

**"Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім басқармасы" коммуналдық
мемлекеттік мекемесінің "Шал ақын ауданының білім бөлімі" коммуналдық
мемлекеттік мекемесінің "Кәкімбек Салықов атындағы орта мектеп"
коммуналдық мемлекеттік мекемесі**

Анықтама

“ҚАЗАКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ОҚУ-АҒАРТУ Министрлігінің“
06.09.2023жылғы √4-04-2/5292 хатында кіріс хатын басшылыққа ала отырып
мектеп оқушылар арасында “Дене сергіту” челленджі ұйымдастырылды.Сергіту
сәті – бұл физикалық жаттығулардың шағын жиынтығы, сондықтан оларды
орындау кезінде түрлі бұлшық ет топтары қамтылады.Сергіту сәті – білім
алушылардың ұзақ монотонды позасынан туындаған статикалық кернеуді
жеңілдету мақсатында сергіту сәті жаттығуларын өткізуге арналған сабақ
процесіндегі қысқа мерзімді үзілістер.Олардың мақсаты – шаршаудың алдын алу,
ақыл-ой қабілетін қалпынакелтіру, дене бітімі бұзылуының алдын алу.
Ағымдағы жылы республиканың барлық білім беру ұйымдарында түрлі іс-
шаралар өткізу жоспарланды. Соның бірі - оқушылар мен студент жастардың
қатысуымен «Сергіту сәті» челленджі.

Челлендждің мақсаты - балалардың салауатты өмір салтын насихаттау.

Челлендждің міндеттері:

- физикалық, психологиялық стрессті төмендетуге ықпал ету;
- оқу іс-әрекеті процесінде шаршаудың алдын алуға, физикалық белсенділікті
арттыруға ықпал ету;
- балалардың денсаулығын сақтау мақсатында жұмыс қабілеттілігін арттыруға
ықпал ету.

Әлеуметтік желіге сілтеме:

<https://www.facebook.com/share/v/qY3kMgLOyRZxUWAZ/?mibextid=WC7FNe>