттары миедетті түрде болу керек. сыныптарда санитарлық –гигиеналық талаптар қатан орындалуы тиіс. Оқушылармен техникалық қауіпсіздігі өткізіліп арнайы журналға тіркелуі тиіс.
 2. Екінші сұрақ бойынша мектеп директоры А.Е.Куанышев сөз сөйледі. Азамат Ермекович «Бұланды ауданы Макинск қаласы Балуан Шолақ атындағы мектеп-лицей ұжымының 2023-2024 оқу жылының ішкі тәртібінің ережелерімен таңыстырып өтті.
 1. «Педагогтар балалардың денсаулығы мен өміріне сабақ үстінде және үзілісте жауап береді, қандайда бір жағдайда әкімшілікке хабарлайды.
 2. Сабаққа кешігіп келген оқушыны орнына отырғызып, кезекші мұғалімге және әкімшілікке хабарлайды.
 3. Оқушыларды өздерін жеке, қараусыз қалдыруға болмайды.

4. Бірінші ауысым мұғалімі екінші ауысым мұғаліміне кабинетті өткізеді. Екінші ауысым мұғалімдері кабинетті кезекші әкімшілікке тапсырады.

5. Сабақ аяқталғаннан кейін оқушыларды алып қалуға төмендегі жағдайда ғана рұқсат етіледі.

сынып сағаты және жиналыс өткенде;

- мектепшілік және сабақтан тыс іс-шаралар өткізгенде;
- кабинетті тазалап жуғанда, кезекшілік атқарғанда;
- қосымша сабақ өткізгенде, басқа жағдайда әкімшіліктің келісімі қажет.

6. Өрт болған жағдайда, басқа да күтілмеген қауіп төнгенде мұғалімдер бекітілген эвакуация жоспары бойынша іс-әрекеттер жасайды.

Сабақ кезінде кабинеттердің есіктері ашық тұрып, үзіліс кезінде есік жабылып, терезе ашу арқылы кабинеттің ауасын тазарту керек.»

Осымен қатар мұғалімдерді, сынып жетекшілерді міндеттерімен таңыстырды. Сынып жетекшілердің оқушыларды қабылдап алу тәртібі туралы айтып өтті.

3. Келесі сұрақ бойынша ОТЮ Т.К.Нурмуқанова сөз сойледі. «Бүгінгі күнде Балуан Шолақ атындағы мектеп-лицейінде 595 оқушы оқиды: даярлық сынып-20 оқушы, 1А,1Ә,1Б,1В – барлығы 74 оқушы, 2А, 2Б, 2В сыныптар-61 оқушы, 3А,3Б,3В сыныптар-56 оқушы, 4А,4Б,4В-59 оқушы, 5А,5Б, 5В – 57 оқушы, 6А,6Б,6В-54 оқушы, 7а,7Б,7В -54 оқушы, 8А,8Б,8В -52 оқушы, 9А, 9Б- 43 оқушы, 10А, 10Б -34 оқушы, 11 сынып-24 оқушы; барлығы 31 класс комплект (1+30).

4. Келесі сұрақ бойынша әлеуметтік пелагог А.Рахам сөз сөйледі: «Жалпы білім беретін мектептердегі білім алушылар мен тәрбиеленушілердің жекелеген санаттарына тегін және жеңілдетілген тамақтандыруды ұсыну» мемлекеттік көрсетілетін қызмет стандартына сәйкес мектебімізде 300 оқушы ыстық тамақпен қамтамасыз етіледі. 1-4 сынып 250 оқушы 5-11сынып 50 оқушы. Олардың күнделікті тамақ ішуі қадағаланып тұрады. Асханада санитарлық – гигиеналық талаптары орындалады. Күнделікті тағам менюға сәйкес.

5. Білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесі физиологиялық аспектілерді ескере отырып жүргізілуі тиіс. Оқу бағдарламаларын жетілдіру мектепте оқушылар үшін қолайлы гигиеналық жағдайлар жасаумен ұштастырылуы тиіс: күн тәртібін, оқу жылын ұтымды ету, оқу мен белсенді демалысты кезектестіру, білім беру ұйымдарында қолайлы тұрмыстық жағдайларды ұйымдастыру.

Балалардың дене тұлғасының дұрыстығын гигиеналық негіздеу. Оқу-тәрбие мекемелерін, қажетті жиһаздармен қамтамасыз етудің және оны

тиімді пайдаланудың өсіп келе жатқан балалардың денсаулығын сақтауда, барлық оқу-тәрбие процессінің тиімділігін жоғарылатуда маңызы өте зор. Балалар мен жасөспірімдер мекемелерінің негізгі бөлмелерінің жиһаздарына қойылатын гигиеналық талаптар, антропомерия, гигиена, физиология ғылымдарының жетістіктеріне негізделеді және жиһаздардың әрқайсысының қолданылуына қарап анықтайды.

6. Оқу жылының ұзақтығы даярлық және 1-сыныптарда – 33 оқу апта. Бастауыш білім беру деңгейі бойынша: - 1-2-сыныптарда «Еңбекке баулу» және «Бейнелеу өнері» пәндері аптасына 1 сағаттан оқытылады; «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығына сәйкес: бастауыш білім беру деңгейінде «Математика» және «Цифрлық сауаттылық» (1-4-сыныптар); Жаратылыстану-ғылыми білім беру білім алушылардың бойында табиғи құбылыстар мен заңдылықтар туралы түсініктерді қалыптастырып, табиғатты танудың ғылыми әдістерін ашып көрсетеді. Ол табиғаттың бір бөлігі ретінде адамға, табиғат әлемін ұғыну ғана емес, осы өзгергермелі әлемдегі өз орнын сезінуге бағытталған және жеке тұлғалық құндылық қасиеттер жүйесін тәрбиелеуге, жеке тұлғаның дүниетанымдық, мәдени, тәжірибеге бағдарланған қасиеттерін қалыптастыруға негізделген. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығына сәйкес: • бастауыш білім беру деңгейінде «Жаратылыстану» (1-4-сыныптар); «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығына сәйкес «Адам және қоғам» білім беру саласы аясында: бастауыш білім беру деңгейінде «Дүниетану» (1-4 сыныптар); «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығына сәйкес: - бастауыш білім беру деңгейінде «Бейнелеу өнері», «Еңбекке баулу» (1-2-сыныптар).

ШЕШІМІ:

1. Кабинет паспорттарын жөнге келтіру. Оқушылармен ҚЕ сабақтарда жие еске салу.
2. Мектептің ішкі тәртіп ережесін сақтау
3. Ыстық тамақпен қамтуды ұйымдастыру. Асханада санитарлық –гигиеналық талаптарың орындалсын
4. Пән кабинеттерінің санитарлық - гигиеналық талаптардың қатан орындау, кабинет мүлкінің сақтау, оқу үдерісінде пайдалану.
5. Бірінші сынып пен мектеп алды даярлық топтарының сабақ жүктемелері және гигиеналық талаптары орындалсын.

Мектеп басшысы:



А.Е.Куанышев

Балаларды мектепке бейімдеу ерекшеліктері

Баланың мектепте оқу процесінде үш бетбұрыс бар: бұл бірінші сыныпқа қабылдау, бастауыш мектептен орта мектепке ауысу (5 сынып) және орта мектептен жоғары сыныпқа ауысу (10 сынып).

Осы кезеңде бірінші сынып оқушыларының ата-аналарына не назар аудару керек?

Баланың мектепке бейімделу кезеңі 2-3 аптадан алты айға дейін созылуы мүмкін, бұл көптеген факторларға байланысты: баланың жеке ерекшеліктері, басқалармен қарым-қатынас сипаты, білім беру бағдарламасының күрделілік деңгейі және баланың мектеп өміріне дайындық деңгейі.

Ересектерге - аналарға, әкелерге, ата-әжелерге қолдау көрсету маңызды фактор болып табылады. Бұл процесте ересектер неғұрлым көп көмек көрсетсе, соғұрлым бала жаңа жағдайларға бейімделеді.

Көбінесе ата-аналар баланы сабақтан гөрі сыныптастарымен қарым-қатынасқа көбірек уақыт бөлгені үшін айыптайды, достары оны жиі "бекер емес" деп атайды, серуендеуге көп уақыт кетеді. Алайда, жақсы есте осы кезеңде бірінші сынып оқушысы белсенді түрде байланыс орнатады, өз орнын іздейді балалар ортада оқиды ынтымақтасуға, басқа балалармен және қабылдауға көмек көрсетеді, мекен-жай. Оған осы қиын мәселеде көмектесіңіз! Оның мектептегі бүкіл кезеңі сіздің балаңыздың әлеуметтік рөлдерді бөлу кезінде қандай орынға ие болатынына байланысты. "Ашкөз" немесе "бәріне таныс" бейнесінен құтылу қаншалықты қиын екенін есіңізде сақтаңыз, жасөспірімде көптеген проблемалар пайда болады, өйткені бір кездері нәресте өзін дұрыс көрсете алмады.

Бірінші сынып оқушыларының ата-аналарына баланың мектепке бейімделу кезеңіне арналған ұсыныстар (қандай мәселелерге назар аудару керек):

* Сіздің балаңыз мектеп оқушысы болғаннан кейін, ол өзіне көп уақыт бөледі. Сондықтан сіз оған сабырлы болуыңыз үшін, ең алдымен, баланың тәуелсіздігін дамытуыңыз керек. Бала қажет болған жағдайда үйде жалғыз қалуы керек. Оған қауіпсіздіктің негізгі қағидаларын сақтауға үйретіңіз.

* Балаға мектепте қажет өзін-өзі күту дағдылары: ол спорттық формада өзін-өзі киюге, портфель жинауға және т.б. баламен бірге күн сайын портфельге салу керек нәрсенің тізімін жасаңыз (суреттерді қолдануға

* Кез-келген істі орындау кезінде ортасында тоқтауға жол бермеңіз. Баланы кез - келген тапсырманы басынан аяғына дейін орындауға бірден бағыттау керек-бөлмені тазалау, ата-аналарға көмектесу, тапсырманы орындау және т. б.

* Үй тапсырмасын орындау кезінде баланы тыныш отыруға және белгілі бір уақыт жұмыс істеуге үйретіңіз. Мүмкіндігінше, үстелдегі тыныш жұмысты ашық ойындармен ауыстыра отырып, күнделікті өмірге көптеген сабақтарды қосыңыз. Бұл әсіресе қозғыш, қозғалмалы бала үшін өте маңызды. Бірте-бірте ол айқайлап, белгілі бір "шулы" уақытта жүгіруге дағдыланады. Сонда ол мектепте өзгерісті күтуге қабілетті болады.

Сәтті бейімделудің белгілері қандай?

1. Баланың оқу процесіне қанағаттануы. Ол мектепте ұнайды, ол сенімсіздік пен қорқыныш сезінбейді.

2. Бала бағдарламамен қаншалықты оңай күреседі. Егер бағдарлама дәстүрлі болса және бала оқу қиын болса, оны қиын сәтте қолдау керек, сабырлылық үшін тым көп сынға ұшырамау керек, сонымен қатар басқа балалармен салыстыруға болмайды. Барлық балалар әртүрлі.

3. Егер бағдарлама күрделі болса, балаға мұндай жүктеме шамадан тыс екенін мұқият қадағалаңыз. Мұны уақытында түзеткен дұрыс, әйтпесе денсаулық проблемалары басталады. Мүмкін, басқа сыныпта, жүктеме аз болса, бала өзін жайлы сезінеді ме?

4. Өте маңызды алғашқы кезде кіргізуге оқушының сенімділік табысқа емес, мүмкіндік беретін оған ұшырауы унынию ("менде ештеңе шықпайды!"), әйтпесе сіз апатиямен ұзақ уақыт күресесіз.

5. Сәтті бейімделудің белгісі-бұл оқу тапсырмаларын орындау кезінде баланың Тәуелсіздік дәрежесі, тапсырманы өзіңіз орындауға тырысқаннан кейін ғана ересек адамның көмегіне жүгінуге дайын болу. Көбінесе ата-аналар балаға тым қатты "көмектеседі", бұл кейде керісінше әсер етеді. Оқушы бірлескен сабақ дайындауға үйренеді және оны жалғыз жасағысы келмейді. Мұнда сіздің көмегіңіздің шекарасын дереу белгілеп, оларды біртіндеп азайту керек.

6. Баланың мектеп ортасында толығымен игерілгендігінің маңызды белгісі-оның сыныптастарымен және мұғаліммен тұлғааралық қатынастарға қанағаттануы.

Бесінші сынып оқушыларының бейімделуінің ерекшелігі неде?

5-сынып оқушысы үшін ең қиыны-бір, таныс мұғалімнен бірнеше пәнмен өзара әрекеттесуге көшу. Әдеттегі стереотиптер, баланың өзін - өзі бағалауы бұзылады-енді оны бір мұғалім емес, бірнеше адам бағалайды. Бұл кезеңдегі ата - аналардың міндеті-сіздің сыныпта жұмыс істейтін барлық мұғалімдермен танысу, осы жастағы балаларда оқу және оқудан тыс іс-әрекетте қиындықтар тудыруы мүмкін мәселелерді түсінуге тырысу. Осы кезеңде неғұрлым көп ақпарат алсаңыз, балаңызға көмектесу оңайырақ болады.

Бастауыш сыныптан орта мектепке ауысудың қандай "артықшылықтары" бар? Психологиялық тұрғыдан баланың жеке басының дамуына не береді? Ең алдымен, балалар өздерінің күшті және әлсіз жақтарын біледі, әртүрлі адамдардың көзімен қарауға үйренеді, жағдайға және қарым-қатынас жасайтын адамға байланысты мінез-құлқын икемді түрде қалпына келтіреді.

Сонымен бірге, осы кезеңнің басты қауіптілігі-оқытудың жеке мағынасының өзгеру факторы, оқу іс-әрекетіне деген қызығушылықтың біртіндеп төмендеуі. Көптеген ата-аналар баланың үйренгісі келмейтініне, "үштікке" "оралғанына" шағымданады және оған ештеңе алаңдамайды. Қызықты, тіпті қалай! Бірақ-шынымен, оқу емес. Жасөспірім, ең алдымен, байланыстардың қарқынды кеңеюімен, әлеуметтік тұрғыдан өзінің "Мен" болуымен байланысты, балалар сынып пен мектеп табалдырығынан тыс айналадағы шындықты игереді. Сондықтан ата - аналардың міндеті-осы күрделі мәселеде көмектесу. Балаңыздың достарымен көбірек танысу, оларды үйге шақыру, жасөспірімдердің хоббиі мен құндылықтарына қызығушылық таныту жақсы болар еді. Бұл жаста сыныптарда әдетте қызығушылықтары бойынша жеке топтар құрылады. Сіздің балаңыз олардың қайсысына жетеді? Неліктен?

Әрине, баланы бақылау керек, әсіресе орта мектепте алғашқы 1-2 айда. Бірақ бәрібір "жақсы оқушы" және "жақсы адам" ұғымдарын араластырмаңыз, жасөспірімнің жеке жетістіктерін тек оқудағы жетістіктерімен бағаламаңыз. Егер баланың академиялық үлгерімі қиын болса және оны әдеттегі деңгейде ұстау қиын болса, оған осы кезеңде өзін басқа нәрседе көрсетуге мүмкіндік беруге тырысыңыз. Ол достарының алдында мақтана алатын нәрсе. Оқу проблемаларына қатты көңіл бөлу, "шешімдермен" байланысты жанжалдарды тудыру, көп жағдайда жасөспірімді иеліктен шығаруға әкеледі және сіздің қарым-қатынасыңызды нашарлатады.

10-11 жастағы балалардың тағы бір ерекшелігі-олардың тәуелсіздік деңгейінің жоғарылауы. Бір жағынан, бұл өте жақсы, өйткені бала көп

нәрсені жасайды және сіздің көмегіңізге, әсіресе үй шаруашылығына мұқтаж емес. Бірақ дәл осы өзіне деген сенімділік балаларға кейде өмірге және денсаулыққа қауіпті эксперименттерге баруға мүмкіндік береді. Бұл жаста көптеген балалар темекі шегуге тырысады, компьютерлік ойындарға көп уақыт жұмсайды. Дәл осы кезеңде (және бастауыш мектептен орта мектепке көшу өте қолайлы!) жасөспірімнің бос уақытын "ақымақтыққа" және мақсатсыз ойын-сауыққа уақыт қалмауы үшін жоспарлау жақсы болар еді. Баланың қандай үйірмелерге (немесе студияларға, элективтерге) барғысы келетінін, достарының қайсысы оған серіктес бола алатындығын бірге ойлауға тырысыңыз.

Психолог:



Ф.Азнабаева

Білім беру ұйымдарында оқу-тәрбие процесін жүргізуге қойылатын санитариялық-гигиеналық талаптар

Білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие процесі физиологиялық аспектілерді ескере отырып жүргізілуі тиіс. Оқу бағдарламаларын жетілдіру мектепте оқушылар үшін қолайлы гигиеналық жағдайлар жасаумен ұштастырылуы тиіс: күн тәртібін, оқу жылын ұтымды ету, оқу мен белсенді демалысты кезектестіру, білім беру ұйымдарында қолайлы тұрмыстық жағдайларды ұйымдастыру.

Адамның ми қыртысының барлық жұмысы екі процеске негізделген – бір-бірімен белгілі бір қатынаста болатын қозу және тежелу. Егер бұл тепе – теңдік бұзылса, шаршау пайда болады. Бұл, әдетте, бала жабық бөлмелерде ұзақ уақыт бір қалыпта отырғанда пайда болады. Бұл жағдайда органдар мен тіндерді оттегімен қамтамасыз ететін қанайналымы нашарлайды.

Жұмыс кезеңдері: жұмыс, оңтайлы жұмыс, шаршау.

Балалардағы шаршаудың бірқатар ерекшеліктері бар. Жұмыстың аяқталуы зерттеліп отырған материалдан бірден алшақтаумен қатар жүрмейді, баланың ойы ұзақ уақыт бойы сол бағытта жұмыс істейді. Шаршау екі фазада дамиды: ішкі тежелудің әлсіреуіне байланысты жалпы моторлық мазасыздықпен бірге жүреді, содан кейін қозу процесі әлсірейді және тежелу дамиды, бұл жалпы летаргия мен ұйқышылдықпен, назар мен өнімділіктің төмендеуімен көрінеді.

Оқушылардағы шаршаудың дамуына әкелетін факторлар:

- жалпы оқу процесін дұрыс ұйымдастырмау;
- оқу жүктемесінің оқушының функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келмеуі;
- оқыту режимі мен жағдайларына қойылатын гигиеналық талаптарды бұзу.

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2021 жылғы 5 тамыздағы № ҚР ДСМ-76-бұйрығымен бекітілген «Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық – эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидаларының талаптарына сәйкес, жалпы білім беретін ұйымдағы сабақтың ұзақтығы 45 минуттан аспауға тиіс. Бірінші сыныптарда оқу жүктемесін біртіндеп арттыра отырып, оқу сабақтарының «сатылы» режимі қолданылады. Қыркүйек айында үш сабақ 35 минуттан, қазан айынан бастап - 45 минуттан, дене шынықтыруды және көзге арналған гимнастиканы қоса отырып сабақтар өткізіледі.

Оқу процесін гигиеналық нормалау балалардың жасын және балалар мен жасөспірімдер денесінің функционалдық мүмкіндіктерін ескере отырып жүргізіледі. Жалпы білім беретін ұйымдардағы апталық оқу жүктемесі нормадан аспауы тиіс: 0 сынып үшін – аптасына 22 сағат, 1 сынып – 24 сағат, 2 сынып – 25 сағат, 3 және 4 сынып – 29 сағат, 5 және 6 сынып – 33 сағат, 7 сынып – 34 сағат, 8 сынып-36 сағат, 9 сыныптар - 38 сағат, 10 және 11 сыныптар - 39 сағат.

Сабақ кестесін құру кезінде оқушылардың күн мен апта ішінде ақыл-ой қабілетінің динамикасы ескеріледі және қиындық бойынша пәндерді саралау

кестесі қолданылады. Мысалы, қиын сабақтарға математика, орыс тілі (қазақ тілінде оқытатын мектептер үшін), қазақ тілі (қазақ тілінде оқытпайтын мектептер үшін), шет тілі, физика, химия, информатика, биология (рейтинг шкаласы бойынша 9 - 11 балл), ауырлығы бойынша орташа – тарих, ана тілі, география, әдебиет, жаратылыстану (8-6 балл), жеңіл сабақтарға – дене шынықтыру, сызу, бейнелеу өнері, ән айту (5-1 балл).

Сабақты, оқу күнін, аптаны, тоқсанды, жылды бастау оңай болуы керек. Оқу жүктемесінің ең үлкен көлемі көрсетілген циклдардың ортасына (сабақ, күн, апта, тоқсан, жыл) түсуі тиіс. Бірінен соң бірі жүретін қиын сабақтарды біріктіруден аулақ болу керек.

Сабақтың мектеп кестесі міндетті және факультативті сабақтар үшін бөлек жасалады. Факультативтік сабақтар міндетті сабақтардың ең аз саны бар күндерде жоспарланады. Бастауыш мектепте қосарланған сабақтар өткізуге жол берілмейді. Кестедегі сабақтардың саны ата-аналар комитетімен келісіледі.

Мектепалды сыныптардағы сабақтардың рұқсат етілген ең көп саны төрттен аспайды, ұзақтығы 25-30 минут. Сабақтар арасындағы үзілістер кем дегенде 10 минут болуы керек.

Жалпы білім беретін ұйымдардың барлық түрлерінің оқушылары үшін сабақтар арасындағы үзілістердің ұзақтығы кемінде 5 минутты, үлкен үзіліс (2 немесе 3 сабақтан кейін) – 30 минутты құрайды. Бір үлкен үзілістің орнына екінші және төртінші сабақтардан кейін әрқайсысы 15 минуттан екі үзіліс жасауға рұқсат етіледі.

Үзілістер таза ауаны барынша пайдалану кезінде, ашық ойындарда жүзеге асырылады.

Ауысымдар арасында ылғалды жинау және желдету үшін ұзақтығы кемінде 40 минут үзіліс көзделеді.

Оқу жылының ұзақтығы бірінші сыныптарда 33 оқу аптасын, 2-11 сыныптарда-34 оқу аптасын құрайды. Бірінші сынып оқушылары үшін жыл бойына қосымша апталық демалыс болуы керек.

Оқу өнімділігін арттыру бес негізгі шартты орындау арқылы жүзеге асырылады:

Оқу процесіне біртіндеп ену;

Жұмыстағы өлшемдер мен ритақтар;

Оқытудағы әдеттегі реттілік пен жүйелілік;

Сабақтың кейбір түрлерін басқалармен дұрыс өзгерту;

Қолайлы психологиялық орта.

Осы ережелерді орындау санитариялық-гигиеналық талаптарды сақтаумен бірге білім беру ұйымдарында оқушылардың денсаулығын қамтамасыз етеді.

Мектеп жиһаздарына қойылатын гигиеналық талаптар

Балалардың дене тұлғасының дұрыстығын гигиеналық негіздеу. Оқу-тәрбие мекемелерін, қажетті жиһаздармен қамтамасыз етудің және оны тиімді пайдаланудың өсіп келе жатқан балалардың денсаулығын сақтауда, барлық оқу-тәрбие процессінің тиімділігін жоғарылатуда маңызы өте зор.

Балалар мен жасөспірімдер мекемелерінің негізгі бөлмелерінің жиһаздарына қойылатын гигиеналық талаптар, антропомерия, гигиена, физиология ғылымдарының жетістіктеріне негізделеді және жиһаздардың әрқайсысының қолданылуына қарап анықтайды.

Негізгі талаптардың бірі – жұмыс столы мен орындықтардың баланың бой ұзындығы мен дене пропорциясына міндетті түрде сәйкес келуі.

Бұл талаптардың сақталуы балалардың дене бітімі дамуының үйлесімді болуына, дене тұлғасының дұрыс қалыптасуына, қызмет қабілетінің ұзақ уақыт жоғары болуына жағдай жасайды; Сонымен қатар, көз анализаторы мен тірек-қимыл аппаратының бұзылыстарының профилактикалық шаралары ретінде де өте маңызды роль атқарады. Бұл талаптар сақталмағанда жұмыс істеу жағдайының қолайсыздығы арта түседі: дене кейіпінің еңкіштігі ұлғаяды, оның ассиметриясы дамиды, “дене мүсінінің” бұлшық еттеріне түсетін жүктеме көбейіп, ауырлық орталығы ауысып, дене тұлғасының тұрақсыздығына әкеліп соғады, балалар сабақта тыныш отыра алмай, артық қимыл-қозғалыстары көбейеді және т.б. Оқушының дене бітімінің дамуы мен ақыл-ой қызмет қабілетінің дұрыс қалыптасуы үшін сабақта отырғандағы дене тұлғасының дұрыстығы қажет.

Ғылыми мәліметтер бойынша бас пен дененің кеуде бөлігінің алға қарай біраз еңкіш болып келгені дұрыс. Дененің еңкіштігі аздаған немесе орташа болып келеді. Аздап еңкіштік кеуде бөлігінің, белге қарағандағы бұрышы 1700-қа жуық, ал орташа болғанда бұл бұрыш 1600-қа жуық болып келеді. Статикалық және биомеханикалық тұрғыдан дене тұлғасының аздаған еңкіштігі, ауырлық орталығының амплитудасын онша көп ауыстырмайтындықтан дұрыс болып саналады. Орташа және одан көбірек еңкіштік ауырлық ортасының алға қарай ауысып, оның қозғалу амплитудасын кеңейтіп жібереді. Мұндай жағдайда арқа, мойын бұлшық еттеріне жүктеме түсетіндіктен, тыныс алу қозғалыстарының амплитудасы тарылып, пульс жиілігін біршама жоғарылатып, көз көруін нашарлатып, веналық қан тамырлардың қызметін төмендетіп, омыртқа аралық шеміршектердің алдыңғы жағының жаншылуына әкелетіндіктен бірқатар патологиялық өзгерістер туғызуы мүмкін.

Балалардың сабақ кезіндегі дене тұлғасының дұрыстығын анықтау үшін дене кейіпінің жағдайына әсер ететін бірнеше мағлұматтарды ескеру қажет

және осыған байланысты физиологиялық, патофизиологиялық, психофизиологиялық белгілерді бөліп қарауға болады.

Дене тұлғасының жағдайына баға беруге арналған физиологиялық белгілерге дене қалпын сақтауға қатысатын бұлшық еттердің белсенділігінің дәрежесі жатады. Дене тұлғаның дұрыстығы қан айналуы мен тыныс алу реакцияларымен де анықталады.

Түрегеліп тұрғаннан көрі, отырған жағдайдағы дене тұлғасы энергия шығыны тұрғысынан алғанда біршама қолайлы болып келеді: тірек аудуының кендігімен, ауырлық орталығының біршама төмендеу келетіндігімен, соған сәйкес дене тұрақтылығы гемодинамикалық ыңғайлылығымен сипатталады.

Дененің тепе-теңдігі мықты, жүрек, қан-тамыр, тыныс алу, ас қорыту, есту және көру анализаторларының қызметі жақсы болған жағдайдағы дене тұлғасы дұрыс деп саналады.

Патофизиологиялық белгілерге дене тұлғасының ассиметриясы және соған сәйкес бұлшық ет белсенділігінің ассиметриясы мен партаға отырған кезде немесе верстақта жұмыс істеген кезде дененің кеуде бөлігінің еңкіштігі жатады.

Сүйек-бұлшық ет жүйесінің шартты түрдегі ыңғайсыздығы организмде қажу дамуын жеделдетіп, соған байланысты әр түрлі өзгерістерге (дене тұлғаның еңкіштігі, сколиоздар, иық пен жауырынның ассиметриясы т.с.с.) дамуына әкеліп соғады.

Психофизиологиялық белгілерге дене тұлғасының құймшақ маңайы және санның артқы бөлігімен субъективті байланысы, ұзақ уақыт мазасыздыққа, көру жұмысы кезінде көзден жұмыс бетіне дейінгі қолайлылық жағдайына баға беру жатады. Оқу процесінде техникалық оқу құралдарын пайдалануға байланысты психофизиологиялық белгілердің маңызы арта бастады.

Баланың сабақ кезінде столға дұрыс отыруы, баланың басының, столдың жазық бетіне еңкеюінен пайда болады, мұнда еңкею бұрышы 25-510, кеуде жағы 41-620, бүкіл дене 85-1000 болуы керек. Ол үшін мектеп жиһаздарының негізгі бөліктерінің - стол мен орындықтың биіктіктерінің қатынасының дұрыстығы міндетті түрде сақталуы қажет.

Бұл қатынастар дифференция, орындық арқалығының ара қашықтығы және орындықтың ара қашықтығы көлемдері арқылы анықталады (сурет)

Дифференция - столдың артқы қырынан (тігінен алғандағы) орындыққа дейінгі ара қашықтық. Бұл аралық иықтың шынтаққа дейінгі ұзындығына 5-6см қосқанға тең болуы керек. Дифференцияның 2см өзгеруі мүмкін. Одан жоғары болуы оқушы жазу жазғанда оң жақ иығы көтеріліп тұруына, соған

байланысты дене ассиметриясы дамып, омыртқа бағанының қисаюына жағдай жасайды. Одан төмен болуы дененің еңкіштенуіне, көздің дәптер немесе кітаптан дұрыс ара қашықтығының бұзылуына әкеліп соғады.

Орындық арқалығының ара қашықтығы - столдың артқы қырынан (көлденеңінен) орындық арқалығына дейінгі аралық, бұл аралық көкірек қуысының алдыңғы-артқы диаметрінен 5см жоғары болмауы керек. Орындық арқалығының ара қашықтығы жоғары болса оқушы орындықтың арқалығын, қосымша тірек ретінде пайдалана алмайтындықтан ауырлық орталығы алдыға қарай ауысады, төмен болса стол беті көкірек қуысына тіреліп, тыныс алу, қан айналу қызметі бұзылып, жұмыстағы дене тұлғасы қолайсыз болып, статикалық жүктеме жоғарылап, қажудың басталуы жеделдеп, қызмет қабілеті төмендейді.

Орындықтың дистанциясы - столдың артқы қыры мен (көлденеңінен) орындықтың алдыңғы қырының аралығы. Орындықтың дистанциясы - теріс болуы керек, яғни орындықтың отырғышы столдың астына 4-8см кіріп тұруы керек; «Нөлдік», әсіресе «оң дистанцияда, оқушы столға қарай еңкейіп, алдына қарай созылып отыруға мәжбүр болады. Жұмыстағы дене тұлғасы қолайсыздыққа ұшырап, статикалық жүктеме жоғарылап, қажудың дамуы жеделдейді. «оң дистанция оқушы орнынан тұрып, столдан шығуы үшін ғана қажет. «Теріс дистанцияның «оң дистанцияға ауысуы стол қақпағын ашу немесе орындықты жылжыту арқылы жасалады.