

**Алматы облысы Ұйғыр  
ауданы Тиірмен  
ауылдық округі Тиірмен  
ауылының жастарының  
денсыулығын  
нығайтуына арналған  
проект**



**Тақырыбы:**



**Салауатты  
өмір салты**

Мақсаты: Тиірмен ауылына жаттығу залын жасау, жастарды салауатты өмір салты жайлы білімдерін тереңдету, жаман әдеттерден арылтып, оларға деген теріс көз қарас қалыптастырып, өз денсаулығына болған жауапкершілікті күшейту.

Жастарды бос уақытын дұрыс арнада қолданып, оны терең білім алу мен қатар өз денсаулықтарының нығайтылуына сарыпталуы. Жастайынан өз денсаулығына көңіл бөліп оны сақтауға үйрету

Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың  
«Қазақстан – 2030»

бағдарламасындағы ұзақ мерзімді  
басымдықтың бірі – «Мемлекетіміздегі  
азаматтарының денсаулығы, білімі  
мен әл ауқаты тармағында» және  
кезекті *Жолдауында денешынықтыру  
мен спортты дамытуға айрықша  
көңіл бөлу қажеттілігі көрсетілген.*

## Жаттығу залына қандай жабдықтар қажет:

1 Жалпы физикалық жаттығуларға арналған жиынтық(орындық, арқан, гимнастикалық кілемшелер, арқан сатылар).

2 Физикалық қасиеттерді дамыту және жақсартуға арналған тренажерлар мен құрылғылар(гантелдер, штангалар, эспандерлер).

3 Жылдамдықты дамыту үшін (жүгіру жолы, доп, аяқты жаттықтыруға арналған баспалдақ ).

4 Үйлестіру қозғалысының икемділігін дамыту үшін( ауыр салмақ пен жұмыс істеуге арналған тренажерлар, кенгуру доптары, груша, боксқа арналған қоғап).

# Жаттығу залы жасылынатын бөлме















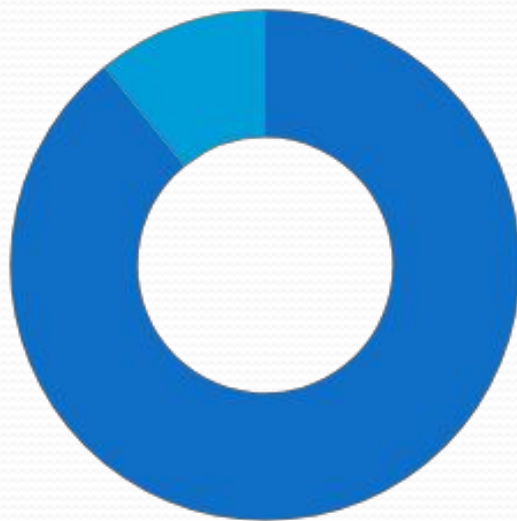




# Қорытынды

1. Ауылда 470 жас бар, оның 140 ауылда тұрады.
  2. Жаттығу залы жасалған жағдайда ауыл жастары мен бірлікте елбасіміздің жолдауының орындаймыз.
  3. Ауыл тұрғындары мен жастарының бос уақытын пайдалы өткізу.
  4. Жаман әдеттерден арылуға көмектесу.
- Біздің ауылдық округке Ұзынтам ауылы қарайды.  
Барлық Тиірмен, Ұзынтам ауылындағы жастар жаттығу залының жасалуына бірыңғай иә деген дауыс берді.

## Жаттығу залының жасалуын қолдағандар



Тиірмен  
■ ауылының  
жастары  
Ұзынтам  
■ ауылының  
жастары

Бүгінгі күні спортқа арнаған  
уақытыңыз - ертеңгі бақытты  
өмірдің белгісі

