



Н.Мамбетова

ТАРАЗ ҚАЛАСЫ  
№33 “АЙСӘУЛЕ”  
БӨБЕКЖАЙ-БАҚШАСЫ

# ҮНЕМДІ ТҰТЫНУ



Суды, тамақты, энергияны  
тұтыну бойынша күнделікті  
табиғи ресурстарға ұқыпты  
қарауды қалыптастыру



# БІРТҰТАС ТӘРБИЕ



**“Қағидамыз - әділдік, тірегіміз-  
жауапкершілік, мақсатымыз-өрлеу”**

**Қ.Тоқаев**



# МАЗМҰНЫ

---

## 1. КІРІСПЕ

### 2. Энергияны үнемдеу

- Энергияны үнемдеудің маңыздылығы
- Энергияны үнемдеу бойынша жадынама
- Энергияны үнемдеу нұсқаулықтары
- Энергияны үнемдеуге арналған кеңестер
- “Үнемді тұтыну” ертегісі

### 3. Суды үнемдеу

- Суды үнемдеудің маңыздылығы
- Суды үнемдеу бойынша жадынама
- Суды үнемдеу нұсқаулықтары
- Суды үнемдеуге арналған кеңестер
- “Үнемді тұтыну” ертегісі

### 4. Тамақты үнемдеу

- Тамақты үнемдеудің маңыздылығы
- Тамақты үнемдеу бойынша жадынама
- Тамақты үнемдеу нұсқаулықтары
- Тамақты үнемдеуге арналған кеңестер
- “Үнемді тұтыну” ертегісі

### 5. Қорытынды

- Табиғи ресурстарды қорғауға үлес қос
- Күнделікті іс-шаралар жоспары
- Табиғатты қорғау жолдары
- Болашақ үшін жауапты іс-әрекеттер
- Қоршаған ортаға пайда келтіретін кеңестер



# КІРІСПЕ

## Үнемді тұтынудың маңыздылығы

- **Табиғи ресурстар дегеніміз не?**

Табиғи ресурстар - бұл табиғаттан алынатын және адамдардың қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін пайдаланылатын материалдар мен энергия көздері. Мысалы: минералдар, су, ауа, топырақ, ормандар және жануарлар әлемі. Табиғи ресурстар жаңартылатын және жаңартылмайтын болып екіге бөлінеді. Жаңартылатын ресурстарға су, күн энергиясы және жел жатады, ал жаңартылмайтын ресурстарға мұнай, көмір және табиғи газ жатады. Табиғи ресурстарды дұрыс пайдалану және қорғау экология және экономика үшін маңызды. Оларды үнемді пайдалану арқылы табиғатты сақтаймыз.

- **Неліктен оларды үнемдеу керек?**

Табиғи ресурстар шектеулі. Суды, энергияны, тамақты дұрыс пайдаланбасақ, табиғатқа зиян тигіземіз және болашақ ұрпақ үшін табиғи байлықтарды сақтай алмаймыз.





# ЭНЕРГИЯНЫ ҮНЕМДЕУ



## Үнемдеу маңыздылығы:

Энергияны дұрыс пайдаланбау климат өзгерісіне алып келеді. Электр қуатын үнемдеу табиғатты сақтап, өмірімізді жақсартуға көмектеседі.

## Жадынама:

1. Қажет емес кезде жарықты сөндіріңіз.
2. Теледидар, компьютерді күту режимінде қалдырмаңыз.
3. Энергияны үнемдейтін шамдар: Жарық шамдарын энергия үнемдейтін түріне ауыстырыңыз.
4. Табиғи жарық қолдану.
5. Құрылғыларды электр тоғына қосылған күйінде қалдырмаңыз.
6. Артық қуат тұтынатын құрылғыларды пайдаланбаңыз немесе жаңартыңыз.

QR СКАНЕРЛЕУ





## Нұсқаулықтар:

1. Бөлмеден шыққан кезде жарықты өшіруді әдетке айналдырыңыз.
2. Қолданылмай тұрған кезде компьютер мен теледидарды өшіріп қойыңыз.
3. Энергияны үнемдейтін шамдарды қолдану арқылы электр энергиясын азайтыңыз.
4. Күндізгі уақытта терезелерді ашып, табиғи жарықты пайдаланыңыз.
5. Қолданбайтын электр құрылғыларын розеткадан ажыратып тастаңыз.
6. Энергияны көп тұтынатын құрылғыларды тексеріп, оларды тиімдірек модельдерге ауыстырыңыз.







## Кеңестер:

1. Ас үй техникасын ақылды пайдалану: Тамақ әзірлеу кезінде пеш пен микротолқынды пешті тиімді пайдалану. Суды қайнату үшін кішкентай мөлшердегі су қолдану.
2. Тоңазытқыш есігін жап: Тоңазытқыш есігін ұзақ уақыт ашық ұстаудан аулақ бол. Бұл көп энергия жұмсайды.
3. Кір жуғыш машинаны толтырып қолдан: Кір жуғыш машина толық толтырмай пайдаланбаңыз
4. Электронды құрылғыларды үнемді пайдалану: Электронды құрылғыларды энергия үнемдейтін режимде пайдалану.

Бұл кеңестер энергияны үнемдеуге және қоршаған ортаға қамқор болуға көмектеседі.



## “Энергияны үнемді тұтыну” ертегісі

Ертеде Жасыл ел деген бір мемлекетте өмір сүретін тұрғындар энергияны көп ысырап ететін. Жасыл едің табиғаты әдемі, ауасы таза, ал үйлері жылы болатын. Бірақ тұрғындар электр жарығын, суды және жанармайды өте көп тұтынатын, сондықтан табиғат зардап шегіп, ресурстар азая бастады.

Бір күні бұл елге Болашақ атты жас жігіт келді. Ол табиғатты қорғауды және ресурстарды үнемдеуді үйретуді мақсат етті. Болашақ атты бала барлық тұрғындарды жинап, оларға былай деді: "Құрметті Жасыл елдің тұрғындары! Егер біз энергияны үнемдеп, табиғатты қорғауды үйренбесек, болашақ ұрпаққа таза және әдемі әлем қалдыра алмаймыз. Енді біз энергияны қалай үнемдеуге болатынын үйренейік."

Тұрғындар Болашақ атты баланың сөздерін тыңдап, энергияны үнемдеудің түрлі жолдарын іздей бастады. Жасыл ел тұрғындары үйлеріндегі жарықты қажетсіз уақытта өшіруді, су жылытқыштарын тиімді пайдалануды және көліктердің жанармайын үнемдеуді үйренді. Олар сондай-ақ, жаңартылатын энергия көздерін – күн панельдері мен жел генераторларын қолдануды бастады.

Жақын арада Жасыл елде табиғат қалпына келіп, ресурстардың шығыны азайды. Тұрғындар энергияны үнемдеудің маңыздылығын түсініп, бұл әдетті күнделікті өмірде қолданды. Болашақ атты баланың арқасында Жасыл елдің табиғатты сақталынып, таза және әдемі әлемде өмір сүретін болды.

Бұл ертегі балаларға энергияны үнемдеудің және табиғатты қорғаудың маңыздылығын үйретеді.





# СУДЫ ҮНЕМДЕУ



## Үнемдеу маңыздылығы:

Су-тіршілік көзі. Егер суды дұрыс пайдаланбасақ, таза су қоры азаяды және көптеген елдерде су тапшылығы пайда болады.

## Жадынама:

1. Кір немесе ыдыс жуғыш машинаны тек толық толғанда ғана қосыңыз.
2. Душ қабылдағанда уақытты қысқарту.
3. Кранды жуу кезінде және басқа жұмыстарда ашық қалдырмаңыз.
4. Суды қайта қолданыңыз - мысалы өсімдіктерді суғаруға немесе тазалауға қолданыңыз.
5. Жуынатын бөлмеде ағып тұрған кранды дер кезінде жөндеңіз.

QR СКАНЕРЛЕУ





## Нұсқаулықтар:

1. Тіс тазалау кезінде суды өшіріңіз: Тіс тазалау кезінде суды ағыза бермеңіз, тек қажет кезде қосыңыз.
2. Кранды қысқа уақытқа ашып, суды дұрыс пайдаланыңыз.
3. Душ қабылдау уақытының қысқарту үшін таймер пайдаланыңыз.
4. Автоматтандырылған суару жүйелерін қолдану арқылы суды бақылаңыз.
5. Жеміс-көкөністі жуу кезінде ағынды су орнына ыдысты пайдаланыңыз.





## Кеңестер:

1. Ас үйде суды үнемдеу: Тағам әзірлегенде суды дұрыс пайдалану. Мысалы, қажет мөлшерде артық суды қолданбау керектігін ата-анаңа айту.
2. Су үнемдейтін құрылғыларды қолдану.
3. Кір жуғыш машинаны толтырып қолдану: Кір жуғыш машина толық толтырмай пайдаланбау.
4. Өсімдіктерді таңертең немесе кешке суару: Өсімдіктерді таңертең ерте немесе кешкі уақытта суарғанда су аз буланады, сондықтан су үнемделеді.
5. Гүлдерді ақылды суар: Гүлдерді суарғанда тек қажетті мөлшердегі суды пайдалану. Жеміс-жидектерді жуғанда қалған суды да қолдануға болады.
6. Кранның ағып тұрғанын тексер: Егер краннан су ағып тұрса, оны жөндеуді ата-анаңа айт.

Бұл кеңестер балаларға суды үнемдеудің маңыздылығын түсіндіреді және қарапайым қадамдар арқылы суды үнемдеуге көмектеседі.





## “Суды үнемді тұтыну” ертегісі

Ертеде бір әдемі елде әртүрлі жануарлар мен өсімдіктер өмір сүретін. Бұл елде судың маңызы өте зор болатын, себебі ондағы барлық тіршілік судың арқасында дамып, өркендейтін еді. Бірақ бір күні елде үлкен құрғақшылық басталып, барлық жануарлар мен өсімдіктер су тапшылығынан зардап шеге бастады.

Елдің ең ақылдысы – Қоян атты жануар, суды үнемдеудің маңыздылығын түсініп, барлық тұрғындарды жинап, оларға былай деді: "Құрметті достар, біз суды ұқыпты пайдаланып, үнемдеуді үйренуіміз керек. Әйтпесе, біздің әдемі еліміз құрып кетуі мүмкін."

Барлық жануарлар Қоянның сөздерін тыңдап, суды үнемдеудің жолдарын іздей бастады. Құс су ішетін жерді тек таңертең ерте және кешке кеш пайдалану керек екенін айтты, себебі күннің ыстығында су тез буланып кетеді. Балықтар суды ластамауға шақырып, өзен жағалауындағы қоқыстарды жинап тастады. Арыстан мен Піл барлық жануарлар арасында суды тең бөлуді ұйымдастырды.

Бірнеше апта өткен соң, елде жаңбыр жауып, барлық өзен-көлдер қайта толды. Жануарлар суды үнемдеудің маңыздылығын түсініп, оны үнемі ұқыпты пайдалануды әдетке айналдырды. Олар бірігіп жұмыс істегенде, кез келген қиындықты жеңуге болатынын ұғынды.

Бұл ертегі суды үнемдеудің және бірге жұмыс істеудің маңыздылығын көрсетеді.





# ТАМАҚТЫ ҮНЕМДЕУ



## Үнемдеу маңыздылығы:

Тамақ қалдықтары - табиғи ресурстарды ысырап етудің үлкен мәселесі. Тамақты дұрыс жоспарлап, оны үнемдеуді үйренсек, табиғатты қорғай аламыз.

## Жадынама:

1. Тамақты жоспарлы түрде сатып алыңыз, тек қажет заттарды алыңыз.
2. Тамақ қалдықтарын тастамаңыз - оларды қайта пайдалануға тырысыңыз.
3. Тек жейтін көлемде тамақ пісіріңіз, артық жасаудан аулақ болыңыз.
4. Тамақты сақтау мерзімін дұрыс бақылап, артық өнімдерді уақытында қолданыңыз.

QR СКАНЕРЛЕУ





### **Нұсқаулықтар:**

1. Тамақты сақтау әдістерін дұрыс ұйымдастырыңыз (тоңазытқышты тиімді пайдаланыңыз)
2. Үйде тамақты пайдаланудың күнделікті жоспарын жасаңыз.
3. Тек қажетті азық-түлікті алып, артық тамақ сатып алмаңыз.
4. Тамақ қалдықтарын жануарларға беру немесе компост ретінде пайдалану әдістерін үйреніңіз.
5. Азық-түлік қалдықтарын қайта өңдеудің қарапайым әдістерін біліп, қолданыңыз.
6. Жеміс-көкөніс дұрыс сақта: Жемістер мен көкөністерді тоңазытқышта дұрыс сақта, оларды жеп үлгермесең, қатырып қой.





## Кеңестер:

1. Тамақты мөлшерлеп пісіру: Тек қажет мөлшерде ғана тамақ пісіру, артығын ертеңгі күнге қалдыру.
  2. Тамақты сақтау: Артылған тамақты тастамай, келесі күні жеуге немесе қайта өңдеуге пайдалану.
  3. Кішкене порцияларды таңдау: Асханада немесе үйде кішкене порциялар таңдау, осылайша артық тамақ қалмайды.
  4. Сақтау контейнерлерін қолдану: Артылған тамақты сақтау үшін арнайы контейнерлерді пайдалану.
  5. Құнарлы тамақ дайындау: Барлық азық-түлікті тиімді пайдалану үшін бір тағам дайындау.
  6. Үй жануарларына тамақ: Егер тамақ қалса, оны үй жануарларына беру мүмкіндігің болса, қолдану.
- Бұл кеңестер балаларға тамақты үнемдеудің маңыздылығын түсіндіреді және қарапайым қадамдар арқылы тамақты үнемдеуге көмектеседі.





## “Тамақты үнемді тұтыну” ертегісі

Ертеде үлкен патшалықта әдемі бақтар мен жасыл жайылымдар болатын. Бұл патшалықтың тұрғындары баршаға үлгі болатындай өте еңбекқор және мейірімді еді. Бірақ, оларда бір үлкен мәселе бар еді – тұрғындар тамақты көп ысырап ететін. Бір күні патша осы мәселені шешу үшін халықты жинап, үлкен кеңес өткізді. Патша былай деді:

"Құрметті тұрғындар, біз тамақты ысырап етпеуіміз керек. Бұл біздің ресурстарымызды үнемдеуге және болашаққа қауіпсіздікпен қарауға көмектеседі. Әркім өзінің тамағын ұқыпты пайдаланып, ысырап етпеудің жолдарын іздеуі тиіс." Тұрғындар патшаның сөздерін тыңдап, тамақты үнемдеудің жолдарын ойластыра бастады. Бір күні ауылдың ең ақылды қарты, Айдар ата, былай деді: "Біз тамақ қалдықтарын жинап, оны қайта өңдеп, пайдалы заттарға айналдыра аламыз. Сондай-ақ, әрқайсымыз тамақ дайындау кезінде тек қажетті мөлшерде ғана пайдаланайық."

Осы кеңесті ескеріп, ауыл тұрғындары тамақты үнемдеудің түрлі тәсілдерін қолдана бастады. Олар бақшада өз көкөністерін өсіріп, артық тағамды қайта өңдеп, түрлі дәмді тағамдар жасады. Арнайы қоймалар ұйымдастырып, артық тағамды ұзақ уақыт сақтаудың әдістерін ойлап тапты. Уақыт өте келе патшалықта ешқандай тамақ ысырап болмайтын болды. Тұрғындар тамақты үнемдеудің маңыздылығын түсініп, осы әдетті ұрпақтан ұрпаққа жеткізе бастады. Олар бірлесе жұмыс істеп, табиғатты қорғауға да үлес қосты.

Бұл ертегі тамақты үнемдеудің және бірге жұмыс істеудің маңыздылығын көрсетеді.





# ҚОРЫТЫНДЫ

## Табиғи ресурстарды қорғауға үлес қос



### Күнделікті іс-шаралар жоспары:

1. Энергияны, суды, тамақты үнемдеуге арналған күнделікті тізім жасаңыз.
2. Күн сайын қанша су, энергия үнемдегеніңізді бақылап, жетістіктеріңізді жазыңыз.

### Табиғатты қорғау жолдары:

1. Табиғатты қорғауға қатысты балабақшада жобалар жүргізіп, ұйымдастыру.
2. Балабақшада немесе үйде суды, энергияны үнемдеу бойынша акциялар өткізу.

### Бошақ үшін жауапты іс-әрекеттер:

1. Табиғи ресурстарды қорғау – әр адамның міндеті. Күнделікті әрекеттеріңіз арқылы табиғатты қорғауға үлес қосыңыз.





### **Кеңестер:**

1. Табиғи ресурстарды үнемдеу туралы балаларға түсіндіріп, оларды да қатыстыруды ұйымдастыру
2. Табиғи ресурстарды қорғауға, үнемдеуге қатысты мәліметтерді балаларға күнделікті айтып отыру.
3. Балабақшада немесе үйде табиғи ресурстарды үнемдеу бойынша көрмелер ұйымдастыру.
4. Арнайы экологиялық күнделіктер жүргізіп, табиғатқа зиян келтірмеу жолдарын зерттеу.
5. Әр күніңізді табиғатқа пайда тигізетін іс-әрекеттермен өткізіңіз.





