



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

Өскіп келе жатқан ұрпақтың салауатты өмір салты мәселелері бойынша «Адал азамат» бағдарламасын іске асыру

31 шілде 2025 жыл

Білім беру ұйымдарында «Адал азамат» тәрбие бағдарламасын іске асыру жөніндегі жұмыс жоспары

Салауатты өмір салты мәселелері бойынша

Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту



8 ТАҚЫРЫП

Түрлері

- Сюжетті-рөлдік ойындар;
 - Арт – терапия
 - Кіші топтардағы тренинг;
 - Қуыршақ театры;
- Ата-аналармен бірлескен ойындар;
 - Флешмоб/гимнастика;
 - Пижаме;
 - Интерактив

Орта білім беру



10 ТАҚЫРЫП

Түрлері

- Сертификациялық жаттығулар;
 - 1-көмек бойынша жарыстар;
 - Рөлдік ойындар;
 - Мектеп конференциясы;
 - Байқаулар;
- Сынып сағаты;
 - Пікірталастар;
 - Шағын жобалар;
 - Ата-аналар жиналысы;
 - Интерактивті сабақтар

Техникалық және кәсіптік білім беру



8 ТАҚЫРЫП

Түрлері

- Студенттік қолдау топтары; релакс-аймақтар;
 - Психологиялық әл-ауқат апталығы;
 - Тестілеу; /Дәрістеу;
- Эссе байқауы; Пікірталастар;
 - Құпия сессиялары;
 - Турнир;
 - Семинарлар;
 - Жобалар; / Флешмоб

Ұйымдарда «Адал азамат» тәрбие бағдарламасын іске асыру жөніндегі жұмыс жоспары

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту

Гигиена және инфекцияның алдын алу



«Менің таза қолдарым – менің сау достарым!»

Тамақтанар алдында және серуендеуден кейін қол жуу әдетін қалыптастыру үшін рөлдік ойындар мен мультимедиялық сабақтар өткізу

Жарақаттанудың алдын алу

«Қауіпсіз шытырман оқиғалар»



Жол белгілерін үйрену және көшеде қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру ойындары («Жаяу жүргіншілер өткелі», «Доктор Айболит», «Абайлаңыз, үйлер!». Ертегілер мен мультфильмдер арқылы ережелерді үйрену)

Психологиялық денсаулық

«Кеудедегі күн: өз сезімдеріңізді түсінуге үйрену»



«Жыламай дос болу: балалар қақтығыстарының алдын алу»



Эмоционалды байланысты дамыту бойынша ата-аналармен бірлескен сабақтар; эмоцияларды тану ойындары мен жаттығулары, арт-терапия (эмоциялар суреттері).

Дене белсенділік

«Экран немесе ойын? Біз белсенділікті таңдаймыз!»



Балалар мен ата-аналардың бірлескен ойындары, «Гаджеттерге балама» ата-аналарға арналған жадынама

«Біз зерттейміз және қозғаламыз»



Дене белсенділігі әдетін қалыптастыру үшін күнделікті жылыну; Флешмоб

Ұйқы тәртібі

«Дұрыс ұйқы – біз еш қиындықсыз өсеміз»



Ұйқы режимі туралы әңгімелер, ұйқыға кетер алды «рәсімдерін» жасау, ертегілерді оқу. «Пижамас кеші» тақырып күні, ата-аналарға кеңес беру

Тамақтану мәдениеті

«Денсаулық – тәрелкеде!»



Тамақтану ережелерін үйрету, тәттілерді азайту.Интерактив, «Пайдалы тағам тәрелкесі» аппликациясы

Ұйымдарда "Адал азамат" тәрбие бағдарламасын іске асыру жөніндегі жұмыс жоспары

Орта білім

Жарақаттанудың алдын алу

«Алғашқы көмек көрсету: құтқару үшін білу керек!»



Жарақат, күйік, есін жоғалту кезінде алғашқы көмек көрсету дағдылары бойынша шеберлік сыныптары; «Шұғыл қызметтердің телефон нөмірлері» Сертификаттау сабақтары, алғашқы көмек жарыстары



«Қауіпсіз қыс», «Мұз бен қардың қауіптілігі»

Көшедегі қауіпсіздік туралы өртегілер мен рөлдік ойындар

Қыркүйек айының 2-ші сенбісі – Дүниежүзілік алғашқы көмек көрсету күні

Буллингтің алдын алу

«Буллингті тоқтату! Мектеп – қауіпсіз аумақ»



Мектептегі қорқытудың алдын алу және қауіпсіз ортаны қалыптастыру үшін рөлдік ойындар мен пікірталастар.

Буллинг және кибербуллингті тану бойынша тренингтер, іс-қимыл алгоритмдері, сенім жәшіктері.

- Кибербуллингтің алдын алу бойынша бейнероликтер әзірленді

Қазан – Буллинг алдын алу айлығы

Буллинг жасөспірімдердің физикалық және психикалық денсаулығына теріс әсер етеді, оқуға деген қызығушылықты жоғалтады, мазасыздық пен жарақаттан кейінгі стресстік бұзылулардың дамуына және өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне әкеледі (ДДҰ).

Сандық гигиена



«Сандық гигиена: интернеттегі қауіпсіздік және денсаулық»

Интернетке тәуелділік, деректерді қорғау сабақтары;
Көзге арналған гимнастика.
Жадынамалар;
«Сандық детокс» байқауы

Ақпан – қауіпсіз интернет апталығы

Ұйымдарда «Адал азамат» тәрбие бағдарламасын іске асыру жөніндегі жұмыс жоспары

Орта білім

Салауатты өмір салты



"Вейптер, Спайстар мен есірткі туралы шындық: Мифтер vs Шындық"

- Вейпингке қарсы – жасөспірімдер арасында темекі шегудің зияны туралы презентация және талқылау
- Наркологтармен кездесулер, эксперименттерді көрсету, ашық әңгімелер;
- Пікірсайыс роликтер байқауы



«Дұрыс тамақтану – жетістікке жетуге арналған қорек»
«Қант және денсаулық»
«Тұзды тұтынуды азайту»

Флешмоб, "Салауатты түскі ас қорабы"
байқауы, Пікірталастар мен шағын жобалар



«Менің денсаулығым – өз қолымда»
«Неліктен сау болу маңызды?»

Салауатты өмір салтының негізгі аспектілері – ережелер

Репродуктивті денсаулық

«Сау болып өсеміз: репродуктивті денсаулық, қарым-қатынас, болашақ»



- Өсу, гигиена, достық және қарым-қатынас, денсаулық пен мінез-құлық жауапкершілігі туралы интерактивті әрекет;
- Сынып сағаты
- Бейнероликтер көру
- Жастар денсаулық орталығы
- 10 жастан 18 жасқа дейінгі жасөспірімдер мен жастар үшін
- Ақпараттық материалдар пакеті
- Құралдар (сайт, телеграмм, тик ток, қосымша)

Психологиялық денсаулық

«Менің ішкі әлемім: стресс пен эмоцияны басқару»

Стрессті және эмоционалды жүктемені басқару үшін арт-терапия элементтері бар сынып сағатын ұйымдастыру;

Релаксация, тыныс алу техникасы, уақытты басқару.



«Отбасы және жасөспірімнің денсаулығы» – отбасымен байланысты нығайту



Психологтың қатысуымен ата-аналар жиналысы

Ұйымдарда «Адал азамат» тәрбие бағдарламасын іске асыру жөніндегі жұмыс жоспары

Техникалық және кәсіптік білім беру

Салауатты өмір салтының аспектілері



«Тәуелділіктен босату: Вейпинг, ішімдік, есірткі, лудомания»

- Дәрістер / заңды жауапкершілікті талқылау
- Пікірталастар

«Спорттың жастар өміріндегі рөлі»

- Турнир, байқау

«Кәсіби ұзақ өмір сүру: СӨС болашаққа инвестиция ретінде». Тамақтану және физикалық белсенділік.

- Семинарлар; кәсіби тексерулер; флешмобтар

Есірткі, вейптер, жауапкершілік, темекіге қарсы және алкогольге қарсы заңдардың заңсыз айналымының алдын алу. Әлеуметтік желілердегі дәрістер/жарияланымдар

Жарақаттанудың алдын алу



«Кәсіби жарақаттанудың алдын алу : Өз қауіпсіздігіңнің ережелері»

- Нұсқау,
- Кейстер,
- Экскурсиялар,
- Жеке қорғаныс құралдары

Репродуктивті денсаулық

«Репродуктивті денсаулық және жауапты мінез-құлық»

- Медицина мамандарының (акушер-гинекологтар, психологтар) қатысуымен ақпараттық сессия
- Ақпараттық материалдарды тарату



Психологиялық денсаулық

«Кәсіптегі стресс: басында қалай қажымауға болады»
«Оқу еңбегінің гигиенасы, оқу кезінде қалай шаршамауға болады»



- Мазасыздықты, стрессті, эмоционалды шаршауды басқару бойынша психологиялық тренинг ұйымдастыру.
- Қажу, мақсат тұжырымдау бойынша тренингтер

«Қаржылық денсаулық vs Лудомания»

- Кейстер мен фактілермен ойынға қарсы профилактика

Жастар денсаулық орталықтары



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

Қызметі

- Жастарға қамқор қазақстандық клиникалардың теңдесі.
- 4Д қағидаларға негізделген жасөспірімдік шақтың ерекшелігіне байланысты денсаулықты сақтау мәселелері бойынша кешенді медициналық-психоәлеуметтік көмек көрсететін қызметтер: еріктілік; қолжетімділік; ізгі ниет; сенім қағидаттарында.

Қызмет бағыттары :

- Медициналық көмек
- Ақпараттандыру
- Кеңес беру
- Әлеуметтік көмек
- Психологиялық кеңес беру

Мақсатты топ

Қазақстандағы 10-18 жастағы жасөспірімдер мен жастар :

- жасөспірімдер: 10-18 жас аралығындағы кәмелетке толмағандар («Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Кодекс);
- жастар: 14 жастан 35 жасқа дейін ("Мемлекеттік жастар саясаты туралы" Қазақстан Республикасының Заңы № 285-V ҚРЗ 04.07.2022 ж., 1-бап, 3-тармақшы)

Қызметтер

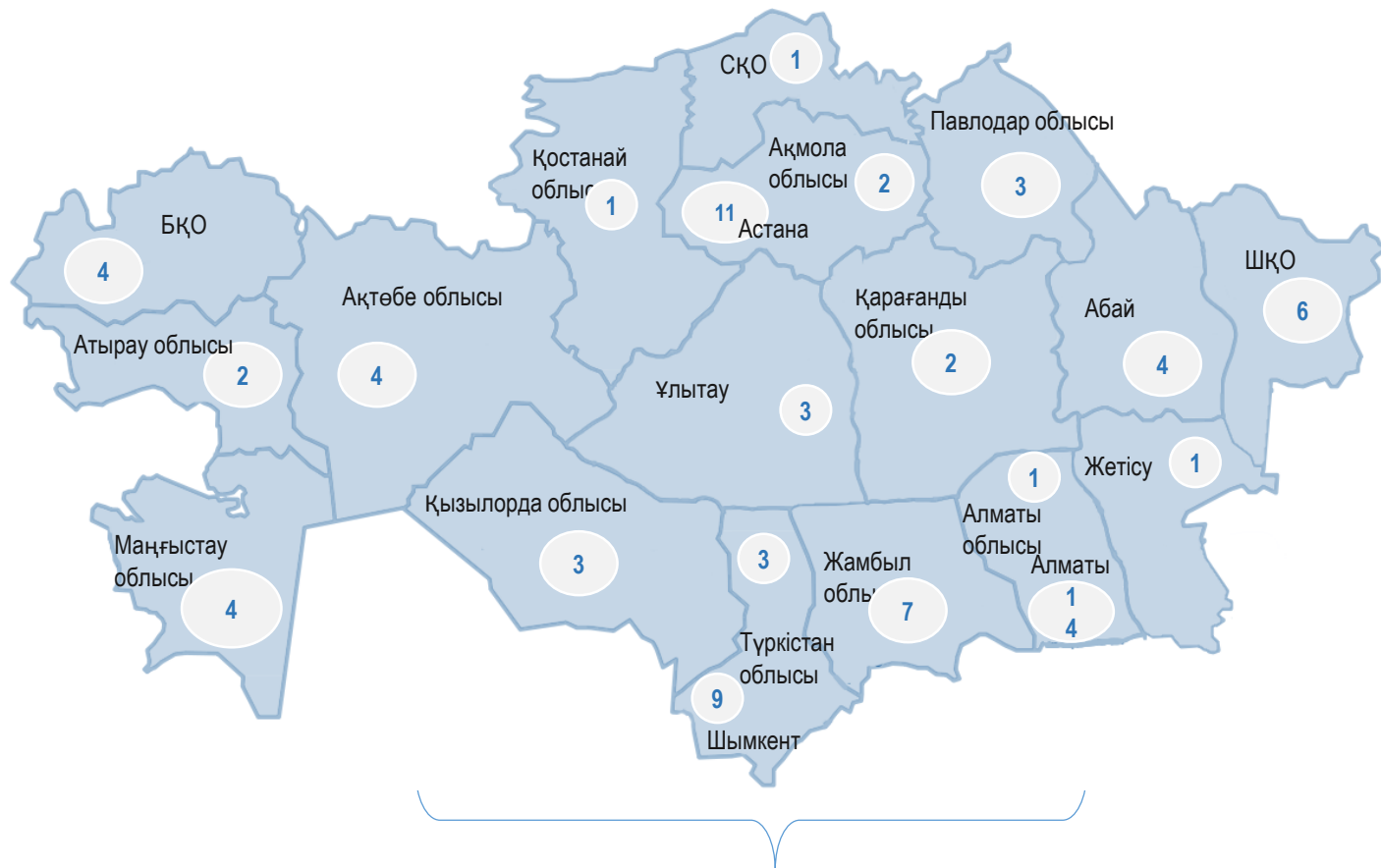
- Ұрпақты болу органдарының аурулары, отбасын жоспарлау (контрацепция, жүктілікті анықтау), кейбір ЖЖЖИ, зорлық-зомбылық бойынша медициналық көмек және кеңес беру.
- Салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша ақпараттандыру және кеңес беру;
- Отбасын жоспарлау және зорлық-зомбылық бойынша әлеуметтік кеңес беру

Қазақстандағы жастар денсаулық орталықтары



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

ЮНФПА техникалық қолдауымен Алматы қ. ҚДБ-ның
қалалаық адам репродукциясы қалалық орталығы



Қазақстан бойынша 85 ЖДО



Жасөспірімдерді, жастарды және олардың ата-аналарын репродуктивті денсаулықты сақтау мәселелері бойынша хабардар ету



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ

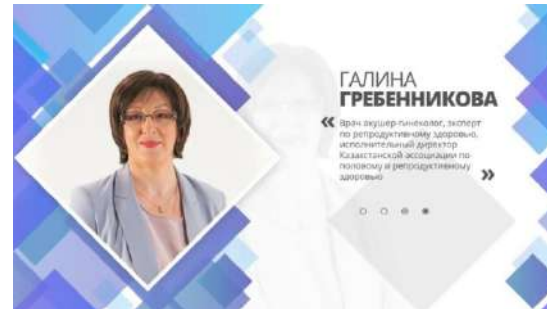


2 тілдегі кітапшалардың 22 түрі
(қазақ және орыс)

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ПОДРОСТКА, ИЛИ КАК ПРОЖИТЬ ПУБЕРТАТ



Руководство для родителей по вопросам сексуального
и репродуктивного здоровья подростков и молодежи



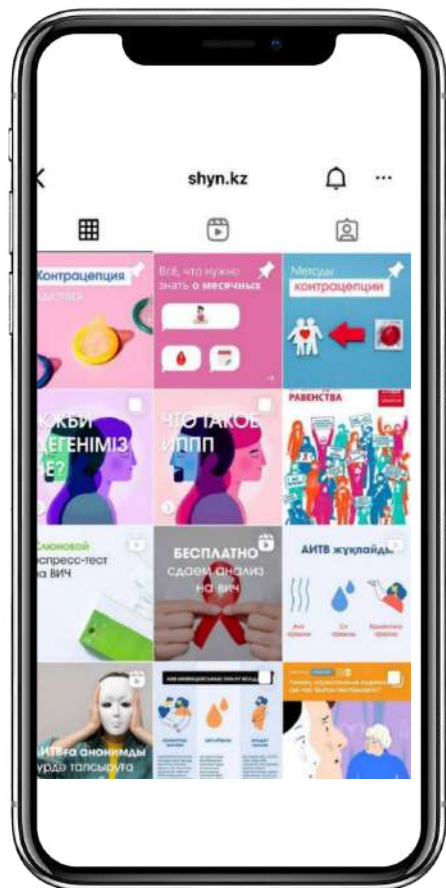
Ата-аналарға арналған бейне
дәрістер

<https://kazakhstan.unfpa.org/ru/publications>

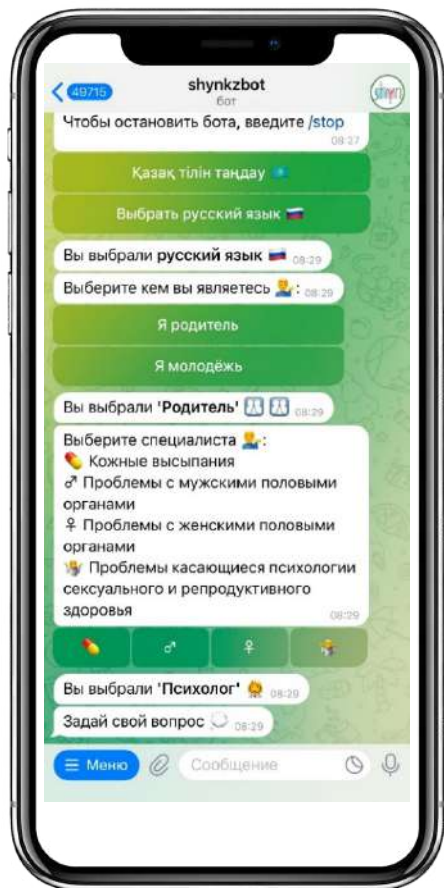
Сандық ақпарат құралдары мен арналары (shyn.kz)



НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ИМЕНИ САЛИДАТ КАИРБЕКОВОЙ



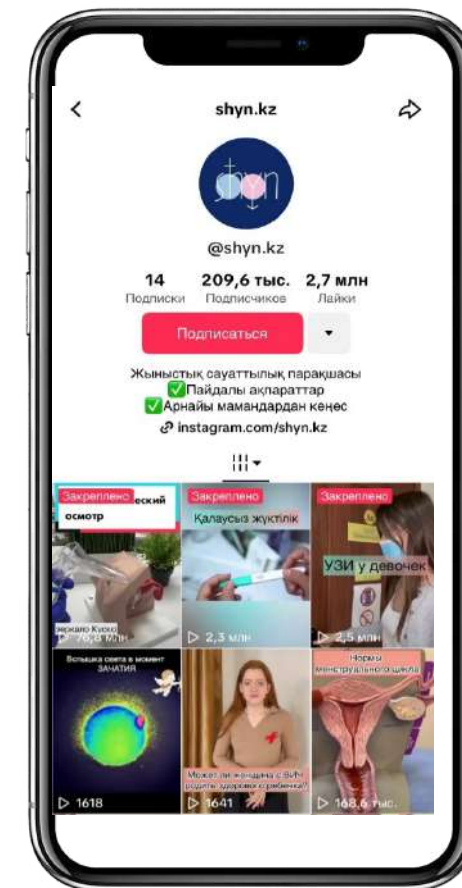
Инстаграм



Телеграмдағы
чат-бот



Сайт <https://www.shyn.kz>



ТикТок

<https://www.instagram.com/shyn.kz/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>

Материалдарды жүктеу

