

В НОМЕРЕ:

4

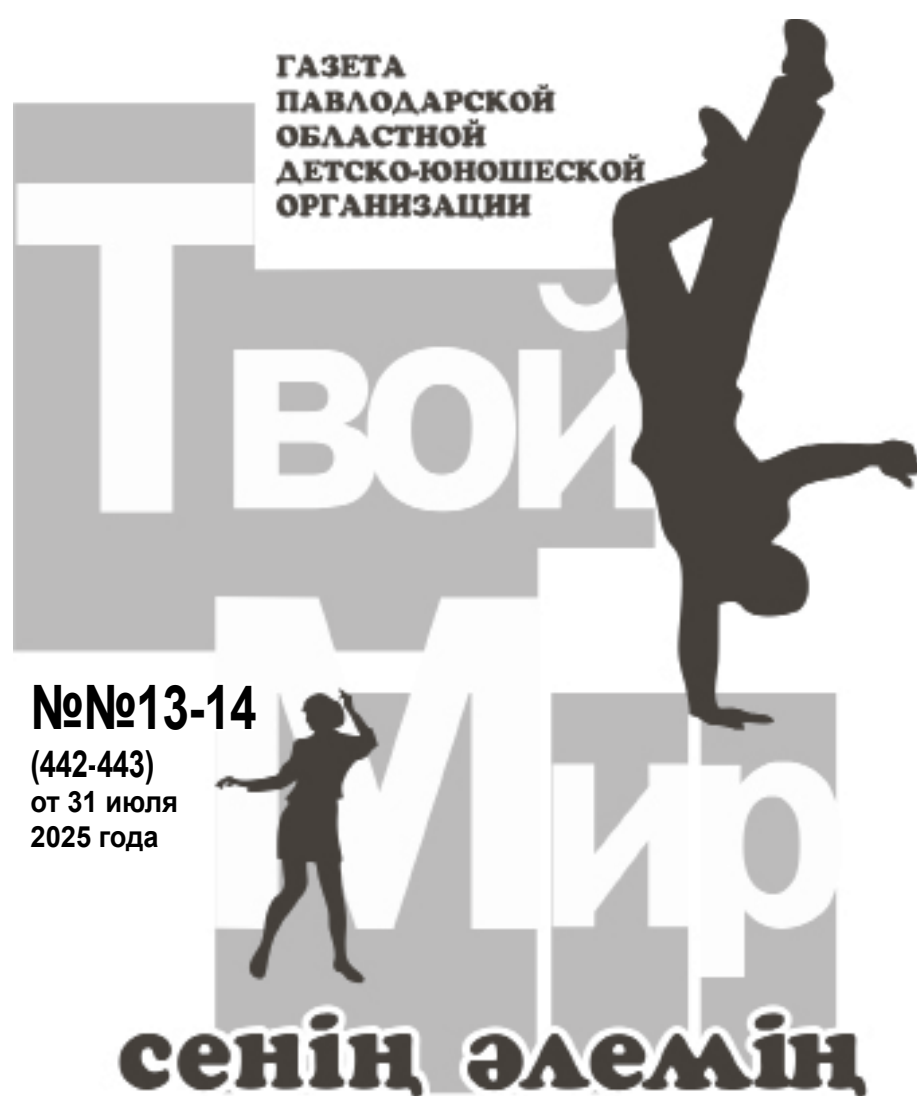
Ұлы дала дүлдүлі -
Иса Байзақовтың
125 жылдығы

9

Дені сау ұрпақ –
ұлт болашағы

14

Волшебное лето
продолжается!



Ұлттық домбыра күні құтты болсын!

Домбыра – қазақтың қасиетті аспабы, құнды байлығы, таптырмас қазынасы.

Қазақ пен домбыра егіз ұғым, дейді дана халқымыз.

*Атадан балаға аманат болған осындай асыл қазынамызды қадір тұту –
бәріміздің қасиетті борышымыз.*

*Ұлттық құндылықтарымызды ардақтау, терең тамырымызға ой салу, рухани жаңғыруымызға үлес
қосар шуақты да, шаттықты мереке құтты болсын!*

Халқымыздың қасиетті ұлттық аспабы – Домбыра төрімізден түспесін!

Әр шаңырақтан ән-күй үзілмесін!





№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Каждое лето я езжу в деревню к бабушке и дедушке. Деревня называется Коньрозек и расположена в Успенском районе. Мне там очень нравится, потому что там много зелёных деревьев, свежий воздух и много животных.

В деревне нас с мамой и папой всегда ждут брат Замир и сестра Ева, это мои двоюродные брат с сестрой, дети тети Оли. Мы вместе играем на улице, катаемся на велосипедах и собираем ягоды.

Бабушка готовит вкусную еду, а дедушка показывает мне, как ухаживать за огородом. Вечером мы вместе поливаем огород, так мы помогаем в рассаднике. Всегда стараемся помогать бабушке и дедушке.



Я люблю бегать по улице, ездить на велосипеде в степь за трассу и слушать пение птиц. Мне нравится проводить время с бабушкой, дедушкой, Замиром и Евой. Они рассказывают мне интересные истории и учат любить природу.

Отдых в деревне — это весело и полезно. Там я отдыхаю, узнаю много нового и становлюсь сильнее. Деревня — это здорово! Для городского школьника — это небольшой драйв и удовольствие!

Роман Ганикель,
2 РВГ СОШ имени
С. Торайгырова

Прощай, школа

Вот и наступил тот день, когда мы пришли попрощаться со школой. Выпускной школьный вечер. Долгожданный, единственный и неповторимый.

Мы пришли в светлых нарядах. На одно из торжественных мероприятий школьной жизни. Перед нами выступили директор школы Гульнара Магауовна Сатыбаева, завучи- Динара Бактыбековна Ержепова и Надежда Ивановна Павлюк. Первый учитель — Жанна Васильевна Долец, родители — Бахытгуль Даутхановна Шимбаева.

Красивые букеты получили в подарок некоторые выпускницы: их порадовали родители и бабушки. Много стихов и добрых пожеланий прозвучало в последний день нашей школьной жизни.

Позади уроки и внеклассные мероприятия, спортивные соревнования и интеллектуальные марафоны, консультации и дополнительные занятия. И ЕНТ тоже позади.

Впереди — заявления на гранты и бюджет, студенческая жизнь, сдачи творческих экзаменов. Главное: последнее школьное лето, яркое и насыщенное ждет нас.



Спасибо всем взрослым, которые были и есть в нашей школьной жизни.

Прощай, школа, чудесные школьные годы! Здравствуй,

взрослая жизнь! Светлой всем дороги!

Анастасия Ольховик, 11 класс

КГУ «Павловская СОШ»
Успенский район
Павлодарская область

Лето, как источник радости и счастья

Лето — чудесная пора! Время отдохнуть от учебных занятий, набраться новых сил, впечатлений и хорошего настроения.

Пришкольный оздоровительный лагерь «Қарлығаш» организован на базе Михайловской СОШ Железинского района. Здесь 15 ребят с 1 по 4 классы

с пользой для своего здоровья проводили летние каникулы.

Основной задачей летнего оздоровительного лагеря является, прежде всего, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитание морально - волевых качеств и чувства коллективизма, форми-

рование позитивного отношения к жизни.

В рамках программы «Біртұтас тәрбие» и плана работы пришкольного лагеря были проведены очень интересные мероприятия, каждый день был тематическим, разнообразным, насыщенным и активным. Сколько выдумки, твор-

чества, фантазии проявили ребята вместе со своими воспитателями. В один из тематических дней «День труда», лагерь дневного пребывания «Қарлығаш» посетили представители таких профессий, как медицинский работник и сельский библиотекарь. Они познакомили ребят со значимостью своего профессионального дела.

Каждый день ребята получали полноценное питание, разнообразные и вкусные блюда. В рацион были включены фрукты, ароматные соки, свежие овощи.

Конечно же, готового рецепта «Звонкого лета» не существует, но учителя нашей школы убеждены, что взаимопонимание и хорошее настроение — залог успеха в решении этой задачи. Взрослые старались, чтобы ребятам было весело, и чтобы каждый день был для них незабываем.

Увлекательных вам каникул, ребята!

Соколова Р. И.,
директор пришкольного
оздоровительного лагеря
Михайловской СОШ
Железинского района



3стр.



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Наш Павлодар, наш город ястребиный

Вот и продолжается лето. Что же такое лето?! Лето всегда — это время приключений, новых впечатлений и незабываемых моментов. В этом году мы, брат Замир и сестра Ева, решили провести часть каникул в Павлодаре — городе на северо-востоке Казахстана, где природа удивительным образом сочетается с историей и современной жизнью. Город, известный своей красотой и чистотой.

Сначала мы с бабушкой Олей на рейсовом автобусе приехали в Павлодар. Нас встретили тетя Ксюша с семьей. После чаепития мы отправились на набережную — это очень красивая часть города.

Наше путешествие началось с прогулки по набережной Иртыша. Здесь все красиво, особенно Иртыш. Река завораживает своей широтой и спокойствием, а свежий ветерок приносит прохладу даже в самые жаркие дни. Мы



катались на велосипедах, делали фото в парке имени Гагарина.

Конечно же, традиционно мы больше времени провели в торгово-развлекательном центре Batyr mall. Там мы с удовольствием прокатились на аттракционах в Чудо парке, покатались на

тарзанке, каруселях. Это были непередаваемые ощущения и эмоции. Мы ели мороженое, смеялись и ловили каждый момент общения и отдыха. Проводя время вместе, мы почувствовали, как важно просто быть рядом друг

с другом — без телефонов, без спешки, просто семьей.

Отдых в Павлодаре — это для нас не просто смена обстановки, а настоящее время единения. Мы стали ближе друг к другу, создали воспоминания, которые навсегда останутся в наших сердцах.

С отличным настроением мы провели в Павлодаре несколько дней. И это было прекрасное время отдыха и расслабления. Теперь мы ждем семью тети у себя в селе Кобырозек. Но это — уже следующая история.

Спасибо, Павлодар. Мы еще приедем отдыхать.

Замир Гребеневич, 7 класс
Ева Гребеневич, 5 класс
Павловская СОШ
Успенский район

Отдых в «Парусе» - это незабываемое событие в жизни

В летнее время вместе с друзьями детьми мы отправились в лагерь «Парус». Этот лагерь расположен в красивом месте Казахстана, недалеко от Борового.

Сначала мы выехали из села Кобырозек и приехали в район-центр Успенку. Потом от отдела образования на автобусе доехали в Павлодар. Из Павлодара 15 часов на поезде ехали в Кокчетав. В этом городе нас ждали автобусы вместе с водителями. И вот мы двигаемся дальше. Впереди автобусов ехали машины полиции. Ехали мы недолго, минут сорок. Мы приехали на место. Это - Акмолинская область Зерендинский район, село Зеренды. Самое интересное то, что нас в одном сезоне в лагере «Парус» отдохнуло триста детей. Для нас были созданы хорошие условия, как говорится, живи и радуйся. Вот мы и жили и радовались каждому дню в незнакомом месте.

В лагерь «Парус» поехали отличники учебы, талантливые и одаренные дети. Кирилл — отличник учебы и спортсмен, а я — из многодетной семьи, хорошист и спортсмен. Целых 10 дней мы отдохнули в таком красивом месте Казахстана. И мы получили много положительных эмоций. Нас ждали такие интересные мероприятия, как походы в кино, на озеро, на футбол, этноауыл, дискотека, были разные тематические вечера и тренинги. Всю эту работу с нами проводили водители. Отбой и подъем были строго по времени, телефоном мы не пользовались. Каждый день водители проводили прием «Пока горит свеча» - это была рефлексия, оценка пройденного дня.

Через десять дней на поезде из Кокчетава мы вернулись в Павлодар. Из города до Успенки мы снова ехали на автобусе. Перед автобусом ехала полицейская



машина. В Успенке нас уже ждали родители. Время в пути за разговорами пролетело незаметно.

Отдых в «Парусе» нам очень понравился. С друзьями мы обменялись номерами телефонов, так что круг общения заметно расширился. На память об отдыхе осталась голубая кепка, на которой друзья оставили свои ав-

тографы.

Лето, спасибо за чудесный отдых в таком красивом месте.

Әбильмансұр Амангелді, 6 А класс
Кирилл Клейносов, 5 класс
Павловская СОШ
Успенский район

Семейный отдых

Семья — самое важное в жизни любого человека. Важно чувствовать себя нужной в любое время. Вот приехала в гости тетя папы, и мы, дети, очень рады гостям и

вода! Все вдоволь накупались, поплавали, поиграли и на берег. На берегу появляется самодельный богатый стол. Можно всего поесть и отдыхать. А на природе



подаркам. В семье важно все — и умение работать, и умение отдыхать. А отдых — это же здорово.

В выходные на трех легковых машинах мы отправились в соседнее село Галицкое на котлован. В жаркую погоду купание в воде и игры — это так хорошо. И слов для этого нет! Блаженство, кайф. По-другому и не скажешь.

Вот мы приехали в Галицкое, переоделись и в воду! Хороша

все вкусно. Классный отдых! Котлован, скажу сразу, это вам не бассейн у дома или у соседей. Котлован — это здорово! Много — много теплой воды, много отдыхающих и загорающих.

Спасибо родителям и родственникам за такой отдых!

Аяулым Базкен, 7 класс
Павловская СОШ
Успенский район

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Вот и наступили долгожданные летние каникулы. Можно отдохнуть от уроков, поспать подольше. Хочешь - иди в школу в пришкольный лагерь, или в отряд «Патриот». А можно и дома отдохнуть, рядом с родителями, или сходить к бабушке, провести братика с сестрой. А еще нужно поиграть с младшей сестренкой Наимой, помочь маме, ведь сестренка уже шустрая стала, может куда-нибудь «залезть». Она у нас человек активный и любознательный. И в бассейне тоже «посидеть» вместе с братиком Ансаром и сестренкой Аружан.

А еще мы ходим в бассейн к тете Тлектес. У нее тоже за домом есть бассейн. Он тоже большой, и в нем находят спасение от жары взрослые и дети. Так что летом бассейн — это самая лучшая вещь во дворе.

А можно, как я, поехать к бабушке в Козыкеткен. Спи, сколько хочешь. Бабушка будить не станет. А потом меня ждут вкусная выпечка и чай. Можно целый день в бассейне купаться. Бассейн у нас большой. Папа, мама, я и сестренка Айару - мы все купаемся в бассейне. Как хорошо, что есть бассейн. На улице жарко, а в воде

нам так хорошо. А вечером мы готовим разные блюда и радуем-



ся жизни. Мне так хочется, чтобы лето не кончалось. И еще — хочу на настоящее море. Думаю, со временем моя мечта исполнится.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Аяулым Базкен, 7 класс
Павловская СОШ Успенский район

ТЕМА

4стр.



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

МЕРЕЙТОЙ

Ұлы дала дүлдүлі – Иса Байзақовтың 125 жылдығы

Ұлы дала дүлдүлі, поэзияның дауылпазы, халық рухының жаршысы – Иса Байзақовтың 125 жылдығы қазақ руханияты үшін айрықша мәнге ие мерейлі белес болды. Бұл күнді тек мерейтой

бәйге – нағыз қазақ рухының, Иса жырлаған ерліктің көрінісіндей еді.

Кешкілік өткен халықаралық айтыстың алғашқы кезеңі – сөз бен рухтың биікте қалықтаған



ғана емес, ұлттық мәдениет пен өнердің салтанатты жеңісі деп атауға әбден болады. Осыған куә – Павлодар облысында өткен ауқымды мерекелік шаралар.

Алғашқы күннен-ақ ел ішіндегі зиялы қауым, ақын-жазушылар мен өнерсүйер қауым бас қосып, Иса Байзақовтың ғибратты ғұмыры мен мұрасына арналған ғылыми-практикалық конференцияда жүрек тербеген ойларын ортаға салды. Әрбір сөзінен: «Ол – тек ақын емес, замана үнімен үндескен шежіре, өткен мен бүгінді жалғаған рухани көпір» деген пайым айқын сезілді.

Еріс ауылының аспанын дүбірге бөлеген ұлттық спорт сайыстары ерекше әсер қалдырды. Дала төсін дүбірлеткен көкпар, атой салған күрес пен дүбірлі



сәті болды. Қазақстан, Моңғолия, Қырғызстаннан келген жүйрік ақындар жырдан ескерткіш орнатып, Байзақов рухына тағзым етті. Айтыстың тізгінін ұстаған Аманжол Өлтаевтың шеберлігі мен әділқазылардың төрелігі додаға айрықша сән мен салмақ берді.

Ақын бюстіне гүл шоқтарын қою рәсімі – құрмет пен тағзымның белгісі болса, аудандық мәдениет үйінде өткен кітап тұсаукесері мен фильм көрсетілімдері – Иса



мұрасының жаңа қырларын ашқан тағылымды сәттер болды.

Этноауылда бой көтерген көрмелер мен инсталляциялар – өткеннің үні мен бүгінгі күннің тынысын жалғап, далалық рухты сездірді. Қолөнер бұйымдары, суретшілердің туындылары, тарихи тұлғаларға арналған киіз үйлер – барлығы да қазақ болмысының байлығы мен бояуын паш етті.

Ал кештің шарықтау шегі – филармония сахнасында өткен концерт пен айтыстың екінші кезеңі. Ақындар қайтадан жыр додасында қауышып, жырлар жаңғырып, зал толы көрермен шапалақпен рухтанды. Эстрада жұлдыздары мен өнер ұжымдарының өнері бұл мерекені нағыз халықтық мерекеге айналдырды.



5стр.



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Қостанай қаласында жасөспірімдер арасында өрт-құтқару спорты бойынша ҚР XIV жазғы чемпионаты

2025 жылғы 14-20 шілде аралығында Қостанай қаласында 12-18 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында өрт-құтқару спорты бойынша республикалық жарыстар өтуде. Павлодар облысының намысын қорғауға Павлодар қаласының №30,35,11,17 Қ. Бекхожин атындағы мектептерінің,

Ақсу қаласының Қызылжар орта мектебінің және ИНЕУ жоғарғы колледжінің оқушыларынан құрылған құрама командасы аттанды. Үздік атақ үшін 140-тан астам спортшы ептілік және жылдамдық бойынша сынға алынды. Құрама команданың 16- жасар қатысушысы Черевко Данил екінші күннің қорытындысы бойынша шабуыл сатысымен көтерілуден жеке есеп-



те қола жүлдегері атанды. Айта кетерлік, Данил өрт сөндіру-құтқару спортымен 2022 жылдан бері айналысады және оның 2023 жылғы республикалық жарыстарда өз қоржынында күмісі бар. Жас спорт-

шы Павлодар қаласының №30 орта мектебінде оқиды. Бұл жарыстар жалғасып жатыр және біз қатысушыларға сәттілік тілейміз.

«Мектепке жол» акциясы басталды

Павлодар облысында 2025 жылғы 1 тамыз бен 30 қыркүйек аралығында жыл сайынғы республикалық «Мектепке жол» қайырымдылық акциясы өткізіледі.

Іс-шара аз қамтылған және көп балалы отбасылардан шыққан оқушыларды, жетім балаларды, сондай-ақ ата-анасының қамқорлығынсыз қалған және қиын өмірлік жағдайдағы балаларға қолдау көрсетуге бағытталған.

Шараны жергілікті атқарушы органдар, білім беру басқармасы, қоғамдық және еріктілер ұйымы ұйымдастырып отыр.

Мақсаты – әрбір баланың жаңа оқу жылын сенімділікпен, бар ытасымен бастауына жағдай жасау.

Акция аясында қайырымдылық көмек көрсету үшін демеушілер, әлеуметтік серіктестер, мемлекеттік құрылымдарды тарту жұмыстары жүргізіледі.

Елді мекендердегі мектептерде, сауда орталықтарында және



әлеуметтік мекемелерде көмек қабылдау пункттері құрылады.

Азаматтардың өтініштеріне жедел жауап беру үшін «жедел желілер», «сенім» телефондарының жұмысы ұйымдастырылды.

Балаларға мектепке дайындалуға көмек көрсеткісі келетіндер тұрғылықты жері бойынша білім беру бөліміне неме-

се тікелей білім беру ұйымына жүгіне алады.

Білім беру басқармасы Павлодар облысының тұрғындарын бей-жай қарамауға және өскелең ұрпақтың гүлденген болашағына лайықты үлес қосуға шақырады.

МЕКТЕП ТЫНЫСЫ



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

«Alakol Fest – 2025» шабытқа толы жас өнерпаздардың мерекесі

Көркем Алакөл жағалауы биыл тағы да жас дарындардың жарқыраған сахнасына айналды. Халықаралық деңгейде ұйымдастырылған «Alakol Fest

көпшілікті тәнті етті.

Бірінші орынға ие болғандар жүректерге жол тапқан әндерімен сахнада жарқырады:

• Әбу Аделина — жүректі тер-



– 2025» өнер мерекесі рух пен шабыттың тоғысқан үлкен алаңы болды. Қазақстанның түкпір-түкпірінен және алыс-жақын шетелдерден келген өнерпаздар вокал, хореография, аспаптық музыка сынды сан түрлі бағытта өз дарынын паш етті.

Бұл думанды додада М.М. Катаев атындағы Оқушылар сарайының «Жас дәурен» вокал студиясының шәкірттері де биік белестен көрінді. Тәжірибелі жетекші Баршагүл Қайырбайқызының бағыт-бағдарымен дайындалған өнерлі өрендер өздерінің кәсіби деңгейімен, әсерлі орындауымен

беткен «Выбирай» әнімен көзге түсті.

• «Бүлдіршін» дуэті — «Ана тілі» әнін шынайылықпен жеткізіп, ұлттық рухты асқақтатты.

Гран-при иегерлері — сахнаны шынайылық пен сезімге бөледі:

• NurlStars & Керемет voices — «Ұлт мақтанышы» әнін тебіреніспен орындап, рух сыйлады.

• Апушева Дильназ — әлемдік хит «People help the people» әнімен жанды тербетті.

• Темірғали Иасин — «Саржайлау» әнін терең сезіммен шырқап, көрерменді тәнті етті.

• Ермуратова Дайана — күрделі «I Surrender» әнін асқан шеберлікпен орындады.

• Уйсумбаева Айсана — «Тек алға» әнімен шабыт сыйлады.

• «Нұр - Ерке» триосы — «Белгісіз жан» әнінде өзіндік ерекшелігін көрсетті.

• «D&D» дуэті — заманауи «Stay» әнімен тыңдарман жүрегін жаулады.

VIP Гран-при иегерлері — байқаудың ең жарқын жұлдыздары атанды:

• NurlStars триосы — ұлттық болмысымызды дәріптеген

дошка, два ладошка» әнін балғын көңілмен көркем жеткізді.

Бұл байқау — өнерге адалдығы мен таланты үшін шәкірттерге жарқын жол ашқан айтулы белес болды.

• Искара Аяжан мен Мұхамбай Әділ — музыкалық колледжге қадам басуға ниет білдірсе,

• Болтаев Бакберген — Жүргенов атындағы өнер академиясының студенті болуды мақсат етіп отыр.

«Alakol Fest – 2025» — бұл тек байқау ғана емес, өнердің қаншалықты еңбек пен ұстаздық



«Қазағым қасиеттіңнен айналайын» әнімен көрермендерді бауряды.

• Егінбай Омар — «Джаз әлемі» композициясымен кәсіби деңгейін паш етті.

• Исатай Еркежан — «Раз ла-

тәлімге сүйенетінін дәлелдеген шабыт алаңы болды. Жас таланттардың биіктен көрінуіне себепкер болған ұстаздарға және дарынды өнерпаздарға зор алғыс білдіріліп, көрермендердің ыстық ықыласына бөленді.

«Блэйз» би студиясы Грекияда өткен халықаралық фестивальде топ жарды

2025 жылғы 28 маусым мен 5 шілде аралығында «Блэйз» эстрадалық би студиясы Грекияның солтүстігіндегі көркем Паралия Катерини қаласында өткен WAVEIDEAS халықаралық фестивальдік жобасының 6-шы маусымы — «Идеялар толқыны. Грекия» шығармашылық форумына қатысты.

Бұл бірегей фестиваль әлемнің түкпір-түкпірінен келген талантты орындаушыларды — бишілерді, әншілер мен музыканттарды жинады. Оған қатысу ұжымның

• салауатты өмір салтын насихаттау;

• әртүрлі қалалардан келген балалар арасындағы шығармашылық, мәдени және достық байланыстарды нығайту;

• шығармашылық ұжым жетекшілерінің кәсіби шеберлігін арттыру;

• дарынды жастардың шығармашылық әлеуетін жүзеге асыруына қолдау көрсету.

«Блэйз» студиясының «Хореография» номинациясындағы жетістіктері:



шығармашылық өміріндегі жарқын оқиғаға айналды.

Б а й қ а у - ф е с т и в а л ь д ың мақсаттары мен міндеттері:

• жағымды психологиялық атмосфера қалыптастыру: қуаныш, жайлылық, достық;

• Набиден Ирада — 1 орын «Утренний рассвет» биі, стильдендірілген қазақ биі номинациясы);

• «Қамажай» биі — 1 орын (стильдендірілген қазақ биі);

• «Свет заветной звезды» биі —



1 орын (эстрадалық би);

• «Это мы!» биі — 1 орын (эстрадалық би);

• Петрова Екатерина мен Филиппова Милананың дуэті — 1 орын («Новая сказка»);

• Ильченко Анастасия — 1 орын («Алға» қазақ биі);

• «Поющая домбра» биі — 2 орын (стильдендірілген қазақ биі);

• Ильченко Анастасия — 2 орын «Сердце матери» қазақ биі);

• Ермакова Найля — 2 орын («ВООМ» эстрадалық биі).

«Блэйз» студиясының барлық қатысушылары дипломдармен және кубоктармен марапатталды.

Ұжым жетекшісі — Корнюхина Любовь Васильевна — қатысушыларды жоғары деңгейде дайындағаны және жастардың шығармашылық әлеуетін дамытуға қосқан үлесі үшін ұйымдастырушылардың дипломы және алғыс хатымен марапатталды.



7 стр.



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Биыл сән үлгісінде қандай киімдер?

Жыл сайын сән әлемінде сан түрлі өзгерістер болып, мезгіл-мезгілмен ауысатын жаңа тренд пайда болады. Pantone зерттеу орталығының айтуы бойынша биылғы жылдың көктем-жаз айларының ең сәнді түсі – күлгін реңді түс. Колористер бұл түстің осы жылы танымал боларына сенеді. Сонымен бірге, 18-3838 нөмірімен таңбаланған реңк адамдарды шығармашылық ізденістерге шабыттандыратын көрінеді.

Ал көктемгі сән үлгілеріне келетін болсақ, күлгін түсті киіммен сары, ақ, қоңыр түсті киімдер жақсы үйлесім табады. Одан бөлек, қызыл түсті көйлекпен ақ, қара, сары және көк түсті костюмдер мен аяқ киімдер кюге болады. Көктемде көпқабатты киім үлгісі танымалдыққа ие болып, қыздар арасында ұзын және еркін стильдегі киімдер сәнде болады деп күтіледі.

Сырт киімдерден белдігі бар тік пальто сәнде болмақ. Оның біртүсті болғаны жақсы. Мұндай пальто үлгісі кеңсеге де, күнделікті кюге де ыңғайлы.

2018 жылы қысқартылған шал-



барлар да сәннен шықпайды. Мұндай шалбарды тобықты етікпен және кроссовкамен де үйлестіруге болады. Ал кең

тұратын свитер көктем мен күзде жиі киетін киімдер қатарына енеді. Ол джинс және классикалық шалбармен, қысқа белдемшемен

кюге ыңғайлы. Жаз айларына қарай, жарқын және ашық түсті ұзын көйлектер сәнге өніп, иығы ашық топ сәннен шықпайды деп күтіледі.

Сәнгерлер: “Жыл басынан бері түрлі-түсті және суреті бар шұлықтардың танымалдылығы 72 пайызға артқан. Мұндай шұлықтарды тек спорттық аяқ киімдермен ғана емес, классикалық үлгіде де, тіпті жаздық ашық аяқ киіммен де үйлестіріп кюге болады. Бұл тек жастар арасында ғана емес, барлық жастағы адамдарға ортақ сәнге айналады” – деп болжайды.

Ал, аксессуарларға келетін болсақ, үлкен сырғалардың суретін іздегендердің көрсеткіші былтырғы жылмен салыстырғанда 947 пайызға өскен. Ерекшелікті ұнататын қыздар қауымы енді ерекше өрнектегі үлкен сырғаларға акцент қояды дұрыс деп тапқан.

Киіміңізге одан сайын әр бере түсуі үшін дөңгелек пішінді және жиектері шашақтармен безендірілген, көлемі кішкентай әрі жылтырақ сәмкелер сәнде болмақ. Осы жылдың жаз айларына қарай 90-жылдары міндетті аксессуарлардың бірі болған белдік сәмке сәнге қайта енеді. Бұл телефон, әмиян сынды ұсақ-түйек заттарды салуға ыңғайлы.



ІМӘЛЕМ
СӘН ӘЛЕМІ



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Баланың дұрыс тамақтану әдетін қалай қалыптастыру керек

Балаңызды өмір бойы оң әдеттерге баулудың 6 жолы

Дұрыс тамақтану балалар денсаулығының негізі болып табылады және өмір бойы пайдалы болады. Баланы ерте жастан бастап дұрыс тамақтануға үйрету оған ересек өмірде тамақтануға оң көзқарас қалыптастыруға көмектеседі. Сенесіз бе, жоқ па, бірақ бұл әдеттерді қалыптастыру процесі көңілді және пайдалы болуы мүмкін – сіздің балаңызға ғана емес, бүкіл отбасыңызға да! Оны бастаудың алты әдісі мынадай.

1. Жағымды әдеттерді қолдаңыз

Сіздің кішкентайларыңыз сіз жасаған барлық нәрсені, соның ішінде тамақтануыңызды бақылайды. Егер сіз өзіңізге пайдалы тағамдарды, сусындар мен жеңіл тағамдарды таңдап, қызықты физикалық белсенділікпен айналыссаңыз,

нына порциялардың мөлшерін шектеңіз және оларды сирек тұтыну керектігін түсіндіріңіз (яғни күн сайын емес). Неліктен кейбір тағамдар басқаларға қарағанда жақсы екендігі туралы балаларыңызбен сөйлесіңіз. Мысалы, егер сіздің балаңыз тәтті нәрсе жегісі келсе, онда табиғи қант қосылған балғын өнім, мысалы, жеміс-жидек, өңделген

Егер сіз балаңызды көкөністерді жеуге мәжбүрлей алмасаңыз, оған өзіңізді қалай жеп, ләззат алатындығыңызды көрсетуге тырысыңыз. Сіздің балаңыз тамақ таңдау туралы сізден біледі, сондықтан оны мүмкіндігінше жиі ынталандыруға тырысыңыз. Сондай-ақ, оған өзі жақсы көретін басқа пайдалы тағаммен аз мөлшерде жеміс-жидек неме-

салы: макарон, күріш немесе жарманың порциясын анықтау үшін түйілген жұдырықты қолдануға кеңес беріледі. Еттің порциясы шамамен алақанның мөлшеріне тең болуы керек. Сары май сияқты майлардың мөлшері бас бармақтың мөлшерінен аспауы керек.

Балалардың энергия қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін тамақтануды реттейтін туа біткен қабілеті бар екенін білесіз бе?

5. Күнді пайдалы таңғы астан бастаңыз

Көптеген отбасылар үшін таң асығыстықпен өтуі мүмкін, бірақ егер күнді теңдестірілген таңғы астан бастасаңыз, бұл балаңызға оның өсуіне және дамуына қажетті кальций мен жасуық сияқты маңызды қоректік заттарды алуға көмектеседі. Таңғы асты, әдетте, құрамында калориясы көп және қоректік заттары аз тәтті жарма немесе пісірілген нанның орнына табиғи йогурт және жаңа піскен жемістер сияқты жоғары қоректік ингредиенттерден дайындауға тырысыңыз. Балаңыздың ұзақ уақыт тойып жүргенін байқайсыз.

6. Жаттығуларды қызықты етіңіз

Балаларға күніне кем дегенде 60 минут физикалық белсенділік қажет. Неге көңіл көтермеске? Кешкі астан кейін серуендеу немесе жүзу сияқты бәрін қозғалысқа келтіретін отбасылық жиындарды жоспарлауға тырысыңыз. Мүмкіндік болғанда тосындылық танытыңыз, мысалы, радиода сүйікті ән естілгенде бірге билеңіз. Сондай-ақ, баланы экранның ал-



сіз жақсы үлгі бола аласыз. Пайдалы, балғын тағамдарды таңдай отырып, сіз балаңызға керемет үлгі көрсетесіз.

Балаларыңызды тамақ сатып алу және пісіру процесіне тартуға тырысыңыз. Оларға бүкіл отбасы үшін дәмді және пайдалы тағамдар жасауға қатысуға қызықты болады.

Тамақтану уақытын оқу мүмкіндігі ретінде пайдаланыңыз – әртүрлі тамақ топтарын бірге зерттеп, ағзаңызға қандай қоректік заттар мен дәрумендер қажет екенін біліңіз.

2. Тағамға дұрыс көзқарас қалыптастырыңыз

Тағамға дұрыс көзқарас – өмір бойы денсаулықтың және жүрек ауруы, қатерлі ісік және қант диабеті сияқты аурулардан қорғаудың көпірі. Сіз балаңызға оны бағыттау арқылы көмектесе аласыз:

- Олар физикалық аштық сезіне ме, соны түсінуге көмектесіңіз. Бұл оларға өз ағзасының қажеттіліктерін анықтауға көмектеседі.

- Тамақты марапат немесе жаза ретінде пайдаланбаңыз. Тамақты бұлай пайдалану балаларда тағамға деген дұрыс емес көзқарастың қалыптасуына әкелуі мүмкін.

- Белгілі бір тағамдарға тыйым салмаңыз. Тәттілер сияқты белгілі бір тағамдарға тыйым салу балаңызда олардың дәмін татып көруге деген үлкен ниетті тудыруы мүмкін.

Пайдалы емес өнімдер мен сусындардан бас тартудың ор-

өнімге қарағанда, мысалы, қант қосылған тәтті үлпектерге қарағанда жақсы таңдау екенін түсіндіріңіз. Балалардың жақсы мінез-құлқын жейтін нәрселерді пайдаланбай мадақтауға тырысыңыз, мысалы, көңілді отбасылық іспен.

Балаңыздың тамақтану тәжірибесінің ауқымы неғұрлым кең болса, оның бес тамақ тобынан әр түрлі тағамдарды тұтыну мүмкіндігі соғұрлым жоғары бо-

се көкөніс ұсынып көрсеніз болады немесе бірге дәмін татып көру үшін жаңа өнімді таңдауды сұрасаңыз болады. Жемістер мен көкөністерді қызықты және түрлі-түсті ыдыстарға сала отырып, оларға тәрізкеде тартымды көрініс беруге болады. Балаларға жаңа өнімдердің дәмін татып көру және ләззат алу үшін бірнеше әрекет қажет болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн – талпынудан жалықпаңыз!



латынын білесіз бе?

3. «Тамағыңды тауыс» дегеннен бас тартыңыз

Бұл сіздің балаңызға тамақтан қажетті қоректік заттарды алуға көмектеседі деп ойласаңыз да, мұндай мінез-құлық тағамды дұрыс қабылдамауына және тамақтануға қатысты жағымсыз естеліктерге әкелуі мүмкін.

4. Порциялардың мөлшерін бақылаңыз

Шамадан тыс үлкен порциялар салмақ қосуға әкелуі мүмкін, сондықтан балаларыңызға олардың тәрізкеінде қанша тамақ болуы керек екенін үйреткен маңызды. Баланы порцияның дұрыс мөлшерін анықтауға үйретудің қарапайым әдісі – визуалды бейнелерді қолдану, мы-

дында өткізетін уақытын шектеуге үйрету маңызды (ДДҰ 2-4 жастағы балаларға күніне бір сағаттан асырмауға кеңес береді) және қозғалысты қажет ететін белсенді ойындарға назар аудару керек.

Баланы күн сайын пайдалы тамаққа және көңілді іс-шараларға үйрету оның дамуына көмектеседі, денсаулығын жақсартады және оны өмір бойы оң, сау шешімдер таңдауға дайындайды.



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Дені сау ұрпақ – ұлт болашағы

Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына баға беру

Денсаулықты, негізінен, сапалық жағынан және мүмкіндігінше сандық жағынан бағалау керек. Ең бастысы, денсаулыққа баға беру кешенді түрде жүргізілуі керек. Осы түсініктерге байланысты балалардың денсаулық жағдайына денсаулық анықтама бере алатын негізгі 4 белгіні есепке ала отырып баға беріледі. Олар:

Тексеру кезінде созылмалы аурушандықтың бар, жоғы. Маман-дәрігерлердің тексеруі арқылы анықталады.

Организмнің негізгі жүйелерінің қызмет жағдайы. Клиникалық тәсілдер арқылы, қажет болған жағдайда функционалдық сына-намаларды пайдалану арқылы анықталады.



Организмнің сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне қарсыласу мүмкіндігі. Өткен жылғы жедел аурулардың санына байланысты анықталады.

Физикалық даму деңгейі және оның үйлесімділігі. Психикалық даму деңгейі. Физикалық даму антропометрлікөлшеулержүргізіп, стандарттар және бағалау та-блицаларын қолдану арқылы анықталады. Психикалық даму деңгейін психоневрологиялық тексеру кезінде анықтайды.

Денсаулық топтары - Жоғарыда айтылған төрт белгіні есепке ала отырып, баланың немесе жасөспірімнің денсаулығына кешенді баға берілген соң, төменде көрсетілген 5 денсаулық тобының біреуіне жатқызады:

Бірінші топ - дені сау, дене бітімінің дамуы дұрыс, негізгі органдар мен жүйелердің қызметі қалыпты жағдайдағы балалар мен жасөспірімдер. Яғни, бұл топқа жататын балалардың созылмалы аурулары жоқ, ешқашан ауырмаған, немесе бақылау мерзімінде жеңіл аурулармен науқастанып, жылдам жазылған, дене бітімі мен психикалық дамуы өзінің жасына сәйкес үйлесімді жағдайдағы балалар.

Екінші топ - дені сау, бірақ, функционалдық немесе кейбір морфологиялық ауытқулары бар, сонымен қатар жедел және созылмалы ауруларға қарсыласу мүмкіндігі азайған балалар. Яғни, созылмалы аурулары жоқ, бірақ жиі (жылына 4 реттен көп) және ұзақ (бір аурумен 25 күннен көп) ауырған балалар.

Үшінші топ - созылмалы аурулары компенсация сатысында, организмдерінің қызмет мүмкіндіктері сақталған балалар мен жасөспірімдер. Яғни, созылмалы аурулары немесе туа пайда болған патологиялық ауытқуларының қабынулары сирек болатын және жеңіл өтетін,

жалпы денсаулық жағдайы қанағаттанарлық дәрежедегі балалар.

Төртінші топ - созылмалы аурулары субкомпенсация жағдайындағы, организмдерінің қызмет мүмкіндіктері азайған балалар мен жасөспірімдер. Яғни, созылмалы аурулары мен туа пайда болған дамудағы ақаулары субкомпенсация жағдайындағы, олардың қабыну, асқинулары жиі болып тұратындықтан денсаулық жағдайы нашарлаған, жедел аурулардан жазылу уақыты (рекон-волесценция) ұзақ болатын балалар.

Бесінші топ - созылмалы аурулары декомпенсация жағдайындағы, организмдерінің қызмет мүмкіндіктері едәуір төмендеген балалар мен жасөспірімдер. Бұл топтағы балалар негізінен жалпы профилдегі балалар мекемелеріне бармайды және жалпы бақылауға алынбайды.

Мұндай топтастыру, белгілі дәрежеде шартты түрде болғанымен, қандайда бір факторлардың әсер етуін зерттеуге ғана емес, сонымен қатар, салауаттандыру шараларының тиімділігін бағалауда да, балалардың санитарлық жағдайын сипаттауға да мүмкіндік береді.

Дені сау балалар мен науқас балалардың арасындағы шекара болып саналатын, денсаулықтың 2-ші тобын бөліп көрсетудің іс-тәжірбиелік үлкен маңызы бар. Бұл топқа жатқызылған балаларға емдеу-салауаттандыру шараларын жүргізбесе, аздаған функционалдық ауытқулары аурушылдыққа айналып кетуі мүмкін, сондықтан бұл денсаулық тобын «қауыптілік» тобы деп те атайды.

Бұдан гөрі әділірек топтастыру үшін, және әртүрлі мекемелердің мәліметтерін үйлестіру үшін «Балаларды жаппай дәрігерлік тексеруден өткізген кезде, денсаулықтарындағы таралған кейбір ауытқулардың дәрежесі мен сипатына қарай денсаулық топтарын анықтау кестесі» өңдеп шығарылды. Бұл анықтау кестесі бойынша, әлі ауруға айналмаған кейбір функционалдық ауытқуларды анықтауға болады, яғни денсаулықтың екінші және үшінші топтарын ажыратуға болады.

Денсаулықты тексеруге қатысатын әрбір маман, өз саласынан денсаулық тобын анықтап, қортынды жазады. Осы қортындылар бойынша дәрігер педиатр денсаулықтың ең соңғы бағасын беріп, денсаулықтың жалпы қай топқа жататынын анықтайды. Мұнда, кейбір ерекшеліктерге көңіл аудару қажет:

Егер, балада қатарынан бірнеше ауру бар болса, онда соңғы қорытынды ең күшті ауруға

байланысты қойылады.

Егер, баланың үшінші топқа жататын бірнеше ауруы болса, онда науқас баланы төртінші топқа бөледі.

Балалар мен жасөспірімдерге гигиеналық тәрбие беру

Әлем халықтарының үлкен бөлігі балалар мен жасөспірімдер болып келетіндіктен, оларға дұрыс көңіл бөлу сол қоғамның маңызды міндеті болып табылады. Балаларға дұрыс тәрбие беру, оларға дұрыс көңіл бөлу деп қарауға болады. Тәрбие берудің 90% өте ерте жаста қалыптасады.

Гигиеналық білім мен гигиеналық дағдылар баланың денсаулығын нығайтуға ғана емес, сонымен бірге баланы әдептілікке, саналылыққа баулиды. Баланы жеке бас гигиенасының талаптарын сақтауға баулу олардың саналы түрде қоғамға қажетті негізгі ережелерді сақтап жүруін қалыптастырады. Балаға гигиеналық тәрбие берудің негізі бала-бақшада басталады, одан ары қарай мектепте тереңірек түсініктер беріледі. Оның негізгі бөлімдері:

Оқу үрдісінде гигиена негіздерінен сабақ беру;

Мектеп оқушыларының мектептен тыс санитарлық ерікті жұмыстарын жүргізу;

Оқушылармен мектептен тыс санитарлық ағарту жұмыстарын жүргізу;

Ата-аналармен санитарлық ағарту жұмыстарын жүргізу т.с.с. болып табылады.

Сонымен қатар, балалар мен жасөспірімдерге гигиеналық тәрбие беру жұмысы - мектептің оқу бағдарламасының міндетті түрдегі құрамды бөлігі болып табылады.

Гигиеналық тәрбиенің бағдарламасы. Жалпы алғанда оқушыларға гигиеналық тәрбие беру бағдарламасы төмендегі талаптардан тұрады:

Денешынықтыру мен шынығудың салауатандырудағы маңызы;



Мектеп оқушыларының ақыл-ой еңбегінің гигиенасы;

Тағам тану гигиенасы;

Қоғамдық және жеке бас гигиенасы;

Жарақаттанудың алдын алу;

Политехникалық оқытудың гигиенасы;

Денешынықтыру тәрбиесінің тақырыбына дене тұлғасының дұрыстығы туралы мәліметтер кіреді. Мұнда олар іс-әрекеттің дене тұлғасының қалыптасуына әсерін, денешынықтыру жаттығуларының, қимыл-қозғалыстың, демалыстың организмнің қалыптасуына

тигізетін пайдасымен танысады. Балаларды таңертеңгілік гимнастика жаттығуларын жасауға әдеттендіру де маңызды гигиеналық дағды болып табылады.

Ақыл-ой еңбегі гигиенасы тақырыбына күн тәртібі, үйдегі және мектептегі сабақ оқу гигиенасы, демалыс тәртібі мен ұйқы гигиенасының мәселелері кіреді. Балалар жас мөлшеріне байланысты өздерінің күн тәртібінің элементтерінің ең дұрыс ұзақтығын білуі оны өмірде дұрыс пайдалана білуі керек. 10 жас-тан бастап мектеп оқушылары өздеріне ыңғайлы күн тәртібін құрастыра алуы тиіс.

Жоғарғы сынып оқушылары қажу мен қатты қажудың физиологиялық маңызы туралы мағлұмат алып, бір күндегі, аптадағы, жыл бойындағы ақыл-ой қызмет қабілетінің динамикасы туралы түсінігі болуы керек. Барлық жастағы оқушылар түнгі ұйқының жағдайы мен ұзақтығын дұрыс бағалай білгені дұрыс.

Кішкене жастағы балалардың тамақтану гигиенасы дастарқан басында отыру, салфетка, ыдыс-аяқтарды пайдалана білуден тұрады. Мұнда асықпай тамақ ішу, тамақ ішкен кезде сөйлемей, аландамай отыру дағдыларына үйренеді. Одан ересек жаста мектеп оқушылары тамақтың сандық және сапалық нормалары, минералдық заттар мен витаминдер, тамақтану тәртібі, астың қорытылу механизмі туралы ақпарат алады.

Жарақаттану - балалар мен жасөспірімдер өлімінің негізгі себептерінің біріне жатады. Оқушыларға осы жайында жүргізілетін дұрыс гигиеналық тәрбиенің профилактикалық маңызы өте үлкен. Бұл тақырыпта мектеп оқушыларына (бастауыш және орта сыныптар) жол қозғалыс ережелерін оқытып, таныстыру - басты мақсат. Мектепте және тұрмыста жарақаттанудың алдын алу үшін оның тал, бұталардан, баспалдақтардан, балкондардан құлау жағдайлары, асхана пышағын, қайшыны, газ плитасын, электрлі заттарды дұрыс пайдаланбаудан болатын қателіктер талқыланады.

Көптеген зерттеушілер салауатты өмір сүру - рационалды тамақтану, күн тәртібін және жеке бас гигиенасын сақтау және зиянды әдеттерден бас тарту өмір сүру ұзақтығын 7-10 жылға ұзартады деп санайды. Жеке бас гигиенасының ережелерін сақтамау, тек өзінің жеке басына ғана емес, сонымен қатар маңайындағы қарым-қатынастағы адамдарға да қолайсыз әсер етуі (мыс. жұқпалы аурулар таралуы) мүмкін. Мектеп оқушылары жеке бас гигиенасы туралы білім мен дағдыларды меңгеруі тиіс.



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Благоустройству территории нашей школы всегда уделяется много внимания и времени.

Благодарности хотим выразить спонсору, человеку с большим сердцем. Это - Хауметова Зауреш Мергеновна.

стут красивые цветы. В маленьком селе Надаровка живёт и здравствует этот удивительный человек. Дело в том, что далеко за пределами своего села известна Зауреш Мергеновна своими цветами. Они помогли избавиться от плохого настроения, снять головную боль, но самое главное, радовали своей красотой.

им увлечением - это комнатные и садовые цветы. Дело в том, что с детства она любила и боготворила цветы. Они помогли избавиться от плохого настроения, снять головную боль, но самое главное, радовали своей красотой.



Территория возле Павловской средней школы очень красива. Она ухожена. И здесь слова

ура Мергеновна. Благодаря заботливому и трудолюбивым рукам Зауреш Мергеновны ра-

тельный человек. Дело в том, что далеко за пределами своего села известна Зауреш Мергеновна сво-

ла цветы. Они помогли избавиться от плохого настроения, снять головную боль, но самое главное, радовали своей красотой.

Комнатные и садовые цветы – это многолетнее увлечение Зауреш Мергеновны. И сегодня у нее более двухсот цветов, и это только комнатные цветы. Цветы располагаются в доме и на работе. А работает Зауреш Мергеновна методистом в Вознесенском СДК (сельский дом культуры) и в селе Надаровка (сельский клуб). А на улице радуют глаза большое количество садовых цветов. Розы и эустомы, гейхеры и флоксы, остоспермум и газания, гейхризум и алиссум, циннии и георгины, лилии и петунии, вегетативные и ампельные. И многие другие красивые цветы. Так что если у кого – то появится желание сделать дом уютным и красивым, поезжайте в село Надаровна. Зауреш Мергеновна всегда сможет поделиться цветами, а если нужен букет, то и для букета найдутся цветы. Хозяйка цветов принимает участие в различных выставках.

Благодаря спонсорской помощи Зауреш Мергеновны теперь и в вазонах возле школы пышные цветы. Спасибо Вам за труд и красоту. Пусть в Вашей жизни будет много радостных событий. Успехов вам в творческих начинаниях.

**Тамирис Кушмагулова,
7 класс
Павловская СОШ
Успенский район**



В БЛОКНОТ УЧИТЕЛЯ



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

HAND MADE

Делаем сами домашнее мороженое

Пломбир

Приготовить домашнее мороженое из сливок и сгущёнки просто, а главное - это очень вкусно!

Продукты (на 6 порций)

Сливки жирностью от 33-35% - 600-700 г
Сгущенное молоко - 200-250 г

Крахмал - 1 ст. ложка
Ванильный сахар - 1 ст. ложка
Шоколад - 200 г
Масло сливочное - 40 г

Пошаговый рецепт Мороженое крем-брюле в шоколаде (из молока)

шаг №1



1. Взбить охлаждённые жирные сливки с помощью миксера (долго не взбивать, только до густоты).
2. Добавить сгущенное молоко - от 1/2 до 2/3 банки, по своему вкусу. Перемешать (можно миксером, но недолго).
3. Выложить массу в подходящую посуду и поместить в морозильник. Замораживать 3-6 часов (можно оставить до следующего дня). Время замораживания зависит от объема посуды и температуры в морозильной камере.
4. Перед подачей домашнее мороженое лучше подержать немного в холодильнике, чтобы оно ста-

Так как у нас будет мороженое крем-брюле, первым делом растопим сахар, превратив его в карамель. Для этого отправляем в сотейник сахар и ждём, пока он расплавится.

шаг №2

После чего вливаем в сотейник с карамелью 1 стакан (250 мл) молока и хорошо размешиваем, чтобы карамель разошлась.

Когда сахар полностью растворится, добавляем сухое молоко - так мы повышаем жирность мороженого.

шаг №3

Крахмал растворяем в 60 мл



ло чуть мягче. Подавать пломбир можно, например, посыпав тертым шоколадом.

Можно сделать ванильный или шоколадный домашний пломбир, добавив по вкусу ваниль или какао-порошок.

Мороженое крем-брюле в шоколаде (из молока)

Рецепт домашнего мороженого из молока - просто супер! Во-первых, всего 1 стакан молока - и получилась гора мороженого, 10 порций эскимо! Второе, и самое главное, - крем-брюле, самое любимое мороженое, получается очень вкусным!

Продукты

Молоко - 1 стакан (250 мл) + 60 мл
Сахар - 50 г
Сухое молоко - 50 г

холодного(!) молока.

шаг №4

Вливаем растворенный крахмал в молочно-карамельную смесь, постоянно помешивая. Ждём, помешивая, чтобы масса загустела. После этого остужаем (ставим сотейник в холодную воду).

шаг №5

Заполняем формы для мороженого, предварительно вставив в них деревянные палочки. Это удобно делать через кондитерский мешок. Получилось десять порций!

Отправляем домашнее мороженое крем-брюле в морозилку на несколько часов, пусть застывает.

шаг №6

Конечно, можно оставить крем-брюле и так - мороженое эскимо очень аппетитно выглядит. Но при желании можно растопить шоколад и сделать

глазурь.

шаг №7

Шоколад измельчаем и растапливаем на водяной бане. Добавляем кусочек масла, чтобы глазурь стала более жидкой (можно этого не делать, если шоколадная глазурь получилась негустой).

шаг №8

Окунаем мороженое в шоколадную глазурь. Мороженое очень холодное, и глазурь быстро застынет. Чуть-чуть ждём, и когда глазурь станет матовой, кладем

шаг №3

Измельчить всё до однородного состояния.

шаг №4

Можно добавить в банановое мороженое измельченные орешки или шоколад.

Приятного аппетита!

Фруктовое мороженое

В этом рецепте хочу рассказать, как просто приготовить фруктовое мороженое. Фрукты



эскимо в шоколаде на тарелку.

шаг №9

Вкусно и по-настоящему крем-брюлезно! Молочное мороженое равномерно застывает, практически без льдинок.

Банановое мороженое

Приготовить совершенно натуральное и вкусное банановое мороженое не составит никакого труда. Не нужны сложные приспособления, только морозилка да блендер.

Продукты (на 2 порции)

Бананы - 2 шт.
Молоко миндальное или коровье - 100 мл

Пошаговый рецепт Банановое мороженое

шаг №1

Бананы нужно очистить от кожуры, нарезать кружочками и заморозить.

Поместить замороженные кусочки банана в чашу блендера.

можно брать абсолютно любые, у меня в этот раз оказались дыня, арбуз и ананас и вот что получилось.

Продукты

Фрукты (арбуз, дыня, ананас) (резанные кусками) - 3 стакана
Сахар белый - 1/2 стакана
Кукурузный сироп - 3 ст. л.
Свежий лимонный сок - 1 ст. л.
Ванильный йогурт - 2 стакана

Как сделать фруктовое мороженое:

1. В чашу блендера сложить фрукты, насыпать сахар, налить кукурузный сироп и лимонный сок. Пульсировать до образования однородной, пюреобразной массы.
2. Затем добавить в блендер йогурт и снова пару раз пульсировать. При необходимости добавить еще сахара.
3. Вылить пюреобразную массу в формочки для мороженого и поставить фруктовое мороженое в морозильную камеру минимум на 4 часа, до полного замерзания.



шаг №2

Добавить немного молока.

Источник: www.russianfood.com



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Турнир «Памяти Друзей»

Вот уже пятнадцать лет июль месяц – знаковый месяц в спортивной жизни села Конырозек. Дело в том, что именно в этот летний ме-



сяц спортсмены – любители мини-футбола собираются на спортивном стадионе «на зеленке», чтобы отдать дань уважения друзьям, которые ушли молодыми из жизни.

Не стал исключением и июль 2025 года. 7 июля 2025 года спортивный стадион села Конырозек принимал гостей из разных уголков Павлодарской области. Именно в



этот день прошел традиционный, юбилейный турнир по футболу, посвященный памяти Друзей. Этот турнир проводится уже 15 лет.

Для участия в турнире было разослано приглашение. На очередной турнир приехали 10 команд. Перед собравшимися спортсменами и болельщиками с приветственным словом обратился выпускник Павловской средней школы 2005 года Ибрагимов Сакен Алдабергенович.

Много добрых слов прозвучало

в адрес спортсменов. Выступили Негманов Борамбай (отец выпускника), аким Конырозекского сельского округа Каирова Айттолкын Турагуловна, ветераны труда Бекбулатова Гульжазира Вахитовна и Варава Рита Петровна.

Теплая летняя погода на время сменилась кратковременным дождем. И все же, несмотря на переменчивую погоду, турнир удался. Он прошел на высоком уровне и остался в благодарной памяти как спортсменов, так и зрителей. Зрители и сами спор-



тсмены ждали окончания соревнований. И естественно, результатов.

Места расположились следу-

ющим образом:

- 1 место - Успенка
- 2 место - Динамо
- 3 место - Каратай.

Ни одно крупное мероприятие (в том числе и данный турнир) не может пройти без поддержки и материальной помощи. На турнире одних спортсменов было более девяноста человек. Спонсорами этого чудесного турнира дружбы выступили многочисленные неравнодушные люди. Это родители, родственники, одноклассники,



товлен плов. А на столе радовали глаза салаты из свежих овощей, золотистые баурсаки, ароматные булочки. А к чаю – конфеты и печенье. Столовая Павловской средней школы гостеприимно распахнула двери для спортсменов и болельщиков. Благодарим директора школы Гульнару Магауовну Сатыбаеву за радушие и организованное для спортсменов питание.

Спортивный турнир в очередной раз показал, что добрые традиции живут. Они объединяют людей разного возраста. Для детей и подростков возможность «поболеть» за игроков – это не только возможность больше времени провести на свежем воздухе. Но, что немаловажно, возможность и самим в недалеком будущем участвовать в традиционном турнире. Но, самое важное, это пропаганда здорового об-



ганизацию турнира и за организацию питания. От команды ДЧС города Павлодар, коллег, выразили благодарность коллеги Джамбула Мукашева и Айтжанова Нурсерика.

Любое крупное мероприятие предполагает и питание спортсменов. Вкусное питание – это талантливые ручки наших поваров. Это замечательные хозяйки:

Даметкен Бегалиевна Удербаяева, Даметкен Бактыбековна Кушмагулова, Динара Бактыбековна Ержепова, Тлектес Муратовна Карагаева, Ельмира Истаевна Молдабаева, Айжан Магауовна Орумбаева. Благодаря их труду, на улице был приго-

раза жизни, коллективного духа, воспитание чувства дружбы у подрастающего поколения.

Дорогие выпускники школы, спортсмены из команд, выражаем Вам огромную благодарность за прикосновение к добрым традициям дружбы, коллективизма, возможность видеть и соперничать. Хотелось пожелать доброго здоровья, спортивного долголетия и активной жизненной позиции. До встречи на следующем турнире.

Рита Петровна Варава,
ветеран труда, учитель РИЛ
Павловская СОШ
Успенский район



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Мамины помощники

Все с нетерпением ждут лета. Нам, детям, нужен отдых после школы. Мамы с папами хотят сделать ремонт, высадить овощи и зелень в огородах и отдыхать на рыбалке.

С апреля кипит работа в огороде. Сначала уборка территории, потом копаем грядки. Приходит очередь мамы – она высаживает овощи, зелень. Первое время земля черная, до всходов. А потом уже дело веселей. Появляются всходы. И мы видим свой труд.

Все хорошо сейчас. Огурцы поспевают, радуют помидоры, зеленеет душистый укроп.

Возле дома красуются цветы. Цветы – это предмет маминей гордости. Красота, да и только. Вместе с сестренкой Аней по вечерам и в прохладное время мы помогаем родителям в огороде. Надо и сорняки убрать, и подпущить. В общем, мы – хорошие помощники родителей.

Уже в июле нас ждет урожай ягод и огурцов. Август подарит море помидоров и баклажан. Работай и только успевай убирать урожай.



Родители гордятся своими помощниками.

**Сергея Лэсь, 6класс
Павловская СОШ
Успенский район**

Ах, этот участок!

Во время летних каникул у школьников есть разные возможности для отдыха. Так ведь?! Можно вдоволь выспаться, помочь родителям по хозяйству и по дому, съездить отдохнуть на озеро. Мальчики с папами едут на рыбалку. Девочки учатся готовить новые блюда.



Но есть у нас и такая обязанность – работа на пришкольном участке. В течение пяти дней мы приходим в школу и идем на участок. Там растут морковь, свекла и огурцы. Возле школы радуют глаза красивые клумбы.

Чем мы занимаемся на участке? Это обычные дела, которые мы делаем практически ежедневно во дворе вместе с братьями, мамой и папой. Это – прополка грядок и клумб, благоустройство территории и полив. Конечно же, работу стараемся сделать аккуратно, чтобы потом не возвращаться к сделанному, да и переделывать не хочется. Коллектив у нас дружный, работа спорится. С хорошим настроением мы приходим на участок, и с таким же настроением идем домой.

А работала вместе с нами на участке наш учитель русского языка и литературы Валерия Александровна Шевченко.

**Тамирис Кушмагулова,
7класс
Павловская СОШ
Успенский район**

Мастер-класс «Самса»

Вот и лето в самом разгаре. Позади экзамены и вручение аттестатов, поездки на католан

и в город Павлодар. По субботам можно поехать в Успенку на выступление самодеятельных арти-

стов.

Память невольно возвращает в замечательное мероприятие.

Это мастер-класс по приготовлению казахского национального блюда самсы. Проводила его учитель физкультуры, классный руководитель 9 «Б» класса, наш друг и старший наставник – Удербиева Даметкен Бегалиевна.

В пришкольном лагере «Радуга» каждый день был интересным. И вот он, мастер-класс. Девочки принесли с собой фартушки и головные уборы. Кому что нравится – платочек, косынку, колпак, главное, чтобы волосы не попали в готовое блюдо.

Даметкен Бегалиевна на стол поставила все нужные продукты: молоко, воду, соль, муку. На глаз приценила, сколько нужно для всех детей, и замесила тесто. Пока тесто отдыхало в пакете, приготовили начинку. Через мясорубку перекрутили сбой и вареную картошку, и все – начинка готова. А вот потом девочки удобно расположились за столом в столовой. И самса стала появляться. Все девочки очень старались. На занятии полезным делом занялся и Юрий Григорьевич Королев, руководитель отряда «Патриот». Все понравилось.

Наконец, самса приготовлена. Остается пожарить в казане в большом количестве растительного масла, сложить в большую чашку. И всем приятного аппетита.

Мы рады, что в школьные годы есть такая возможность – научиться готовить необычное, новое для семьи блюдо. И самое главное, самса – это очень вкусное национальное блюдо. И если у Вас хорошее настроение и необходимые продукты, то приготовление самсы принесет Вам радость, как и нашим девочкам.

Благодарим Даметкен Бегалиевну за полезный урок - мастер-класс по приготовлению самсы. И этот урок мы запомним, урок радости и доброты.

**Ясмин Жұмабай,
9класс
Павловская СОШ
Успенский район**





№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Летний «Ғажайып әлем» завершился второй сезон.

Лето - это время ярких красок, смеха и счастливых мгновений. Особенно когда рядом - верные друзья, интересные события и заботливые взрослые. Именно таким стало время с 23 июня по 11 июля для 27 ребят, посещавших второй сезон пришкольного лагеря «Ғажайып әлем» на базе КГУ «Средняя общеобразовательная школа №15 города Павлодара».

С первых дней смены дети погружались в атмосферу доброжелательности, творчества и активного от-

здесь их ждал по-настоящему тёплый приём, заботливые сотрудники, живое общение и увлекательные книжные истории.

Не остались без внимания и музеи: посещение литературного и художественного музея им. Бухар жырау, музея «Ertis» и уникального «Музея под открытым небом» превратилось в настоящее путешествие во времени. Дети с интересом узнавали о богатой культуре, традициях и великих людях нашего края, задавали вопросы и



дыха. Каждый новый день приносил яркие впечатления и открытия. Для ребят были организованы познавательные экскурсии и культурные мероприятия, оставившие добрые воспоминания.

Юные участники лагеря успели побывать в самых разных уголках

искренне удивлялись услышанному.

Насыщенной и праздничной стала поездка во Дворец культуры «Колос», где ребята с азартом принимали участие в весёлых конкурсах, играх и с удовольствием наблюдали за



культурной жизни города. С большим восторгом они посмотрели захватывающий мультфильм «Элио» в кинотеатре «Иртыш Синема», где каждый ребёнок окунулся в волшебный мир фантазии. Особое впечатление на ребят произвели встречи в Центре детского чтения им. С. Баязитова -

яркими концертными номерами. А уютная атмосфера Культурно-досугового центра им. Абусейтова подарила детям ещё один добрый вечер с познавательным мультфильмом, оставив ощущение тепла и радости.

Каждое посещение сопровож-



ждалось не только развлечением, но и воспитательным содержанием - дети учились доброте, взаимному уважению и умению

хорошему самочувствию и активности детей.

Завершился второй сезон лагеря, но его атмосфера ещё долго



дружить.

Традиционно в лагере большое внимание уделялось вопросам безопасности, здоровому образу жизни, ежедневной зарядке и созданию психологически комфортной среды. Педагоги, вос-

будет жить в сердцах ребят - в виде ярких воспоминаний, новых знаний и добрых улыбок.

Работа пришкольного лагеря невозможна без поддержки педагогического коллектива, социальных партнёров и специалистов культурной сферы. Мы выражаем



питатели, логопед и психолог старались окружить каждого ребёнка заботой и поддержкой. Питание было вкусным и сбалансированным, что способствовало

искреннюю благодарность всем, кто внёс вклад в организацию летнего отдыха детей.

Сеитова Г.О.
Начальник лагеря



№№13-14
(442-443)

от 31 июля
2025 года

Играйте вместе с нами

Очень важно научить ребенка выражать свои мысли точно, грамотно и последовательно, выделять главное в своем высказывании.

Дети 4-5 лет уже могут рассказывать о событиях собственной жизни, о своем личном опыте, причем

- О чем бы ты хотел спросить облако?

- Как облако становится дождевой тучей?

Придумай историю о путешествии облака. Представь себе, что встретились два облака, о чем они могли бы поговорить?

рые гуляют недалеко?

Представь себе, что ты превратился в листик на дереве.

- Как ты себя чувствуешь?

- Что видишь вокруг?

- Кто твой друг?

- Кто может быть врагом?

зе ты должна заметить то, чего не бывает. После того как я закончу, скажи, почему так не может быть.

Например: «Летом, когда солнце ярко светило, мы с тобой выходим на прогулку. Сделали из снега горку и стали кататься с нее на санках».

«Наступила весна. Все птицы улетели. Грустно стало. «Давай сделаем для птиц скворечники!» - предложил папа. Когда повесили скворечники, птицы поселились в них, и стало опять весело».

Игра «Что бывает широкое (длинное, высокое, низкое, узкое)?»

Цель игры. Уточнить представления ребенка о величине предметов, учить классифицировать предметы по определенному признаку (величина, цвет, форма), развивать быстроту мышления.

Игра «Бюро путешествий»

Каждый день вы с ребенком отправляетесь по обычному маршруту - в магазин или детский сад. А что, если попробовать разнообразить свои будни? Представьте, что вы отбываете в увлекательное путешествие. Обсудите вместе с малышом, на каком виде транспорта будете путешествовать, что нужно взять с собой, что за опасности вы встретите по дороге, какие достопримечательности увидите... Путешествуя, делитесь впечатлениями.

Игра «Лучший друг»

Если вы ждете в помещении, где разложены журналы, можете поиграть в «Рассказы о лучшем

делать это очень выразительно. Для этого ничего специально не нужно организовывать. Вам не понадобятся сложные пособия и методики. Стоит лишь настроиться на ежедневную работу и внимательно посмотреть вокруг себя или даже просто перед собой. Поводом и предметом для речевого развития детей может стать абсолютно любой предмет, явление природы, ваши привычные домашние дела, поступки, настроение. Неисчерпаемый материал могут предоставить детские книжки и картинки в них, игрушки и мультфильмы.

Попробуйте поиграть с ребенком в предложенные ниже игры. Эти игры и наблюдения развивают у детей познавательный интерес, воображение, мышление, речь; способность понять состояние другого, посмотрев на мир с его позиции.

«В природу за чудом»

Наблюдение за ручейком

- Как он появился?

- Куда спешит? Послушай его песенку.

- О чем хочет нам рассказать ручеек?

- Кем он хочет стать?

- Что ему не нравится?

- А что нравится?

Придумай сказку о ручейке.

Наблюдения за облаками.

- На что похожи?

- Почему они плывут (двигаются)?

- Что они видят?

Игры-превращения.

Представь себе, что у тебя есть волшебная палочка.

- В кого ты хочешь превратиться?

- А что, если ты превратился в синичку?

- Где ты сидишь?

- Что ты видишь вокруг?

Игра «Хорошо-плохо»

- Много снега - это хорошо или плохо?

- Что хорошего в том, что много выпало снега для людей? Для растений? Для реки?

- Что произойдет, когда снег растает?

- Кому пригодится весенняя вода?



- Кого ты боишься?

- С кем дружишь?

- Как тебе живется зимой?

- Кто тебе помогает?

- О чем бы попросил детей, кото-

- А кому будет плохо, если выпадет много снега?

- Что плохого в этом для людей?

- Для животных в лесу?

- Ветер нам друг или враг?

- Какой ветер нам приносит пользу?

- Какой ветер может навредить и как?

- Может ли человек прожить без воды?

- Как он ее использует?

- А кому еще вода нужна?

- Можно ли назвать воду волшебной? Почему?

- Какую воду можно назвать живой?

- А какая вода может стать мертвой?

Игра «Так бывает или нет?»

Обращаясь к детям, родитель объясняет правила игры: «Сейчас я буду тебе о чем-то рассказывать. В моем расска-

друге». Пусть ребенок выберет картинку, которая ему нравится. Это может быть какой-то человек - большой или маленький - или животное. Попросите его рассказать о своем «лучшем друге». Где он живет? В какие игры любит играть? Он спокойный или любит побегать? Что еще можно о нем рассказать?

Игра «Чем закончилось?»

Одним из способов развития связной речи может стать просмотр мультфильмов. Начните вместе с малышом смотреть интересный мультфильм, а на самом захватывающем месте «вспомните» про неотложное дело, которое вы должны сделать именно сейчас, но попросите ребенка рассказать вам позже, что произойдет дальше в мультфильме и чем он закончится. Не забудьте поблагодарить вашего рассказчика!

Источник: <https://www.prodlenka>





№№13-14

(442-443)

от 31 июля
2025 года

Адрес редакции:
Республика
Казахстан, 140000,
г.Павлодар,
ул. М.Жусупа, 27,
каб. № 232
Телефон
редакции:
8 (7182) 32-82-63,
twoi_mir@mail.ru

Учредитель:
Общественная
организация
ОДЮО

Гл. Редактор
А. Аипова

Редакторы:
А. Аипова
Т. Суворова

Дизайнер:
А. Сюендыкова

Периодичность
выхода:
1 раз в месяц

Выпускающий
детский
редактор:
Нурия Тукебаева

Территория распространения - Павлодарская область. Собственник и учредитель:
ОО «Областная детско-юношеская организация Павлодарской области». Газета
зарегистрирована в Министерстве культуры и информации Республики Казахстан.
Регистрационное свидетельство о постановке на учет средств массовой инфор-
мации №7917-Гот12.12.2006 г.

2025—2026 ОҚУ ЖЫЛЫ

I ТОҚСАН — 8 ОҚУ АПТАСЫ
КҮЗГІ ДЕМАЛЫС — 7 КҮН
27.10 — 2.11.2025

II ТОҚСАН — 8 ОҚУ АПТАСЫ
ҚЫСҚЫ ДЕМАЛЫС — 10 КҮН
29.12.2025 — 7.01.2026

БІРІНШІ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН
ҚОСЫМША ДЕМАЛЫС — 7 КҮН
9.02 — 15.02.2026

III ТОҚСАН — 10 ОҚУ АПТАСЫ
КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС — 11 КҮН
19.03 — 29.03.2026

IV ТОҚСАН — 8 ОҚУ АПТАСЫ

2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

I ЧЕТВЕРТЬ - 8 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ
ОСЕННИЕ КАНИКУЛЫ 7 ДНЕЙ
27.10-02.11.25

II ЧЕТВЕРТЬ - 8 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ
ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ 10 ДНЕЙ
29.12.2025 - 7.01. 2026

ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ 7 ДНЕЙ
9.02 - 15.02.2026

III ЧЕТВЕРТЬ - 10 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ
ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ 11 ДНЕЙ
19.03 - 29.03.2026

