№ 01-02/451 от 03.09.2024

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
«ӨРКЕН» БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ» КеАҚ

2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНДА ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА «АТА-АНАЛАРДЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ» ҚЫЗМЕТІН ҰЙЫМДАСТЫРУ БОЙЫНША НҰСҚАУЛЫҚ

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

«Өркен» ұлттық ғылыми-практикалық балалар әл-ауқаты институтының ғылыми-әдістемелік кеңесінің отырысында қаралған (16.08.2024ж. №5 хаттама)

2024-2025 оқу жылында Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында «Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығы» қызметін ұйымдастыру бойынша нұсқаулық. - Алматы: «Өркен» БӘАҰҒПИ КеАҚ, 2024 жыл. - б.

Білім беру ұйымдарында ата-аналарды педагогикалық қолдау жөніндегі әдістемелік нұсқауларда ата-аналарға арналған сабақтардың жаңартылған мазмұны ұсынылады.

Орта білім беру ұйымдарының басшылары мен оқытушыларына, әдіскерлерге, білім бөлімдері мен бөлімдерінің басшылары мен мамандарына жолданады.

Құрастырушылар: «Өркен» БӘАҰҒПИ КеАҚ сарапшы-зерттеушілері: Е.Н. Сәкенова, И.М. Самсаев, Р.Ф. Кудякова, Г.У. Сағымбаева, Г.И. Қалиева, Б.К. Құдышева, Г.Б. Омарова, М.К. Тайпова, А.К. Мұхтаров, И.В. Калачева, А.Т. Асқарова, Н.Б. Оспанбек, Е.С. Шайланов, А.Н. Самадин, С.К. Нағашыбаева, С.Б. Қасымова, А.Г. Бейсембаева, Л.В. Онищенко, А. Дәулет.

Қазақстан Республикасының Білім беру ұйымдарында ата – аналарды педагогикалық қолдау орталықтары үшін 2024-2025 оқу жылына арналған сабақтарды әзірлеуге қатысқан педагог қызметкерлердің тізімі: Вальцева С.А., Соснина Ю.С., Лазарева Л.Ю., Еньшина Т. Н., Абдрахманова Д. О., Ғалымова Н.Р., Дукеева М.Н., Ефремова Е.В., Сенькина Е.И., Базарғалиева Н. Ә., Симонян Е.В., Клименко Е. Н., Мельникова Д. Д., Аралбекова Д. А., Живетева А. А., Ахметова А.О., Табильденова Л.А., Батырбаева Д.С., Иназарова Д.Ө, Кайпбеков Д.С., Виноградова М.С., Игизбаева А. А., Ледникова А. В., Алниязова Ж.А., Браленова К.И., Мырзаханова Н.С.

© «Өркен» БӘАҰҒПИ КеАҚ, 2024

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

МАЗМҰНЫ:

I	Кіріспе	6
II	2023-2024 оқу жылындағы АПҚО қызметі мониторингінің кейбір нәтижелері туралы	7
III	2024-2025 оқу жылында білім беру ұйымдарындағы АПҚО қызметі туралы	10
	• АПҚО орталығының сабақтарының мазмұндық негізі • Ата-аналарды педагогикалық қамтамасыз ету сабақтарының бағдарламасы	
IV	2024-2025 оқу жылындағы АПҚО сабақтарының мазмұны	19
V	Білім беру ұйымдарының педагог қызметкерлерінің біліктілігін арттыру сабақтарының ұсынылатын тақырыптары	277
VI	Ата-аналарға олардың балаларының тәрбие процесіне қатысу деңгейін анықтауға арналған сауалнамалар	279
VII	Ұсынылған әдебиеттер	284

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

I. КІРІСПЕ

Білім беру саласындағы жетекші үрдістердің бірі білім беру қызметтерінің түпкілікті нәтижелерін, яғни мектепте оқу нәтижесінде баланың иеленуі тиіс білімі мен дағдыларын қайта ойластыру болып табылады. Олардың арасында психологиялық әл-ауқатты, физикалық денсаулығын сақтауға, күйзеліс пен белгісіздік жағдайларында өзін-өзі сақтау құзыреттерін дамытуға көмектесетін әлеуметтік және эмоциялық дағдылар, сондай-ақ коммуникациялық дағдылар мен кең әлеуметтік байланыстарды құру қабілеті ерекшеленеді.

Алайда, осы бағытта нәтижеге қол жеткізу отбасы мен мектептің тиімді өзара іс-қимылынсыз мүмкін емес. Мектепте де, отбасында да баланың үйлесімді дамуы үшін қолайлы климат қалыптасуы тиіс. Қазақстандық қоғамда рефлексияны қамтитын жағымды тәрбие мәдениетін; ата-аналардың бала-ата-ана қарым-қатынасы қалыптасатын құндылықтар мен тәрбие үлгілерін таңдау жауапкершілігін дамыту; әр баланың физикалық, интеллектуалдық және әлеуметтік-эмоционалдық дамуы үшін қолайлы жағдайлар жасауға ұмтылу қажет.

Ата-аналарды қолдау балаларға өзіне деген сенім, эмоциялық басқару, сыныптастары тобында өмір сүру және ұжымда жұмыс істеу сияқты әлеуметтік және эмоциялық дағдыларды дамытуға көмектеседі. Ата-аналарды мектептің оқу процесіне тарту баланың білім алуы мен оқуына оң көзқарасты қалыптастыруға көмектеседі, баланың академиялық нәтижелерін жақсартуға ықпал етеді, бұл болашақта білім берудің жалғасуына және өзін-өзі дамытуға ұмтылуға әкеледі.

Бұл жолда ата-аналар баланың әр кезеңдегі физиологиялық, эмоциялық, интеллектуалдық даму ерекшеліктерін, бала - ата-ана арасындағы жағымды қарым-қатынастарын құру жолдарын білуі қажет. Қазақстан Республикасының барлық өңірлеріндегі білім беру ұйымдарында 2023-2024 оқу жылында ашылған Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтары осы білім мен дағдыларды меңгеруге көмек көрсетуге арналған.

Мектеп пен ата-аналар қоғамдастығының өзара іс - қимылы білім беру процесінің маңызды аспектісі болып табылады, ол оқушылар үшін қолайлы оқу ортасын құруға ықпал етеді. Мектеп пен ата-аналар қоғамдастығының тиімді өзара іс-қимылы серіктестік құруға, білім беру процесін жетілдіруге және оқушылардың жан-жақты дамуына ықпал етеді.

Мектеп пен ата-аналар қоғамдастығының өзара іс-қимылы саласындағы әлемдік ғылыми-практикалық тәжірибе ата-аналардың өз балаларын оқытуға қатысу түрлерінің иерархиясын көрсететін білім беру ұйымдарына ата-аналарды тарту моделін ұсынады.

Ол негізгі төрт деңгейді ажыратады:

1. Алғашқы екі деңгей – *негізгі қарым-қатынас* (балалардың білім беру нәтижелерін бақылау және мектепке қажетті ақпарат беру; мұғалімдермен

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

қарым-қатынас жасау, бала туралы ақпарат алу) және *үй ортасын жақсарту* (үйде білім беру ортасы, тәртіп, денсаулық сақтау, үй тапсырмасын орындауға көмектесу, үйде оқу) – іс жүзінде ата-аналардың баланың оқу процесіне қатысуын көрсетеді.

2. Екі жоғары деңгей – *еріктілік* (мектепте басқа оқушылармен және ата-аналармен өзара іс-қимыл жасау) және адвокаттық қызмет (жергілікті тұрғындармен және ұйымдармен өңірлік ауқымда жұмыс істеу) – бұл ата-аналардың білім беру ұйымының өміріне белсенді қатысуын білдіреді.

3. Ең жоғары деңгей – *өкілеттік беру* – ата-аналар мектеп саясатын анықтап, мектепте шешім қабылдауға ықпал ете алған кезде қол жеткізіледі. Білім беруге тиімді қатысқаны үшін бұл деңгейдегі балалар, ата-аналарға білім, сенім және көшбасшылық қасиеттер қажет.

Құрылған Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтары (бұдан әрі - АПҚО) ата-аналардың білім беру процесіне қатысуының осы басым деңгейін көрсетеді. Ата-аналарды тарту, мұғалімдер мен ата-аналар арасындағы өзара іс-қимыл мен сенімді қарым-қатынастарды нығайту балалардың мүддесі үшін табысты ынтымақтастық үшін негіз болады.

II. 2023-2024 ОҚУ ЖЫЛЫНДАҒЫ АПҚО ҚЫЗМЕТІ МОНИТОРИНГІНІҢ КЕЙБІР НӘТИЖЕЛЕРІ ТУРАЛЫ

Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарындағы Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтарының 2023-2024 оқу жылындағы алғашқы тәжірибесін талдау қорытындылжасауға мүмкіндік берді.

«Өркен» балалар әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институтының қызметкерлері ата-аналардың оқу процесіне тартылуын, олардың қатысуын анықтау және АПҚО-да алынған білім мен дағдылардың қажеттілігін түсіну мақсатында мониторинг жүргізді.

Педагогикалық қолдаудың мақсаты балалардың әл-ауқаты мен үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін оң тәрбие мәдениетін қалыптастыру болып табылады.

Ата-аналарды педагогикалық қамтамасыз ету міндеттері:

1) балалардың әл-ауқатын қамтамасыз ету үшін ата-аналардың педагогикалық мәдениетін, психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік құзыретін дамыту үшін ата-аналарға жүйелі педагогикалық қолдау көрсетуді ұйымдастыру;
2) балаларды тәрбиелеу мен дамытудағы білім беру ұйымы мен отбасының өзара іс-қимылын күшейту;
3) ата-аналардың отбасылық тәрбие процесіндегі балалардың әл-ауқатын қамтамасыз етуге уәждемесін арттыру.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

АПҚО -дағы сабақтардың нәтижесі балаларды тәрбиелеуде қазіргі заманғы әдістер мен тәсілдер туралы ата-аналардың білім деңгейін арттыру, ата-аналардың оқу процесіне белсенді қатысуы болуы тиіс.

Бақылау процесінде мынадай құралдар қолданылады:

- ***Сауалнама:*** ата-аналарға сауалнама жасау, оның ішінде олардың білім берудің қолданыстағы әдістерімен таныстығы мен қанағаттануы туралы сұрақтар.
- ***Сұхбаттар және фокус-топтар:*** сапалы деректер алу үшін ата-аналармен терең әңгімелесулер жүргізу.
- ***Бақылау:*** ата-аналардың мектеп іс-шараларына қатысуын және олардың мұғалімдермен өзара іс-қимылын талдау.

Ата-аналардың ғылыми-әдістемелік білім беруінің тиімді мониторингі мектеп пен отбасы арасында неғұрлым тығыз және өнімді өзара іс-қимыл жасауға ықпал етеді, бұл, түпкі нәтижесінде, оқушылардың оқу жетістіктеріне оң әсерін тигізеді. Мұндай кешенді тәсіл ата-аналардың балаларын оқыту мен тәрбиелеу процесіне белсенді араласатын қолайлы білім беру ортасын құруға мүмкіндік береді, бұл оқу орындарында нәтижелер мен жалпы атмосфераны жақсартуға ықпал етеді.

2023-2024 оқу жылында АПҚО тиімділігі мониторингінің объектілері:

1. Сабаққа қатысушылардың саны және сабаққа қатысу туралы статистикалық ақпарат.
2. Ата-ананың алған біліміне қанағаттануы.
3. Ата-аналарды балаларының оқу және тәрбие үдерісіне тарту.

Сұрақтарға жауап бере отырып, ата-аналар теориялық білімнің қажет екенін атап өтті. Сонымен қатар, баланы тәрбиелеу мен дамытудың әр түрлі салаларында практикалық дағдылар мен қабілеттер үлкен сұранысқа ие. Сондай-ақ психологтардың сабаққа қатысу қажеттілігі, АПҚО сабақтарын өткізетін мұғалімдердің құзыреттілігін арттыру туралы тілектер айтылды.

Ата-аналарға сауалнама жүргізу кезінде олардың АПҚО жұмысына деген тілектері ашық сұрақтардың бірі болды. Ата-аналардың мынадай тілектері келіп түсті.

Ата-аналарың баласын тәрбиелеуде дамытқысы келетін бағыттар:

- оқуға ынталандыру;
- уақытты дұрыс бөле білу;
- жады, шығармашылығы;
- салауатты өмір салтын ұстануға, дұрыс тамақтану дағдысына ұмтылу;
- коммуникативтік дағдылар
- психоэмоциялық тұрақтылық;
- өз шекарасын қорғай білу;
- қауіпсіз мінез-құлық;
- төтенше жағдайдағы мінез-құлық дағдылары.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1. АПҚО сабақтарын ұйымдастыру бойынша ұсыныстар:

- сабақтарды жиі, айына шамамен бір рет (респонденттердің 30%-ға жуығы) өткізу керек;
- бірлескен сабақтар – балалар мен ата-аналарды біріге қатысуын қамтамасыз ету;
- кейбір сыныптарды онлайн режимінде берген дұрыс немесе ақпаратты тарату тізімі түрінде берген дұрыс;
- сабаққа келе алмаған ата-аналар үшін материалды презентация немесе бейнероликтер түрінде жіберу;
- сабақ өткізуге психологтардың міндетті түрде болуын қамтамасыз ету ;
- АПҚО -ның сабақтарына ерлер мен әкелерді тарту.

2. АПҚО сабақтарын өткізу әдістемесі бойынша ұсыныстар:

- практикалық сабақтардың, тренингтердің, дөңгелек үстелдердің формаларын көбірек пайдалану, «ата-ананың қалауы бойынша нақты жағдайды талдау», оның ішінде мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас;
- сабақтарды ойын түрінде және тек мектеп ішінде ғана өткізбеу;
- тәрбие туралы қосымша бейнелерді пайдалану;
- баланың психологиялық портретін жасау үшін психологпен қосымша сеанстар өткізу;
- отбасылық қатынастар тақырыбына көбірек тренингтер өткізу.

3. АПҚО сыныптарының мазмұны бойынша ұсыныстар:

- төтенше жағдайларда баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету дағдыларын үйрету;
- бала үйде жалғыз қалғанда, балаланың қауіпсіз мінез-құлық алгоритмдерін меңгеруге, қалай көмектесу жөнінде ата-аналарға үйрету;
- балалардың денсаулығын дамыту тақырыбын кеңейту;
- баланың дұрыс тамақтануын ұйымдастыру бойынша сабақтарға енгізу;
- балалардың психикалық қабілеттерін дамыту үшін қажетті сабақтар;
- есте сақтау, назар аудару, ойлау, қиял жасау, көп мөлшерде деректермен жұмыс істей білу, оңтайлы шешімдерді табу қабілетін дамыту үшін психикалық математика негіздері бойынша сабақтар енгізу;
- өзін-өзі бағалауды дамытуға көңіл аудару.

DOC ID KZN6YWP2024100001966D42F6A7

III. 2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНДА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ АПҚО -НЫҢ ҚЫЗМЕТІ ТУРАЛЫ

АПҚО сабақтарының мазмұнының негізі

Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтарының қызметі балалардың әл-ауқаты ұғымына негізделген, өйткені ата-аналар баланы дамыту мен тәрбиелеуде басты рөл атқарады. Өзара сыйластық пен қолдау отбасының әрбір мүшесіне басқаларға деген сүйіспеншілік пен қамқорлықты сезінуге көмектеседі – бұл құндылықтар қақтығыстар мен дауларды тиімді шешу, ымыраға келу және бір-бірін түсіну қабілетін қалыптастырады. Отбасында әл-ауқатты қалыптастыру және қолдау оның барлық мүшелерінің үнемі күш-жігерін, назарын және қамқорлығын талап етеді, ал үй ортасы - бала білім алып, дами бастайтын алғашқы орта.

Эмоциялық тұрақтылық және ата-ана-баланың жағымды қарым-қатынасы салауатты үй ортасына ықпал етеді. Ата-аналар баланың салауатты психологиялық дамуы үшін аса маңызды эмоциялық қолдау мен қауіпсіздікті қамтамасыз етеді.

Отбасының әл-ауқатын қалыптастыруға отбасының барлық мүшелерінің денсаулығына қамқорлық жасау, тұрақты медициналық тексерулер, дұрыс тамақтану және дене белсенділігі әсер етеді. Ата-аналар балаларды дұрыс тамақтанумен, ұйқы үлгілерімен және дене белсенділігімен қамтамасыз етеді, бұл дене бітімінің дамуына және жалпы денсаулығына ықпал етеді**.**

Ата-аналар ерте балалық шақтан бастап білім беру жүйесінде маңызды рөл атқарады. Олар ұйқы мен демалудың көлемі мен сапасына назар аудара отырып, күн тәртібін қадағалай алады, үй тапсырмасын орындауға көмектеседі, білімге деген қызығушылықты ынталандырады және баланың психикалық қабілеттерін дамытып, сақтай алады.

Олар балаларға қақтығыстарды шешуді үйренуге, ынтымақтасуға және басқаларды құрметтеуге көмектеседі. Отбасының әрбір мүшесі өз сезімдері мен пікірлерін білдіре алуы үшін ата-аналар мен балалар арасында сенімді қарым-қатынасты дамыту маңызды, оған отбасылық байланыстарды нығайтатын бірлескен іс-шаралар, мерекелер, демалыс және отбасылық дәстүрлер ықпал етеді.

Жеке әл-ауқат ұғымы соңғы онжылдықта кең тараған, әр түрлі зерттеушілер әзірлеген және Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (бұдан әрі – ДДҰ) ұсынымдарында көрініс тапқан.

*Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (*ДДҰ): Өзінің басылымдарында денсаулықты анықтауда ұйымға тек физикалық қана емес, сонымен қатар психикалық және әлеуметтік әл-ауқат та кіреді.

PERMA әл-ауқат моделі: Оң психологияның негізін салушылардың бірі Мартин Селигман әзірлеген PERMA моделі әл-ауқаттың бес негізгі элементін

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

қамтиды: Позитивті эмоция, өзара іс-қимыл, қарым-қатынас, мағына және жетістік.

Маслоу, Абрахам (1954): Өзінің қажеттіліктер иерархиясы теориясында Маслоу адам қажеттіліктерінің әр түрлі деңгейлерін талқылайды, оларға физиологиялық (физикалық әл-ауқат), қауіпсіздік қажеттіліктері (физикалық және әлеуметтік әл-ауқатпен байланысты), әлеуметтік қажеттіліктер (әлеуметтік әл-ауқатпен байланысты), сыйластық қажеттіліктері (эмоциялық әл-ауқатпен байланысты), өзін-өзі өзектендіру қажеттіліктері (танымдық игілікпен байланысты) жатады.

Рейф, Кэрол (1989): Кэрол Д. Рейф танымдық, эмоциялық, әлеуметтік әл-ауқатпен байланысты алты компонентті қамтитын психологиялық игіліктің негізін жасады: дербестік, жеке өсу, өзін-өзі бағалау, басқалармен жағымды қарым-қатынас, өмірдегі мақсаттар, қоршаған орта.

Бұл дереккөздер мен модельдер игіліктің әр түрлі аспектілері мен олардың өзара байланыстарын жан-жақты түсінуді қамтамасыз етеді, соның негізінде **негізгі төрт түрді ажыратамыз:**

Когнитивтік әл-ауқат - есте сақтау, назар аудару, түсіну және үйрену қабілеті, ой процестерінің дамуы, интеллект сияқты психикалық процестердің дамуы. Танымдық әл-ауқат бұл процестердің оңтайлы жұмыс істейтін жағдайын көрсетеді, бұл адамдарға толық өмір сүруге мүмкіндік береді.

Дене әл-ауқаты - организмнің сыртқы жағдайларға бейімделуі, оның барлық органдары мен жүйелерінің жақсы үйлестірілген жұмысы, сондай-ақ берік иммунитет. Салауатты өмір салты мәдениеті: күнделікті режим, дұрыс тамақтану, сапалы ұйқы, дене белсенділігі, демалыс, денсаулық және қазіргі адамның бейнесі.

Эмоциялық әл-ауқат - баланың өз эмоциясы мен мінез-құлқын түсініп, бақылай білуі, баланың жеке басының қалыпты дамуына, жағымды қасиеттердің дамуына, басқа адамдарға деген достық қарым-қатынасқа, басқа адамның сезімі мен жағдайына қайғы-қасірет, қайғы-қасірет сезінуіне септігін тигізетін сенім, қауіпсіздік сезімі.

Әлеуметтік әл-ауқат - әлеуметтік өзара іс-қимыл дағдыларын қалыптастыру, өзара қарым-қатынас орнату, ынтымақтастық, жанжалдарды шешу, айналадағы шындықпен өзара әрекеттесуде тұрақтылық, төтенше жағдайларда қауіпсіз мінез-құлық және қорғау дағдыларын дамыту.

Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығында психологиялық және педагогикалық білім беру сабақтарының мазмұны мынадай әл-ауқат түрлеріне негізделеді:

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

№	Әл-ауқатының түрлері	АПҚО -да оқитын ата-аналарға арналған сабақтардың тақырыбы		
		6-7 жас – 10-11 жас	11-12 жас – 14-15 жас	15-16 жас – 17-18 жас
1	**Физикалық**	Сапалы ұйқы: балалардың дамуы мен денсаулығының негізі	Жасөспірімдердің ұйқысы: Оқуға және мінез-құлыққа әсері	Жасөспірімнің ұйқысы және психикалық денсаулығы
		Дұрыс тамақтану әдет-ғұрпын құру	Барлық отбасы үшін дұрыс тамақтану	Сыртта тамақтану
2	**Когнитивті**	Зейінді дамыту	Жадыны дамыту	Өмір бойы оқыту: неге? қалай?
		Логикалық ойлауды үйрену	Балаңыздың ой-пікірін ояту	Шығармашылықты ынталандыру
3	**Эмоционалды**	Отбасылық келісімнің кепілі – сенімді қарым-қатынас	Жасөспірімді түсіну және қабылдау тәртібі	Тұлғаның қалыптасуы: тәуелсіздікке құқық
		Баланы өзінің және басқа адамдардың сезімін түсінуге үйрету тәртібі	Бүлдіретін сыртқы әсерлерге балалардың қарсы тұруы	Ата-аналардың эмоциялық күйреуі: оны қалай болдырмауға және жеңуге болады?
4	**Әлеуметтілік**	Балалардың қауіпсіздігі – ересектердің қамқорлығы	Балаңыз төтенше жағдайға дайын ба?	Жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру
		Бақытты ана құпиялары	Әкелік — бала бақытының қайнар көзі	Болашаққа ұмтылу: Балаңызға өз әлеуетіне жетуге қалай көмектесуге болады

Жаңа 2024-2025 оқу жылында ата-аналарға арналған сабақтарды әзірлеуге «Педагогтер мен ата-аналар: балалар мүддесі үшін ынтымақтастық» республикалық байқауына қатысқан еліміздің үздік ұстаздары тартылды. Аталған байқаудың жеңімпаздары мен номинанттары «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты жанындағы «Жалын» қоғамдастығына кіреді.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Еліміздің білім беру ұйымдарының үздік педагогтеріне қазақ және орыс тілдерінде АПҚО-2.0 сыныптарының тақырыптары ұсынылды. Сабақ тақырыптары Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығының қызметін бақылау нәтижелері негізінде анықталып, ата-аналар мен білім беру ұйымдарының сауалдары ескерілді. Институттың зерттеушілері (сарапшылардың жұмыс тобы) оқытушыларға сабақтарды әзірлеуде тәлімгерлік көмек көрсетті, әрбір әзірлеушімен ZOOM конференциялары форматында жеке консультациялық жұмыс жүргізілді.

Мұғалімдерге әдіснамалық көмек көрсету мақсатында осы нұсқаулықта ата-аналарды психологиялық және педагогикалық қолдау сабақтарын әзірлеу ұсынылады.

Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы

№	Тақырып	Мазмұны
Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы 1-4 сынып оқушылары		
1	Сапалы ұйқы: балалардың дамуы мен денсаулығының іргетасы	1. Баланың тұлғасын дамыту үшін ұйқының маңызы. 2. Баланың танымдық және эмоциялық дағдыларын дамыту үшін негіз ретінде ұйықтау. 3. Әдет-ғұрыпты қалыптастыру алгоритмі. 4. Дұрыс ұйықтау үшін қажетті жағдайлар.
2	Дұрыс тамақтану әдет-ғұрпын құру	1, Балалардың дамуындағы дұрыс тамақтанудың маңыздылығы: дене және психикалық жай-күй 2. Дұрыс тамақтанбауға және олардың салдарларына байланысты аурулардың мысалдары 3. Дұрыс тамақтану негіздері: сорты, модерациясы және тепе-теңдігі. 4. Отбасында дұрыс тамақтану үшін қолайлы жағдай жасау бойынша практикалық консультациялар.
3	Назар аударуды дамыту	1.Балалардың назарын аударуды дамыту проблемасының маңыздылығы мен маңызы. 2. Назар аударудың негізгі қасиеттері. 3. Назар аударуды дамыту әдістері мен тәсілдері. 4.Үйде қолдануға арналған практикалық тапсырмалар мен ойындар.
4	Логикалық ойлауды үйрену	1. Логикалық ойлау табыстың негізі ретінде 2. Балаларда логикалық ойлаудың негізгі аспектілері.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

		3. Балаларға осы шеберлікті дамытуға көмектесу тәртібі 4. Ата-аналарға практикалық консультация беру
5	Отбасылық келісімнің кепілі – сенімді қарым-қатынас	1. Сенімгерлік қарым-қатынас: бақытты отбасылық қатынастардың негізі. 2. Байланысты сенімгерлік басқарудың негізгі принциптері мен факторлары. 3. Сенімсіздік, бүркеншік сенім, шынайы сенім. Істерді талдау. Сенімсіздіктің теріс салдары. 4. Баламен ойдағыдай сенімді қарым-қатынас жасау үшін ата-аналарға арналған негізгі дағдылар мен практикалық кеңестер.
6	Баланы өзінің және басқа адамдардың сезімін түсінуге үйрету тәртібі	1. Баланың дамуындағы қайғы-қасірет және оның рөлі. 2. Баланың және басқа адамдардың сезімін ашық қарым-қатынас, құрметтеу және түсіну. 3. Басқа адамдардың және өз сезімдерін білдіру және түсіну тәсілдері. 4. Баланы жанжалдарды шешуге үйрету - ата-аналарға кеңес беру.
7	Балалардың қауіпсіздігі – ересектердің қамқорлығы	1. Дене дайындығы: төтенше жағдайларда организмді қорғау дағдылары мен қабілеттері 2. Эмоциялық дайындық: қорқыныш пен үрейді жеңу тәсілдері мен тәсілдері 3. Танымдық әзірлік: қауіпсіздік саласындағы білімді және қорғау әдістерін меңгеру 4. Әлеуметтік дайындық: қиын жағдайдағы баланың коммуникациялық дағдыларын және коммуникациялық дағдыларын дамыту
8	Бақытты ана құпиялары	1. Қазіргі ана болу ерекшеліктері 2. Отбасылық және кәсіптік жұмыспен қамту 3. Егер анам жалғыз қалса... 4. Тиімді ананың дағдылары.
Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы 5-9 сынып оқушылары		
1	Жасөспірімдердегі ұйқы: Оқуға және мінез-құлыққа әсері	1. Жасөспірімдердегі ұйқы физиологиясы. 2. Ұйқының бұзылуы: дәрігерге кеңес беру үшін негіз. 3. Ұйқының бұзылуының жасөспірімдердің көңіл-күйіне, мінез-құлқына, оқу қабілетіне әсері. 4. Дұрыс ұйқы: ұйымдастыру әдістері, жағымды

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

		әдеттерді дамыту.
2	Здоровый рацион для всей семьи	1. Бүкіл отбасы үшін сау және бүтін тағамдарды таңдау. 2. Отбасы мүшелерінің ас мәзірін дайындауға, тамақ дайындауға және өнімдерді сатып алуға қатысуы. 3. Таңертеңгі ас, түскі ас және кешкі ас өткізбей теңдестірілген тамақ. 4. Ес-түссіз шамадан тыс асыра сілтеу.
3	Жадыны дамыту	1. Неліктен жасөспірім есте сақтауда қиындықтар туындауы мүмкін 2. Жасөспірімдердің есте сақтау ерекшеліктері 3. Жадыны жақсарту үшін мнемониктерді тәжірибеден өту 4. Жақсы жадқа қадамдар
4	Балаңыздың ой-пікірін ояту	1. Жасөспірімдердің психикалық қабілеттері мен дағдыларын дамытудың маңыздылығы. 2. Жасөспірімдердің интеллектуалының дамуына жеткіліксіз назар аудару проблемасы. 3. Жасөспірімдердің интеллектуалды дамуының тиімді құралдары. 4. Жасөспірімдердің интеллектуалдық дамуында ата-аналарды қолдау: практикалық ұсынымдар
5	Жасөспірімнің түсінік алу және қабылдау тәртібі	Жасөспірімнің түсінік алу және қабылдау тәртібі 1. Жасөспірімдердің дамуын түсіну 2. Жасөспіріммен эмпатия дағдыларын және тиімді қарым-қатынасты дамыту 3. Жасөспірімнің өзін-өзі тиісті сезінуін және өзін-өзі сезінуін белгілеу жөніндегі ұсынымдар 4. Қолайлы жағдай жасау әдістері
6	Бүлдіретін сыртқы әсерлерге балалардың қарсы тұруы	1.Экстремистік идеологияларға байланысты тәуекелдер мен қауіптер: Кейс-зерттеулер 2.Рухани иммунитетті қалыптастырудың негізі ретінде сыни ойлау және эмоциялық интеллект 3. Балалардың санасы мен мінез-құлқын дерадикализациялау тәсілдері 4. Отбасы мен мектептің профилактикалық қызметінің тиімді стратегиялары, ашық қарым-қатынасты ынталандыру және бірлескен іс-шараларға қатысу

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

7	Балаңыз төтенше жағдайға дайын ба?	1. Төтенше жағдайлардың ерекшеліктері және төтенше жағдайлар кезінде нақты шаралар қабылдау 2.Төтенше жағдайға дейін және оның уақытында баланың мінез-құлқы қағидалары 3.Төтенше жағдайлар кезінде өзін-өзі бақылау дағдыларының маңыздылығы туралы 4. Күтпеген қауіп кезінде адам өмірін сақтап қалу үшін іс-қимыл алгоритмдері
8	Әкелік — бала бақытының қайнар көзі	1. Қазіргі әкенің құндылықтары қандай? 2. Әкесінің жеке қасиеттері 3.Әкені баланы тәрбиелеуге және тәрбиелеуге тарту 4. Сәтті өмір сүру үшін балада мықты қасиеттердің қалыптасуына әкенің ықпалы
Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы 10-11 сынып оқушылары		
1	Жасөспірімнің ұйқысы мен психикалық денсаулығы	1. Дұрыс ұйқының маңыздылығын түсіну. 2. Ұйқының дене және психикалық жағдайына әсері. 3. Неліктен төсекке бармас бұрын демала білу және оның ұйқы сапасына қалай әсер ететіні маңызды. 4. Ұсыныстар: Жақсы демалу үшін төсек алдында тыныш атмосфераны қалай жасауға болады
2	Тамақ ішу	1. Балада шешім қабылдау дағдыларын дамыту. 2.Фаст-фудты ауыстырудың экологиялық таза (психологиялық қауіпсіз) тәсілдері. 3.Дұрыс тамақтануды қолдау: мотивтер мен шешімдер. 4. Үйде және сыртта дұрыс тамақтануға арналған практикалық кеңестер мен қадамдар.
3	Өмір бойы оқыту: неге? қалай?	1. Адам неге өзін-өзі тәрбиелеуді қажет етеді? 2. Өзін-өзі талдау, өзін-өзі бағалау, сондай-ақ өзін-өзі басқару қабілеті өзін-өзі тәрбиелеуде қандай орын алады? 3. Өзін-өзі тәрбиелеудің қандай дағдылары мен қабілеттерін бала меңгеруі тиіс. 4.Балаға өзін-өзі тәрбиелеу жөніндегі іс-шараларды ұйымдастыруға көмек көрсету тәртібі.
4	Шығармашылық	1. Жоғары сынып оқушыларының жетістігінде

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	ты ынталандыру	шығармашылық ойлаудың маңыздылығы 2. Шығармашылық ойлауды дамытуға ықпал ететін дағдылар 3. Отбасылық ортада шығармашылықты дамыту тәсілдері 4. Шығармашылыққа апаратын жол: әдістер мен тәсілдер
5	Тұлғаның қалыптасуы: тәуелсіздікке құқық	1. Ата-аналардан, кезеңдерден психологиялық бөлінудің маңыздылығы. 2.Бөліну түрлері: эмоциялық, құндылық, практикалық, қайшылық. 3.Бөлінуге әсер ететін факторлар: жағдайды талдау. 4.Ата-аналар мен жасөспірімдердің өзара қарым-қатынастарында шекара белгілеудің маңыздылығы.
6	Ата-аналардың эмоциялық күйреуі: оны қалай болдырмауға және жеңуге болады?	1. Эмоциялық сарқылу белгілерін тану әдісі: алдағы күйік сигналдары. 2. Тартылған ата-аналардың эмоциялық сарқылу кезеңдері 3.Эмоциялық күйзелістерді өз бетінше еңсерудің әдістері мен тәсілдері. 4.Эмоциялық күйзелістің алдын алу.
7	Жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру	1.Жеке қауіпсіздік мәдениеті дегеніміз не? 2. Отбасында жеке қауіпсіздік дағдыларын сіңіру 3. Мінез-құлық этикасын және жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру 4. Күнделікті өмірде жеке қауіпсіздік нормаларын, наным-сенімдерін, құндылықтарын қабылдау
8	Болашаққа ұмтылу: Балаңызға өз әлеуетіне жетуге қалай көмектесуге болады	1. Жоғары сынып оқушысын түсіну тәртібі 2.Бала үшін жаңа мүмкіндіктер – ата-аналар үшін жаңа міндеттер 3.Кәсіп таңдауға көмек көрсету 4.Табысты өмір сүру үшін әмбебап дағдыларды дамыту

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

IV. САБАҚ МАЗМҰНЫ

1-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН САБАҚТАР

1.1 Сабақ

Сапалы ұйқы – балалардың дамуы мен денсаулығының негізі

Мақсаты: баланың физикалық және психикалық денсаулығын сақтау факторы ретінде ата-аналардың ұйқыға құндылық қатынасын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Ата-аналардың баланың толыққанды ұйқысын қамтамасыз етуі үшін қолайлы жағдай жасауға деген ұмтылысын дамыту;
2. Салауатты ұйқының баланың ағзасы мен дамуына әсері және ұйқының бұзылуының теріс салдары туралы түсініктерді тереңдету;
3. Баланың ұйқысы пайдалы болуы үшін күн тәртібін сақтаудың нақты алгоритмін қалыптастыру.

Жеке тұлғаның ұлттық құндылықтары мен қасиеттері: Әділеттілік және жауапкершілік

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім

- Кіріспе сөз
- «Менің балам» сергіту жаттығуы

II. Негізгі бөлім

- «Ұйқының баланың тұлғалық дамуына әсері»
- Топпен жұмыс істеу.
- Ми шабуылы «Ұйқыға тыйым салу және салт-дәстүрлер»
- «Дұрыс ұйқы ережелері» топтық жұмыс
- «Салауатты ұйқы» - идеялар шеберханасы. Топтық жұмыс

III. Қорытынды бөлім

- Рефлексия «Түсті спектр»

Күтілетін нәтижелер:

- ата-аналар баланың толыққанды ұйқысын қамтамасыз етеді;
- ата-аналар ұйқының баланың денсаулығы мен дамуына әсерін түсінеді;
- ата-аналар баланың дұрыс ұйқысын ұйымдастыру дағдыларын меңгереді.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	**I. Кіріспе бөлім** Педагогтің сабақ тақырыбы туралы кіріспе сөзі. **«Менің балам» сергіту жаттығуы** Мақсаты: топты белсенді қызметке дайындау, уақытша ұжымды біріктіру, қатысушылар өздерін еркін ұстауы үшін жағдай жасау. Ата-аналар өз баласын, оның мүдделерін немесе бірлескен қызметін 2 сөйлеммен сипаттауы қажет. Бір ата-ана әңгімені бастайды, екіншісінің, үшіншісінің және тағы басқалардың міндеті – әңгімені өз баласы туралы айтып, жалғастыру. *Мысалы:* *Бірінші ата-ана: «Менің ұлымның аты Арман. Ол өте белсенді бала. Арман достарымен жиі кездеседі және ойнайды»;* *Екінші ата-ана: «Менің қызым Алина да достарымен ойнағанды ұнатады. Ол Арманмен бір сыныпта оқиды. Велосипед тепкенді ұнатады»;* *Үшінші ата-ана: «Менің қызым Дина Арман және Алинамен дос. Олар бізге жиі келеді. Олар балмұздақ жегенді жақсы көреді».* Ата-ананың қиялы мен шығармашылығына байланысты әңгімелер әр түрлі болады. Ата-аналар өз балалары туралы айтқанды ұнатады. Сондықтан бұл жаттығу қатысушыларды жұмысқа дайындап қана қоймай, ата-аналарға өз баласы туралы жаңа нәрсе айтуға, өз балаларын жақсырақ танып-білуге, олардың қызығушылықтары, достарымен қалай уақыт өткізетіні, баланың басқа балалармен (айналасындағылармен) қарым-қатынасы туралы білуге мүмкіндік береді. *Педагог балалардың басты қасиеттерін атап көрсетеді және ата-аналардың әңгімелерін қорытындылайды.*	1 слайд 2 слайд
10 мин.	**II. Негізгі бөлім** **«Ұйқының баланың тұлғалық дамуына әсері» шағын лекция+** *Педагог*: Қазақстанның профилактикалық медицина академиясының президенті және Американдық денсаулық сақтау қауымдастығының мүшесі Алмаз Шарман толыққанды ұйқының денсаулық үшін маңыздылығы туралы ойларымен бөлісті. Адамдар өз	3-слайд Ескертпе: *https://tengrinews.kz/healt*

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	өмірінің шамамен 25 жылын ұйқыда өткізеді. Алайда адам тек алты жыл ғана түс көреді екен. Балалар үшін ұзақтығы 10-11 сағат, жасөспірімдер үшін 9-10 сағат, ересектер үшін 7-8 сағат ұйықтау қалыпты болып саналады. Адам бірнеше күн ғана ұйқысыз өмір сүре алады. Ұйқының созылмалы жетіспеушілігі (тәулігіне 6 сағаттан кем) есту және көру қабілетінің бұзылуына, алаңдаушылықтың артуына, жүйкенің сыр беруіне, ойды шоғырландыру қабілетсіздігіне, апатия мен жалпы әлсіздікке, зат алмасудың бұзылуына және тез салмақ жинауға әкеледі. Ғылыми фактілер орта жолақта сағат 22.00-ден 24.00-ге дейінгі, тропикалық өңірде сағат 23.00-ден 01.00-ге дейінгі, полярлық шеңберден тыс жерде сағат 21.00-ден 23.00-ге дейінгі ұйқының пайдалы екенін көрсетеді. Көптеген мәдениеттерде күндізгі ұйқы немесе сиеста кеңінен таралған. Тұрақты күндізгі ұйқы адамның көңіл-күйін жақсартатыны, жұмыс қабілеттілігін арттыратыны, ағзаға қажетті энергияның орнын толтыратыны, стрестен арылататыны және түрлі аурулардың қаупін азайтатыны белгілі. Өкінішке қарай, қазіргі уақытта тек мансаппен және үй шаруашылығымен айналысатын ата-аналардың ғана емес, олардың балаларының да ұйықысы жеткіліксіз. Статистикалық мәліметтерге сәйкес, шамамен балалардың 5%-ы ұйқысы тәулігіне 1,5-2 сағатқа кеміген. Көп жағдайда ұйқының жетіспеушілігінің себебі ата-аналардың бала үшін толыққанды ұйқы маңызды емес деп есептеуі және ұйқының дұрыс ұйымдастырылуын қатаң қадағаламауында. Көбінесе ата-аналар смартфонын күндіз ғана емес, түнде де қолынан тастамайтын балаға тиісті көңіл бөлмейді. Балаға кешке дейін сабақ оқуға, ұйықтар алдында теледидар көруге, компьютерлік ойындар ойнауға және ағзаны ұйықтауға дайындаудың орнына кешкі уақытта қозғалмалы ойындар ойнауға рұқсат етіледі. Біріншіден, ұйқының өсу процесінде маңызы зор. Баланың өсу гормонының 80 пайызына жуығы ұйқының бірінші кезеңінде өндіріледі. Ұйқының	*hy/almaz-sharman-polnotsennyi y-son-universalnaya-potrebnost-489045/article авторы Алмаз Шарман «Толыққанды ұйқы – жалпыға бірдей қажеттілік және тегін ресурс»*

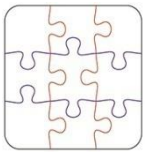
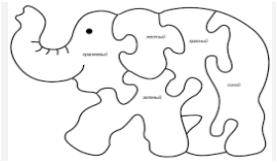
DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	жетіспеушілігі баланың бойы өспей қалуына және физикалық дамуының баяулауына әкелуі мүмкін. Ұйқының жетіспеушілігі олардың ақпаратты меңгеру және өңдеу, оны есте сақтау және ұйымдастыру қабілетін төмендетеді. Балалардың ұйқысыздығының теріс салдары – стрестік жағдайларға бейімделу қабілетінің төмендеуі. Кейде балаларда әлсіздік, тежелу, апатия байқалады. Ата-аналар физиология заңдарына қайшы келмеуі керек. Бұл өзгерістердің кері сипаты ұйқы режимі дұрысталған кезде жойылады. Баланың ұйқысы эмоционалды саладағы бұзылушылықтармен ғана емес, сондай-ақ зейіннің бұзылуымен де қауіпті, баланың жаңа ақпаратты есте сақтауы қиындайды, соның салдарынан ойлау мен сөйлеуді қоса алғанда, барлық когнитивтік процестер зардап шегеді. Балаға ойын тұжырымдау қиынға соғады, қоршаған әлемді дұрыс қабылдамайды, бір нәрсе ойлап табуға, қиялдануға құлшынысы болмай, қиялы зардап шегеді. Бала толық сауығып, демалып, жаңа білімді игеру үшін күш жинап, ауруына байланысты мектептен қалмай, өзінің иммунды жүйесін қуаттандыруы үшін оның ұйқысы қандай болуы тиіс? Осы жастағы балалардың ұйқыдан ерте тұруы олардың ұйықтау режимін айқындайды. Көптеген бала күндіз ұйықтамай-ақ жүре береді, ал кейбіреулеріне күндізгі демалыс қажет. Көптеген ата-ананың үмітіне қарамастан, балалар өздерінің ұйқыға деген қажеттіліктерін қысқартпайды. Бастауыш сынып оқушысының таңертеңгі ұйқыдан тұруы үшін ең қолайлы уақыт 7–7:30, түнгі ұйқысының жалпы ұзақтығы –10,5 – 11 сағат. Бастауыш сынып оқушысы өз күнін таңғы гимнастикамен бастауы керек. Ол көп уақыт алмауы тиіс. Мектепке бару ерте тұруды көздейді, сондықтан баланың толыққанды және сапалы ұйықтауын қамтамасыз етудің жалғыз жолы – ерте жату. **Топтық жұмыс.** Ата-аналарды топтарға бөлеміз, ол үшін киндер-сюрпризгегі ойыншықтарға арналған шағын пластик	4-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	кейстерді қолдануға болады, тең мөлшерде белгілі бір түсті қағаздар болады. Қандай да бір затты, фигураны, драже кәмпитін және т.б. пайдалануға болады. Әрбір ата-ана кейсті таңдап, оны ашқаннан кейін командалар ұсынылған әдіс бойынша бөлінеді. **«Ұйқының функциялары» жаттығуы.** Мақсаты: ата-аналардың баланың уақтылы және толыққанды ұйықтауын ұйымдастырудың тиімді дағдыларын қалыптастыруға қызығушылығын арттыру. Ата-аналарға ватман мен маркерлер ұсынылады. Педагог: «Ұйқы функциясы» дегеніміз не? (ата-аналардың жауаптары). Сіздің міндетіңіз – ұйқының қандай функциялары бар екенін талқылап, ватманға жазу. Талқылау. Талқылаудан кейін ата-аналар жадынама алады. Суретте пазлдың 8 бөлшегі бейнеленген. Пазлды таңдаңыз. Ұйқының бала ағзасы үшін маңызды екенін анықтаңыз. Нәтижені көрсетіңіз. Әрбір пазл мынадай тұжырымдарды қамтиды: Орталық пазлда «Ұйқы функциясы» деген жазуы бар. Келесі пазлдар: • Ағзаның демалуы. • Қалыпты тіршілік ету үшін ағзаның органдары мен жүйелерін қорғау және қалпына келтіру. • Ақпаратты қайта өңдеу, бекіту және сақтау. • Жарықтың өзгеруіне бейімделу (күн-түн). • Адамның қалыпты психоэмоционалдық жағдайын сақтау. • Ағзаның иммунитетін қалпына келтіру. • Адам ағзасының ресурстық жағдайын қалпына келтіру • Эмоционалдық теңгерімді қалпына келтіру. Педагог: Сіздердің алдарыңызда ұйқының пазл-сурет түрінде бейнеленген 8 функциясы. Біз кез келген картинаның әрбір бөлшегі маңызды екенін, жалпы бейненің тұтастығы мен толықтығын көре аламыз, егер біз осы пазлдың бір бөлшегін алып тастасақ, яғни бір бөлшек болмаса – картина толыққанды болмайды. Сондай-ақ, егер баланың ұйқысы қанбаса, ағза	5-слайд Пластик кейстер 6-слайд Ватман, маркерлер 1-қосымша

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

5 мин.	функцияларының бірі зардап шегіп, баланың жалпы көңіл-күйіне әсер ете бастайды.   **Ми шабуылы** «Ұйқы шақыратын және бұзатын жағдайлар» Мақсаты: баланың дұрыс және сапалы ұйықтауы туралы ата-аналардың білімін жандандыру және кеңейту. Педагог: Бүгін біз баланың ұйқысы туралы айтып отырмыз. Сіздер ұйқы туралы қандай мақал-мәтел, афоризмдерді білесіздер? (ата-аналардың жауаптары). Толыққанды және сапалы түнгі ұйқы туралы қандай лайфхактарды білесіз? (ата-аналардың жауаптары). Мен сіздерге «ұйқы шақыратындар» және «ұйқыны бұзушылар» туралы ойланып, жазуды ұсынамын. Талқылау. *Мысалы:* Ұйқы шақырады: қараңғылық (мелатонин өндіруге көмектеседі); ақ шу (ұйықтау үшін дыбыстық фон жасау); ритуал (босаңсытады және баланы ұйықтауға дайындайды). Бұзушылар: кеш ұйықтау (баланы шамадан тыс шаршатады, ерте тұруды талап етеді); күндізгі ұйқының болмауы (ұйықтау алдында наразылық тудырады және түнгі серуендеу); жарық (мелатониннің пайда болуына кедергі келтіреді); теріс ассоциациялар (ұйқының барлық уақытына тәуелділік тудырады); жағымсыз эмоциялар. **Топпен жұмыс істеу** **«Дұрыс ұйқы ережелері»** *Ата-аналарға арналған ұсынымдар* Топтарға жағдаймен танысу және «Дұрыс ұйқының ережелері» туралы ұсынымдар әзірлеу ұсынылады. Сондай-ақ, әр топқа сұрақтардың толық тізімін ұсынып, қатысушылардың жауаптарын салыстыруға болады. Немесе сұрақтарды топтар бойынша тең бөліп, әр	7-слайд 8-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	командаға ұсынылған жағдайларға қатысты ғана сөз сөйлеуге мүмкіндік беріледі. *Үлестірме парақ*	

Жағдаяттық мәселе	Сіздің ұсынымыңыз	
Бала күн сайын өзіне ыңғайлы немесе ата-анасы айтқан уақытта ұйықтайды. Еркелеп, ұйықтағысы келмейді, уақытты созады. Баланы апта күніне қарамастан бір уақытта ұйықтату маңызды ма?		А4 қағазы
Бала мүмкіндігінше кештеу жатқысы келеді, ол үшін жаңа ойындар мен себептер табады. Баланы қай уақытта ұйықтатқан дұрыс?		
Көптеген отбасында баланы ұйықтауға дайындау үшін ұйықтату рәсімі болады. Сіздің ойыңызша, ұйықтар алдында отбасылық рәсімдерді жасау маңызды ма және оның мәні неде?		
Ұйықтау уақыты жақындаса да, бала белсенді ойнап, (жүгіру, секіру, айқайлау) тынышталмайды. Баланы жалғыз қалдырып, өзі тыныштанғанын күту орынды ма?		
Баланың бөлмесіне көше шамының жарығы түсіп тұр. Бөлменің іші қапырық. Ата-ана баласы ұйықтағаннан кейін, теледидардың дыбысын азайтпай фильмді әрі қарай көруді жалғастырады. Ата-ана баласының кез келген дыбысқа қарамай ұйықтай алатындығына сенеді және «кез келген жағдайда ұйықтауды үйренуі» керек деп, ештеңені өзгертуге тырыспайды. Сіз де солай ойлайсыз ба?		А4 қағазы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Бала өзіне ашық түсті пижама таңдап, сіздің ойыңызша ұйықтауға ыңғайлы болатын басқаларын таңдаудан бас тартады. Сіз оның таңдауымен келісесіз бе?		Үлестірме материал (кесте)
Баланың төсегі ыңғайсыз, оған бала жиі шағымданады, себебі ұйқысы қанбайды. Баланы тыңдау керек пе?		
Бала ұйықтады, бірақ ата-анасына күндізгі жұмысқа байланысты көптеген аяқталмай қалған жұмысты жасау керек. Біріне компьютердің дыбысы керек, екіншісіне жарық қажет. Баланың толыққанды ұйқысын қамтамасыз ету үшін сіздің әрекеттеріңіз қандай болады?		

Жұмыстың презентациясы аяқталғаннан кейін психологтің ата-аналарға арналған ұсынымдарын беруге болады.

Жағдаяттық мәселе	Психологтің ұсынымдары
	Ерте жастан бастап баланы апта күніне қарамастан бір уақытта ұйықтатыңыз.
	Баланы сағат 22.00-де ұйықтату қажет, ағза дәл осы уақытта релаксацияға бейімделген.
	Ұйықтау рәсімін ойлап табыңыз – жуыну, ұйықтар алдында кітап оқу, баяу музыка немесе табиғат дыбыстарын, бесік жыры және т. б. тыңдау және оны ешқашан өзгертпеуге тырысыңыз.
	Ұйықтардан бір-екі сағат бұрын бала белсенді ойындарды аяқтап, сабағын оқып бітіріп, смартфонды қойып, компьютерді өшіруі керек. Асықпай кітап оқу немесе ойыншықтармен ақырын ойнау

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

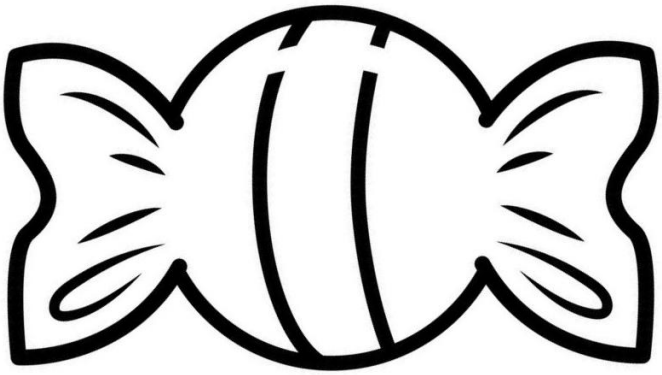
	баланы тыныштандырып, тез ұйықтауына көмектеседі.	
	Баланың бөлмесі жақсы ұйықтауына кедергі жасамайтындай салқын, қараңғы және тыныш болуы керек.	
	Пижамасы ыңғайлы және мүмкіндігінше кең болуы керек, сонда денесі демалып, ұйқысы қатты болады.	
	Ұйықтайтын орны тегіс, тым жұмсақ немесе тым қатты болмауы керек.	
	Егер бала ұйықтап қалғаннан кейін сізде жұмыс қалса, музыканы өшіріңіз, компьютерде құлаққаппен жұмыс жасаңыз, жоғарғы жарықты сөндіріп, өзара ақырын сөйлесіңіздер.	9-слайд
10 мин.	**Топпен жұмыс істеу** **«Салауатты ұйқы» идеялар шеберханасы** Педагог: ұйқының қаншалық маңызды екенін бәріміз жақсы білеміз. Сізге байқауға қатысып, «салауатты ұйқы» тақырыбында жаңа идеялар ұсынуды сұраймын. Кім көбірек идея ұсынатынын және кімнің идеялары қызықты (креативті) болатынын көрейік. **Қорытынды:** Ұйқы баланың қалыпты өсуі мен миының дамуы үшін өте маңызды, ал тұрақты ұйқының болмауы ауруларға әкелуі мүмкін. Балаңызға ұйықтауға жағдай жасаңыз және оның толыққанды ұйқысына ештеңе кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз. Тұрақты ұйқы адамға өзін сергек сезінуге көмектеседі.	Ватман, маркерлер 10-слайд
10 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **«Түстер шоғыры» рефлексиясы.** Ата-аналарға түрлі түсті (10-16 түсті) «кәмпит» түріндегі карталардан тұратын «Карамель» жиынтығы ұсынылады. Олар өздеріне ұнайтын түстің «кәмпитін» таңдауға, бұл түстің қандай сезімдерді тудыратынын,	2-қосымша стикерлер «Кәмпит» - карталарының жиынтығы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	немен байланысты екенін және қазіргі уақытта ата-ананың көңіл-күйін сипаттау ұсынылады. «Кәмпит» магниттік тақтаға бекітіледі. Содан кейін ата-аналарға сұрақтарға жауап беру ұсынылады: 1. Бұл сабақ сізге пайдалы болды ма? 2. Сіз жаңа не нәрсені білдіңіз? 3. Не ерекше қызық болды? 4. Сіз нені үйрендіңіз? 5.Отбасылық тәрбие тәжірибесінде нені қолданасыз? Әр ата-ана өзі таңдаған «кәмпитке» стикер жапсырады.	11-слайд

1-ҚОСЫМША

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7



1.2 Сабақ
Салауатты тамақтану әдеттерін қалыптастыру

Мақсаты: балалардың салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі ретінде ата-аналардың тамақтану мәдениетін қалыптастыру

Міндеттері:

балалардың физикалық және психикалық дамуындағы дұрыс тамақтанудың маңыздылығын ашу; дұрыс тамақтанбауға байланысты әртүрлі аурулар және олардың салдары туралы түсініктерді кеңейту;

дұрыс тамақтану негіздерін қалыптастыруға үйрету (әртүрлілік, модерация және тепе-теңдік);

отбасында дұрыс тамақтану үшін қолдау ортасын құру бойынша практикалық кеңестер әзірлеу.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері: әділеттілік және жауапкершілік.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

- Ұйымдастыру кезеңі

II. Негізгі бөлім

- Бейнежазбалар, бейнероликтер көру
- «Сұрақ – жауап» жаттығуы
- «Балаға дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыруға қалай көмектесуге болады» ми шабуылы
- Топтық жұмыс: «Дұрыс тамақтану газеті» қабырға газеті

III. Қорытынды бөлім

Күтілетін нәтижелер:

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Ата-аналар:

- балалардың дамуындағы дұрыс тамақтанудың мәні мен маңызы туралы біледі;
- дұрыс тамақтанудың негізгі принциптері туралы білімді меңгереді;
- балалардың теңгерімді тамақтануын ұйымдастыру бойынша құзыреттерді қалыптастырады;
- тамақтану режимінің бұзылуы және денсаулыққа зиянды тағамдарды тұтынудан болатын әртүрлі аурулар туралы білім алады.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин	**I. Кіріспе бөлім** Жеңіл музыка ойнап тұрады. **Топтарға бөлу.** Сабақты бастамас бұрын, әр ата-ана себеттен жеміс-жидек немесе көкөніс суретін алып, осы суретке сәйкес өз орнына барады. *Педагог:* - Құрметті аналар мен әкелер! Біз сіздермен кездескенімізге қуаныштымыз. Бүгін дұрыс тамақтану әдеттері туралы сөйлесеміз. Сабаққа кіріспес бұрын, бір-бірімізбен амандасайық. *Педагог:* - Салауатты өмір салты бірнеше компонентті қамтиды. Олардың өте маңыздысы –дұрыс тамақтану. Бірақ біз жейтін тағамның бәрі бірдей пайдалы ма? Ұзақ жылдар бойы денсаулықты сақтау үшін қандай тағамды таңдау керек? Бүгін осы туралы сөйлесеміз.	https://www.youtube.com/watch?v=BoQq8Zk22pg (жеңіл музыка) 1-слайд
5 мин	**II. Негізгі бөлім** **Бейнежазбалар, бейнероликтер көру** **https://www.youtube.com/watch?v=CkqmwnVHlmo** Дұрыс тамақтану: ақуыздар, майлар, көмірсулар *Педагог*: - бейнероликті көргеннен кейін, дұрыс тамақтану салауатты өмір салтын ұстануға көмектесетінін атап өтуге болады. Дұрыс тамақтану біздің ағзамызды нәрлендіріп, өзімізді жақсы сезіну үшін қуат береді. Оған 3 компонент көмектеседі: көмірсулар, ақуыздар және майлар. Құрметті ата-аналар**,** олар қандай тағамдарда бар екенін айта аласыздар ма?	2-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин. 10 мин.	**«Сұрақ-жауап» сергіту жаттығуы** *Педагог*: - Біздің елімізде әртүрлі ұлт өкілдері тұрады. Ұлттық тағамдардың дұрыс тамақтануға қаншалық сәйкес келетінін білейік. Ол үшін сіздерге бірнеше сұраққа жауап беру керек. Мен әрқайсыңызға сұрақтар жазылған қағаз беремін, сіздерге сол сұрақтарға жауап берсеңіздер. *Педагогке арналған кеңес: дұрыс жауаптар қалың қаріппен жазылған.* 1. Бұл сусынды ішетін адамдар асқазан мен өкпе ауруларынан зардап шекпейді, тіпті туберкулезді (көк шай, шұбат, **қымыз**) емдейді дейді 2. Қазақша «шоколад». Ол тары, сүзбе, қант, мейіз және майдан жасалған (**жент**, балқаймақ, құрт). 3. «Жеті шелпек сені жеті бақытсыздықтан сақтайды» деген қазақ мақалы бар. Шелпек - бұл (ет, сүзбе, нан). 4. Орыс тағамдарының негізгі бірінші тағамы. Тіпті «Менің өз әкем шаршатады, ал... ешқашан» деген мақал да болды (тюря, **щи,** борщ). 5. Орыс мақалы: «Палата аппақ болса да, ... жалықтырады» (**нан**, ет, қант). 6. Неміс нанымына сәйкес, оның емдік қасиеттері бар және оны жаңа жылда жеген адам жыл бойы сау болады. Немістер біреуге бақыт тілеп, айтады. «Жақсы өмір сүр, ... же» (қалақай, пияз, **қырыққабат**). 7. Етті немесе балықты қайнатпайды, қуырмайды, бірнеше сағат бойы маринадта ұстайды (**хе,** шашлык, заливное). 8. Бұл тағам ежелгі заманнан белгілі, Ибн Синаның өзі оны ағза әлсіреген кезде тағайындаған дейді. Оны дайындаудың ондаған рецепті бар және оны қалай дайындау керегін білу – өзбек азаматы үшін абырой. (лағман, бешбармақ, **палау**). 9. Қазақстанда және Орта Азияда осы танымал тағамның атауы түркі тілінен аударғанда «толтырылған бас» (қуырдақ, **манты**, ат-бас) деп аударылады.	3-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.

	көмірсулар, дәрумендер, минералдар – мұның бәрін бала тамақтан алуы керек. **3. Сәйкстік –** күні бойы жейтін тағам бала ағзасының шығындарын энергиямен толтырыуы керек. **4. Қауіпсіздік –** бұл жеке гигиена ережесі, жаңа және ескірген өнімдерді ажырата білу, бейтаныс өнімдерді мұқият өндеу. **5. Ләззат –** дәм сезімталдығының даму деңгейі неғұрлым жоғары болса, ағзаны қорғау деңгейі соғұрлым жоғары болады. *Педагог***:** Осы әртүрлі тамақтану принциптерін сақтай отырып, сіз денеңізді барлық қажетті қоректік заттармен қамтамасыз ете аласыз, салмақты сақтай аласыз және жалпы денсаулықты жақсарта аласыз. Салауатты өмір салты – бұл үнемі күш салудың және денеңізге қажетті тағамдарды таңдаудың нәтижесі екенін есте ұстаған жөн. **Топтық жұмыс** **«Дұрыс тамақтану газеті» қабырға газеті** *Педагог:* – Материалды бекіту үшін біз «**Дұрыс тамақтану газетін»** жасаймыз Үстелдерге алдын-ала 3 парақ ватман, желім, түрлі-түсті маркерлер қойылған. *1-топқа арналған тапсырма.* «Пайдалы тамақтанудың ұлттық дәстүрлері» айдарын жасаңыз. Нәтижені көрсетіңіз. *2-топқа арналған тапсырма.* «Салауатты отбасының салауатты мәзірі» айдарын жасаңыз. Нәтижені көрсетіңіз. *3-топқа арнаглған тапсырма.* «Пайдалы кеңестер» айдарын жасаңыз. Нәтижені көрсетіңіз. *Презентациялар аяқталғаннан кейін командалар айдарлары бір газетке біріктіріледі.* *Педагог:* — Бүгінгі жұмысымыздың қорытындысын белгілі дана сөздермен шығарғым келеді: «Тамақтану үшін өмір сүрмей, өмір сүру үшін тамақтану керек». Балаларымыздың тамақтану тәсілі көбінесе олардың денсаулық жағдайына, еңбекке қабілеттілігіне, ағзаның қорғаныс және бейімделу қабілетіне, аурушаңдыққа және өмір сүру ұзақтығына	6-слайд 1-қосымша

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	байланысты. Тек қалыпты, теңдестірілген тамақтану ұзақ өмір сүрудің кепілі бола алады.	
10 мин.	**III. Қорытынды бөлім** *Педагог:* – Енді бүгінгі кездесуді қорытындылайық. Сіздерден QR-кодты сканерлеуді сұраймын. Сілтемеге өтіп, өз әсерлеріңізді PADLET-те бөлісе аласыздар. (https://padlet.com/auth/login?referrer=https%3A%2F%2Fpadlet.com%2Fdashboard). *Педагог:* – Құрметті ата-аналар, міне, біздің кездесуіміз аяқталды. Мен сіздерден бүгінгі сабақтан өздеріңіз үшін жаңа нені білгендеріңіз және келесі жолы не туралы сөйлескілеріңіз келетіні туралы пікірлеріңізді білдіруді сұраймын. *Педагог:* – Бүгінгі кездесуімізден кейін сіздер дұрыс тамақтануға көбірек көңіл бөлетіндеріңізге сенімдімін, сондықтан әрқайсыңызға «Дұрыс тамақтану» жадынамаларын таратқым келеді.	2-қосымша 7-слайд 8-слайд

1-ҚОСЫМША

1 –ТОП: «Дұрыс тамақтану»

Дұрыс тамақтану біздің денсаулығымыздың құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады, бірақ әртүрлі жағдайларға байланысты біз өзімізді және баламызды құрғақ тағамдармен және т. б. дұрыс тамақтанудан өз еркімізбен айырамыз.

Кез келген адамның, соның ішінде баланың мәзірінде ақуыздар, майлар, көмірсулар, талшықтар болуы керек. Ұзақ уақыт бойы тек ақуыздармен немесе көмірсулармекн тамақтануға болмайды! Мұндай тамақтану кезінде ағзада метаболикалық бұзылулар пайда болады, бұл асқазан-ішек жолдарының ауруларын тудырады, содан кейін салмақ қосылады.

Не істеу керек? Мәзірде ақуыздарды, майларды және көмірсуларды қалай дұрыс бөлуге болады? Бұл туралы кейінірек сөйлесеміз, әзірге тамақ ішу уақыты мен мөлшері туралы сөйлесеміз.

Балабақшаларда ұстанатын тамақтану режимі бар. Үйде де мәзір жасауға болады, ол үшін қажетті өнімдерді сатып ала алып, не пісіретініңізді білсеңіз, оңайырақ болады. (2-слайд)

Біз көмірсуларды күннің бірінші жартысында тұтынатынымызды есте ұстаған жөн, өйткені бұл біздің энергетикалық резервтеріміз және мидың тамақтануы. Ақуыздарды күні бойына біркелкі тұтыну керек, олардың көп бөлігін түскі және кешкі асқа жеу керек, өйткені бұл бұлшықет жүйесіне арналған

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

құрылыс материалы. Майларды күннің бірінші жартысында тұтынған жөн, өйткені олар калорияға бай.

Заманауи технологиялар дәуірінде ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың күнделікті мөлшерін есептейтін, тағамның көптеген нұсқаларын ұсынатын, тамақ ішуді және су ішу қажеттілігін еске салатын көптеген қосымша бар.

Сондай-ақ, артық салмақ жинамау үшін ұстанатын формула бар, бұл өнімнің артық тұтынылуының және қозғалыс белсенділігінің болмауының көрсеткіші.

Сіздер үшін мен бірнеше нұсқа таңдадым: таңғы ас, түскі ас және кешкі ас.

Кешкі ас – бұл ең мұқият ойластырылған тағам. Тағамды қорыту үшін ағзаға жарты сағаттан 6 сағатқа дейін (ет) әр түрлі уақыт керек. Егер кешкі асқа, мысалы, 19.00-де, көп мөлшерде ет жеп, 21.00 - 22.00-де ұйықтасаңыз, онда ет қорытылып үлгермейді. Бұл балаңыздың ағзасында не істейді?

Білмейсіз бе? Мен жауап беремін - шіриді! (Қызанақ + ет = кешке жеген жаман). Кешке жеген қызанақ түні бойы денеде қышқылданады. Сондықтан қызанақты түскі ас кезінде немесе түстен кейін жеу керек.

Күні бойы тіскебасар рөлінде не пайдалы:

- Жемістер: банан, алма, алмұрт, авокадо және т.б. Жемістерді қызыл және жасыл деп бөлуге болады. Қызыл жемістерде қанттың мөлшері жасылға қарағанда көбірек. Сондықтан түнде қызыл жемістерді тұтынған дұрыс емес, өйткені олардың құрамында қант-көмірсулар көп. Оларды кешке және түнде жесе, артық салмаққа әкеледі.
- Көкөністер: қияр, қызанақ, бұрыш. Немесе салат жасаңыз.
- Бутерброд: тұтас дәнді нан және бір тілім ірімшік.
- Балалар пюресі: қантсыз түрі жақсы.
- Жылтыр ірімшік: өнімнің құрамын мұқият оқып шығыңыз. Қосымша химиялық ингредиенттер болмауы керек.
- Хлебцы.
- Жаңғақтар.
- Батончиктер: (сникерстер мен марстар емес, ал фитнес батончиктердің қанты аз – 70% көмірсу, 20% ақуыз.) Ақуыз батончиктерде болады (ақуыз мөлшері 40%).
- Су: міндетті түрде

Егер сіздің балаңыз тәттіні жақсы көрсе, оған таңғы асқа кәмпит немесе шоколад беріңіз, бірақ оны сағат 12-ге дейін жеген жөн, бірақ күн сайын бермеңіз. Өйткені, бүгін және ертең таңғы асқа жеген кәмпит баланың жағдайына ешқандай әсер етпейді, бірақ 50 жаста бұл оның ұйқы безіне әсер етеді. Балаңыздың денсаулығы сіздің қолыңызда.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

<u>Ата-аналар білуі керек:</u>

- Балаларды қатаң белгіленген уақытта тамақтандыру керек.
- Тамақты тек жасы мен дұрыс тамақтануына байланысты беру.
- Балаларды сабырлы, шыдамдылықпен тамақтандыру керек, бұл тамақты жақсы шайнауға мүмкіндік береді.
- Ешбір жағдайда баланы күштеп тамақтандырмаңыз.
- Тамақты ойынмен алаңдатпаңыз.
- Жегені үшін мақтап, жемегені үшін ұрысып, жазалауға болмайды.

Ынталандыру керек:

- Баланың өз бетінше тамақтануға деген ұмтылысы.
- Кішкентайлардың дастарханды дайындауға және жинауға деген ұмтылысы.

Балаларды үйрету керек:

- Тамақ алдында қол жууға;
- Тамақты аузын жауып шайнауға;
- Тек дастархан басында тамақтануға
- Ас құралдарын дұрыс қолдануға
- Тамақ ішіп болған соң, отырған орнын тексеріп, қажет болса, жинауға;
- Тамақ ішкен соң, алғыс айтуға;
- Есіңізде болсын, адам – өзі жеген тамағы!

2- ТОП «Зиянды тамақ»

Жеткіліксіз тамақтану – денсаулықтың нашарлығы мен иммунитеттің төмендеуінің кепілі. Балаңызға «дұрыс» тағамдарға деген сүйіспеншілікті қалыптастыру өте маңызды.

Тамақтану ұтымды болуы керек. Қолдары бос емес ата-аналар баланы макарон және шұжықпен тамақтандыруы жиі кездеседі. Бірақ мүмкіндігінше балалар мәзірін әртараптандыру керек. Көкөністер басым болуы керек, ет майсыз, шұжық пен ысталған етті таңдаған дұрыс, олардың құрамында жасырын майлар көп.

Өкінішке орай, баланы зиянды өнімдерге өзіміз үйретеміз. Біз балаларды тәттілермен марапаттаймыз. Біз нәрестеге мереке ұйымдастырғымыз келеді, оны фаст-фудқа апарамыз. Біз өз балаларымызды қорғағымыз келетін барлық зиянды өнімдерді өзіміз жейміз.

Балалар үшін не пайдалы және қажет екенін білеміз. Ал нелер зиянды?

Тәттілер – кәмпит, торт, печенье. Олардың пайдасы жоқ, олардың құрамында дәрумендер мен минералдар жоқ, тәттілер пайдалы тағамға деген тәбетті жояды, бірақ тістердің дамуына теріс әсер етуі мүмкін екенін ұмытпаңыз. Сондықтан балаға кондитерлік өнімдерді өте сирек, аз мөлшерде беру керек.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Газдалған су – қанттан басқа, оның құрамында адамның ас қорыту жүйесін «өлтіретін» көптеген химиялық бояғыштар мен хош иістер бар.

Жүгері таяқшалары. Әрине, бұл өнімді өте зиянды деп атауға болмайды. Керісінше, ол үшін «пайдасыз» сөзі неғұрлым қолайлы анықтама болады. Бірақ! өндірушілер оларға қарапайым қант пен майды ғана емес, сонымен қатар әртүрлі хош иістендіргіштерді, бояғыштар мен дәмді алмастырғыштарды қосады, бірақ оларда аллергия пайда болуы мүмкін – бұл әсіресе аналар осы дәмді тағаммен еркелетуге дағдыланған өте кішкентай балаларға қатысты.

Пісірілген және ысталған шұжықтар, ет және балық тағамдары әртүрлі дәмдеуіштер мен қоспалармен қанықтылығына байланысты балалар ағзасына өте зиянды. Олардың құрамында ас қорыту үшін ауыр майлар бар, оларға хош иістер, дәм алмастырғыштар, бояғыштар қосылады. Шұжықта ас қорыту және шығару органдарына теріс әсер ететін көптеген тұздар мен тітіркендіргіш заттар бар, сонымен қатар олар қанды қатты қышқылдандырады. Шұжықтар, сарделькалардың шамамен 80% -ы трансгенді соядан тұрады.

Егер аналар балаларды шұжықпен тамақтандырғысы келсе, онда тек сәбилер үшін арнайы жасалғандарды сатып алу керек.

Майлы ет те зиянды. Майлар ағзаға холестеринді әкеледі, ол тамырларды бітеп тастайды, бұл қартаюды тездетеді және жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупін арттырады.

Өңделген тағамдар, сөзсіз, аналар үшін таптырмас нәрсе. Оларды дайындау көп уақытты қажет етпейді, тек қыздыру керек. Тұшпара – баланың ас қорыту жүйесі үшін ауыр өнім. Майға қуырылған дайын котлеттерде май көп, оны асқазан өте ұзақ уақыт сіңіреді. Жартылай піскен тағамдарды балаларға кез келген жаста беруге болмайды, буға пісірілген котлеттер немесе фрикаделька дайындаған дұрыс.

Саңырауқұлақтар – бұл ағзаға тез сіңбейтін өнім, сонымен қатар қазіргі экологиялық жағдай оларды қауіпті етеді, олар қоршаған ортадан зиянды заттарды сіңіреді.

Майонез, кетчуп – калориялы тағамдар, сонымен қатар құрамында майлар мен көмірсулардың мөлшері көп, сонымен қатар бояғыштар, тәттілендіргіштер, алмастырғыштар бар.

Теңіз өнімдері күшті аллергендер болып табылады. Әрине, олар өте қоректі, бірақ кішкентай балалар үшін пайдалы емес. Оларда холестерин 1,5-тен 14% - ға дейін жетеді, тұзды теңіз өнімдерінде ас тұзы (натрий хлориді) бар, ол су – тұз және май метаболизміне теріс әсер етуі мүмкін.

Ата-аналар әртүрлі запеканка мен пудингті бағаламайды. Баланың ас мәзірінде ботқалар болуы керек. Баланың тамақтануында дәнді дақылдар болуы керек. Бұл көмірсулардың ең жақсы көзі, яғни энергия.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Сүт және ашытылған сүт өнімдері кальций көзі ретінде өте қажет. Кальций сүйек үшін қажет. Егер сіз балаға айран, йогурт және т.б. үнемі берсеңіз, дисбактериоз және ішек проблемалары туралы ұмытуға болады.

Тәттілер мен печеньелерге қарағанда десертке жемістер мен жидектерді жиі беру керек. Мысалы, желе жасауға болады.

Жалпы, ата-аналар әр тамақтан кейін баланы «тәттілермен» еркелетуі дұрыс емес. Сонымен қатар, тәттілерді жиі жеуге болмайды, себебі қалаған ол жтойып тамақ ішсе де, десертті жемей, өзін аш сезінуі мүмкін.

Жарнамаланған тәттілердің орнына сапалы шоколад, зефир және мармелад сатып алған дұрыс. Нағыз шоколадта көптеген пайдалы заттар бар, ал зефир мен мармеладтың калориялары төмен.

Зиянды тағамдарды қолдану неге әкеледі?

Дұрыс тамақтанбау адам ауруларының көпшілігінің жасырын себебі екені белгілі, ол семіздікке, жүрек ауруларына, асқазан-ішек жолдарының ауруларына әкеледі.

2-ҚОСЫМША

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ
АТА-АНАЛАРҒА

Әрбір ересек адам баласыны ақылды, бақытты және сау болып өскенін қалайды. Ол үшін міндетті шарттарының бірі-дұрыс тамақтану. Баланың бүгін не және қалай жейтіні, ертең оның ересек және тәуелсіз болған кездегі денсаулығына, әл-ауқатына әсер етеді.

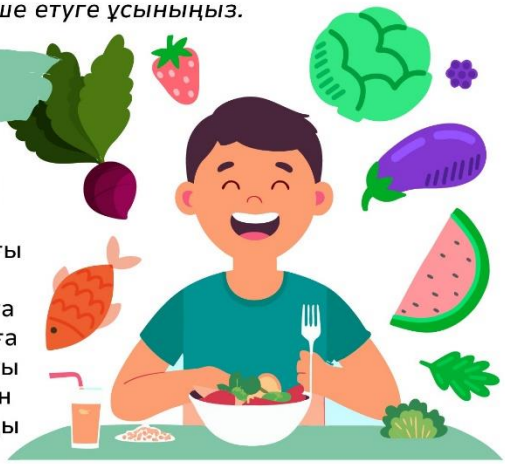
01 ТАҒАМДАР ӘРТҮРЛІ БОЛУЫ КЕРЕК

Баланың мәзірінде күн сайын болу керек:

- жемістер мен көкөністер;
- ет және балық;
- сүт және сүт өнімдері;
- астық өнімдері/дәнді дақылдар өнімдері (нан, ботқа, үлпек).

Егер бала пайдалы тағамды жеуден бас тартса, балаға эксперимент жасап, тағамды ерекше етуге ұсыныңыз.

02 БАЛАНЫҢ ТАМАҚТАНУЫ ЖҮЙЕЛІ ТҮРДЕ БОЛУЫ КЕРЕК



Ерте жастан бастап баланы бір уақытта - күніне 4-5 рет тамақтануға үйретіңіз. Негізгі тағамдардың күн сайын бірдей белгілі бір сағаттарда болуы және олардың арасындағы алшақтық 4,5 сағаттан аспауы маңызды.
Тез желінетін жеңіл тамақтардан бас тартуға тырысыңыз. Баланы тек үстелде тамақтануға үйрету. Егер бұл әлі мүмкін болмаса, аштықты басуға көмектесетін, бірақ тәбетті бұзбайтын жемістерді, құрғақ піспенанды, шырындарды ұсыныңыз.

03 БАЛАНЫҢ ТАМАҚТАНУЫ ОНЫҢ КҮНДЕЛІКТІ ЭНЕРГИЯ ШЫҒЫНЫН ТОЛТЫРУЫ КЕРЕК

Артық калория-артық салмақ пен семіздіктің себебі. Егер сіздің балаңызда артық салмақ болса, жоғары калориялы тәттілерден шектеңіз және олардаң тоңазытқышты босатыңыз. Үстелдің үстіне жемістерге толған себетті қойыңыз. Балаңызды спортқа қызықтыруға тырысыңыз, бірге жаяу жүріңіз. Аздап болса да, жүйелі түрде болсын.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1.3 Сабақ
Зейін – алғырлықтың алғышарты

Сабақтың мақсаты: Бала тұлғасының тәрбиесінде ата-аналарға қолдау көрсетіп, педагогикалық және психологиялық кеңестер беру

Сабақтың міндеттері:

1. Ата-аналардың өзіндік ашылуына жағдай жасау, балалардың зейінінің даму проблемасының маңыздылығын түсіндіру;
2. Ата-аналарға зейінді дамыту дағдыларын меңгеруге көмектесу;
3. Ата-аналарға зейінді дамыту әдістері мен тәсілдеріне қолданылатын практикалық бағыттағы жұмыстар мен құралдарды қолдану;

Ұлттық құндылықтар мен тұлғалық қасиеттер: шығармашылық, жағымды ерік-жігер, өзін-өзі басқару, жауапкершілік, үлкенді сыйлау, парасаттылық, өзара сыйластық, адалдық, шешімділік.

Жоспар:

I.Кіріспе бөлім.

- Дәстүрлі емес амандасу. Бейнероликті көру

II. Негізгі бөлім.

- Ақпараттық блок. Бейнероликті көру
- Бағалау парағы. Зейін жетіспеушілігінің белгілері
- Топтық жұмыс
- Зейінді дамыту әдістері мен тәсілдеріне қолданылатын практикалық бағыттағы жұмыстар
- Үй жағдайында қолдануға арналған практикалық тапсырмалар мен ойындар

III. Қорытынды бөлім

- «Ашық микрофон» әдісі
- Аффирмация «Мен мықтымын»

Күтілетін нәтижелер:

1. Бастауыш сынып білім алушыларының дамуында қабылдауы мен зейінінің шоғырлануы мен тұрақтылығының маңыздылығын түсіну;
2. Білім алушылардың ата-аналарына зейінді дамытудың практикалық дағдыларды меңгеруін, отбасында қолдау атмосферасын құру;
3. Білім алушылардың ата-аналарын алғырлыққа дамытудың нақты әдістері мен стратегияларын меңгерту.

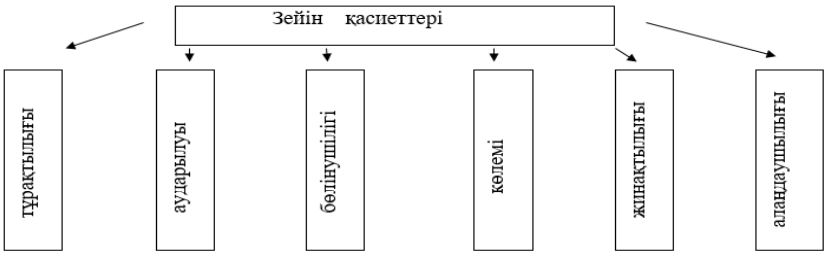
Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстар

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	**I. Кіріспе бөлім** **Білім алушылардың зейінін дамыту проблемасының маңыздылығы.** **Ұйымдастыру кезеңі** Ата-аналармен амандасу, жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру: -Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Бүгінгі көңіл-күйлеріңіз қалай? Бүгінгі сабағымыз сіздерден үлкен белсенділік пен керемет көңіл-күйді талап етеді. Дайынсыздар ма? **Дәстүрлі емес амандасу. Бейнероликті көру** Әр ұлттың амандасу дәстүрін қолдану. Педагог: Құрметті ата-аналар, қазір барлығымыз зейін қойып амандасамыз. Кім қалай амандасты міндетті түрде зейін қойып, есте сақтаймыз, қорытынды сәтте сол адамға өз амандығын білдіреміз.(Яғни өзінің ұлттық амандасуын өзіне қайталаймыз, әрқайсысымыз осылай жасап шығамыз.)	1 слайд QR-кодты сканерлеңіз 2 слайд
7 мин	**II. Негізгі бөлім** **Зейіннің негізгі түрлері** **Ақпараттық блок. Бейнеролик көру** Педагог: Зейіннің өзін үш түрге бөліп қарастырамыз. 1. Ырықты зейін. 2. Ырықсыз зейін. 3. Үйреншікті зейін. Адам өмірінде ырықсыз зейін елеулі орын алады. Ал ырықты зейін әрекеті саналы түрде белгілі ерік күшін жұмсау арқылы орындалады. Үйреншікті зейін - адамның әдетіне айналып кеткен зейін. Ол арнайы күш жұмсауды қажет етпейді. Жеке адам зейінінің негізгі ерекшеліктеріне тұрақтылық, оның бір нысаннан екінші нысанға оңай ауысуы, бөлінуі, нысандарды қамту көлемі, алаң болмаушылық, т. б. жатады **Зейіннің негізгі қасиеттері.**	3 слайд https://www.youtube.com/watch?v=q8AiKL2xDI4

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7



Бағалау парағы. Зейін жетіспеушілігінің белгілері

Педагог: Құрметті ата-аналар, зейін жетіспеушілігінің белгілері, салдары қандай болады? (Қатысушылар жауап береді)

Мамандар балалардағы зейін жетіспеушілік синдромының мынадай клиникалық көрсеткіштерін бөліп көрсетеді: QR-кодты сканерлеп, оқып шығыңыз.

1) Қолын және аяғын мазасыз қимылдату. Бала орындықта шығар бүгіліп, қисайып отырады

2) Талап етілген кезде бір орнында тыныш отыра алмайды.

3) Бөтен стимулдарға оңай көңілі ауады

4) Ойын және ұжымдағы басқа да жағдайлар кезінде өз кезегін күтуге шыдамы жетпейді

5) Ойын бір жерге жинақтай алмау: сұрақтарға көбінесе, ойланбай, соңына дейін тыңдамай жауап беру

6) Ұсынылған тапсырмаларды орындау кезіндегі қиыншылықтар (негативті жүріс – тұрыс және зейін жетіспеушілігі)

7) Тапсырманы орындау немесе ойын кезінде зейінді сақтай алмайды

8) Көбінесе бір аяқталмаған іс-әрекеттен екіншісіне өтеді

9) Тыныш бір орында отырып ойнай алмайды

10) Көп сөйлейді

11) Басқаларға кедергі жасайды (мысалы: басқа балалардың ойнына араласады)

12) Көбінесе, балаға айтылған сөзге ел мүлдем мән бермейтіндей әсер қалыптасады

13) Үйге және мектепте қажетті заттардың жоғалуы (мысалы : ойыншықтар, қарындаштар, кітаптар және т.б.)

4 слайд

Бағалау парағы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

15 мин	14) Оның салдарын ойламай қауіпті іс – әрекеттер жасау (мысалы: жан – жағына қарамай көшеге жүгіріп шығу) *Әрбір ата-ананы өз баласының тағдыры алаңдатады. Әрбір ата-ана балаларының өмірі ойдағыдай жақсы болғанын, дендері сау болғанын және бақытты болғанын қалайды.* **Топтық жұмыс. Жауап беру айдары.** Қатысушылар келесі сұрақтарға жауап беру керек: 1. Мен осы жердегі отырған адамдардан қандай ерекшелігім бар? 2. Қандай ұқсастығым бар? **Зейінді дамытуға арналған «33» ойын-жаттығуы** Мақсаты: зейіннің ауыспалығын дамыту. Нұсқау: Қатысушылар санақ бойынша санайды. Әр 3 және 3 саны бөлінетін санға келгенде санақ орнына қол шапалақтайды. Ойын жаңылысқанға дейін жалғасады, шатасқан уақытта санақ басынан басталады. **«Менің бақытты балалық шағым» жаттығуы** Мақсаты**:** ата-ананың балаға деген қарым-қатынасын айқындау. Қатысушыларды 2 топқа бөліп, сұрақтар қойылады. Әр топтан бір ата ана шығып ойын ортаға салады. Педагог: өзіңіздің айтылған сөздерге қарым-қатынасыңызды айтып беріңіз, өмірден мысалдар келтіріп ойыңызды растаңыз. Нұсқаулық: Бала нені үйренеді? Егер: - Баланы сынап отырса , ол ...нені (жек көруді) – үйренеді - Бала өшпенділікпен өмір сүрсе, ол... нені (агрессивті болуды) үйренеді - Бала кінәлап отыруда өмір сүрсе, ол... (кінәлі адамдай сезініп өмір сүруді) үйренеді. - Бала төзімділікте өссе, ол.... нені(басқаларды түсінуді) үйренеді. - Баланы қолдап отырса, ол... нені(басқаларды түсінуді) үйренеді. - Баланы келемеждей берсе, ол... (тұйық) үйренеді.	5 слайд Жауап бер айдары Зейінді дамытуға арналған «33» ойын-жаттығуы «Менің бақытты балалық шағым» жаттығуы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3 мин	- Бала түсіністікте және ынтымақта дұрыс шығар өмір сүрсе, ол... (бұл өмірде сүйіспеншілікті табуға) үйренеді. - Егер де бала мадақтау арасында өмір сүрсе.....(ол өзгелердің құнын таниды) **Зейінді дамыту әдістері мен тәсілдеріне қолданылатын практикалық бағыттағы жұмыстар.** Педагог: Бәріңіз білетін шығарсыздар Ганс Христиан Андерсанның «Сиқырлы калошы» атты еретегісін. Бұл ертегіде перизат адамдарға сиқырлы калош сыйлайды. Калошты киген адам өзін бақытты сезініп позитивті(тек жағымды) ойлауды бастайды. Өмірге оптимистпен қарай бастайды. Зейін қойып тыңдаймыз және позитивті жауап береміз. Мен сіздерге әртүрлі ситуациялар айтамын сіздер оны тек оптимистік көз-қараспен қабылдайсыздар. 1.Сіз жұмыс жасайсыз, жұмыста барлық қызметшілерге сыйақы (премия) берілді, алайда сізге берілген жоқ... Не істейсіз? 2.Сіз балаңыздан сабақта күнделікті кім сабақ айтатынын, ең жоғарғы балл кім алғанын сұрайсыз және балаңыздың неге төмен балл алғанын білесіз .. Не істейсіз? 3.Сіз өзіңізге ұнайтын өте керемет көйлек тіктірдіңіз, алайда тойда отырғанда оның алдына шырын төгілді. Сіздің жағдайыңыз... Не істейсіз? 4.Сізді ата аналар жиналысына шақырды балаңыздың тәртібінің нашар екенін барлық ата-ананың көзінше қатты ескертті..... Не істейсіз? Педагог: Осы мәселелерді тыңдағанда адамның ойына бірден жаман ой келеді, бірақ сіз бірден зейініңізді ауыстырып, «сиқырлы калоштың» көмегімен позитивті ойлауға тиіссіз және осы жағдайларда әрекетіңізді сипаттайсыз.	6 слайд
7 мин	**Зейінді дамыту жаттығулары** ***Сипаттамасы:*** «Енді зейін мен есті дамыту процестеріне терең үңілейік. Бірінші ойын бізде зейінге арналады. Қазір сіздерге сурет көрсетемін (қосымшадағы сурет) • 10 айырмашылықты табыңдар. (жылдамдыққа арналады) • Барлық жасырын көрініс ті табыңдар (жылдамдыққа арналады)	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин	• Ол жерде болмауы керек артық заттарды табыңдар. **Баскетболшылар мен аю туралы бейнефильмнен үзінді** Педагог: Мен сіздерге бейнефильмнен үзінді көрсетемін, ал сіздер белгілі бір сәтті байқауыңыз керек. Ақ түстегі команда бір-біріне қанша рет «пас» береді? Кейде біздің назарымыз ақпаратты өте қатты «жасырады» деп қорытындылау керек. Ойын зейінді дамытады, іс жүзінде мынандай танымдық қабілеттерді түсінуге көмектеседі: зейінді бөлу, зейіннің көлемі мен шектеулері, сонымен қатар қателіктердің санын азайту және зейінді сенімді басқару. Мұның бәрі сыни ойлаудың дамуымен тікелей байланысты **Сергіту жаттығуы. «Жұппен 7 қозғалыс» ойыны.** Педагог: бұл ойында әр циклде 7 қозғалыс бар, олар әрқашан бірдей қимылмен басталып, бірдей қимылмен аяқталады (үстелдің бетін екі алақанмен бір уақытта соғады). Ал бірінші цикл 7 бірдей қозғалыстан тұрады - үстелге екі алақанның бір мезгілде 7 соққысы. Қане, менімен бірге жасап көрейік: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Бәрің жасай алдыңдар ма? Біз жалғастырамыз және күрделендіреміз. Енді 7 қозғалыс 1, 3, 5 және 7 сандарында әдеттегідей үстел үстіне алақандар бірге соғылады. Ал 2, 4, 6 – сандарында саусақтармен шертеміз. Байқап көрейік, менімен бірге қайталаймыз. Барлығы жақсы орындауға машықтанған соң, тағы да күрделендіреміз. 1 және 7 әрқашан үстелдегі алақандар, ал ортасында басқаша - 2 шерту, 3 шапалақтау, 4 үстел, 5 шерту, 6 шапалақтау. Бәріміз маған қарап, қайталаймыз. Енді жұпқа, үштікке бөлініп, маған және басқаларға қарамай, барлық 3 айналымды жұппен орындаймыз. Келесі жолы ойынды қиындата түсеміз. Қорытынды: Жаттығу зейінді ауыстыру мен бөлу қабілетін, жалпы ырғақпен әрекет етуді, көмек алу немесе керісінше, өзін-өзі қадағалау және зейінді тұрақтандыру қабілетін дамытады. Бұл өз қателіктерін сынауды азайтуға және зейінді сенімді басқаруға көмектеседі, моторлық және көрнекі есте сақтауды дамытады. Мұның бәрі сыни ойлауды дамытумен тікелей байланысты.	А4 қағаздары, түрлі-түсті стикерлер 7 слайд 8 слайд HYPERLINK "https://youtu.be/tkvtGusJ" «Жұппен 7 қозғалыс» ойыны. https://youtu.be/t

DOC ID KZN6WP20241000196D42F6A7

7 мин	**«Түстер» жаттығуы** Сіздің алдыңызда әртүрлі түстермен жазылған сөздері бар парақ бар. Сөздер жазылған түсті тез атауға тырысыңыз. Сөздерді оқымаңыз, тек түсін атаңыз. Бастапқыда бұл жаттығуды орындау өте қиын, өйткені әртүрлі ми жарты шарлары мәтін мен түсті қабылдауға жауап береді. Бұл жаттығу жарты шарлар арасында жаңа байланыстар орнатуға көмектеседі, мидың тиімдірек жұмыс істеуіне көмектеседі және зейінді шоғырландыру мен ауыстыруды тамаша жаттықтырады. **Үй жағдайында қолдануға арналған практикалық тапсырмалар мен ойындар.** **Зейін жетіспеушілігі синдромы бар балалар.** Зейін жетіспеушілігі мен гипербелсенділік синдромы бар балаларда көрініс табатын мінез-құлық бұзылыстарына ашушаңдық, тәртіпке бағынбау, шыдамсыздық, өз әрекеттеріне сыни қарай алмау секілді сипаттамалар тән. Сондай-ақ бұл балаларда оқу үлгерімінің нашарлауы, оқу іс-әрекетіндегі жұмыс қарқынының баяулауы, кез-келген жағдайда зейінін тез шашырату және ұзақ мерзімді зейінді шоғырландыра алмау қиындықтары бар. Гипердинамикалық синдромының көріну шыңы 6-7 жаста және 14-15 жаста кері даму мен қатар жүреді. Бірақ, терапияның жоқтығы және дұрыс емес тәрбиеден синдромның көрінуі 13 жастан ары қарай айқын білініп, осылайша ересек адамның тағдырын анықтайды. Кіші мектеп жасындағы балалардың жетекші іс-әрекеті әлі де ойын болғандықтан, психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу бағдарламасы міндетті түрде баламен жұмыс жасауда ойын технологиясын қолдануды қажет етеді. **Балаңызбен бірге ойнауға арналған жаттығулар топтамасы арнайы ескертпеде жазылған. QR-кодты сканерлеңіз.** ***1.*«Бірге санаймыз»** Мақсаты: Баланың ойлауы мен зейінінің шоғырлануын, жылдамдығын арттыру. Қағаз бетіне оң және сол жақ қапталына бірдей әртүрлі бірден онға	Түрлі-түсті стикерлер Суреттер 9 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	дейінгі сандар жазылады. Оң және сол қолдың саусақтарымен бірдей сандарды көрсетіп орындау қажет. Бірінші жаттығу қиындық туғызуы мүмкін, екінші қайталана, жасау нәтижесінде баланың бағытын байқауға болады. Бірінші жаттығуды нұсқаушы баламен бірдей орындай отырып бағыт-бағдар көрсетеді. **2. «Ғажайып адам»** Ойынның шарты: Адам бейнесі жасалынған арнайы кескінді балаға нұсқау беру арқылы бірге орындау тапсырылады. Мысалы: оң қолын төмен, сол қолын жоғары көтеріңіз, сол аяғын жоғары, оң аяғын төмен түсіріңіз. Осылай бірнеше мәрте қайталану барысында баланың оң және сол жақ шарты шарын дамыта аламыз. Ойынды бір қатар мақсатқа жетпейінше жалғастыру қажет. Соңында баланың өз қызығушылығын қайта орындау қажет. Сөйлеп отырып зейін қойып тындауын арттырасыз. **3. «Дабылға реакция»** Ересек белгілі бір дыбыста, бала қандай да бір белгіні көрсету керек деп келіседі. Мысалы: Бала бас бармағын қолына қойып, көзін жұмады. Кейін дыбыс шығады. 4. **«Сана!» жаттығуы** Сана ойынының ықпалы ойлауды, зейінді дамытуға бағытталады. Материалдар мен жабдықтар: геометриялық фигуралары бар қағаз парақтары. Ойын алаңы: ойын сыртта да, үйде де өткізілуі мүмкін. Қатысушылар саны: 30 ойыншыға дейін. Ойынның ұзақтығы: 20 минутқа дейін. Ойынның сипаттамасы: жүргізуші қатысушыларға бейнеленген фигуралардағы үшбұрыштардың санын санауды ұсынады. **5. «Менің ізім» жаттығуы** Мақсаты: Тұлғасының тік әрі икемді болып өсуін және оң солды ажыратып бағдарлай алуға дамыту. Дененің қозғалысын бақылау аяқтарымен төсенішке жабыстырылған іздерді басып алға қадам жасай отырып, оң аяғын және сол аяғын кезекпен жылжыту. Іздерді қайталай басу шарт және жүріс бойымен сөйлей отырып орындау маңызды. **6.Жаттығу «Сыр сандық»**	https://padlet.com/nazerkebazargalieva0788/padlet-mavcxrihzpku602r стақандар, шарларға салынған дәндер.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Мақсаты: Сезім қабілетін, ойлауын, зейінін дамыту. Сары сандықта арнайы шарларға салынған дәндер, яғни жасырылған заттарды қолға ұстатып, қандай зат екенін таба білу. Мысалы: тары дәні, күріш, бидай, қарақұмық, асқабақ дәнін жасырып, салып қоюға болады. Табылмаған заттарды ашып, таныстырып, өз ойымен бөлісу.	
6 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **«Ашық микрофон» әдісі** Құрметті ата-аналар, қазір микрофонды алып, өздеріңізді толғандырып жүрген сұрақтарыңызды қоюларыңызға, өз тәжірибелеріңізбен бөлісіп, ұсыныс айтуларыңызға болады. **Аффирмация «Мен мықтымын»** Мақсаты: Тұлға бойына сенімділік пен шешім қабылдау қасиетін сіңдіру. Өз ойын анық жеткізу мақсатында айнамен жұмыс жасау ұсынылады. Белгілі жағымды көзқарасты, сөздерді өзіне тарту яғни аффирмация жасау. -Мен өте әдемімін -нам мені ерекше жақсы көреді -Мен - керемет жанмын -Менің бейнем - сондай көркем -Мен шексіз жақсылықтарды жасаймын -Менің келбетім - керемет -Менің жанұямда бақытты жандар тұрады Әрбір айтылған ойды жағымды сөздермен эмоцияға беріліп орындау қасиетін қалыптастыру. **Қатысқан ата-аналарға алғыс хат ұсыну, сабақты аяқтау.**	10 слайд

1.4 Сабақ
Логикалық ойлауды үйрету

Мақсаты: ата-аналардың бастауыш мектеп жасындағы баланың логикалық ойлауын дамытуға дайындығын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. ата-аналардың баланың логикалық ойлауын дамытуға деген ұмтылысын дамыту;

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2. ата-аналарды баланың логикалық ойлауын дамытудың негізгі аспектілерімен таныстыру;

3. ата-аналардың баланың логикалық ойлауын дамытудың практикалық дағдыларын дамытуға ықпал ету.

Тұлғаның ұлттық құндылықтары мен қасиеттері: әділеттілік пен жауапкершілік, жасампаздық пен жаңашылдық, ізгі ниет, қарым-қатынас дағдылары, ынтымақтастыққа дайын болу, мейірімділік.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім:

- Ұйымдастыру кезеңі
- Нақыл сөзді талқылау

II. Негізгі бөлім:

- Сергіту сәті
- Топтарда жұмыс істеу
- Жұпта жұмыс істеу. Ұсынымдарды әзірлеу
- Бейнероликті көру
- Балалардың логикалық ойлауын дамытуға көмектесетін ойындармен танысу

III. Қорытынды бөлім

- «Практикалық кеңестер» чек-парағы
- Рефлексия

Күтілетін нәтиже:

Сабақ аяқталғаннан кейін тыңдаушы:

1. баланың логикалық ойлауын дамытуға ынталандырылады;

2. балалардың логикалық ойлауын дамытудың негізгі факторларын түсінетін болады;

3. баланың логикалық ойлауын дамытудың белгілі бір практикалық дағдыларын меңгереді.

Сабақтың ұзақтығы: 70 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
10 мин.	**I. Кіріспе бөлім** **1. Ұйымдастыру кезеңі.** Аудиторияға кіреберісте ата-аналарға 3 түрлі геометриялық фигуралар беріледі: квадраттар, шеңберлер, үшбұрыштар. Әрі қарай ата-аналар фигураға сәйкес келетін орындарға отырады. Осылайша, сабақтың басында ата-аналар «квадраттар», «шеңберлер», «үшбұрыштар» деген 3 командаға бөлінеді.	1-слайд. Геометриялық фигуралары бар карточкалар

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Педагог: - Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар! Бүгінгі кездесуімізге өте қуаныштымын! Бүгін біз «логикалық ойлау» деген не және балаларды логикалық ойлауға үйрету неге маңызды екендігі туралы сөйлесеміз. **2. Астарлы әңгіме** *Педагог*: - Біздің кездесуімізді қазақтың ұлы ағартушысы, ұстаз, жазушы, қоғам қайраткері, алғашқы қазақ оқулықтарының авторы, алғашқы бастауыш мектептің негізін қалаушы Ыбырай Алтынсариннің астарлы әңгімесінен бастағым келеді. ***(мультфильмді оқып шығу немесе көрсету)*** **Бақша ағаштары** Жаздың әдемі бір күнінде, таңертең бір төре өзінің баласымен бақшаға барып, екеуі де егілген ағаштары мен гүл жапырақтарын көріп жүрді. - Мынау ағаш неліктен тіп-тік, ана біреуі неге қисық біткен? - деп сұрады баласы. - Оның себебі, балам, анау ағашты бағу-қағумен өсірген, қисық бұтақтары болса өсіп. Мынау ағаш бағусыз, өз шығу қалыбымен өскен,- деді атасы. - Олай болса, бағу-қағуда көп мағына бар екен ғой, - деді баласы. - Бағу-қағуда көп мағына барында шек жоқ, шырағым; мұнан сен де өзіңе әбірет алсаң болады; сен жас ағашсың саған да күтім керек; мен сенің қате істеріңді түзеп, пайдалы іске үйретсем, сен менің айтқанымды ұғып, орнына келтірсең, жақсы түзік кісі болып өсерсің, бағусыз бетіңмен кетсең, сен де мынау қисық біткен ағаштай қисық өсерсің, - деді. **Ы. Алтынсарин «Бақша ағаштары» (youtube.com)** Талқылау: - Балалардың интеллектуалды дамуына кім жауапты? - Сіздің ойыңызша логикалық ойлау нені білдіреді? - Балаларды логикалық ойлауға үйрету неге соншалық маңызды? *Педагог*: - Иә, шын мәнінде логика – бұл ақылға қонымды және дәйекті ойлау, себеп-салдарлық байланыстар құру қабілеті.	2-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Логикалық ойлау – бұл адам дәлелдер мен ақыл-ойға негізделген логикалық ұғымдарды қолданатын үдеріс. Логикалық ойлаудың мақсаты – мәселе туралы нақты мәліметтерге сүйене отырып, негізделген қорытынды жасау.	
3 мин.	**II. Негізгі бөлім** **Сергіту**. Профессор Ш. Сұлтанбековтың логикалық есебі *Педагог*: - Қазақстан-Британ техникалық университетінің профессоры, қазақстандық ғалым Шыңғыс Сұлтанбеков әзірлеген есепті шешуді ұсынамын. Таудың басында әр 15 минут сайын деректерді жіберетін метеостанция орналасқан. Алайда, ауа-райының қолайсыздығына байланысты деректер кідіріспен жіберіледі және температура туралы мәліметтер межелі жерге 45 минуттан кейін жетеді. Егер межелі жерде деректер сағат 12:00-де алынса, онда метеостанцияда температура туралы жазба қашан жасалды? *Шешім бойынша ата-аналардың жауаптары мен түсініктемелері тыңдалады.* *Мәселені шешу бойынша мұғалімге арналған түсініктеме:* *1. Кідірісті анықтау: шарттан деректер 45 минуттық кідіріспен берілетіні белгілі.* *2. Деректерді алу уақыты:температура туралы мәліметтер межелі жерде сағат 12: 00-де алынды.* *3. Тасымалдау уақытын есептеу: кідіріс 45 минут болғандықтан, бұл уақытты деректерді алу уақытынан алып тастау керек.* *- 12: 00 - 45 минут = 11: 15.* *Осылайша, метеостанциядағы температураны жазу сағат 11:15-те жасалды.* *Қорытынды*: бұл - кідірістерді есепке алудың маңыздылығын және уақытпен жұмыс істеу қабілетін көрсететін қарапайым, бірақ тиімді тапсырма. Оны логикалық ойлауға және мектеп оқушыларында	3-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

15 мин	практикалық мәселелерді шешу дағдыларына үйрету үшін қолдануға болады. Осылайша, сергіту жаттығуымызды қорытындылай келе, миды жаттықтыру қажет деген қорытынды жасауға болады, біз барлық интеллектуалды мүмкіндіктерімізді пайдаланбаймыз. Ал бастауыш мектеп жасында логикалық ойлауды дамытудың қандай артықшылықтары бар екенін білу үшін, келесі жаттығуды орындауды ұсынамын. **Топтарда жұмыс істеу:** **Топтарға арналған тапсырма**: **логикалық ойлаудың қандай артықшылықтары** бар екенін талқылау және жазу. Топта талқылауға және флипчартта жазу үшін - 5 минут, дауыстап айтуға – әр топқа 2 минут. Топпен дауыс беру кезінде педагог артықшылықтарды плакатқа немесе тақтаға жаза алады. **Қорытынды:** **Логикалық ойлаудың артықшылықтары**: • Маңыздыны маңызды еместен бөлу, • нақты ұғымдар мен конструкциялармен жұмыс істеу, • ақпаратты түсіну және бағалау, оның дұрыстығын тексеру, • себеп-салдарлық байланыстарды зерттеу, • пайымдаудағы жүйелілік, • қорытынды құра білу және оны өзіңізге және айналаңыздағыларға негіздеу, • керемет танымдық қабілеттер, • негізделген шешім қабылдай білу, • ақпаратпен тез жұмыс істей білу, мәнін оңай бөліп, есте сақтау және т. б. ***Педагог*: - Логикалық ойлауы дамыған бала құрдастарының арасында тиімді ерекшеленеді – оған оқу, мектеп және тұрмыстық мәселелерді шешу оңайырақ болады.** **Ойлау әдеттері көбінесе адамның өмірін анықтайды. Ал логикалық ойлау адамға о баста**	4-слайд Флипчарт

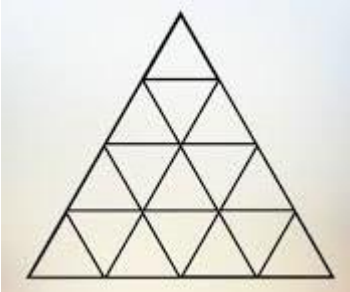
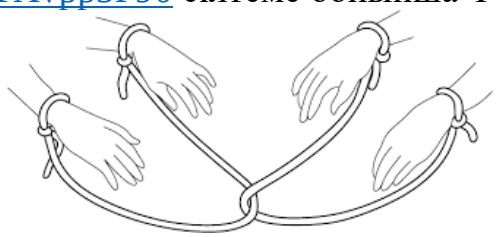
DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

25 мин.	**берілмейді. Бұл - үйренуді қажет ететін ойлау үдерісінің ерекше түрі.** Балалардағы логикалық ойлаудың негізгі аспектілері олардың ақпаратты талдау, қорытынды жасау және негізделген шешімдер қабылдау қабілетін қалыптастыратын бірнеше негізгі элементі қамтиды. Олардың кейбірін қарастырайық. *Жұпта жұмыс істеу.* *Қатысушыларды жұптарға бөлу (смайлик, күн, бұлт, найзағай, жүрек, шеңбер – геометриялық фигуралары бар карталардың артында). Жұпқа логикалық ойлаудың негізгі аспектілері көрсетілген 1 немесе 2 карточка беріледі (жұптардың санына байланысты).* **Жұпқа арналған тапсырма**: 7 минут ішінде: - логикалық ойлаудың осы аспектісін талқылау, - осы аспект маңызды рөл атқаратын жағдайлардың бірнеше мысалын жазу, - күнделікті өмірде ата-ана балаға логикалық ойлаудың осы аспектісін дамытуға қалай көмектесе алатындығы туралы ұсыныстар жазу. Карточкалар: 1. Ақпаратты талдау: балалар ақпаратты түсінуді, негізгі фактілерді бөлуді, себеп-салдарлық байланыстарды анықтауды және маңыздысын маңызды емес нәрседен бөлуді үйренеді. 2. Білім синтезі: балалар логикалық әдістер мен ойлау үлгілерін қолдана отырып, жаңа идеялар табу немесе мәселелерді шешу үшін алған білімдері мен тәжірибелерін біріктіре алады. 3. Дедукция және индукция: балалар жалпы алғышарттардан нақты пайымдауларды шығару үшін дедуктивті ойлауды, сондай-ақ нақты бақылауларға негізделген жалпы қорытындыларды қалыптастыру үшін индуктивті ойлауды қолдану қабілетін дамытады.	5-слайд. Ақпараты бар карточкалар

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	4. Салыстыру немесе бағалау: балалар мәселеге қатысты әртүрлі шешімдерді немесе тәсілдерді талдай отырып, оларды әртүрлі критерийлер бойынша салыстырып, олардың тиімділігін немесе құндылығын бағалайды. 5. Мәселелерді шешу: балалар мәселелерді анықтау және талдау, ықтимал себептерді анықтау және оларды шешу стратегияларын әзірлеу арқылы күрделі мәселелерді шешуге жүйелі түрде қарастыруды үйренеді. 6. Болжау: балалар қолда бар деректер мен тәжірибе негізінде болашақ оқиғалар мен олардың салдарын болжауды үйренеді. Болжау балаларға өз әрекеттерін жоспарлауға және алдын алу шараларын қабылдауға көмектеседі. 7. Жоспарлау: балалар мақсатқа жету үшін өз ойлары мен әрекеттерін құрылымдауды үйренеді. Жоспарлау балаларға өз өмірін ұйымдастыруға, тапсырмаларды орындау тиімділігін арттыруға, оқуда және одан тыс уақытта табысқа жетуге көмектеседі. 8. Жалпылау: балалар зерделенген ақпаратқа немесе тәжірибеге сүйене отырып, жалпы заңдылықтарды, қорытындыларды немесе жалпылауды оқшаулауды үйренеді. Жалпылау білімнің әртүрлі салаларында тұрақты білім мен талдау қабілеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. 7 минуттан кейін ата-аналар өз логикалық ойлау аспектісін оқиды, мысалдар келтіріп, ұсынымдар береді (әр жұпқа 2 минут). Ұсынымдарды талқылау. *Қорытынды*: балалардағы логикалық ойлаудың осы аспектілерін дамыту ойындар, тапсырмалар, жаттығулар, оқу бағдарламалары және олардың танымдық және шығармашылық дамуына ықпал ететін ересектердің қолдауы арқылы жүзеге асырылады. **7-11 жастағы балаларға логикалық ойлау дағдыларын дамытуға қалай көмектесуге болады**. Шамиль Ахмадулиннің (педагог-психолог, физик, PhD, балаларды тиімді оқытудың 40-тан астам әдістемесін әзірлеуші) бейнеролигін көргеннен кейін, баланы	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

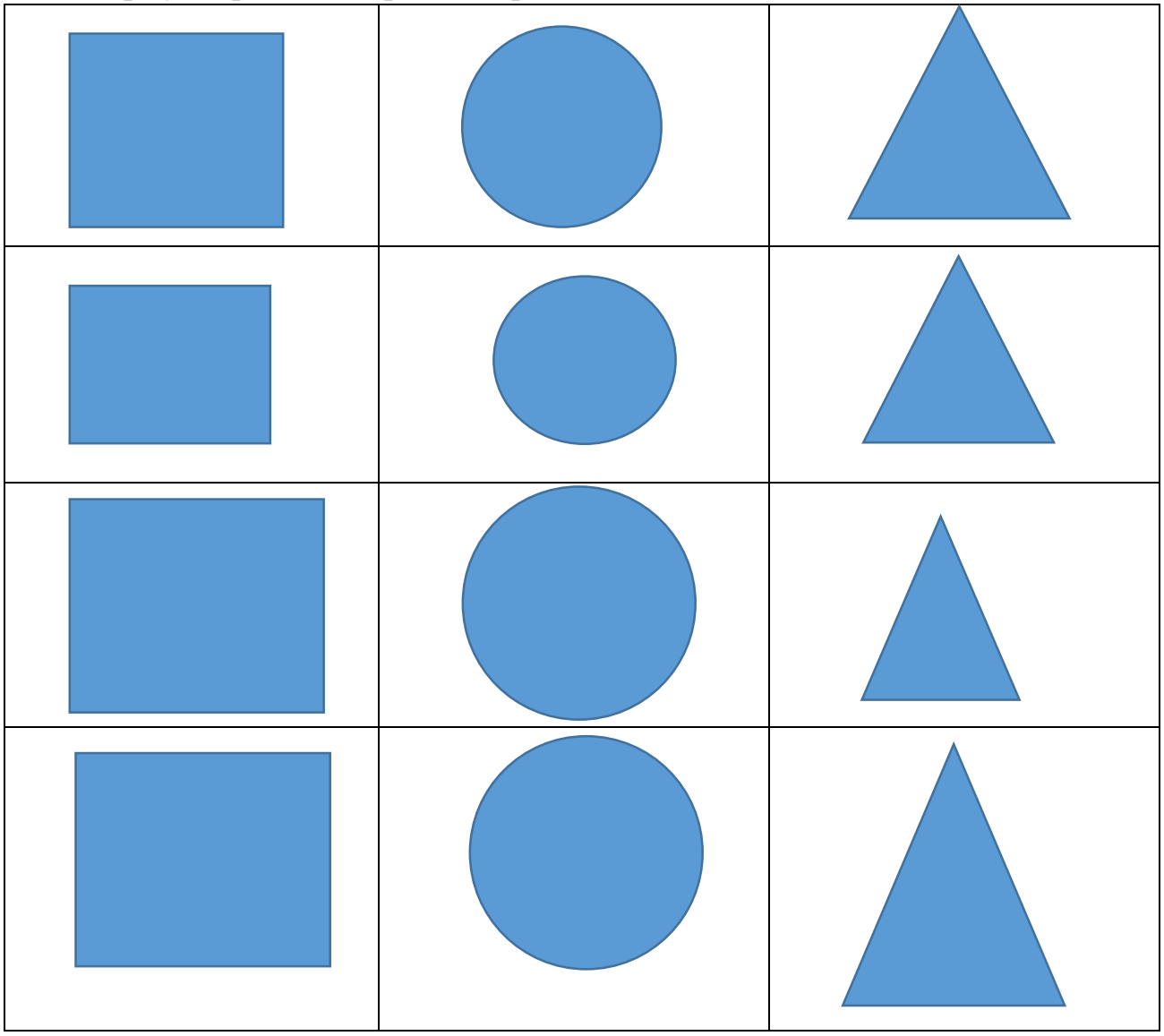
7 мин.	логикалық ойлауға үйретудің көптеген жолын көресіз. 2. Қатысушыларға ұсынылатын ойындар, жаттығулар, тапсырмалар: **«Артық зат» ойыны**. Ниет білдірген адам үстелде жатқан әртүрлі заттарды көруге шақырылады. Әрі қарай, оның көзін байлап, үстелге 1 немесе 2 жаңа зат қосады. Ата-ананың міндеті – бұл заттың не екенін табу. Қалау бойынша ойынды тағы 2, 3 қатысушымен қайталауға болады. **«Суреттегі үшбұрыштарды сана» тапсырмасы** Үшбұрыштардың санын санау үшін, сурет ұсынылады. (Жауабы - 27 үшбұрыш, жауапты https://youtu.be/9mZebVW-GII?si=WlKf3lsVEDFoLD4q) сілтемесі бойынша YouTube-тен көрсетуге болады.  • **«Арқаннан жасалған тұзақ» жаттығуы.** Жұптағы қатысушыларды бір-біріне суретте көрсетілгендей етіп байлайды. Тапсырма: арқанды шешпей, үзбей босатылу керек. (Жауабы https://youtu.be/iustauhg8H4?si=Ncvs1-6TXvpp5P90 сілтеме бойынша YouTube-те)  3. Үстел ойындары арқылы логикалық ойлауға үйрету. (*үстел ойындарының көрмесін дайындау)*	6-слайд https://youtu.be/UY69w8o8luE?si=uyqpMPrvcUHe6jqh 7-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	1. **Тоғызқұмалақ** (логиканы, тапқырлықты, логикалық және математикалық ойлауды дамытуға арналған қазақтың ұлттық үстел ойыны) **Шахмат,** **Дойбы,** **Домино,** **Теңіз шайқасы,** **Танграмм,** **4-і бір қатарға,** **Геоборд,** **Мозаикалар,** **Бас қатырғыштар,** **Ребустар,** **Лабиринттер және т. б.**	Үстел ойындары
5 мин.

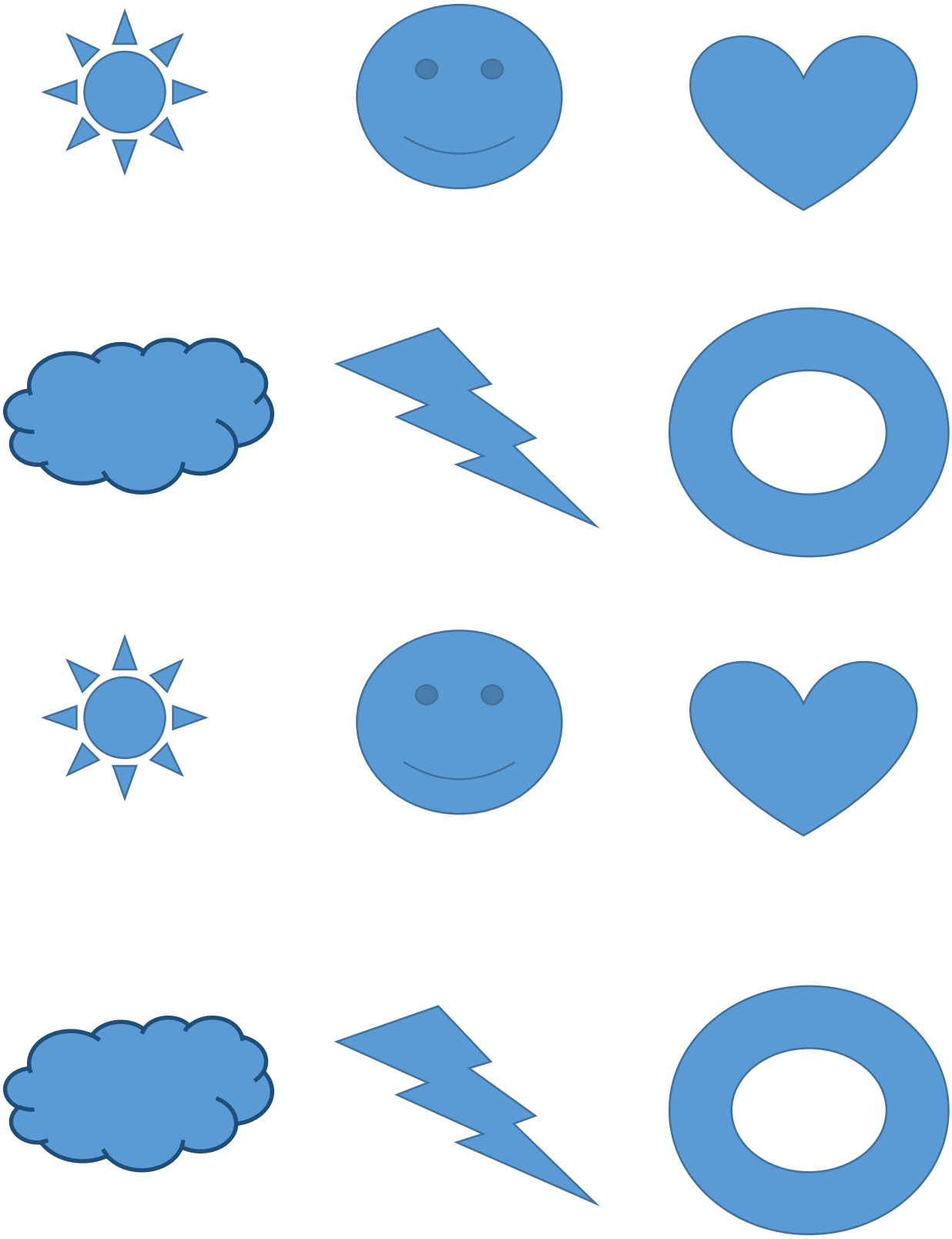
	қызыл түс – «мен үшін сабақ қызық болмады».	. Флипчарт

Топқа бірігуге арналған карточкалар. 1- жағы



DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Топқа бірігуге арналған карточкалар. 2 - жағы



DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1.5 Сабақ

Отбасылық үйлесімділіктің кілті – сенімді қарым-қатынас

Мақсаты: ата-аналарға балалармен сенімді қарым-қатынас негізінде отбасында үйлесімділік құру қажеттілігі туралы түсінік беру.

Міндеттері:

ата-аналарды балалармен үйлесімді, сенімді қарым-қатынас орнатуға ынталандыру;

ата-аналардың балалар мен ата-аналар арасындағы сенім туралы түсініктерін қалыптастыру және кеңейту;

оқытудың белсенді әдістері арқылы сенімді қарым-қатынас құру дағдыларын дамыту.

Ұлттық құндылықтар: бірлік пен ынтымақтастық

ЖОСПАР

I. Кіріспе бөлім

- сәлемдесу
- психологиялық дайындық
- топтарға бөлу

II. Негізгі бөлім

- «Сенім дегеніміз не?» ми шабуылы
- «Өзара түсіністік» бейнеролигін көру және талқылау
- «Карусель» әдісі бойынша топтық жұмыс
- «Отбасылық үйлесімділіктің 7 кілті» жұптық жұмыс
- «Сенгендіктен құлау» жаттығуы

III. Қорытынды бөлім

- кері байланыс
- рефлексия

Күтілетін нәтижелер

Сабақ аяқталғаннан кейін ата-ана мына құзыреттіліктерге ие болады:

отбасында сенімді қарым-қатынас орнатуға дайын болады;

балалармен сенімді қарым- қатынас негізінде отбасында үйлесімділік құру қажеттілігі туралы түсініктерін тереңдетеді;

отбасында сенімді қарым-қатынас орнату дағдыларын дамытады.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
	I. Кіріспе бөлім	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2 мин	*Кіреберісте әрбір ата-ана сенім тақырыбына арналған мотивациялық карточка алады.* *№ 1 Топ* *№2 Топ* *№3 Топ* *№4 Топ* 	2- слайд Сенім тақырыбына арналған карточкалар №1, 2, 3, 4 *(№1 қосымша)*
8 мин	- Қайырлы күн, құрметті ата-аналар, Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығының кезекті сабағына қош келдіңіздер! Бүгінгі сабақта жақындық сезімі мен командалық рухты қалыптастыруға көмектесу үшін, сіздерге «Ортақ нәрсені тап» жаттығуын орындауды ұсынамын. **«Ортақ нәрсені тап» жаттығуы** Мақсаты: басқа адамдармен жақындық сезімін қалыптастыру, тренингке қатысушылардың бір-бірін қабылдауы, басқалардың құндылығы мен өзін-өзі бағалау сезімін қалыптастыру. Материал: доп немесе шумақ жіп *Нұсқаулық. Тренингке қатысушылар ортақ шеңберде тұрады. Жүргізуші допты шеңбер бойымен «Барлығына мұқият қарап, бәрімізді не біріктіретіні туралы ойлаңыз» деген сөздермен береді. Допты алған әрбір қатысушы бәріне ортақ бір белгіні атайды. Мысалы: біз бәріміз 3В сынып оқушыларының ата-анасымыз.* Барлық ата-ана баламен сенімді қарым-қатынаста болуды армандайды, мұндай үйлесімділікке қалай жетуге болады? Өз тәжірибелеріңіз, сезімдеріңіз және қорқыныштарыңызбен бөлісуді қалай үйренуге болады? Әрине, әмбебап «рецепт» жоқ, бірақ баланың ерекшеліктерін ескере отырып, мұғалімдер мен психологтердің жалпы ұсыныстары сізге, ата-аналарға қажетті мінез-құлық жолын таңдауға көмектеседі.	3-слайд Доп немесе шұмақ жіп №1, 2, 3, 4 карточкалар

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	- Кіреберісте сіздер сенім тақырыбына арналған мотивациялық карточкаларды алдыңыздар, катрочкаларға сәйкес 4 топқа бөлулеріңізді сұраймын. Мотивациялық карточкалар арқылы топтарға бөліну (1-қосымша), топтар сабақ барысында топ атынан сөйлейтін спикерді таңдайды. Мұғалім сабақ ережелерін еске салады – бір-бірін құрметтеу, уақытты сақтау, қатысушылардың сөзін бөлмеу, топтың әр мүшесіне сөйлеу.	
3 мин

	Балаларының қажеттіліктері туралы ойлайтын, дамуы үшін қауіпсіз кеңістік құратын және эмоционалды жылулық сыйлайтын ата-аналар әлемге және өзіне сенетін, адамдарға ашылудан қорықпайтын бала тәрбиелейді. Бірақ егер ата-ана баланы елемейтін болса, оған сезімдерін білдіруге және тілектерін айтуға тыйым салса, ол тұйық және жалтақ болып өседі. - Құрметті ата-аналар, әр топтың үстелдерінде жатқан тапсырма парақтары, психологтің кеңестері бар жадынамалар мен чек-парақпен танысыңыздар, содан кейін біз балалар мен ата-аналар арасындағы өзара түсіністік тақырыбына арналған бейнеролик көріп, содан кейін топтарда сұрақтарға жауап береміз.	6-слайд 7-слайд
3 мин	ӨЗАРА ТҮСІНІСТІК туралы бейнеролик көру https://youtu.be/gnKotnIbDAg?si=4_8wBqnstBNLoyCK	ӨЗАРА ТҮСІНІСТІК туралы бейнеролик көру
15 мин	**КАРУСЕЛЬ әдісі бойынша топтық жұмыс** *Нұсқаулық: 4 үстелде А3 парақтары мен маркерлер, ата-аналарға арналған ақпараты бар чек- парақтары, топтар шеңбер бойымен қозғалады, әр үстелге жақындайды, тапсырмаларды талқылайды және сұраққа 3 минут ішінде жауап береді, содан кейін олар әрі қарай жүреді. Уақыт өткеннен кейін әр топ өз үстеліне оралады және спикерлер өз сұрақтарының жауаптарын оқиды.* 	А3 парақтары, маркерлер, ата-аналарға арналған буклеттер

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	 № 1 тапсырма «Қай отбасын үйлесімді деп атауға болады?» № 2 тапсырма «Балалар мен ата-аналардың сенімді қарым-қатынасына не кедергі?» № 3 тапсырма «Баланы өз проблемалары туралы айтуға қалай үйрету керек?» № 4 тапсырма «Ата-аналар баламен қалай сенімді қарым-қатынас орнатады?» *Топ спикерлері жауаптарды оқып, бірін-бірі толықтырады.*	
	- Отбасындағы үйлесімділік ата-аналар балалармен қарым-қатынаста жұмыс істеп, бірін-бірі толықтырған кезде пайда болады. Тек күнделікті жұмыс істеу арқылы атап айтқанда, эмоционалды компонентпен жұмыс жасағанда, отбасында үйлесімділікке қол жеткізуге болады.	8-слайд
7 мин	**Жұптық жұмыс** **«Отбасылық үйлесімділіктің 7 сиқырлы кілті» жаттығуы** **-** Отбасы – біздің өміріміздің негізі және отбасы ішіндегі қарым-қатынастың сапасы оның барлық мүшелерінің әл-ауқаты мен бақыты үшін үлкен маңызға ие. Қарым-қатынасты жақсартып, ортақ қиындықтарды бірге жеңу үшін мен сіздерге жұптарға бөлініп, отбасылық өмірде	9, 10, 11, 12-слайдтар

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	үйлесімділік пен жақындасуға көмектесетін практикалық кеңестерді қарастыруды ұсынамын. - Экраннан кеңестер жазылған «сиқырлы» кілттерді көріп отырсыздар, сіздер жұпта осы кілтті қолдануға болатын диалог ойлап табуларыңыз керек. *Ризашылық пен құрмет көрсетіңіз: біз жақын адамдарымызды жиі сол қалпында қабылдап, оларға ризашылығымыз бен құрметімізді білдіруді ұмытып кетеміз. Ризашылық пен құрмет отбасындағы байланыстарды нығайтудың негізгі факторлары болып табылады. Жақындарыңызға оларды бағалайтыныңызды айту үшін күн сайын бір минут тапсаңыз, бұл үйіңіздегі атмосфераға қалай әсер ететінін көресіз.* *Мысалы: «Анашым, біз үшін жасаған барлық істеріңізге өте қатты риза екенімді айтқым келеді. Сіз мені әрқашан қолдайсыз, мен оны бағалаймын».* *Қарым-қатынасты жақсартыңыз: ашық және тиімді қарым-қатынас – бұл отбасындағы салауатты қарым-қатынастың негізгі аспектісі. Бір-біріңізге уақыт пен көңіл бөліңіз, әр отбасы мүшесінің сезімдері мен қажеттіліктерін тыңдаңыз және түсініңіз. Сөкпей, сын айтпай қарым-қатынас жасап, келісімге келуге тырысыңыз.* *Мысалы: «Балам, сен бізбен бірге демалмағанда ренжимін. Біз бос уақытымызды бірге қызықты өткізудің жолын таба аламыз ба?»* *Ортақ сәттерді табыңыз: бірге уақыт өткізу отбасындағы байланысты нығайтуға көмектеседі. Отбасымен серуендеу, ойын ойнау, бірге тамақ пісіру немесе саяхаттау сияқты әртүрлі әрекеттерді жоспарлап, бірге өткізіңіз. Бұл барлық отбасы мүшелерінің бір-біріне жақындығын сезінуге мүмкіндік береді.* *Мысалы: «Жексенбіде саябаққа барып, футбол ойнайық. Бұл бірге уақыт өткізіп, өзара қарым-қатынастан ләззат алудың тамаша мүмкіндігі болады».*	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

7 мин	*Жанжалдарды сындарлы түрде шешіңіз: отбасында жанжалдар сөзсіз орын алады, бірақ оларды қалай шешетініміз үлкен мәселе. Балаларды үйретіп, жанжалдарды зорлық-зомбылықсыз, диалог пен келісімге келу арқылы шешуге тырысыңыз. Есіңізде болсын, бір-бірін жеңу емес, барлығын қанағаттандыратын шешім табу маңызды. Кейде отырып, жанжалдың әр қатысушысы үшін барлық қолдайтын және қолдамайтын жақтарын жазуға болады.* *Мысалы: «Қызым, біз балалардың ешқайсысы ренжімейтіндей, компьютерді пайдалану уақытын бөлуді талқылайық».* *Өз іс-әрекеттеріңіз үшін жауапкершілікті алыңыз: қателіктеріңізді мойындап, жауапкершілікті өз мойныңызға алу – отбасындағы қарым-қатынасты жақсартудың маңызды дағдылары. Егер бір нәрсені дұрыс жасамаған болсаңыз, кешірім сұрап, қателіктеріңізді қайталамауға тырысыңыз. Бұл отбасында сенім мен қолдау атмосферасын құруға көмектеседі. Қорланудан қорықпаңыз, сенім мен сүйіспеншілікті жоғалтудан қорқыңыз.* *Мысалы: «Ұлым, мен футболкаңның түсін бүлдіріп алғаныма өкінемін . Мен абай болуға және оның түсін қалпына келтіруге көмектесуге уәде беремін».* Шекараларды белгілеп, жеке кеңістікті құрметтеңіз: отбасы мүшесінің әрқайсысында жеке кеңістікке және өзін-өзі дамытуға арнайтын уақыты болуы керек. Бір-біріңіздің мүдделеріңізді құрметтеңіздер, шекараларды белгілеп, оларды бұзбаңыз. Бұл отбасында құрмет пен қолдау атмосферасын құруға көмектеседі. Мысалы: «Ұлым, мен сенің қызығушылығың мен хоббиің бар екенін түсінемін. Мен жеке өміріңді құрметтеймін және жеке күнделігіндегі жазбаларыңды сенің рұқсатыңсыз оқымаймын». Сүйіспеншілік пен қолдауды білдіріңіз: жақындарыңызға өзіңіздің махаббатыңыз бен қолдауыңыз туралы айтуды ұмытпаңыз. Жақсы көру белгілері, құшақтау және қолдау сөздері отбасындағы	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	байланыстарды нығайту үшін үлкен маңызға ие. Күн сайын қамқорлық пен сүйіспеншілігіңізді көрсетіңіз. Мысалы: «Қызым, мен сені мақтан тұтамын және сені әрқашан қолдаймын. Сен ақылды және талантты қызсың, мен сені жақсы көремін». - Бүгінгі сабақтың теориясын бекіту үшін мен сіздерге «Сенгендіктен құлау» жаттығуын орындауды ұсынамын, бұл жаттығу сенімнің не екенін сезінуге тамаша мүмкіндік береді. **«Сенгендіктен құлау» жаттығуы.** Мақсаты: топ мүшелерін жақындастыру, олардың арасында сенімді қарым-қатынас орнату. Ата-аналарға біз бұл жаттығуды үйде балалармен өткізуді ұсынамыз. <u>Жаттығудың психологиялық мәні</u>: *қарым-қатынас дағдыларын, топ мүшелерінің бірлігін, сенімін дамыту.* Тапсырма: әр топ екі қатарға тұрады, топ мүшелері кезек-кезек қатарда тұрған топ мүшелерінің қолына құлап түсуге тырысуы керек. Топтың әрбір мүшесімен кезек бойынша өткізіледі. <u>Жаттығуды талдау:</u> Нені істеу оңайырақ болды? Құлау ма немесе ұстау ма? Бұл жаттығуды орындау кезінде сіздерде қандай қиындықтар болды? Сіздің балаларыңыз бұл тапсырманы орындай алады деп ойлайсыз ба? Бұл жаттығу сізге сенімнің не екенін жақсырақ түсінуге көмектесті ме? Оны үйде балалармен және отбасы мүшелерімен орындауға тырысасыз ба? *Қатысушылар тапсырманы орындауға не көмектескенін немесе керісінше ненің кедергі келтіргенін айтады. Құлағандар мен ұстағандар не сезінді.*	13-слайд
1 мин.	**III.Қорытынды бөлім** **Кері байланыс.** Сенім – бұл отбасының бақыты мен әр отбасы мүшесінің дамуының негізгі факторы. Отбасында сенім деңгейі жоғары болған кезде, отбасының әрбір мүшесі	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	өзін қауіпсіз және жайлы сезінеді. Содан кейін оған өз міндеттерін орындау оңайырақ және көңілдірек болады. Сенім – бұл кез келген тақырыпты талқылауға, өз тілектеріңізді, мәселелеріңізді, пікірлеріңізді айтуға және қолдау алуға мүмкіндік. Ең бастысы, сенім – бұл үйренуге болатын дағды. Сабағымыздың соңында балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынасқа деген сенім – бұл қалғанның бәрі негіз болатын іргетас деп айтқым келеді. Бұл – қауіпсіздіктің негізі, баланың ең жақын адаммен өзінің мәселелерімен бөлісе алатындығының, эмоционалды қолдау мен өзінің шамасы жетпеген кезде көмек сұрай алатындығына сенімділігі.	
5 мин	**Рефлексияға арналған сұрақтар**: (Карусель әдісі бойынша топтар отырған жерлерінде қалады, тек рефлексияға арналған сұрақтар парақтарымен алмасады, жауаптарды топ спикерлері оқиды) *1) Сабақ барысында қандай жаңалықтар аштыңыз? Сабақ барысында сізді таң қалдырған нәрсе бар ма?* *2) Сіз бүгін сабақта алған қандай білім мен дағдыларды өміріңізде қолданасыз?* Білім беру процесіне қатысушылар арасындағы сенім салауатты оқу ортасын және тиімді тәрбие мен оқытуды қамтамасыз ететін маңызды фактор болып табылады. Бұл оқушылардың оқуға деген ынтасын дамытуға, олардың үлгерімін арттыруға және жеке өсуіне ықпал ететін өзара түсіністік, қолдау және ынтымақтастық атмосферасын құруға мүмкіндік береді. Құрметті ата-аналар, назарларыңызға, белсенділікпен қатысқандарыңыз үшін алғыс айтамын, осымен Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығының сабақтары аясындағы «Отбасылық үйлесімділіктің кілті – сенімді қарым-қатынас»_тақырыбындағы сабағымыз аяқталды. Кездескенше!	14-слайд Рефлексияға арналған сұрақтар парағы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

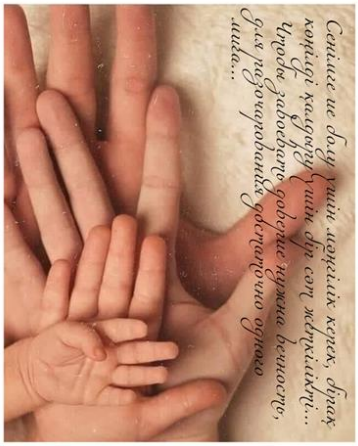
1-қосымша (топты бөлуге арналған карточкалар)

1-топ

2-топ

3-топ

4-топ



DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2-қосымша (ата-аналарға арналған чек-парақтар)

МҰҒАЛІМДЕР МЕН АТА-АНАЛАР ҮШІН БАЛАЛАРМЕН СЕНІМДІ ЖӘНЕ ДОСТЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҚАҒИДАЛАРЫ.

ТЕҢДІК ҚАҒИДАСЫ

Мұғалім оқушымен қарым-қатынасты тең дәрежеде құрып, оларға өз пікірімен қорықпай бөлісуге, сыныпта өзін сенімді сезінуге мүмкіндік беретін, оқу тәрбие үдерісіне қатысты игі бағытты білдіреді.

ЖАУАПКЕРШІЛІКТІ СЕЗІНУ ҚАҒИДАСЫ

Әрбір білім алушы басқа адамдармен әрекеттесуде өзінің ауызша немесе ауызша емес коммуникативті процесстеріне өзі жауапкершілікте болуы керек. Бұл оқу барысындағы барлық қатысушыларға оң көзқарасты қалыптартыруға мүмкіндік береді.

ЕРКІНДІК ҚАҒИДАСЫ

бұл қағида оқу-тәрбие процесінің әрбір қатысушысы өзін еркін адам ретінде сезінуге, өз пікірін айтудан қорықпауға, мектеп ұжымының толыққанды мүшесі болуға бағытталған. Мұғалімнің оқушылардың сыни пікірлеріне ашықтығы және олардың ұсыныстары үшін алғыс айтуы еркін қарым-қатынастың негізі болып табылады.

DOC ID KZN6YWP2024100001966D42F6A7

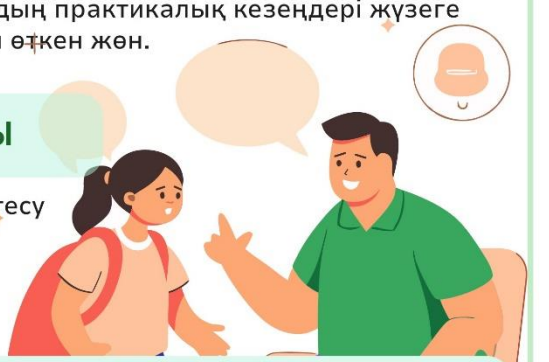
МҰҒАЛІМДЕР МЕН АТА-АНАЛАР ҮШІН БАЛАЛАРМЕН СЕНІМДІ ЖӘНЕ ДОСТЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҚАҒИДАЛАРЫ.

БІРЛЕСІП ҚҰРУ ҚАҒИДАСЫ

Бұл қағиданың жүзеге асуы көп жағдайда мұғалімнің өзі қандай дәрежеде шығармашыл тұлға екендігіне байланысты. Осыған орай, мұғалімнің өзара әрекеті оқушымен бірлескен шығармашылықты жемісті қып қамтамасыз ету үшін сыныпта қолайлы, қауіпсіз, психологиялық атмосфераны құрудың шарттарын анықтайды. Егер мұғалім осы шарттарды орындаса, оны орындау барысында оқушылар қорықпай, оқу-тәрбие мәселелерін шешуге арналған жаңашыл идеяларын ортаға сала алады. Бірлескен шығармашылықта сындарлы, шығармашыл тұлғаны қалыптастырудың практикалық кезеңдері жүзеге асатынын атап өткен жөн.

СЕНІМДІ АҚПАРАТ ҚАҒИДАСЫ

Оқушыға сенімді ақпарат алуға көмектесу арқылы мұғалім позитивті тұлғаның қалыптасуына ықпал етеді. Ақпарат сенімді және күмән тудырмауы керек.



АШЫҚТЫҚ ҚАҒИДАСЫ

Диалогқа ашық болу, ынтымақтастыққа бару, тікелей қарым - қатынастан жабылмау-осы қағиданың негізгі идеясын білдіреді.

ЫНТЫМАҚТАСТЫҚҚА ДАЙЫН БОЛУ ҚАҒИДАСЫ

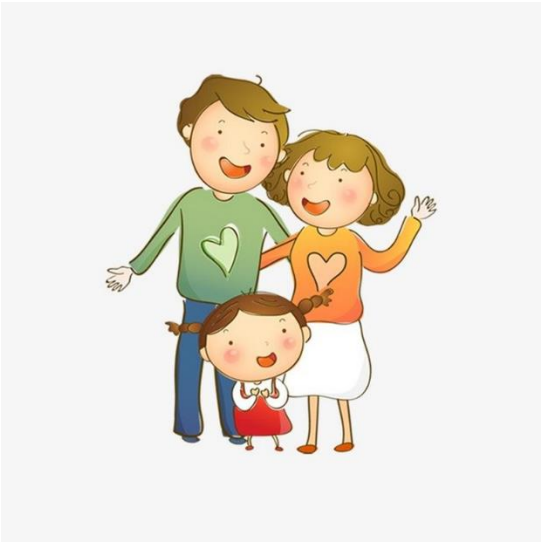
Негізінде кез келген педагогикалық ынтымақтастық студентке практикалық көмек көрсетуді, оның жасырын мүмкіндіктерін анықтауды,оқушының қиын жағдайларда қолдай алатын адамы барына сенімін және оқушының мақсаттарын жүзеге асыруын қамтиды.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3-қосымша (топтар бойынша тапсырмалар)

№1 тапсырма
«Қандай отбасын үйлесімді отбасы деуге болады?»

№2 тапсырма
«Балалар мен ата-ананың өзара сенімді қарым-қатынастарына не кедергі болады?»



№3 тапсырма
«Балаға өз мәселелері туралы айтуды қалай үйретуге болады?»

№4 тапсырма
«Ата-анаға баласымен сенімді қарым-қатынасты қалай құруға болады?»

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

4-қосымша (үлестірмелік материал, ата-аналарға арналған буклеттер)

АТА-АНА БАЛАСЫМЕН СЕНІМДІ ҚАТЫНАСТЫ ҚАЛАЙ ҚҰРАДЫ?

ӘРҚАШАН СӨЗІҢІЗГЕ ЖАУАПКЕРШІЛІКПЕН ҚАРАҢЫЗ

Сенім дегеніміз - өзіңізге және сіз жасаған, айтқан нәрсеге сену. Әрқашан мадақтау мен жазалау туралы уәделерді бірдей орындаңыз. Баланы бағындыру үшін жазаны қолданбаңыз. Сіз орындай алмайтын нәрсені уәде етпеңіз. Балаңызға бірдеңе уәде берсеңіз, оны орындауға тырысыңыз. Тіпті кішкентай уәделер де маңызды. Ата-анасының сөзінде тұрғанын көрген бала оларға сене бастайды.

ҚҰРМЕТ БІЛДІРУ

Балаңызды жеке тұлға ретінде шын жүректен құрметтеңіз. Сіздің пікіріңізге қайшы келсе де, оны өз пікірі үшін «жазаламаңыз». Баланы қорлама. Балаңызбен араңызда болатын әңгіме моральдық дискуссия болмауы керек. Балаңыз сізбен эмоцияларымен және тәжірибесімен бөліскен кезде оны мұқият тыңдауды үйреніңіз, оның сөзін бөлмеңіз.

СЕНІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Сенімді қарым-қатынастың негізі - шынайы сөйлесу. Ата-ана баланың өміріне толықтай қатысуы керек. Бұл «жағдайың қалай?» деген сияқты күнделікті сұрақтар емес, шынайы ашық сөйлесу. Балаңызбен 3 жаста, 10 жаста және 13 жаста оған қатысты тақырыптарда сөйлесіңіз - бұл махаббат пен жайлылық ағынын сақтаудың жалғыз жолы. Балаңызға өз сезіміңізді білдіруге қорықпаңыз. Сіз жақтан сенімді қарым-қатынасты сезу үшін, сізді мазалайтын мәселелермен, уайымдарыңызбен балаңызбен жиі бөлісіңіз. Бұл балаңызбен қарым-қатынасыңызға көмегін тигізетін мүмкіндік. Сенімді қарым-қатынас- балалар мен жасөспірімдердің көптеген мәселелерін шешудің кілті болып табылады.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

АТА-АНАМЕН СЕНІМДІ ҚАТЫНАС ЖАСАУҒА КЕЛТІРЕТІН КЕДЕРГІЛЕР

АЙЫПТАУДАН ҚОРҚУ

Ата-ананың «Менікі дұрыс» деген көзқарасы балалардың ересектерге сенбеуіне әкеледі. Бала жиі өз проблемаларын ата-анасымен бөліспейді себебі айыптап, ұрыса ма деген қорқыныштан уайымдайды. Соның салдарынан ата-анасына сезімін айтпау керек деген пікір қалыптасады, өйткені ешқандай көмектің болмайтынын керісінше кінәлі болатынын ойлайды. Сондықтан балалар жиі бір-бірімен бөлісуді жөн көреді. Балаңыз сізге уайымын айтқанда реакцияңызды бақылап, өзіңізді балаңыздың орнына қойып, ойланыңыз. Сіз қандай реакцияны күтер едіңіз?

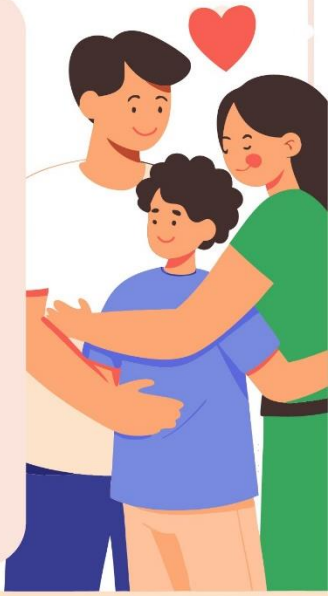
МӘСЕЛЕЛЕРДІ ЕЛЕМЕУ

Балалар жиі бізбен өз мәселелерімен бөлісе бермейді. Мысалы, балаңыз сізге парталас көршісі оны әрдайым ренжітетінін айтады, ал, біз болсақ «мән берме», «бұл мәселелерді өзің шешетін кез келді», «ұсақ-түйек болма», деп қайтарып жібереміз. Біз мәселені түсінуге тырыспаймыз, бірақ бала үшін біздің қолдауымыз өте маңызды. Көп ата-аналарға мектепте тек баласының сабақтардан алатын бағасы қызықтырады. Ал, балалар болса бізбен мектептен тыс туындайтын сезімдерімен бөліскісі келеді, мысалы, «алғашқы махаббат», «мамандық таңдау», «арманға жету» сияқты. Әрдайым балаңызға уақыт бөліңіз, мақтаңыз, қолдаңыз, өз мейіріміңізді көрсетіңіз, сенім білдіріңіз, сол кезде балаңыз сізге ашылып, сеніммен қарайды.

Сенім қатынастары:
баланы өз мәселелерімен бөлісуге қалай үйретуге болады

Бала өз мәселелері туралы ашық айту үшін онымен сенімді қарым-қатынас орнату маңызды. Бұған көмектесетін бірнеше қадамдар бар:

- Балаңызбен тек мәселелер жайлы ғана емес, сонымен қатар күнделікті оқиғаларды талқылау үшін бірге уақыт өткізіңіз. Тұрақты әңгімелесу сенімділікті арттырады.
- Қызығушылықты көрсету үшін оның күні қалай өткені туралы, жетістіктері мен тәжірибесі туралы сұрақтар қойыңыз.
- Балаңыздың сөзін бөлмей, сынамай, мұқият тыңдаңыз. Бұл оған өз пікірінің маңызды екенін сезінуге көмектеседі.
- Оның сезімдері мен эмоцияларын жағымды сезімдермен дәлелдеңіз.
- Балаңыздың өзін алаңдататын кез келген нәрсені айта алатынына және ол үшін айыпталмайтынына сендіріп, оны қауіпсіз сезінуге мүмкіндік беріңіз.



DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1.6 сабақ
Балаға өзінің және басқалардың сезімін түсінуді қалай үйретуге болады

Мақсаты: Адам өміріндегі эмпатияның маңыздылығы мен оны балада дамыту қажеттілігін түсінуді қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Эмпатияның мәні, оның формалары және эмпатияның даму деңгейлері туралы түсінік беру;
2. Ата-аналардың өздерінде және балаларында эмпатияны дамытуға деген ниеті мен дайындығын қалыптастыру;
3. Басқалардың сезімдері мен күйлерін түсіну, жанашырлық таныту дағдыларын дамыту.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер: бірлік пен ынтымақтастық

Жоспар

I. Кіріспе бөлім
- «Қуаныш добы»
- Топтарға бірігу

II. Негізгі бөлім
- Дәйексөзбен жұмыс.
- «Ассоциациялар».
- Ақпараттық бөлім.
- Ми шабуылы.
- Топтарда жұмыс істеу.
- Бейне ролик көру және талқылау. «Эмпатия картасын» құру.
- Эмпатияны дамытуға арналған жаттығулар.

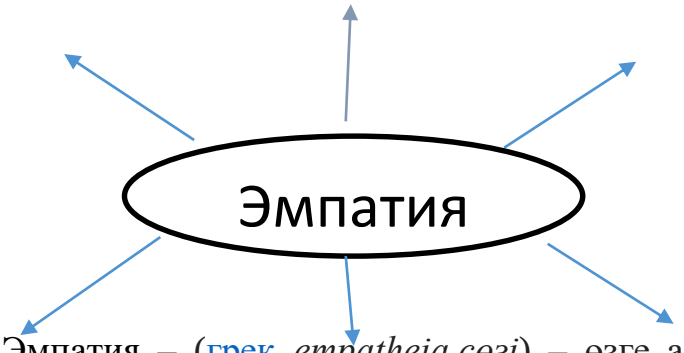
III. Қорытынды бөлім
- Мақтау сөздер.

Күтілетін нәтиже. Сабақ аяқталғаннан кейін ата-аналар:
- өз балаларына мейірімді және мұқият болады;
- балалардың эмоцияларын эмпатия мен түсіністікпен танып, оларға жауап бере алады;
- бастауыш сынып оқушыларының эмпатиясын дамытудың маңыздылығын түсінеді;
- балаларында басқа адамның сезімін түсіну, жанашырлық таныту дағдыларын дамыта алады.

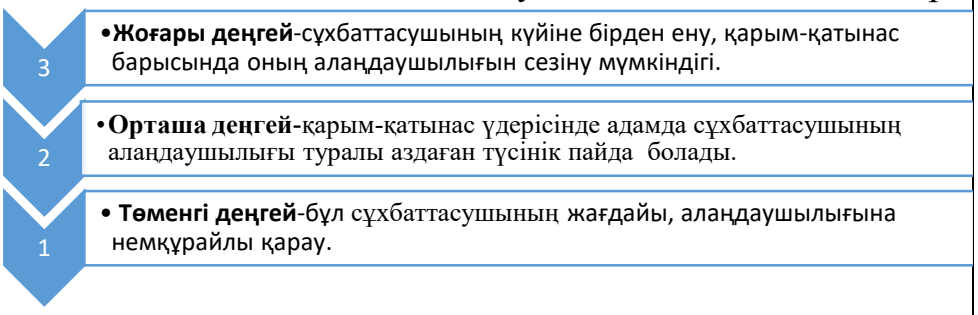
Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
3 мин.

5 мин.	2. «Ассоциация» сабағының негізгі тұжырымдамасымен жұмыс. «Эмпатия» сөзіне сәйкес келетін ассоциацияларды атаңыздар.  Эмпатия – (грек. *empatheia сөзі*) – өзге адамдардың жан дүниесін түсіну мен жай-күйін ұғыну қабілеттілігі. Эмпатия адам бойында жиі кездесетін, өзіндік мән-мағынасы бар ерекше сезім. Оның айқын көрінісі – өзге адамдардың қайғы-қасіреті мен қиыншылықтарына ортақтасып, оларға жанашырлық білдіру, сол арқылы өзгенің ауыр психикалық жай-күйін өз басынан кешіргендей халге түсу. Эмпатия басқа адамдарға қамқорлық пен жанашырлық танытуға, басқалармен жақсы қарым-қатынас жасауға және қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік береді. Бұл күндері эмпатия даму үшін жағымды қосымша емес, балаларымыздың табысы мен әл-ауқатының ажырамас бөлігі болып табылады. Балалар неге эмпатикалық болуы керек? Ең алдымен, бұл олардың психикалық денсаулығы мен өзіне деген сенімділігіне оң әсер етеді, буллингке қарсы вакцина ретінде қызмет етеді, оқу үлгеріміне әсер етеді және алдағы өмірде өз жолын табуға көмектеседі. Эмпатия мимикалық реакциялар, әрекеттер, ым-ишаралар және т.б. негізінде басқа адамның эмоционалды күйін дәл анықтау мүмкіндігін қамтиды. **Эмпатияның түрлері**: • *Когнитивтік* – өзіңдікін және өзгенікін байланыстыра білу қабілеті, адамдарды біріктіретін және бөлетін нәрсені түсіну; • *Экспрессивті* – эмоциялар мен ниеттердің ұқсастығы мен айырмашылығын түсіну қабілеті;	5-слайд 6-слайд 7-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

7 мин.	• *Әлеуметтік* – әлеуметтік мінез-құлық нормаларындағы ұқсастықтар мен айырмашылықтарды түсіну қабілеті. Эмпатияның даму деңгейлері  **Ми шабуылы** **Сұрақты топта талқылап, топтың жауабын ұсыныңыздар:** **1, 2-топ:** Бастауыш мектеп жасында эмпатияны дамыту неліктен маңызды? **3, 4-топ**: Балалардың эмпатиясын үйде қалай дамытуға болады? **Ата-аналардың жауаптарын жалпылау:** • Эмпатияны қалыптастыру мәселесі бастауыш мектеп жасында ерекше өзектілікке ие болады. Шын мәнінде, бастауыш мектептен бастап өмірдің маңызды кезеңі ретінде әр түрлі шағын топтардан шыққан, әр түрлі өмірлік және коммуникативті тәжірибесі бар балалар арасындағы өзара әрекеттесу дами бастайды. • Бастауыш мектепте балада басқа адамды маңызды және құнды деп қабылдауды қалыптастыру маңызды. • Дәл осы кезеңде балалар бірінші рет ортақ нәтижеге жету үшін ұжымда тығыз өзара әрекеттесу қажеттілігіне тап болады. • Дәл осы кезде осы үдеріске қатысушылардың әрқайсысының қосқан үлесінің маңыздылығын түсіну пайда болады. • Эмпатия өзара әрекеттесуде, қарым-қатынаста пайда болады және қалыптасады. Ересектердің әсері баланың мейірімділігін, басқа адамдарға қарым-қатынасын дамытуға, өзін қажетті, сүйікті және маңызды адам ретінде қабылдауға бағытталуы керек.	8-слайд 9-слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

20 мин.	**Топтарда жұмыс істеу. «Эмпатия картасы»** Назарларыңызға «Эмпатия» фильмінен үзінді (2:00 минуттан 9:00 минутқа дейін) дыбыссыз беріледі. Картаны толтырғаннан кейін дыбысы бар видеоны көреміз. Сіз кейіпкердің эмоциясын дұрыс анықтадыңыз ба? 1, 2 -топқа арналған тапсырма «Не? Қалай? «Неге?» карта әдісін қолдана отырып, мыналарды анықтаңыздар: Кейіпкер НЕ істеуге тырысады? Кейіпкер мәселені ҚАЛАЙ шешеді? Ол бұл үшін не істеп жатыр? Ол мұны НЕГЕ істейді? Мұнда біз мінез-құлықтың емес, дәл осы себептер туралы түсініктеріміз бен болжамдарымызды жазамыз. «Не? Қалай? «Неге?» картасы **Не? Қалай? Неге?»** 3.4- топ – «Эмпатия картасы» әдісін қолдана отырып, кейіпкердің не ойлайтынын, көретінін, айтатынын, еститінін анықтаңыз? Эмпатия картасы **Жеке жұмыс. «Бес неге» жаттығуы** Есіңізге балаңызбен болған және қатты эмоциялар тудырған жағдайды түсіріңіз. Өзіңізге «Неге?» деген бес сұрақ	10,11-слайд https://www.youtube.com/watch?v=nwSJt3fiQWc

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	қойыңыз. Мұнда әрбір келесі сұрақ алдыңғы сұраққа жауап ретінде қойылады. Мысалы: – Ұлым маған неге дөрекі жауап берді? Мен кешке достарымен серуендеуге шығуға рұқсат бермедім және мұны өте қатал түрде айттым. – Неге қатал түрде айттым? Ол мені тыңдамайды деп қорықтым. – Неге тыңдамайды? Маған баланы көндіру қиын. – Баланы көндіру неге қиын? Арамызда сенімді қарым-қатынас жоқ. – Араларыңызда сенімді қарым-қатынас неге жоқ? Мен оны түсінбеймін, ол мені түсінбейді. Мәселенің негізгі себебін анықтау үшін бес «неге» жеткілікті деп саналады. Бірақ егер мәселе күрделі болса немесе сіз бірнеше себеп бар деп ойласаңыз–келесі бес сұрақты қоюға немесе жаттығуды басынан бастап басқа сұрақтар жиынтығымен қайталауға болады. **Қаласаңыз, аудиториямен өз сұрақ-жауаптарыңызбен бөлісіңіз**.	12-слайд
10 мин.	**Жұпта жұмыс істеу. «Сезімдерді қабылдау» жаттығуы** Мақсаты: балалардың сезімдерін қабылдау дағдыларын қалыптастыру, «белсенді тыңдау» ұғымымен танысу Жаттығу барысы. Біреуі ата-ананың тиімсіз жауабының мысалын келтіреді, екіншісі оларды баланың сезімдері қабылданатындай етіп қайта тұжырымдайды. Біз тапсырмалардың үлгілерін және болжамды жауап нұсқаларын береміз: ♦ «Оны ұрушы болма! Ол сенің ағаң ғой!» («Ағаңа ашулануың мүмкін, бірақ оны ұруға болмайды».) ♦ «Қорықпа. Ит саған тиіспейді». («Сүйкімді ит... Қорықсаң, жолдың арғы жағына өтейік».) ♦ «Күлімде. Бәрі сен ойлағандай жаман емес» («Мен де ренжіген болар едім. Бірақ, мүмкін, шешімін бірге табармыз?») ♦ «Екпе де сөз боп па! Кішкентай сәби де қорықпайды, ал сен болсаң...» («Иә, екпе ауыртады. Қорықсаң, менің қолымнан ұста».) Бұл жаттығуды талқылау барысында ата-аналар американдық психолог Т.Гордон жазған «белсенді тыңдау» ұғымымен танысады. Белсенді тыңдау – бұл балаңыздың	13-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	сізге шын мәнінде не сезінетінін айтуға тырысатынын түсіну және бұл сезімдерді өз сөзіңізбен, түсіністікпен және шынайы қамқорлықпен айту (бұл құбылысты сипаттайтын тағы бір термин – «эмпатия»). Талқылау: ♦ Өзіңізді қалай сезінесіз? ♦ Сізге ҚИЫН болды ма? Олай болса, неге? **Ұсынылатын әдебиет** https://mybook.ru/author/michele-borba/chutkie-deti-kak-razvit-empatiyu-u-rebenka-i-kak-e/read/ Эмпатияны дамытуға көмектесетін 50 балалар кітабы https://guru.wildberries.ru/article/50-detskih-knig-kotorye-pomogayut-razvivat-empatiyu?listing_index=15	
3 мин.	«Ата-аналарға арналған ұсынымдар» чек-парақтарын тарату. 1. Отбасында сүйіспеншілік пен түсіністік орнайтын жылы атмосфера жасаңыз. 2. Балаңызбен әртүрлі өмірлік жағдайларды талдаңыз. 3. Балаларды қоғамдағы өмір сүру қағидаларымен таныстырыңыз. 4. Әр түрлі жағдайларда адамдармен қалай дұрыс әрекет ету керектігін түсіндіріңіз. 5. Адамдардың осындай немесе басқа мінез-құлқының қандай салдары болуы мүмкін екенін түсіндіріңіз. 6. Баланың жағымды әлеуметтік қасиеттерін дамытыңыз: оптимизм, сенім, кешірімділік, ынтымақтастық. 7. Пайдалы істер жасауға, басқаларға көмектесуге үйретіңіз.	14-слайд 15-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2 мин.	8. Мақтау туралы ұмытпаңыз. 9. Балаға жанашырлық танытыңыз, онымен не сезінетіні туралы сөйлесіңіз. 10. Баланы эмоционалды түрде дамытыңыз: тақырыптық суреттер мен фотосуреттерді талқылаңыз, айна алдында эмоцияларды бейнелеңіз, эмоционалды ойындар ойнаңыз. 11. Балаңызға үлгі көрсетіңіз: өзіңіз үйрететін қағидаларды ұстаныңыз.	
3 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **«Комплимент» жаттығуы** Біз бір-бірімізді жақсырақ білдік, енді қоштасарда мақтау айтқым келеді. Шынайы мақтау ережелерін білу маңызды: ✓ Қарабайыр мақтаулардан аулақ болыңыз. Нақты мақтаулар айтыңыз. ✓ Тек айқын нәрсеге назар аударманыз. Байқалмайтын нәрселерге көңіл бөліңіз. ✓ Егер сіз адамды мақтасаңыз, жай ғана мақтау айту жеткіліксіз. Оған неге осылай айтқаныңызды түсіндіріңіз. Және мақтауды қабылдай білу керек: ✓ «Рахмет» - деп айту жеткілікті. Сізге ақталудың немесе өз құндылығыңызды төмендетудің қажеті жоқ. Комплиментке жауап ретінде «рахмет» сөзі жеткілікті. ✓ Мақтауды жоққа шығармаңыз! «Бұл туралы айтпайықшы немесе мен сіз айтқандай... емеспін» деп айтушы болмаңыз. ✓ Мақтаудың құндылығын мойындаңыз. Ата-аналар шеңберге тұрады. Педагог допты бір ата-анаға беріп, оған мақтау айтады. Ата-ана «рахмет» айтып, көршісіне доп беріп, оған жылы сөз айтуы керек. Допты қабылдаған адам «рахмет» дейді және оны келесі ата-анаға береді. Біз сіздермен жасаған барлық жаттығуларды балалармен өткізу өте пайдалы.	16-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1.7. сабақ
Балалардың қауіпсіздігі – ересектердің міндеті

Сабақтың мақсаты: ақпараттық және іс-қимыл алгоритмдері негізінде балалардың әл-ауқаты мен қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін ата-аналардың психологиялық-педагогикалық және әлеуметтік құзыреттіліктерін дамыту.

Міндеттері:

1. Ата-аналардың баланы қазіргі әлемнің қауіп-қатерлерінен қорғауға деген ұмтылысын ынталандыру;
2. Ата-аналарға іс-қимыл алгоритмдерін үйрету, ықтимал қауіптер мен балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз етудің тиімді тәсілдері туралы түсініктерді кеңейту және тереңдету;
3. Баланың тәуелсіздігін дамыту үшін бірлескен іс-әрекет және өзіндік мінез-құлық сызығын талдау дағдыларын дамыту.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері: әділеттілік және жауапкершілік.

Жоспары:

I. Кіріспе бөлім
- Таңдалған тақырыптың өзектілігі.

II. Негізгі бөлім
- Баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін ата-аналардың жауапкершілігі:

- «Жануарлардың ұрпақтарына қамқорлық жасауы» бейнеролигін қарау және талқылау;
- «Сіз баланың қауіпсіздігін қамтамасыз етудің негіздерін білесіз бе?» ми шабуылы;
- Топтық жұмыс. Жағдайларды талдау және іс-қимыл жоспарын құру.
- «Балаларды ТЖ - ға қалай дайындау керек?» ролигін көру
- Жапондықтардың «Дабыл чемоданы» ролигін көру
- «ТЖ-дағы балалардың қауіпсіздігі жөніндегі қағидалар аукционы» жұппен жұмыс істеу.

III. Қорытынды бөлім
- рефлексия

IV. Ата-аналарға арналған жадынамалар

- ата-аналарға арналған нұсқаулық «Сіздің балаңыз нені білуі керек?»
- су тасқыны кезіндегі мінез-құлық ережелері;
- жер сілкінісі кезіндегі мінез-құлық ережелері;

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

- өрт кезіндегі мінез-құлық ережелері;
- химиялық апат кезіндегі мінез-құлық ережелері.

Күтілетін нәтижелер:

Баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету және тәуелсіздігін дамыту үшін ықтимал тәуекелдер мен іс-қимыл алгоритмдері туралы білім алуға ата-аналардың жоғары мотивациясы.

Ата-аналардың баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мәселесін шешу дағдыларын дамыту және алынған ақпаратты практикада қолдану**.**

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	**I. Кіріспе бөлім** Сәлеметсіз бе, құрметті ата-аналар! Бүгінгі сабақтың тақырыбы «**Балалардың қауіпсіздігі – ересектердің міндеті**». Бұл ұғымның нені білдіретінін еске саламын.	1-слайд
	Балалардың қауіпсіздігі – бұл балалардың өмірі мен денсаулығын қорғауды қамтамасыз ететін жағдайлар жүйесі, олар қай жерде болса да – үйде, мектепте, оларды тасымалдау кезінде, көшеде (аулада) ойнау, жолда жүру, коньки тебу және сырғанау, серуендеу және т. б. Сонымен қатар, отбасы, кейде баланың өзі төтенше жағдайларға тап болады. **Төтенше жағдай –** бұл белгілі бір аумақтағы авария, қауіпті табиғи құбылыс, апат, табиғи немесе басқа да апаттар нәтижесінде пайда болған, адам шығынына, адамдардың денсаулығына немесе қоршаған ортаға зиян келтіруге, елеулі материалдық шығындар мен психологиялық күйзелістерге әкеп соққан немесе әкеп соқтыруы мүмкін жағдай.	2-слайд
5 мин	**Өзектілік.** Жалпы әлемнің және атап айтқанда Қазақстан Республикасының болашақ дамуының тұрақтылығы көбінесе адам мен қоғамның әртүрлі сипаттағы төтенше жағдайлар кезінде өз қауіпсіздігін қамтамасыз етуіне байланысты. Балаларға күтім жасау үнемі ересектердің назарында болуы керек. Психологиялық зерттеулер адамдардың қауіп-қатерге үш реакциямен туылатынын растайды: ***күресу, қашу немесе тұрып қалу***. Егер қауіп біз күресе алатындай болса, күресеміз. Егер күресе алмасақ, қашу керек болса, біз қашып кетеміз. Егер бізде бірде-бір	3-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	мүмкіндік болмаса – біз тұрып қаламыз немесе жасырынамыз. Қазақстандық отбасылардың көпшілігінің балаларды толыққанды тәрбиелеу мен дамыту, олардың қазіргі заманғы мағынада әл-ауқатын қамтамасыз ету үшін қолайлы жағдайлар жасаудағы мүмкіндіктері қандай? Балаңызды қалай қорғауға болады? Әрине, әр ата-ана өз баласымен бөтен адам келсе, не істеуге болмайтыны, қауіп төнген жағдайда қалай әрекет ету керектігі туралы сөйлеседі, бірнеше рет айтады. Бірақ іс жүзінде барлық бала егде адамға азық-түлікті көлігіне жеткізуге көмектеседі, мысықты жертөледегі құбырдан шығаруға барады; олар қаскүнемді қарапайым адамнан ажырата алатынына сенімді, ал олар ата-аналарының телефон нөмірлерін жатқа білмейді, егер бейтаныс адам кіреберіске кірсе, олар жүгірмейді және көшеде айқайламайды, өйткені ыңғайсыз; егер әлеуметтік желілерде 25 жастағы адам «дос» болса, мақтанады; ата-аналарға интернеттегі проблемалар туралы да, көшедегі «біртүрлі адам» туралы да ешқашан айтпайды, олар ата-анасының истерикасын тыңдағысы келмейді. Балаға қауіп төнген жағдайдағы іс-қимыл алгоритмдерін іс жүзінде тексеру керек. Қиын жағдайда баланың сауатты іс-әрекеті 90%-да қайғылы салдардан қорғайды. Ол дағдыларды автоматизмге жеткізу керек. ***«Жануарлардың өз ұрпақтарына қамқорлық жасауы»*** бейнеролигін көру https://www.youtube.com/watch?v=HmQ851drH_Q (роликті талқылау) **Қорытынды:** өз баласының қауіпсіздігін қамтамасыз ету табиғатпен қарастырылған: оны техногендік, антропогендік, шығу тегі табиғи қауіптерден қорғау және тіршілік әрекетіне қолайлы жағдай жасау. Қауіпсіздік – бұл бүкіл отбасы өмір сүретін және баланың мінезін тәрбиелеуге, оны асығыс әрекеттер жасаудан қорғауға мүмкіндік беретін ережелер жиынтығы.	
5 мин.	**II. Негізгі бөлім** Ата-аналардың ең маңызды міндеті – балаға өзіне және айналасындағыларға жауапкершілікпен қарауды үйрету, қауіптерді болжай және тани білу, жеке қауіпсіздіктің қарапайым ережелерін сақтау, төтенше жағдайларда мінез-	4-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин.	құлық үлгілерін әзірлеу, балаларда жеке қауіпсіздікке саналы және жауапкершілікпен қарауды қалыптастыру. **Ми шабуылы.** «Сіз баланың қауіпсіздігін қамтамасыз етудің негіздерін білесіз бе?» **Педагог:** Құрметті ата-аналар, мен келесі сұрақтарға «иә/жоқ» деп жауап беруді ұсынамын: 1. Жол ережелерін сақтайсыз ба? 2. Үйден шыққан кезде электр құрылғыларының, судың өшірілгенін тексересіз бе, балаларыңызға тексеруді үйреттіңіз бе? 3. Балаңызға электр құрылғыларын, газ плитасын және т. б. пайдалану ережелерін үйреттіңіз бе? 4. Сіздің балаңыз жедел телефон нөмірлерін біле ме? 5. Баланың көзінше ойланбастан білмейтін суға шомыласыз ба, жұқа мұздың үстінде жүресіз бе және т. б.? 6. балаңыздың бос уақытын қалай және кіммен өткізетінін білесіз бе? 7. Балаңызға лифтте тұрып қалғанда немесе пәтерде газдың иісі шыққанда өзін қалай ұстау керектігі туралы нұсқаулық бердіңіз бе? **Қорытынды.** Әрбір ересек адам және бала қалай қорғану керегін білуі керек. Ересектердің міндеті – баланы қорғау ғана емес, сонымен қатар оны әртүрлі қиын, қауіпті жағдайларға қарсы тұруға дайындау, балаларды төтенше жағдайларда салқынқанды болуға үйрету, қауіпсіздік тұрғысынан дұрыс мінез-құлық моделін таңдай білу. Адамның қауіпсіздігін, оның тіршілік әрекетін қамтамасыз ету ежелгі дәуірден бастау алады және ұлттық құндылықтарға негізделген. Ұлы Даланың ежелгі тұрғындары ғасырлар бойы мінез-құлық ережелерінен қалыптастырды. Мысалы, ежелгі уақытта **Бостандық** құндылық ретінде саналды, өйткені кез келген қазақ отбасы көшпелі өмір салтын ұстанды. Бір күнде олар киіз үйлерін жинап, басқа ауылға немесе шексіз далаға көшіп кететін. Оларды ештеңе ұстамады. **Бұл құндылық қазір біздің өмірімізде бар ма?** (ата-аналардың жауаптары) **Өзара көмек.** Егер кімде-кім қиын жағдайға қалып, көмекке мұқтаж болса, онда бүкіл ауыл көмекке келеді. Үй салып береді, азық-түлікпен қамтамасыз етеді немесе жұттан кейін	5- слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

3 мин.	мал өсіруге көмектеседі. Барлық адамға көмектескен. **Біз қазір қалай көмек көрсетеміз?** «Даналық», «білім» сияқты құндылықтар қазақтың тіршілік әрекетінің негізгі дәстүрлі құрылымына – көшпелі мал шаруашылығына және көл маңында егіншілік пен балық аулау кеңінен қолданылды. Жазғы **жайлаудан** қысқы **қыстауға** көшу қазақтардың дәстүрі болды. Қазіргі уақытта біз үнемі су тасқынын бастан өткереміз. Біздің ата-бабаларымыз бұрын мыңдаған жылқы мен қойды бір жерден екінші жерге жылдамдықпен айдап өткен. Не үшін? Жылқылардың бұлшық еттерін нығайту және ең бастысы – жас шөп үшін, топырақты **алабұға қопсыту** (топырақты қопсыту) үшін. Ондай жерге су мен еріген қар жақсы сіңген. Сондықтан су тасқыны болған жоқ. Қазір жер қыртыстанып, арамшөптердің тамыры тереңге кеткен, ол ылғалды сіңірмейді.	6-слайд
	«Ертеден келе жатқан тыйым сөздер» Адамға пышақ, мылтық кезенбе - Не направляй на человека нож или ружье Шелектегі суға аузыңды батырма - Не погружайте рот в воду в ведре Пышақтың жүзін жалама - Не облизывайте лезвие ножа Отты, ошақты аттама - Не перешагивай через огонь, очаг	7-слайд
	Педагог: Мүмкін басқа халықтарында осыған ұқсас сөздер мен мақал-мәтелдер бар шығар? (ата-аналардың жауаптары) **Қорытынды**. Қазақстан халқының ұлттық құндылықтары: даналық пен білім, өзара көмек – төтенше жағдайлардағы адамдардың мінез-құлқының бағдарлары. Олар сырттан келген жоқ, шындықтан ажырамаған, біздің тарихымызға, мәдениетімізге, болашаққа деген ұмтылыстарымызға байланысты, сондықтан барлық азаматтардың мүдделеріне жауап береді.	8-слайд
5 мин.	**Педагог**: Қазір 4 топқа бөлінуді ұсынамын. **Топтық жұмыс.** 4 топтағы жағдайды талдау. (қағаздарда мәтін дайындалған) ***Нұсқаулық.*** Ата-аналар 10 минут ішінде жағдай туындаған кездегі іс-қимыл жоспарын жасайды. Әр топтың таныстырылымынан кейін мұғалім оларға өзінің «іс-қимыл	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	жоспарын» береді, оны ата-аналар өздерінікімен салыстырып, қорытындылайды. **1. Практикалық тапсырма (жағдай).** Бала үйде жалғыз қалып, өрт басталды. Баланың қауіпсіздігі үшін әрекет алгоритмін жасаңыз. ***Педагогтің іс-қимыл жоспары*** *(ата-аналардың таныстырылымынан кейін парақпен беріледі)* -Егер бала түтіннің иісін сезсе немесе отты көрсе, пәтерден шығып, 101 немесе 112 телефондары бойынша өрт сөндірушілерді шақыруы керек. - Ата-анасына өрт болғандығы туралы хабарлау керек. - Егер жақын жерде қарт адамдар немесе кішкентай балалар болса, оларға қауіпті аймақтан кетуге көмектесу керек. - Пәтерден шыққанда лифтті пайдаланбай, баспалдақпен түсу керек. - Түтін немесе қараңғы кезде, тұтқаларды ұстай отырып қозғалу; қол орамал, шарф, киімнің жеңімен мұрнын жауып, мүмкіндігінше оларды сулап, дем алу керек. - Жеке заттарды жинамау керек. Ең маңызды міндет – пәтерден (үйден) шығу. - Бөлмеден шыққан кезде оттың таралуын кешіктіру үшін есіктерді мықтап жабыңыз. - Сабырлы болу, дүрбелеңге берілмеу керек. **Практикалық тапсырма (жағдай).** Бала каникулда. Ата-анасы жұмысқа кетті. Бала үйде жалғыз қалды. Біреу есіктің қоңырауын басты. Бейтаныс адам анасының өтініші бойынша келгенін айтты. Бала қандай әрекет алгоритмін орындауы керек? ***Педагогтің іс-қимыл жоспары*** *(ата-аналардың презентациясынан кейін парақпен беріледі)* - Есік қоңырауын басса, «Бұл кім?» - деп, тесікшеден қарау керек. - Егер электрик, сантехник келсе, бірақ ата-анасы бұл туралы ескертпеген болса, басқа уақытта келуін сұрап, есікті еш жағдайда ашпау керек. - Бейтаныс адамдарға үйде жалғыз екенін айтпау керек. Ата-анасы бос емес деп (ұйықтап жатыр), есікке келе алмайды деу керек.	«Мазасыз чемодан» Бейнероли гін көру 9-слайд

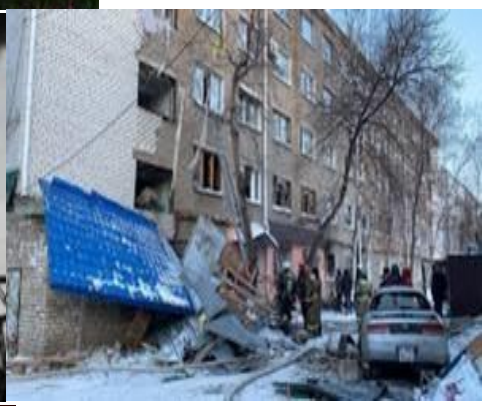
DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

15 мин	- Үйден шықпас бұрын тесікшеге қарау керек. Егер баспалдақ алаңында бейтаныс адамдар болса, олар кеткенше күту керек. - Кілтпен есікті ашып, пәтерге кірмес бұрын, айналаға қарап, жақын жерде ешкім жоқ екеніне көз жеткізу керек. **Практикалық тапсырма (жағдай).** Бала үйге жалғыз келді. Баланың қауіпсіздігі үшін әрекет алгоритмін жасаңыз. ***Педагогтің іс-қимыл жоспары*** *(ата-аналардың презентациясынан кейін парақпен беріледі)* - Егер бала үйге жалғыз оралса, артынан ешкім еріп келе жатқан жоқ па, соны білуі керек. - Егер ата-анасы үйде болса, бала домофонға қоңырау шалып, қарсы алуын сұрауы керек. - Егер ата-анасы үйде болмаса, бала бейтаныс адаммен кіреберіске кірмеуі керек. Сыртта біраз серуендеп жүргендей кейіп танытуы керек. Егер бейтаныс адам кетпесе, кездескен кез келген ересек адамға ол туралы айту керек. - Егер бала кіреберіске жалғыз кіріп, бейтаныс адамды көрсе, бірден сыртқа шығу керек. Ол білетін көршілердің бірі кіреберіске кіргенше күту керек. - Кіреберіске қауіпті (қараңғы) уақытта жалғыз кірмеу керек. Ата-анасына күтіп алуын сұрауы керек. -Егер біреу кенеттен баланы кіреберісте ұстап алса, «Көмектесіңіз!» -деп қатты айқайлап, қашып кетуге тырысу керек. Өзін қорғау үшін күресу, тістеу, барлық есіктерді қағу керек. **Практикалық тапсырма (жағдай).** Көшеде бейтаныс адам балаға жақындап, көмек сұрады. Баланың қауіпсіздігі үшін әрекет алгоритмін жасаңыз. ***Педагогтің іс-қимыл жоспары*** *(ата-аналардың презентациясынан кейін парақпен беріледі)* - Бейтаныс адамнан алыстап, қатты айқайлау керек: «Мен сізді білмеймін! Ересек адамнан көмек сұраңыз!». Бала ересек ересек адамнан көмек сұрай алатынын есте ұстауы керек. - Егер бейтаныс адам өзін ата-анасының танысымын десе, оны білмейтінін және ата-анасы ол туралы ештеңе демегенін айтады.	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

15 мин.	-Егер бейтаныс адам балаға онымен бірге барса, ата-анасы қарсы болмайды және ол туралы ештеңе білмейді десе, бала онымен ешқайда бармаймын деп жауап беруі керек. -Егер бейтаныс адам кетпесе, жақын маңдағы дүкенге (дәріхана, сұлулық салоны және т.б.) жүгіріп барып, сатушыға, кассирге ол туралы айту керек. -Егер бейтаныс адам баланы ұстай бастаса, қатты айқайлап, көмекке шақыру керек. -Егер бейтаныс адам көлігіне отыруға шақырса, келіспеу керек. **Қорытынды.** Қауіпсіздік ережелерін балаңызға мүмкіндігінше ертерек үйрету керек. Мұны жалықтырмай жасау керек, кішкентай балалармен қауіпті жағдайларды және олардан шығу жолдарын ойын барысында үйрету керек. Көрнекілік мың рет қайталанатын миллион сөзден жақсы жұмыс істейді. Ата-аналар күн сайын балалар қауіпсіздігі мәселелеріне назар аударуы керек. Пәтердегі жағдайды балалардың қауіпсіздігі тұрғысынан тексеру керек (электр сымдары, ас үй жабдықтары, сөрелер, суреттер, дәрі-дәрмектер, тұрмыстық химия заттары және т. б. қауіпсіз жерде орналасқанын). Балаларды алғашқы көмек көрсету заттарын қолдануға үйрету: йод, таңғыш және т. б. Өзіңізден сұраңыз: қауіпті жағдайда өзіңізді қалай ұстайсыз? Әбігерге түсесіз бе, біреуге көмектесуге асығасыз ба немесе өзіңізді ұстауға тырысасыз ба және өзіңізді құтқару үшін қажет нәрсенің бәрін есте сақтайсыз ба? 100-дің 80% - нда балаларыңыз да солай жасайды. Баланы әбігерге түспеуге үйрету маңызды. «Барлығы жүгірді, мен де жүгірдім» деген дұрыс емес. Жағдайды бағалауға тырысыңыз және өзіңізді қорғаудың ең жылдам және сенімді әдісін тез табыңыз. **Педагог:** Құрметті ата-аналар, біз ***«Сіздің балаңыз нені білуі керек?»*** атты жадынама әзірледік, оны есте сақтау керек. **Педагог:** Сонымен бірге, кейде белгілі бір аумақта зауытта, оқ-дәрі қоймасында апат болуы мүмкін, қауіпті табиғи құбылыстың пайда болуы, апат, табиғи немесе басқа да апаттар, олар адам шығынына, қоршаған ортаға зиян келтіруі мүмкін. Мұндай төтенше жағдайда ата-ана мен бала не істеуі керек? Ата-ана қандай рөл ойнайды? Қалада (кентте, ауылда) қандай техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туындауы мүмкін? (ата-аналардың жауаптары)	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	Қауіпсіздікті қамтамасыз ету жөніндегі әлемдік тәжірибе халықтың ТЖ-ға белсенділігі мен саналы көзқарасының рөлін растайды. Мысалы, әрбір жапон отбасында осындай жапондық дабыл чемодан бар. **Постер. Жапондықтардың дабыл чемоданы.** https://www.bbc.com/russian/society/2011/03/110318_japan_quake_bag  **ТЖ туралы ролик.** https://youtu.be/rbP1c7CDHl8 «Балаларды ТЖ-ға қалай дайындау керек?» 2 мин. 8 сек. (қазақ тілінде) **Педагог: «Төтенше жағдайдағы балалардың қауіпсіздігі ережелерінің аукционын»** өткізу үшін жұптарға бөлінуді ұсынамын.	10-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3 мин. .	**Нұсқаулар.** Әр жұп карточканы алып, ТЖ кезінде жүріс-тұрыс ережелерін әзірлеуге дайындалады. (ТЖ түрлері әртүрлі). Қойылымға 5 минут беріледі. Қимылдарды көрсету, сахналық қойылым, құрастырылған ережелердің иллюстрациясы құпталады. «Бала-ата-ана» рөлдік жағдайын жасау мүмкіндігі. Әр жұпқа көрші жұптарды жауаптарымен толықтыруға рұқсат етіледі. Ең көп қатысқан жұп жеңімпаз болады. Иллюстрация, жауаптарды сахналау үшін тапсырманы таныстыру кезінде қолдануға болатын тұрмыстық заттардың, киімдердің, жиһаздардың кесілген суреттері ұсынылады. 	11-слайд 12 слайд 13 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Жұптық жұмыс.

1- карта. Жер сілкінісі кезіндегі мінез-құлық ережелерін атаңыз.

Педагогқа жауап-кеңес: (ғимараттың тербелісін сезініп, күшейіп келе жатқан дыбысты, әйнектің сықырлағанын естігенде, әбігерге түспеңіз, бөлмеден шығып кетіңіз. Көшеге шыққан соң, ғимараттардың жанында тұрмаңыз, ашық жерге барыңыз. Егер үйде қалуға мәжбүр болсаңыз, онда қауіпсіз жерде тұрыңыз: ішкі қабырғаға, бұрышқа немесе тіректің жанында ұрыңыз. Мүмкін болса, үстелдің астына жасырыңыз, терезелер мен ауыр жиһаздардан аулақ болыңыз).

2- карта. Қатты боран немесе дауыл кезінде қалай әрекет ету керек?

Педагогқа жауап-кеңес: (бөлмеде: терезелерден алыстау, отты сөндіру, электр қуатын өшіру. Радионы қосып, ТЖМ-ден ақпарат күтіңіз. Ашық жерде арықты, шұңқырды, шатқалды паналаңыз. Жерге жабысып жатыңыз).

3-карта. Көп қабатты үйдегі баспалдақ түтінде болса ше?

Педагогқа жауап-кеңес: (пәтерде тұрып, «01» телефоны бойынша өрт сөндіру-құтқару қызметіне хабарлап, өрт сөндірушілердің келуін күткен дұрыс. Есіктерді мықтап жауып, шүберектерді, сүлгілерді, парақтарды сулаңыз. Есік пен кептеліс арасындағы саңылауларды мүмкіндігінше мұқият жабуға тырысыңыз. Сондай-ақ, кіреберіс есіктің өзін сулау керек. Түтінді бөлмеде дымқыл шүберек (орамал, дәке, көп қабатты таңғыш) арқылы дем алу керек. Балконға шығып, есікті мықтап жабу керек. Лифтті қолдануға, баспалдақпен, арқанмен немесе ақжаймамен өздігінен түсуге *ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ*).

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	4- карта. Сіз көшеде, үйден алыссыз және кенеттен алыстан жарылыс дыбысын естисіз. Бірнеше минуттан кейін сіз дабылды естідіңіз. Сіздің әрекеттеріңіз. *Педагогқа жауап-кеңес:* (динамикті, радионы немесе теледидарды дереу қосыңыз. Төтенше жағдай туралы ақпараттық хабарламаны тыңдап, алынған нұсқауларды орындаңыз. Жарылыс қаупі төнген кезде, басыңызды қолыңызбен қорғап, терезелерден, әйнектелген есіктерден, өткелдерден, баспалдақтардан алыс, ішіңізбен жатыңыз. Жарқылға немесе отқа қарамаңыз – соқыр болып қалуыңыз мүмкін. Егер эвакуация туралы хабарлама келсе, дереу жақын жердегі баспанаға қарай барыңыз, онда құтқарушылар нұсқаулар береді. **Ми шабуылына негізделген қорытынды** **Педагог: балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге қатысу гипотезаларын бірге жасайық** 1. Егер ата-аналардың өздері төтенше жағдай кезінде мінез-құлық ережелерін сақтауды үйренсе, онда… 2. Егер ата-аналар жеке үлгі көрсетсе, онда .... 3. Егер ата-ана баламен тығыз байланыста және қарым-қатынаста болса, онда ...	14 слайд
5 мин.	**III. Қорытынды бөлім** Қандай маңызды үш ережені балаларға үйрету керек? **Рефлексия. Педагог:** балалардың денсаулығы мен өміріне қауіп төндіретін қиын өмірлік жағдайларда ұшақ ұшар алдында стюардессалардың: «Алдымен өзіңізге, содан кейін балаға маска кигізіңіз» деген сөзін есте ұстаған жөн! Бала – сіздің басты құндылығыңыз. Олардың өмірі көбінесе сіздің дұрыс сөздеріңіз бен әрекеттеріңізге байланысты. Бұл туралы ұмытпаңыз. Баланың жас және эмоционалдық ерекшеліктерін ескеруді ұмытпаңыз. Балалар үшін олар жақсы көретін адамдар – сенімді адамдар екенін білу маңызды. Өзіңізді және балаларыңызды қорғаңыз!	15 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Су тасқыны және халықтың қауіпсіздігін қамтамасыз ету

Су алу қаупі төнгені туралы дабыл естігенде ғимараттан шығып, эвакуациялық пункттерге бару қажет.

Егер аяқ асты су тасқыны басталса, жоғары қабатқа шығу керек, үй бір қабатты болса шатырға шығыңыз.

Егер ашық жерге шыққан соң, су тасқыны бой бермей, деңгейің көтерілсе, одан биік орындарға көтеріліңіз(ағаштың мықты бұтағы).

Егер суда болсаңыз, ағаш, бөшке, ағаш кесінділері, есік, қораның бөлшектері секілді сізге суда жармасуға жарамды заттарды қолданаңыз. Сөйтіп жақын жердегі қауіпсіз орынға жүзіп барыңыз.

Мүмкіндігіңіз болса, көмек қажет адамдарға қол ұшын созыңыз.

Егер сіз су алған аймақта болсаңыз, құтқарушыларды күтіңіз. Адамдарды эвакуациялау құтқару және жүзу құралдарын қолдану арқылы жүзеге асырылады.

Химиялық апат кезінде не істеу қажет?

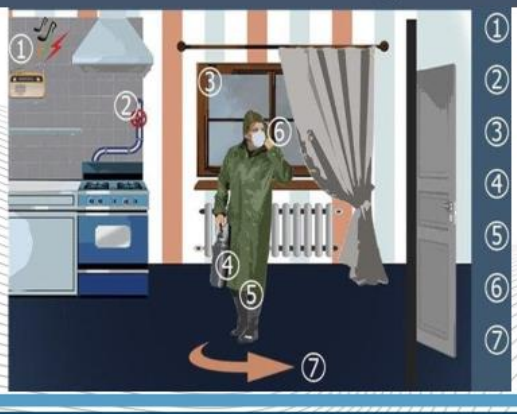
Химиялық заттардың алғашқы белгілері

- Шығу тегі белгісіз тамшы, түтін және тұман
- Ерекше бөтен иістер
- Химиялық барлау құралдары

Химиялық апат кезіндегі белгілер:

- Электрлік дабылдар
- Өндірістік дабылдар
- Басқа да дабыл белгілері

Дабылдан соң не істеу қажет?



1. Ақпарат алу үшін радио қабылдағыш пен теледидарларды қосу
2. Элетроқұрылғылар мен газды өшіру
3. Терезелерді жабу
4. Құжаттар мен қажетті заттарды алу
5. Плащ пен резеңке аяқ киімдерді киіңіз
6. Тыныс алу органдарын қорғау үшін газға қарсы құралдар мен марля материалдарын қолданыңыз.
7. Жарақат алу кеңстігінен жылдам шығуға тырысыңыз

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1.Алгоритм действий сотрудников, обучающихся и воспитанников организаций образования при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного характера и угрозы совершения акта терроризма

2. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Ұлттық құрылтайдың «Адал адам – Адал еңбек – Адал табыс» атты үшінші отырысында сөйлеген сөзі (электрондық нұсқа) 2024 жылғы 15 наурыз

https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyn-ulttyk-kuryltaydyn-adal-adam-adal-enbek-adal-tabys-atty-ushinshi-otyrysynda-soylegen-sozi-1525727

3. Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 11 сәуірдегі № 188-V ҚРЗ. Азаматтық қорғау туралы

https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1400000188

4. Қазақстан Республикасының Заңы Балаларды денсаулығы мен дамуына зардабын тигізетін ақпараттан қорғау туралы

5. Қазақстан Республикасының 1996 жылғы 5 шілдедегі N 19 Заңы. Табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар туралы

6. Зеленова Н. Г., Осипова Л. Е. Я - ребенок, и я имею право. - М : «Издательство Скрипторий 2003» , 2007.

7. Знакомим дошкольников с Конвенцией о правах ребенка : Практическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / Авт. -сост.: Е. В. Соловьева, Т. А. Данилина, Т. С. Лагода, Н. М. Степина. - 3-е изд., испр. И доп. - М.: АРКТИ, 2004.

8. Қазақстан Республикасының Конституциясы 1995 жылы 30 тамызда // http://adilet.zan.kz/rus/docs/K950001000/

9. Методические рекомендации по привитию детям навыков действий в чрезвычайных ситуациях / А.Б. Кусаинов, - Кокшетау, АГЗ МЧС РК, 2021 г. - 82 с.

10.Мухлыгина Т.В. Курс лекций по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс] / Т.В. Мухлыгина. –им. Ш. Кабылбаева, 2018.

11.«Обеспечение безопасности детей в организации образования в случае возникновения пожара, наводнений, ДТП, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Мониторинг и система оценки уровня безопасности школ» /Нур-Султан, 2022. /.

12. О государственной системе предупреждения и ликвидации ЧС в РК: информационно-справочное пособ. / Абдрахманов С.К. - Алматы, 2008.

13. Табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлардың сыныптамасын белгілеу туралы

DOC ID KZN6WP2024100019 66D42F6A7

Қазақстан Республикасы Төтенше жағдайлар министрінің м.а. 2023 жылғы 10 мамырдағы № 240 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2023 жылғы 11 мамырда № 32469 болып тіркелді

14. Балаларды зорлық-зомбылықтан қорғау, суицидтің алдын алу және олардың құқықтары мен саламаттығын қамтамасыз ету жөніндегі 2023 – 2025 жылдарға арналған кешенді жоспарды бекіту туралы

15. О чрезвычайном положении: Закон Республики Казахстан от 08 Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 августа 2023 года № 748.(с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07.2023

16. Бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру, жауапты және қауіпсіз мінез-құлық арасында кіші мектеп жасындағы оқушылардың

17.Ситуационные задачи, упражнения и занимательные задания по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности». - Костанай: КГУ им.А. Байтурсынова, 2014

Пайдаланылатын интернет-ресурстар:

1.http://akademia-schastia.ru/pritchi-krajjona-otec-i-syn/
2. .http://bezopasnost-detej.ru/bezopasnost-doshkolnikov/214-psikhologicheskaya-bezopasnost-detej
3. .http://trenerskaya.ru/article/view/psihologicheskie-uprazhneniya
4. .http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/09/11/rol-semi- v-formirovanii-bezopasnogo-povedeniya-detey
5. .http://ds90.detkin-club.ru/parents/21107
6. ..http://novorozhdennyj.ru/razvitie_detei_pervogo_goda/kogda-novorozhdennyj-nachinaet-videt-chto-oni-vidyat/
7..https://niioz.ru/upload/medialibrary/565/565cf8ae42383fdb52f8d460c0730935.pdf
8.https://www.unicef.org/kyrgyzstan/media/1686/file/Education%20program_rus.pdf.pdf
9. .https://www.unicef.org/kazakhstan/
10. .https://aruzhansain.kz/zashhita-prav-detej-v-krizisnyh-i-chrezvychajnyh-situacziyah/
11. https://17.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/propaganda/pamyatki-naseleniyu/bezopasnost-detey-ot-neozhidannostey-i-chrezvychaynyh-situaciy
12. https://www.hse.ru/edu/dpo/868548702
13. https://kargoo.kz/files/loader/1696856729394.pdf

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1.8 сабақ
Бақытты ана болудың құпиялары

Мақсаты: бақытты, тиімді ана болудың мәні мен мазмұнын және өз мінез-құлқыңызды түзету мүмкіндіктерін түсінуге көмектесу

Міндеттері:

1) ана болуды өмірдің жауапты кезеңі ретінде түсінуге ықпал ету, баланың бақытты болуына көмектесетін әйелдің жаңа қырларын, мүмкіндіктерін, қабілеттерін ашу;

2) ана болуға еніп кеткен әйелді өзіне деген құндылық қатынасына ынталандыру;

3) өзінің физикалық және психикалық жай-күйін реттеу және қалпына келтіру дағдыларын дамыту.

Тұлғаның ұлттық құндылықтары мен қасиеттері: әділеттілік және жауапкершілік

Жоспар

I. Кіріспе бөлім:

- Тақырыптың және дәйексөзбен танысу.
- «Бір сөзбен» жаттығуы.
- «Ана болудың жетістігі» сауалнамасы.

II. Негізгі бөлім:

- Эмоционалды индукция.
- «Шын мәнінде қалай болды» топтық жұмыс.
- «Ретімен бөл» жаттығуы.
- «Шаршаған ана үшін күш көзі» ми шабуылы.
- «Бақытты ананың чек-парағы» шығармашылық қызметі.

III. Қорытынды бөлім:

- Зерттеу нәтижелері.
- «Анаға арналған концерт» бейнеролигін көру.
- Жақсы тілектер.

Күтілетін нәтижелер

Сабақ аяқталғаннан кейін тыңдаушы:

1) әйелдің бақыты үшін ана болу мүмкіндіктерін біледі;

2) ағзаны реттеу және күшін қалпына келтіру дағдыларына ие болады;

3) бүкіл отбасы бақытының шарты ретінде өзіне деген құндылық қатынасына ынталандырылады.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
7 мин.	**I. Кіріспе бөлім.** Сабақ тақырыбына кіріспе. 1. Дәйексөзбен танысу. XX ғасырдың басындағы көрнекті қазақ жазушысы, ақын, публицист Мағжан Жұмабаевтың сөздерін педагог оқиды: «Адам бойындағы барлық керемет нәрсені күн сәулесі мен ана береді. Олар бізді өмірді жақсы көруге мәжбүрлейді». Мағжан Жұмабаевтың бұл сөздері балада күн тәрізді керемет нәрсені тудыратын әйел-ананың рөлін анықтайды. Неліктен бұл орын алады? Бұл сұрақтың жауабын іздейміз. 2. «Бір сөзбен» жаттығуы. Қазақстандық суретші Ғани Баяновтың «Таң» картинасының репродукциясын қарастырыңыз. Композицияның кейіпкері – қыздың анасын бір сөзбен сипаттаңыз. Ата-аналар, мысалы, келесі анықтамаларды ұсынады: қамқор, ұқыпты, әдемі, сабырлы, сүйіспеншілікке толы, нәзік... Барлық сөздер тақтаға жазылады. Аяқтағаннан кейін мұғалім қорытынды жасайды: - барлық анықтамалар бақытты ананы сипаттайды. Қалай бақытты ана болу керек? Мүмкін бұл барлық жағынан сәтті ана, супер ана болу керек пе? Бұл - «Бақытты ана болудың құпиялары»тақырыбындағы негізгі сұрақ. 2. «Ана болудың жетістігі» сауалнамасы. Сауалнама ана рөлінің сәттілігі туралы идеяларды анықтау мақсатында жүргізіледі. Аяқтағаннан кейін мұғалім сауалнаманың мағынасын түсіндіреді: - Кімде барлық жауаптар ИӘ, немесе мінсіз ананы қолдайтындар көп пе? Әрі қарай жалғастырады: - Мінсіз ана, суперана болу мүмкін бе? Және қажет пе? Бұл әрқашан бақыттың шарты ма? Қарстырып көрейік. Ол үшін зерттеу жүргізейік. Біз NOTA BENE айдарында қорытынды жасаймыз (*орыс тіліне аударылған латын сөз тіркесі – ЕСІҢЕ ЖАҚСЫ САҚТА).	2-слайд 3-слайд. Ғани Баяновтың картинасының репродукциясы. Ғани Баянов-қазақстандық суретші, график, акварель суретшісі, Қазақстан Республикасы Суретшілер одағының мүшесі.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

45 мин.	**II. Негізгі бөлім** 1. Эмоционалды индукция (*эмоционалды тәжірибе мақсатында естеліктерге ену. (Westermann, Spies, Stahl & Hesse, 1996) Педагог: Өз балалық шақтағы естеліктеріңізге жүгінуді ұсынамын. Сіздің жасыңыз 7, 8-де немесе одан үлкен екеніңізді елестетіп көріңіз, сіз өте жас, алаңсыз және шексіз бақыттысыз. Қамқорлық жасайтын ересектер сіздің қасыңызда. Анаңызбен қандай оқиғалар сізді ерекше бақытты еткенін есіңізге түсіріңіз. Мүмкін бұл қысқа эпизодтар немесе ұсақ-түйектер болуы мүмкін, бірақ дәл осы сәттерде сізді жақсы көретінін, сізге қамқорлық жасайтынын түсінетінсіз. Бұл суретті елестетіңіз. Жаттығу 1 минут ішінде орындалады және жағымды, баяу әуенмен сүйемелденеді. Балалардың жеке тәжірибесімен танысу мүмкіндігі ата-аналарға балаларымен қарым-қатынасқа басқаша қарауға көмектеседі. Аяқтағаннан кейін сұраққа жауап беру ұсынылады: - Бұл жаттығуды орындау кезінде не сезіндіңіз? • Әрі қарай, ата-ана болған ересектердің жеке басының қалыптасуына әсер еткен балалық шақтан естеліктер-эскиздер ұсынылады. • Анам мені мектепте оқыған жылдар бойы қолдады. Менің сұраған заттарымды сатып алу үшін, дүкендерді аралады. Кейін бірге талқылау үшін, мен оқыған кітаптарды оқыды. Менің спорттық шараларыма қатысып, мені қолдады. Мен қорқынышты түс көргенде, қасымда жатып, қайта ұйықта кеткенше басымды сипайтын. Мен өз армандарымды орындай алатыныма үнемі сендірді. Күн сайын ол мені жақсы көретінін айтып, жиі құшақтайтын. Осындай сәттерде біз бақытты едік. Мен анамның бар болғанына өте ризамын. Радина • Бала кезімде ыдыс-аяқты жинап жатқанда, колымнан үлкен табақ түсіп кетіп, сынып қалғаны есімде. Мен оған қатты өкініп, жылап жібердім. Ол	4-слайд Сауалнама қазіргі кездегі психолога М.Меелиянның материалдары бойынша жасалды Қосымша да берілген 5-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	сервиздің табағы еді. Анам менің неге жылап жатқанымды түсінбей: «Оны әдейі сындырдың ба»? - деп сұрады. Мен жылап, кешірім сұрап: «Жоқ» -дедім. Ол: «Табақ - бұл жай ғана зат, сен оны маған көмектеспек болып, абайсызда сындырып алдың ғой. Оған ашуланбаймын. Басқасын сатып аламын» - деді. Бұл сәт менің есімде өмір бойы сақталды. Егер бір нәрсе абайсызда жасалған болса, мен ешқашан балаларға ұрыспаймын. Сондықтан мен аздаған қиындық болса да, жақсы көңіл-күйімді жоғалтпаймын. Анаргүл • Ағам бір күні менің жеке күнделігімді оқып, анама оның қайда жатқанын айтты. Анам ағама мен өзім айтпайынша, менің жеке істеріме аралсапаймын деді. Анама соны түсінгені үшін рахмет. Менің балаларым да олардың жазбаларын немесе достарына жазған хаттарын ешқашан оқымайтынымa сенімді. Біз доспыз, сондықтан бәрімізге де жақсы. Татьяна Сұрақтар: - Бұл сіздің естеліктеріңізге сәйкес келе ме? Неліктен? - Балалық шағыңыздың осы естеліктерінен қандай қуанышты әсер алдыңыз? (Ата-аналардың жауаптары) • NOTA BENE: балалық шақтағы әңгіме авторларының қуанышты әсерлері олардың аналарының мінез-құлқында көрініс тапты: 1. Жеке тұлғаны құрметтеу 2. Іс-әрекеттегі сүйіспеншілік. 2. «Шын мәнінде қалай болды» топтық жұмыс <u>Тапсырма.</u> Өмірден алынған жағдайлармен танысыңыз. Айтыңызшы, мұндай жағдайларда балалармен жақсы қарым-қатынас орнатып, жан тыныштығын қалай сақтауға болады? Тапсырманы орындау үшін ата-аналар 3 топқа бөлінеді. Әр топқа жағдаят беріліп, және сұрақ қойылады. 1- топ. Ұлыңыз шашын жасыл түске бояғысы келді. Не істеу керек?	

	2-топ. Екінші сынып оқушысы үйдегі пайдалы тағамды жегісі келмейді, чипсы мен коланы жақсы көреді. Не істеу керек? 3-топ. Қызыңыздың математикадан алған бағалары нашар, бұл оның сүйікті пәні емес. Не істеу керек? Нәтижелерді таныстыру аяқталғаннан кейін мұғалім аналардың нақты өмірде қалай әрекет еткенін, яғни іс жүзінде қалай болғанын көрсетеді. 1-топ. Анасының әңгімесі: мен арнайы дүкеннен пигмент сатып алдым, бірақ ол түс оның ақ сары шашына жараспай, ұлыма ұнамады. Шашын алтын түске дейін түссіздендіруге тура келді. Пигмент балама жақсы жарасты, ашық жасыл түсті шаш, ұзын кекіл ... Бұл сенсация болды. Біздің қала үшін бұл өте батыл қадам, адамдар артына бұрылып, ұлыма таңдана қарады. Ұлым жарады, тартынбай, жаз бойы солай жүрді. Оқу жылы басталарда шашының өз табиғи түсін қайтардық. Ұлым 10 жаста. 2-топ. Екінші сынып оқушысы үйдегі пайдалы тағамды жегісі келмейді, чипсы мен коланы жақсы көреді. Анасының әңгімесі: демалыс күндерінің бірін бірге тамақ дайындауға арнап, ингредиенттердің шытырман оқиғалары туралы қызықты әңгімелер айттым. Нәтижесінде ұлымның өзі осы және басқа тағамдарды дайындап, мені кешкі асқа шақыратын болды. 3-топ. Қызының математикадан алған бағалары нашар, бұл сүйікті пәні емес. Анасының әңгімесі: Мен өзім математиканы жақсы білмеймін, бір кездері маған да бұл пән қиын болды. Менің қызым бірінші сыныпты «үштікпен» аяқтады. 2-сыныптан бастап мен қызыма 20 минут уақытымды бөліп, қиын тақырыптарды түсіндіре бастадым. Қызым есепті дұрыс шешіп, қуанышымен бөлісті. Көп ұзамай менің көмегім қажет болмады. 2-сыныпты қызым жақсы нәтижелермен аяқтады, бірақ ең бастысы – математиканы жақсы көретін болды.	8-слайд 9-слайд 10-слайд Әуе рейстерінің

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Жалпылама сұрақ: қалыптасқан жағдайлардан шығуға не көмектесті? (Ата-аналардың жауаптары) NOTA BENE: Орын алған жағдайлардан шығуға мыналар көмектесті: 1. Баланың қалауын түсіну, яғни өзін оның орнына қоя білу. 2. Баланы дұрыс шешімге шығармашылықпен жеткізе білу. 3. Балаға қажет жерде көмек көрсету. **«Ретімен орналастыр» жаттығуы** ***Педагог*: - Сөздерді сіз үшін маңыздылық дәрежесі бойынша қойыңыз: балалар, жұмыс, күйеу (серіктес), мен, достар, туыстар.** ***Жаттығу әркімнің өзінің өмірлік басымдықтарын, сондай-ақ өзінің «Менін» білу мақсатында жеке орындалады.*** ***Жұмысты аяқтағаннан кейін өздерін бірінші орынға, екінші орынға – балаларды немесе күйеуін (серіктесін) қойғандар қолын көтереді.*** ***Педагог түсініктеме береді:*** - Ұшар алдында әуе кемесінің жолаушыларына ұсынылатын нұсқаулықта ұшақ салонының герметизациясы бұзылса, оттегі маскаларын қалай қолдану керектігі түсіндіріледі. Ережеге сәйкес, алдымен масканы анасы киіп, содан кейін баласына кигізуі керек. Өйткені анасына бірдеңе болса, баласына ешкім көмектеспейді. Сондықтан аналар үшін өзінің және отбасының аман қалуы ең маңызды мүдде болып табылады. Егер анасы мықты болса, онда өмірде болатын қиын және қарапайым жағдайда балаларымен күш-қуатымен бөлісе алады. ***Әрі қарай, сөздерді тәжірибешіл психологтер ұсынатын маңыздылық дәрежесі бойынша бөлу нұсқасы көрсетіледі:*** **1. Мен** 2. **Күйеуі (серіктес)** **3. Балалар** **4. Жұмыс** **5. Достар, туыстар**	жолаушыларына арналған нұсқаулық 11-слайд. А. Некрасовтың, (қарым-қатынас саласындағы тәжірибешіл психолог), С.В.Кубареваның (тәжірибешіл психолог, психотерапевт), Е.П. Ковшарованың (қазақстандық тәжірибеші

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Жалпылама сұрақ: ананың өзіне деген көзқарасы туралы нені есте сақтау керек? (*Ата-аналардың жауаптары*) Пікірталас үшін мынандай сұрақ ұсына аласыз: - психологтердің пікірінше, неге күйеуі әйел үшін 2-ші орында тұруы керек? *Бұл сұраққа жауап беру кезінде әкенің денсаулығы мен көңіл-күйі ана үшін баланың әл-ауқаты сияқты күйеуіне қамқорлық жасау керектігін түсіну маңызды.* NOTA BENE: әр ананың өзіне деген құндылық көзқарасын қалыптастыру маңызды. **«Шаршаған ана үшін күш-қуат көзі» ми шабуылы** *Педагог*: Мүмкін, әрбір ана осы кезеңнен өтеді: үй күтімі, тамақ дайындау, баланың дамуына жағдай жасау қатты шаршатады. Бұл күйеуі арасындағы қарым-қатынасқа, балалардың эмоционалды күйінде әсер етеді. Бұл анамның күш-қуат көзі таусылған кезде болады: отбасының өмірін жақсартуға деген ұмтылыс та, күш-қуат та, денсаулық та жоқ. Қалай күш жинауға болады? *Сұраққа жауап беру үшін ми шабуылына қатысу ұсынылады.* <u>*Тапсырма*</u>. Өз тәжірибеңізден көңіл-күй мен күш-жігерді қалпына келтіру үшін өзіне-өзі көмектесу жолдарын атаңыз. Ми шабуылын жасау үшін ата-аналардың көмекшілері таңдалады, олар ата-аналардың ұсыныстарын тақтаға жазады. Ми шабуылы аяқталғаннан кейін тізімге, мысалы, мыналар кіруі мүмкін: Ағзаны реттеудің табиғи әдістері: • күлкі, жымию, әзіл • жақсы, жағымды нәрсе туралы ойлар • бұлшықетті босаңсыту сияқты әртүрлі қимылдар • бірнеше минут ұйықтау • терезе сыртындағы пейзажға қарау • бөлме гүлдеріне, фотосуреттерге және жүрекке жағымды немесе қымбат басқа заттарға қарау • таза ауамен тыныс алу	л психолог) пікірінше 12-слайд 13-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	• өлең оқу • біреуге себепсіз комлимент айту, мақтау айту • бассейнге, спортзалға бару, йога, спортпен айналсу және т. б. • өзіңізге сыйлық жасау ▪ біраз уақыт жалғыз болу • сүйікті іспен айналысу • сүйікті фильмдерді немесе бағдарламаларды көру • ароматерапия, массаж • шаштараз, шопинг • болашаққа позитивті жоспарлар құру • жаппай тазалау • сурет салу • серуендеу • баяу музыка тыңдау, үнсіздікте ойлану • достармен кездесу немесе жақын адамдармен мәселе талқылау • үй жануарларына күтім жасау және т. б. *Жұмыс аяқталғаннан кейін мұғалім өзін-өзі сендіру және өзін-өзі ынталандыру маңызды рөл атқаратынын еске салады*. Ол үшін күні бойы өзіңізді кем дегенде 3-5 рет мақтауға, айнаға қарап, өзіңізге мақтау айтуға мүмкіндік табу маңызды. Бұл күшті қалпына келтіру үшін «жедел жәрдем» ретінде пайдалануға болатын маңызды ресурс. NOTA BENE: қолда бар ресурстардан сергектік пен жақсы көңіл-күйді сақтау үшін қуат көзін табу әрқашан маңызды. **«Бақытты ананың чек-парағы» шығармашылық қызметі** *Педагог*: Егер жағдайға байланысты анасы баланы жалғыз тәрбиелеуі керек болса ше? Бұл сұрақтың жауабын табу үшін француз аналарының тәжірибесімен танысу ұсынылады. Ата-аналар бұрын құрылған топта жұмыс істейді. Тапсырма. Француз аналарының тәжірибесімен танысыңыз. Бақытты ана ережесін тұжырымдаңыз.	14-слайд 15-слайд. Памела Друкерманның «Французские дети не плюются едой» бестселлері бойынша 16-слайд 17-слайд https://youtu.be/3LTetHOISoQ.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	1-топқа арналған француз аналарының тәжірибесінен. Бай және сүйіспеншілікке толы ер адаммен ең сәтті некеде болса да, әйел: «егер бәрі бір күні бітсе ше?» Оның мамандығы, жұмысы немесе кез келген басқа тұрақты табыс көзі болуы керек. Француз аналары бұл ең алдымен бала үшін өте маңызды деп ойлайды. Француздық әйел босанғаннан кейін тез жұмысқа шығады, өйткені ол баланы жалғыз өзі тәрбиелеуге тура келсе, баланы барлық қажеттіліктермен қамтамасыз ете алатынын білгісі келеді. Бұл ұстаным өте прагматикалық, онда француз романтикасы жоқ, бірақ ол өмір сүруге өте көмектеседі. *1-топтағы жұмыстың нәтижесі, мысалы, келесідей болуы мүмкін*: Бақытты ананың №1 ережесі: ананың әрқашан өз табыс көзі болуы керек. *2-топқа арналған француз аналарының тәжірибесінен*. Сізге жұмыс істегеніңіз үшін баланың алдында өзіңізді кінәлі сезінудің қажеті жоқ. Бұл деструктивті сезім, ол бәрібір ештеңені өзгертпейді. Сізде бәрібір балаңызбен сөйлесетін көп уақыт пайда болмайды. Сіз жасай алатын ең басты нәрсе – бос кезде балаңызбен бірге болу. Құрбыңызбен телефонмен сөйлесіп, серуендеуге қатысу емес, балаңызбен бірге уақыт өткізу. Сіз жұмыста болған кезде бала туралы үнемі алаңдамауыңыз керек, сіз тек ана ғана емес, әріптес, дос, әйелсіз, сол үшін өзіңізге ренжімеуіңіз керек. Балаңыздың қасында болған кезде сізге қажет болатын жалғыз нәрсе – сабырлы және «осында» болу. 2-*топтағы жұмыстың нәтижесі, мысалы, келесідей болуы мүмкін*: Бақытты ана ережесі № 2: өзіңізді кінәлі сезінуді ұмытыңыз 3-*топқа арналған француз аналарының тәжірибесінен*. Бұл француз тәрбиесінің ең қиын ережесі. Сіз жеке өзіңіз ғана шешім қабылдайтыныңызды түсініңіз. Сіз кәсіпорынның басшысысыз. Диктатор емес (бұл маңызды) бастықсыз.	

DOC ID KZN6YWP2024100001966D42F6A7

	Сіз балаларға олардың пікірлерін ескере отырып және олардың тілектерін тыңдай отырып, мүмкіндігінше көп еркіндік бересіз, бірақ сіз шешім қабылдайсыз. Мұны есте сақтаңыз. Жеке отбасылық пирамиданың шыңында сіз тұрсыз. Балалар емес, сіздің ата-анаңыз емес, мұғалімдер де, күтушілер де емес. Сіз ғана шеруді басқарасыз. 3-*топтағы жұмыстың нәтижесі, мысалы, келесідей болуы мүмкін:* Бақытты ана ережесі № 3: Сіз – кәсіпорын басшысысыз, демек, сіз шешім қабылдайсыз. Топтық жұмыстың нәтижелері NOTA BENE бөлігіндегі зерттеудің қорытындылары болып табылады.	
8 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **Зерттеу нәтижелері** *Педагог*: - Бүгін біз өз тәжірибемізді, эмоционалды индукцияны, ми шабуылын, шығармашылық қызметті, басқа елдердің аналарының тәжірибесіне жүгіну негізінде зерттеу жүргіздік. Зерттеу нәтижелері қандай? Егер біз жасаған тұжырымдарды қорытындылайтын болсақ, онда ана болу бақытын түсіну үшін мыналар қажет деп айтуға болады: 1. Өзіңізге деген құндылық қатынасы. 2. Баланың жеке тұлғасын құрметтеу. 3. Іс-әрекеттегі сүйіспеншіліктің көрінісі. 4. Өзіңізді баланың орнына қоя білу. 5. Баланы дұрыс шешімге шығармашылықпен жеткізе білу. 6. Балаға қажет жерде көмек көрсету. 7. Өміршеңдік пен жақсы көңіл-күйді сақтау үшін өз күшіңізді толықтыру көзін пайдалану. 8. Қалыпты емес жағдайларда шығармашылық шешімдер қабылдай білу. 9. Өзін-өзі дамыту және өзін-өзі жетілдіру. *Педагог*: - біз анаға бақытты болу үшін алысқа барудың қажеті жоқ екенін көрдік – бақыт оның өзінде,	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	тек оны сезіне білу керек. Бұл үшін суперана болу қажет емес. Қазақстандық психолог ғалымдар, шетелдік зерттеушілер ең бастысы: мінсіз аналар, супераналар жоқ дегенге бірауыздан келіседі! Біздің зерттеуіміз де көрсетті: мінсіз болуға тырыспаңыз, өзіңізді және балаңызды тыңдау маңызды! Бұл біздің қорытындыларымыздың ең маңызды, негізгі идеясы! Сіздің өміріңіздің әр таңы Ғани Баяновтың картинасындағыдай әдемі болсын. Бірақ бұл сіздің және сіздің бақытты ана болу бейнеңіз ғана болады. **«Анаға арналған концерт» бейнеролигін көру.** *Бейнеролик көрсетіледі. Көрер алдында педагог: «Баланың қойылымы сабаққа қатысып отырған барлық аналардың құрметіне арналады», - дейді.* **Жақсы тілектер** *Мұғалім барлығына тиімді жұмыс үшін алғыс айтады және алған білімдерін жер бетіндегі ең қасиетті бақыт – ана болу бақытын түсіну үшін пайдалануды тілейді.*	

Қосымша

«Ана болу жетістігі» сауалнамасы

№	Сұрақ	ИӘ	ЖОҚ
1.	8 және 10 жастағы екі қыздың анасының мамандығы сұранысқа ие болғандықтан, оның қызметтік мансабы сәтті дамыды. Алайда, балалы болған соң, ол жұмысты тастап, өмірін бала тәрбиесіне арнады. Ол қыздарын беделді мектепке орналастырып, спорт секцияларына, үйірмелер мен студияларға өзі апарды. Ол қыздарынан елеулі жетістіктер күтті. Бірақ қыздардың жетістіктері өте қарапайым болды. Кіші қызына гуманитарлық пәндер қиындық тудырса, сурет салумен көп уақыт айналысқан үлкен қызы өнер мектебіне түсе алмады. Кенеттен анасы өмірінің 10 жылы бекер өткенін түсінді. Бұған келісесіз бе?		
2.	Анасы балаларына қатысты барлық мәселені (күтімі, денсаулығы, білімі, дамуы, демалысы, баланың материалдық әл-ауқаты) шешіп, әр ұсақ-түйекке қамқорлық жасауы керек. Бұған келісесіз бе?		

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3.	Бала анасының еңбегін жақсы жетістіктерге жетіп, ақтауы керек. Бұған келісесіз бе?		

2.1-сабақ
Жасөспірімдердің ұйқысы: оқу және мінез-құлыққа әсері

Мақсаты: ата-аналардың ұйқыға жауапкершілікпен қарауы жасөспірімнің денсаулығын және психикалық саулығын сақтау факторы ретінде қарастыру

Міндеттері:

1) ата-аналардың жасөспірімнің ұйқы сапасын жақсарту үшін қолайлы жағдайлар жасауға ынталандыру;

2) жасөспірімдердің танымдық белсенділігі мен мінез-құлқына ұйқының әсерін түсінуге ықпал ету;

3) ұйқы сапасын жақсартуға көмектесу үшін практикалық дағдыларды дамыту

Күтілетін нәтижелер:

- ата-аналар жасөспірімнің ұйқы режимін сақтауға ынталы болады;
- ата-аналар ұйқының жасөспірімнің салауатты өмір салтының маңызды бөлігі екенін түсінеді;
- ата-аналар жасөспірімнің ұйқы сапасын қамтамасыз ету дағдысын меңгереді.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері: сүйіспеншілік пен жауапкершілік.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім: әңгіме.

II. Негізгі бөлім:

- Тапсырма
- Бейнематериалды талқылау
- Жаңа ақпарат: «Жасөспірімдердің ұйқысы: оқу және мінез-құлыққа әсері»
- Релаксация жаттығулары
- «Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесуге болады?» тапсырмасы

III. Қорытынды бөлім:

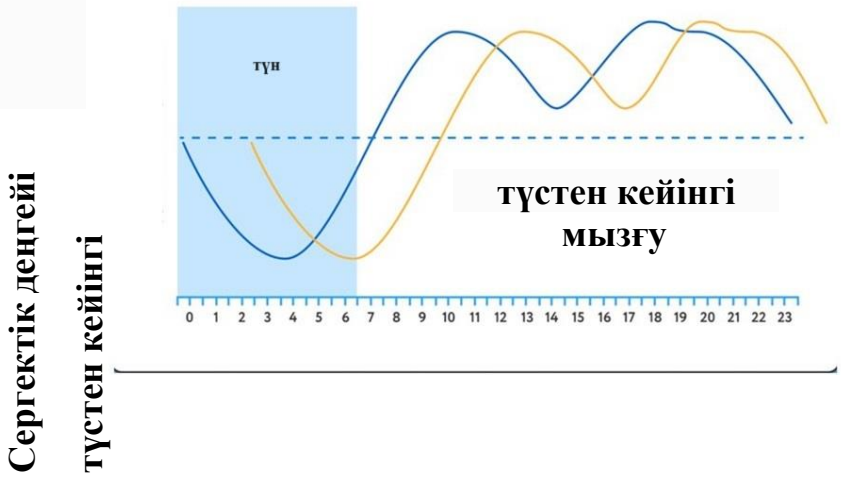
- Рефлексия
- Ақпараттық материалдарды тарату

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2 мин.	**I. Кіріспе бөлім** Тақырыптың өзектілігі туралы кіріспе әңгіме. Сабақтың мақсаты мен міндеттерін түсіндіру.	1 слайд
5 мин.

	Мұндай ртимдер мидың жарық әсер ететін аймағымен басқарылады (тәуліктік ритм жүргізушісі деп аталады). Жасөспірімдердің циркадтық ритмдері «үкі» режиміне ауысады. **Мұғалім бейнефильмнен үзінді көруді ұсынады**. Осыған байланысты жасөспірімдерге ерте тұру және жату қиынырақ. Жасөспірімдер мектепке баратын кезде, таңертеңгі сағат 7-де қатты ұйықтайды.. Оқушының ұйқы режимі ересек адамнан ерекшеленеді. Диаграмма айырмашылықтың қаншалық күшті екенін көрсетеді. Көк сызық–орташа статистикалық ересек, сары с •  Жасөспірім кезінде, ұйықтауға жауап беретін гормон – **мелатонин**, балалар мен ересектерге қарағанда баяу өндіріледі. Мелатонин ағзаға ұйқыны реттеу үшін қажет, өйткені ол ұйықтау процесінің бастамасы. Мидағы без оны қараңғылықта шығара бастайды және ол жарық түскенде тоқтайды. Бұл - циркадтық ритмдердің негізгі механизмі. Біздің торлы қабық миға жарықтың өзгеруі туралы сигнал жібереді. Жылдың әр мезгілінде күннің ұзақтығы әр түрлі болғандықтан, ағза қыста ең көп мөлшерде мелатонин шығарады, ал жазда аз болады. Осылайша, жасөспірімдердің ұйқысының бұзылуы объективті және субъективті себептерге ие. Біз	/watch?v=n60UP1UbWh8 Бейнені қарау: 6 мин.19 сек. 7 мин.08 сек. дейін. 5 слайд 6 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

25 мин.

15 мин	2) 4-7-8 ТЕХНИКАСЫ Бұл тыныс алу жаттығуы ұйықтар алдында ғана емес, сонымен қатар стрестік жағдайларда да өте қатты көмектеседі. **Мазасыз ойдан құтылғыңыз келе ме?** Төсекте арқаңызды тік ұстап отырыңыз және тіліңіздің ұшын таңдайға қарай басыңыз. Бұл позицияны сақтай отырып, аузыңызды жауып, мұрын арқылы 4 рет дем алыңыз. 7-ге дейін санап, деміңізді ұстаңыз. Содан кейін аузыңыз арқылы 8 рет баяу дем шығарыңыз. Бүкіл циклды 4 рет қайталаңыз. 3) ДӘСТҮРЛІ МЕДИТАЦИЯЛЫҚ ТЫНЫС АЛУ Сіздің ұйқыңызды мазасыз ойлар бұзатынын байқадыңыз ба? Мұндай жағдайда медитация жасауға болады. Тыныс алу ритміне бейімделгеннен кейін, ауаның іште қалай қозғалатынын сезініңіз – бұл сізге бұлшық еттердің босаңсу процесін бастауға көмектеседі. Мазасыз ойларға қарамастан, тыныс алуды жалғастырыңыз. 8-10 минут жасаған осы жаттығу тез ұйықтауға көмектеседі. Айтпақшы, ғалымдардың пікірінше, ауызбен тыныс алу санаңызға – дененің шиеленіскенін айтады, ал мұрын арқылы тыныс алу релаксация мен гомеостаз сигналдарын жібереді. 4) ДЕМ ШЫҒАРУДЫ ЕКІ ЕСЕ КӨБЕЙТІҢІЗ Тыныс алуды бақылаудың көптеген әдістері **дем шығаруға** сүйенеді, **бұл дем шығарудан екі есе ұзаққа созылады**. Бұл тыныштандырады және қалпына келтіретін әсер береді. Қазіргі зерттеулерге сәйкес, саналы баяу тыныс алудың бұл түрі жүректің, өкпенің және мидың жұмысын синхрондау арқылы жүйке кернеуін жеңілдетуге мүмкіндік береді. Санау мен тыныс алуға шоғырлану стрес тудыратын ойлардан алшақтау қажет болған кезде көмектеседі. Шалқаңыздан жатыңыз, дем алыңыз**, баяу үшке дейін санаңыз, алтыға дейін санаңыз**. Ары қарай ұйқыңыз келгенше қайталай бересіз. 5) Гайдбук бөлімімен жұмыс істеу «Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесуге болады. Ата-аналарға арналған кеңестер».	Гайдбук: «Жақсы ұйықтауға арналған тыныс алу әдістері»

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Тапсырма: ата-ананың іс-қимыл тактикасы туралы оқып, қорытынды жасаңыз.	
5 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **Рефлексия.** Сұрақтар: 1. Сабақ барысында өзіңіз үшін жаңа не білдіңіз? 2. Ақпаратпен танысқан кезде ойыңыз өзгерді ме? Неге? 3. Бірден не қолдануға болады? Не туралы ойлану керек?	

Қосымша

Жаттығу «ҰЙҚЫ ТУРАЛЫ МИФТЕР МЕН ШЫНДЫҚ»

1-миф. Әр адам 8 сағат ұйықтауы керек. Ұйқының физиологиялық нормасы әр адамда 4-тен 12 сағатқа дейін болуы мүмкін. Ол жеке. 7-8 сағат– бұл көпшілігімізге тән норма, бірақ адамның жеке өлшеміне ештеңе кедергі болмайды. Мысалы, Илон Масктың жалпы ұйықтау уақыты 4-5 сағат. Егер адам 8 сағаттан аз ұйықтаса, онда олар тек ұйқыға және қосымша проблемаларға қосымша көңіл бөледі. Біз жүйелі түрде қажет болғаннан ұзақ ұйықтасақ (демалыста, зейнеткерлікке шыққанда), бұл бізді ұйқысыздыққа бейім етеді, өйткені ұйқыны бізге қажет сағаттан артық созудың қажеті жоқ.

2-миф: жұмсақтан гөрі қатты матраста ұйықтаған әрқашан жақсы. Біздің тәжірибеміз бұл мифтің өте кең таралғанын көрсетеді. Көбінесе адамдар арқаға қатты матрацты таңдау керек деп санайды, өйткені жұмсақ матрац оны жеткілікті түрде ұстай алмайды, арқаны ауыртады. Шын мәнінде, ең қолайлы матрацты таңдау ұйықтап жатқан адамның өзіне байланысты – оның дене салмағына, ұйқы кезінде қалаған жағдайына, сондай-ақ, ең алдымен, өз сезіміне байланысты.

3-миф: қашан ұйықтағаныңыз маңызды емес – ең бастысы, ұйқының жалпы сағаты жеткілікті.

Бір қарағанда, адам кешкі он бірден таңғы жетіге дейін немесе таңғы төрттен түске дейін ұйықтайтыны арасында ерекше айырмашылық жоқ сияқты көрінуі мүмкін, өйткені кез келген жағдайда ұйқының ұзақтығы 8 сағатты құрайды. Алайда, егер біз тым кеш ұйықтасақ (немесе, керісінше, тым ерте), бұл циркадтық ритмнің айтарлықтай бұзылуына әкеледі – бұл біздің ағзамыздың табиғи ритмі, бұл біздің биологиялық сағатымызды бұзады.

4-миф: ұйықтар алдында тамақ ішпеген дұрыс

Дәрігерлер ұйықтар алдында 3-4 сағаттан кешіктірмей тығыз кешкі ас ішуді ұсынады, ал ұйықтар алдында аздаған тамақ ішуге тыйым салынбайды. Егер аштық сезімі пайда болса, оны басқан дұрыс, әйтпесе бұл ұйықтап кетуді қиындатады. Бірақ ішекте газ пайда болмайтын жеңіл тағамдарды таңдаған

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

дұрыс. Аз мөлшерде көмірсулар (бір кәмпит) немесе құрамында триптофан бар өнімдер – сератонин, мелатонин түзілуіне ықпал ететін амин қышқылы бар. Бұл сүт өнімдері, ірімшіктер. Дәрігерлер түнде алкоголь ішуді ұсынбайды. Алкогольдің аз дозасы да ұйықтауға ықпал етеді, бірақ оның метаболизациялау процесі аяқталған кезде, ағза демалып үлгермей оянады. Тұрақты негізде алкогольді ұйықтататын дәрі ретінде қолданбаған дұрыс.

5-миф: Үкі мен бозтоғайлар жоқ, тек тұруға ерінетін адамдар бар.

Әдетте, үкілер – бұл ертерек тұруға күш таба алмайтын адамдар. Бірақ олай емес: кейбіреулерімізде 24 сағаттан қысқа ішкі күн бар (күн мен түннің ауысу циклі). Кімде ұзағырақ болса, сол үкілер. Ең дұрысы, үкі өзін таңертеңгілік режимде өмір сүруге мәжбүрлемеуі керек. Осылайша, жүрек-қан тамырлары ауруларының, қант диабетінің даму қаупі артады және жалпы өмір сүру ұзақтығы төмендейді. Сондықтан өз табиғатыңызға құрметпен қарау маңызды және оған қарсы тұрудың қажеті жоқ.

2. ТОПТАРДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЖҰМЫС

А. «Ұйқының бұзылуы: себептері»

Көптеген жасөспірімдердің үнемі жеткілікті ұйықтамауының ең көп тараған себептері:

1. Жыныстық жетілу гормондары жасөспірімнің ағзасының сағатын шамамен бір-екі сағатқа алға жылжытады, нәтижесінде олар 1-2 сағаттан кейін ұйықтай бастайды.

2. Ұйықтар алдында әртүрлі гаджеттерді (смартфондар, планшеттер, компьютерлер) пайдалану. Электрондық құрылғылардың жарығы ұйқыға жауап беретін мидың химиялық заты мелатониннің жеткілікті бөлінуін бұзуы мүмкін. Зерттеуге сәйкес, ұйқыдан бір сағат бұрын смартфондарын өшірген жасөспірімдер тәулігіне 21 минут қосымша ұйықтайды (бұл оқу аптасында бір сағат 45 минут).

3. Шамадан тыс интеллектуалды және физикалық белсенділік (қосымша сабақтар және т. б.)

4. Созылмалы аурулар, мазасыз аяқ синдромы немесе апноэ.

5. Ұйқы режимінің болмауы, физикалық белсенділіктің төмендігі.

6. Кешкі уақыттағы белсенділікті ынталандыратын ойын-сауық шаралары.

7. Дұрыс емес, тиімсіз тамақтану.

8. Нашақорлық (темекі шегу, энергетикалық, спирттік ішімдіктерді, есірткілерді пайдалану)

9. Отбасындағы келеңсіз жағдай.

Б. «Ұйқының бұзылу салдары»

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

- Жасөспірімдердегі ұйқының бұзылуы келесі **денсаулық проблемаларына** әкелуі мүмкін: жұқпалы ауруларға төзімділіктің төмендеуі, мигрень, метаболизмнің бұзылуы, семіздік, терінің нашарлауы, зейіннің, есте сақтаудың төмендеуі, көру қабілетінің нашарлауы.
- **Көңіл-күй.** Ұйқының жеткіліксіздігі эмоционалды тұрақсыздыққа, ашуланшақтыққа және қарым-қатынас қиындықтарына әкелуі мүмкін (ұстамдылықтың болмауы, ашуланшақтық, агрессивтілік). Жасөспірім тез ренжіп, эмоцияларын басқара алмай қиналуы мүмкін.
- **Мінез-құлық.** Ұйқысы бұзылған жасөспірімдерде қауіпті мінез-құлық ауытқулары болуы мүмкін: алкоголь ішу, көлік құралдарын жоғары жылдамдықпен жүргізу, басқа да қауіпті мінез-құлық.
- **Оқу мәселелері.** Ұйқының жеткіліксіздігі зейіннің бұзылуына, қысқа мерзімді есте сақтауға, ақпаратты қабылдау, жауап беру және шешім қабылдау процесінің баяулауына әкелуі мүмкін, бұл шығармашылық процесс үшін өте маңызды.
- **Оқу үлгерімі**. Зерттеулер көрсеткендей, ұйқысы қанбаған жасөспірімдердің оқу үлгерімі ұйқысы қанатын жасөспірімдерге қарағанда төмен болады.

В. «Ұйқы гигиенасы: ата-аналарға арналған ережелер»

Ұйқы гигиенасы – бұл дұрыс ұйқыны қамтамасыз етуге арналған іс-шаралар кешені.

Бөлме:

- тыныш жер
- қараңғылық
- температура басқа бөлмелерге қарағанда төмен
- әр түрлі тұрмыстық техника мен гаджеттер болмауы керек.

Ұйқы гигиенасын қамтамасыз ету шарттары

- жатын бөлме таза болуы керек
- жатар алдында жатын бөлмені желдетуге тырысыңыз
- төсек – орын таза және аптасына кемінде 1 рет ауыстырылу керек
- ыңғайлы ұйықтайтын орын, ыңғайлы киім.

Денсаулық және психологиялық жағдай

Ұйқы дұрыс болуы үшін режимді сақтау керек – бір уақытта жатып, тұру керек.

Г. «Ұйқыға қалай дайындалу керек: жасөспірімге арналған кеңестер»

- Ұйықтар алдында белсенді жаттығулар жасамаңыз.
- Ұйықтар алдында таза ауада серуендеу пайдалы.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

- Түнде артық тамақтанбаңыз! Егер қатты аш болсаңыз, мысалы, бір стақан сүт ішіңіз.
- Ұйықтар алдында шай, кофе, энергетикалық сусындар ішу ұйқының қиындауына әкелуі мүмкін.
- Аудиокітапты тыңдау, жеңіл массаж, ароматерапия психологиялық тепе-теңдікке қол жеткізуге көмектеседі.
- Ұйықтар алдында гигиеналық процедуралар қажет (тіс тазалау, жуыну, аяқ-қолды жуу).
- Жылы душқа түсу тынышталдырады.
- Тыныс алу жаттығулары ұйықтауға көмектеседі.

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР: Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесеміз?

- Балаңызбен ақылға қонымды, ыңғайлы ұйықтау уақытын талқылап, келісіңіз (жұмыс және демалыс күндері).
- Жасөспірімдердің көпшілігі демалыс күндері "жатқанды" жақсы көреді – жұмыс күндеріне қарағанда бір-екі сағат ұйқыдан кеш тұру тұрақты ұйқы режимін береді. Жексенбі сайын ерте ұйықтауға дағдыландырыңыз.
- Үй тапсырмасы немесе компьютерде отыру уақыты сияқты әрекеттердің уақытын баланста ұстаңыз.
- Жасөспірімге демалуға және ұйықтауға уақыт бөлу үшін сыныптан тыс жұмыстардың кестесін жақсартуға көмектесіңіз
- Жасөспірімнің апта сайынғы кестесін бірге сараптаңыз және оның шамадан тыс жүктемесіне назар аударыңыз. Қажет болса, балаңызға жоспарды қысқартуға көмектесіңіз.
- Жасөспірімді мектептен кейін ұйықтауға кеңес беріңіз, бұл жасөспірімге күш жинауға көмектеседі.
- Жасөспірімнің ішкі уақыт режимін қалыпқа келтіру үшін бірге жұмыс жасаңыз. Дәрігерден кеңес алып көріңіз.
- Ұйықтар алдында 4 сағат бойы кофеин, шоколад және ауыр жаттығулардан бас барту қажет, себебі бұл ұйқының бұзылуына әкелуі мүмкін.
- Оларға ұйықтар алдында 30 минуттық «тыныш уақытқа» дағдыландырыңыз. Яғни, жасөспірім ұйықтар алдында 30 минут бұрын ноутбук, смартфон, теледидар қарау не үй тапсырмасын орындау секілді әрекеттерден бас тартуы керек.
- Таза ауа, жеңіл жаттығулар оларға түнде ұйықтауға көмектеседі.

Егер:

- балада тыныс алу проблемалары болса, атап айтқанда, шулы тыныс алу, қорылдау, аузын ашып тыныс алу, күндізгі ұйқышылдық;

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

- гипербелсенділіктің, зейіннің және импульсивтіліктің бұзылуының белгілері;
- балаңыз түнде қорықса немесе ұйқыдан қорқып оянса;
- балаңыз ұзақ уақыт ұйықтай алмаса (40 минуттан 1 сағатқа дейін) немесе оның күндізгі мінез-құлқына әсер ететін ұйқы сапасына байланысты проблемалар болса, гипербелсенділік немесе ұйқышылдық, таңертеңгі бас ауруы;
- қалқанша безінің функциясының бұзылуына күдік болса, -

ДӘРІГЕРГЕ ҚАРАЛУ КЕРЕК!

2.2- сабақ
Бүкіл отбасы үшін пайдалы рацион

Мақсаты:

Баланың салауатты өмір салтының шарты ретінде ата-аналардың теңдестірілген тамақтану мәдениетін қалыптастыруға ықпал ету.

Міндеттері:

- ата-аналардың дұрыс тамақтануды отбасылық дәстүрге айналдыруға деген ұмтылысын тәрбиелеу;
- рационның баланың денсаулығы мен әл-ауқатына әсері туралы ата-аналардың түсініктерін кеңейту;
- ата-аналардың отбасында дұрыс тамақтануды ұйымдастыру дағдыларын игеруіне ықпал ету.

Құндылықтар мен жеке қасиеттер: ауызбіршілік пен татулық

Сабақ жоспары

I. Кіріспе бөлім
- Ұйымдастыру бөлімі
- «Онда не бар? Тап!» сергіту ойыны

II. Негізгі бөлім
- Топтық жұмыс
- «Тәрелкені толтыр» ойыны
- Мұғалімнің сыйлығы – бүкіл отбасы үшін дұрыс тамақтану бойынша ата-аналарға арналған жаднама

III. Қорытынды бөлім. Рефлексия

Күтілетін нәтижелер

- ата-аналар балалардың дұрыс тамақтануын қамтамасыз етуге ынталы болады;
- ата-аналар теңдестірілген тамақтанудың мәні және оның баланың денсаулығына әсері туралы маңызды білім алады;
- ата-аналар отбасында ұтымды тамақтануды дұрыс ұйымдастырудың

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

кейбір дағдыларын меңгереді.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
2 мин.	**I. Кіріспе бөлімі** **Ұйымдастыру бөлімі.** Қатысушылар кабинетке кіреді. **Педагог:** Қайырлы күн, құрметті ата-аналар, бүкіл отбасы үшін ұтымды тамақтануға арналған сабағымызға қош келдіңіздер! Әрі қарай, мұғалім суретті таңдауды ұсынады (үстелде алжапқыштардың суреттері: сары, қызыл, көк, жасыл) қатысушылар соған сәйкес отырады. Осылайша қатысушылар төрт топқа бөлінеді. Бүгін сабақта біз дұрыс, ұтымды тамақтану туралы сөйлесеміз.	1-слайд
10 мин.	Сіздердің дұрыс тамақтанудың белгілі өкілдерімен қаншалық таныс екендеріңізді қазір білеміз. **«Онда не бар?Тап!» сергіту ойыны** **Педагог**: экраннан сіздер жемістер мен көкөністердің сипаттамасын көріп отырсыздар, ал қорапта осы жемістер мен көкөністер бар. Оларды атауға тырысыңыздар. Командасы дұрыс тапқан ата-аналар сыйлық ретінде болжанған затты алады. • Құрамында қыша майы жоқ. Ащы емес. Бүйрек тастарын ерітуге қабілетті. (**Дайкон**.) • Көптеген талшық, калориясы аз, құрамында бактерицидтер мен фитонцидтер бар. Калий көп. Холестеринді төмендетеді. (**Лимон**.) • Лимон мен қарақатқа қарағанда С дәрумені көп. Дәмі жақсы. Құрамында А дәрумені, бета-каротин, фолий қышқылы бар. Термиялық өңдеуден кейін пайдалы қасиеттерін сақтайды. (**Тәтті бұрыш**.) • Нағыз диеталық көкөніс. Құрамында 95-98% су бар. Сілтілік тұздардың, дәрумендер мен талшықтардың көзі. Косметикалық мақсатта қолданылады. (**Қияр**.)	2-слайд

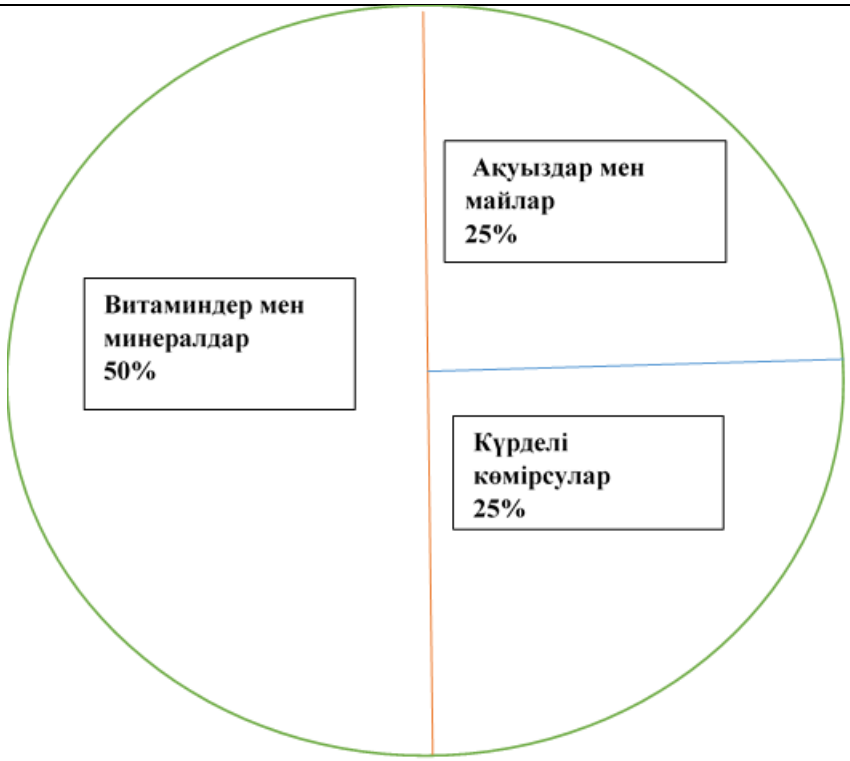
DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	• Итальян тілінен аударғанда «алтын алма» дегенді білдіреді. Құрамында қанның жұқаруына ықпал ететін ликопен бар. Антиоксиданттардың мөлшері көп. Онкологиялық аурулардың алдын алу үшін пайдалы. (**Қызанақ**.) • Құрамында ұшпа хош иісті қосылыстар, С дәрумені бар. (**Пияз**.) • Құрамында В және С дәрумендері бар, целлюлозада минералдар, органикалық қышқылдар мен фитонцидтер бар. (**Мандарин**.) • Оны «ақылды адамның жемісі» деп атайды. Құрамында темір мен А дәрумені 5 есе көп, ақуыздар 4 есе, көмірсулар алмаға қарағанда 2 есе көп. 2 жеміс калийдің күнделікті қажеттілігін қанағаттандырады. Энергия көзі болып табылады. (**Банан**.) • Құрамында темір, талшық көп. Жүрек-қан тамырлары ауруларының, қант диабетінің алдын алу үшін қолданылады. (**Алма**.) • Құрамында калий тұздары, талшық, глюкоза, бета-каротин бар. Бұл табиғи тіс абразиві. (**Сәбіз**.) Ойын жеңімпаздарын құттықтаймыз!	3-слайд
30 мин.	**II. Негізгі бөлім** **Топтарда жұмыс істеу.** **Педагог**: құрметті ата-аналар, тақтаға назар аударыңыздар. (Тақтада денсаулығы нашар, шаршаған жасөспірімнің суреті ілулі). *Балаға не болғанын болжай аласыз ба? (Ата-аналардың жауаптары)* *Бәлкім, оның ағзасына маңызды заттар, дәрумендер мен минералдар жетіспейді, тамақтану режимі теңдестірілмеген болар. Оған көмектесейік. Өсіп келе жатқан ағза үшін теңдестірілген тамақтану қажеттілігін дәлелдеңіз. Тапсырманың соңында шаршаған жасөспірімнің суретін күлімсіреген суретке алмастыра аласыздар.*	4-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин.	Қатысып отырған ата-аналар аудиторияға кірген кезде алынған алжапқыштың түсімен біріктірілген төрт топта жұмыс істейді. Жұмыс үшін үлкен қағаз парақтары (флипчарт), фломастерлер, қаламдар қолданылады. **1-топ.** Тапсырма. Витаминдер, минералдар, майлардың жасөспірім денсаулығына пайдасы мен маңызы туралы айтып беріңіз. **2-топ** тапсырма. Көмірсулар, су, ақуыздардың жасөспірім денсаулығына пайдасы мен маңызы туралы айтып беріңіз. **3-топ** тапсырма. Жасөспірім денсаулығы үшін тамақтану режиміндегі (тұрақты тамақтану) бұзылулардың зияны туралы айтыңыз. **4-топ** тапсырма. Жасөспірімдердің денсаулығына бейсаналық тамақтанудың зияны туралы айтыңыз. Нәтижелер ұсынылады.	
	Ата-аналарға арналған жаднаманы талқылау. Құрметті ата-аналар! Сіздер өте жақсы жұмыс істедіңіздер, мен сіздерге сыйлық жасағым келеді – бүкіл отбасы үшін дұрыс тамақтану бойынша жаднама. Оны қағаз немесе біздің чаттан электронды түрде ала аласыздар. Мұнда сіздер: құрамындағы пайдалы заттар мен өнімдер туралы; *тамақты неге өткізіп алмау керектігі туралы;* *бейсаналық тамақтану көріністерінің жиілігін қалай азайтуға болады;* *«сау тәрелке» формуласы туралы* ақпаратты таба аласыздар	5-слайд
7 мин.	***«Тәрелкені толтыр» ойыны.*** *Тақтада бөліктерге бөлінген шеңбердің суреті бар.* *Тапсырма. Сабақтың әр қатысушысы, өзі таңдаған табақтың бір бөлігіне қажетті элементтері бар өнімнің атын жазады.*	6-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	 *Құттықтаймын, құрметті ата-аналар! Сіздер жаңа ғана денсаулық тәрелкесін жасадыңыздар!*	
3 мин.	**III. Қорытынды бөлім. Рефлексия** *Құрметті ата-аналар, ойланып, сөз тіркестерін аяқтаңыздар:* *«Ұтымды тамақтану – бұл ...»;* *«Мен ... білдім»;* *«Мен....білмедім»;* *«... екен»* *Өз жаңалықтарыңыз және ойларыңызбен басқа ата-аналармен бөлісіңіздер.* *Сабағымыз аяқталды.* ***Белсенді қатысқандарыңыз үшін рахмет!***	7-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Бүкіл отбасы үшін дұрыс тамақтану бойынша ата-аналарға арналған жаднама
Минералдар, ақуыздар, майлар мен көмірсуларды қайдан алуға болады және олар несімен пайдалы?

Дәрумендер өсу мен дамуға әсер етеді, метаболизмді үйлестіреді, аурулардан және қоршаған ортаның жағымсыз факторларынан қорғайды, ақыл-ой мен физикалық өнімділікке әсер етеді. Дәрумендерді қолдану үнемі, теңдестірілген құрамда және мөлшерде жүргізілуі керек.

Минералдар – бұл алмастырылмайтын элементтер, олардың жетіспеушілігі немесе артық болуы аурудың дамуына, иммунитеттің төмендеуіне әкелуі мүмкін.

Макроэлементтер		
Na	натрий	ас тұзы (NaCl), дайын тағам, ірімшік, қара бидай наны, консервілер, ет өнімдері, зәйтүн, картоптан жасалған чипсы
K	калий	өсімдік өнімдері: кептірілген жемістер мен жидектер, жаңғақтар, тұқымдар, топинамбур, картоп, шалғам, қырыққабат, жасыл көкөністер, «Кама» ұны, қызылша, банан, қара бидай наны, қарақат, қызанақ
Ca	кальций	сүт және сүт өнімдері (әсіресе ірімшік), бадам, жаңғақтар, тұқымдар, балық (сүйектері бар), шпинат

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Mg	магний	жаңғақтар, тұқымдар, «Кама» ұны, қара бидай наны, шпинат, бұршақ дақылдары, қарақұмық, дәнді дақылдар, шошқа еті, сиыр еті мен тауық еті, банан, брокколи
P	фосфор	тұқымдар, жаңғақтар, сүт өнімдері (әсіресе ірімшік), бауыр, құс еті, сиыр еті, қара бидай наны, балық, дәнді дақылдар, бұршақ дақылдары
S	Сера - күкірт	құрамында аминқышқылдары метионин (дәнді дақылдар, жаңғақтар) және цистеин (ет, балық, соя, дәнді дақылдар) бар ақуыздары бар тағамдар
Cl	хлор	ас тұзы
Микроэлементер		
Fe	Железо - темір	бауыр, қан шұжықтары, тұқымдар, жұмыртқа, мейіз, қара бидай наны, майсыз сиыр еті мен шошқа еті, дәнді дақылдар өнімі, қарақұмық, құлпынай
Zn	цинк	бауыр, ет, «Кама» ұны, тұқымдар, жаңғақтар, ірімшік, қара бидай наны, бұршақ дақылдары, теңіз өнімі (краб, салака), дәнді дақылдар, жұмыртқа
Cu	медь	бауыр, какао ұнтағы, ет, бұршақ дақылдары, дәнді дақылдар өнімі, тұқымдар, жаңғақтар, қарақұмық, қара бидай наны, лосось, авокадо, қызылша, теңіз өнімдері
I	йод	йодталған тұз, балық және басқа теңіз өнімдері, ірімшік, жұмыртқа, қара бидай наны мен йогурттың кейбір түрлері
Se	селен	жержаңғақ, бауыр, балық және теңіз өнімдері, күнбағыс тұқымдары, ет

Су. Күні бойы 6-8 стакан таза су ішіңіз.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Көмірсулар. Көмірсулардың негізгі көзі – өсімдік тектес тағамдар. Бұл ағза үшін маңызды энергетикалық ресурс. Бірақ артық көмірсулар семіздікті, қант диабетін және басқа ауруларды тудыруы мүмкін, бұл әсіресе қарапайым көмірсуларға қатысты.

Майлар ағза үшін негізгі энергия көзі, жасуша мембраналарын құруға арналған материал болып табылады. Сонымен қатар, майлар метаболикалық процестерді үйлестіреді, олардың құрамына минералдар мен дәрумендер, ферменттер кіреді. Диетадағы майлардың жетіспеушілігі әртүрлі аурулардың дамуына әкеледі, олардың ішінде: психикалық бұзылулар, депрессиялық жағдайлар, есте сақтау қабілетінің төмендеуі, бедеулік және т. б.

Ақуыздар тамақтанудың негізгі құрамдас бөлігі болып табылады. Ақуыздардың көзі-өсімдіктер мен жануарлар өнімдері. Олар ағзада көптеген функцияларды орындайды: құрылыс, каталитикалық, тасымалдау, жиырылу, қорғаныс және энергетикалық. Артық ақуыз бауырдың, бүйректің, ішектің және т.б. нашарлауын тудырады, ал жетіспеушілігі балалардағы дистрофияның себебі болуы мүмкін.

«Ал сіз тамақ ішуді өткізіп алғанда ағзада не болатынын білесіз бе?»

Көңіл - күй мен мінез-құлық

Бір ғана тамақ ішуді өткізіп алсаңыз, қорқынышты емес, бірақ егер бұл қайталанатын болса, тамақтану тәртібі бұзылады. Бұл салмақтың өсуіне, мазасыздыққа, тіпті депрессияға әкелуі мүмкін. Тамақ ішуді өткізіп алу сонымен қатар әдемі көрініс пен эмоционалды жайлылықты қолдайтын құнды дәрумендерден, минералдардан, антиоксиданттардан және басқа заттардан бас тартуды білдіреді.

Салмақ қосу

Егер сіз тамақтан бас тартсаңыз, салмақ жоғалтпайсыз. Бірақ салмақ қоса аласыз! Бауыр үнемі глюкозаны шығара бастағандықтан, артық қант іштің май жасушаларына түседі. Ағзаға күніне үш рет тамақтанудан калорияларды жағу екі көп мөлшерге қарағанда оңайырақ.

Ми

Тамақтанғаннан кейін 6 сағат ішінде ағза оның функциялары үшін қажет нәрсені сіңіреді. Энергияның 25%- ы миға, қалғаны бұлшықеттер мен эритроциттерге түседі, олар оны қажет болған жағдайда таратады.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Егер сіз 6 сағат тамақ ішпеген болсаңыз, аштық сезімі артады. Бұл мидың глюкоза қорының қауіпті сарқылуы туралы күшті сигналы. Қандағы қант деңгейі төмендейді, жүйке мен тітіркену жоғарылайды. «Жанармайдан» айырылған ми баяу жұмыс істейді – бұл көп көңіл бөлуді қажет ететін жұмыс уақыты емес.

Метаболизм

Тұрақты тамақтанбау кейбір жағдайларда ағзадағы теңгерімсіздікке әкелуі мүмкін. Қант ең төменгі деңгейге дейін төмендейді және кортизол стресс гормонының деңгейі айтарлықтай жоғарылайды. Мазасыздық пайда болады. Ағза бәрін жинай бастайды. Метаболизмнің бұзылуы салмақтың жоғарылауымен, қабыну процестерімен, майдың тотығуымен және жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупінің жоғарылауымен көрінеді. Дененің барлық функцияларының созылмалы теңгерімсіздігі пайда болады.

Бауыр

Қабылданған тағамға сүйене отырып, бауыр күні бойы глюкозаны шығарады - бұл ағза үшін, әсіресе ми үшін жалғыз қолайлы отын. Тамақтанғаннан кейін ол бұл әрекетті бір сәтке тоқтатады. Алайда, тамақтан бас тарту бауыр функциясының табиғи ритмін бұзады– ол ағзаны тапшылыққа ұшыратпау үшін глюкозаны үздіксіз, тіпті тамақтану кезінде де шығара бастайды. Ағза адамның еркі мен қалауына қарамастан, оның жасушалары тәулігіне 24 сағат тамақтанатынына сенімді болғысы келеді. Осылайша, бауыр инсулинге тәуелді болады, бұл диабет алды және 2 типті қант диабетіне алғашқы қадам.

Жүрек және ішек

Кездейсоқ тамақтану нәтижесінде іштің айналасында майдың жиналуы денсаулыққа өте зиянды. Медицина оны қазірдің өзінде адам ағзасының баламасы деп санайды. Онда қабыну процестері мен гормоналды теңгерімсіздік пайда болады. Бұл жүрек-қан тамырлары аурулары, гипертония және басқа аурулардың қаупін арттырады.

Тамақ ішуді өткізіп алмаймыз!

Таңғы ас. Таңертеңгі тамақтану кезінде адам барлық күнделікті калориялардың шамамен 25% алуы керек.

Түскі ас. Бұл денсаулық үшін маңызды ең жоғары калориялы тағам, ол барлық күнделікті калориялардың 35-40% құрайды.

Түстен кейінгі тағамдар. Бұл күніне барлық калориялардың шамамен 15% құрайтын тағамдар.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Кешкі ас. Кешкі ас кезінде күнделікті калорияның 20-25% тұтыну ұсынылады.

Сіз бейсаналық тамақтану жағдайларын білесіз бе? Бұл мінез-құлықтың себептері қандай деп ойлайсыз?

Себептерін қосуға болады:

- Сіз күнделікті күйзеліске ұшырайсыз және оны басу үшін көп тамақ ішесіз ...
- Тамақтану арасындағы ұзақ үзілістер. ...
- Сіз тамақты дұрыс мөлшерлемейсіз ...
- Компаниямен бірге тамақтану…

Сонымен, бейсаналық тамақтану қаупін азайту үшін психологтер мыналарды ұсынады:

Көрнекі еске салғыштарды қолданыңыз

Шамадан тыс тамақтанудың мінез-құлық себептерінің бірі – адамдар аш немесе аш емес пе деп сыртқы белгілерге сүйенеді. Әрине, бұл сізді көбірек жеуге мәжбүр етуі мүмкін.

Зерттеулердің бірінде қатысушыларға американдық футбол Суперкубогын тамашалау кезінде өте көп тауық қанаттары ұсынылды. Үстелдердің жартысы сүйектерді үнемі алып отырды, екінші жартысынан алмады, сондықтан олар жинала берді. Екінші топ мүшелері бірінші топқа қарағанда калориялардың үштен біріне аз жеді.

Мұны сіздің пайдаңызға жұмыс істеу үшін, сіздің алдыңызда не жегеніңіз туралы көрнекі дәлелдерді сақтаңыз: тамақ аяқталғанға дейін фантиктерді, орамдарды және т. б. тастамаңыз.

Кішкене тәрелке мен үлкен стаканды қолданыңыз

Өзгерістерді байқамай, порция мөлшерін азайтудың оңай жолы–кішкене тәрелке мен биік стакан пайдалану.

Әр түрлі тәрелкедегі тағамның бірдей мөлшері әр түрлі көрінеді. Үлкен тәрелкедегі порцияі кішкентай болып көрінеді, бұл тәрелкені көбірек толтыруға деген ұмтылысты тудырады. Кішкене тәрелкедегі тағамның бірдей мөлшері оны толы тәрелкеге айналдырады.

Сонымен қатар, зерттеулер көрсеткендей биік, тар стаканмен ішкен сұйықтық кең, қысқа стаканмен ішкен сұйықтықтың мөлшеріне қарағанда азырақ болады, бұл онымен бірге калорияны 57% - ға азайтады.

Әртүрлілікті азайтыңыз

Тамақ түрлерінің көптігі сізді 23% көп калория жеуге мәжбүр етуі мүмкін. Біз бірдей тітіркендіргіштерге, бірнеше рет қайталанатын дәмдерге немесе хош иістерге үйренеміз. Тамақтың алуан түрлілігі арықтағысы келген адамға қарсы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

ойнайды, оның рецепторларының «қанықтылығына» жол бермейді және көбірек тамақ жеуге мәжбүр етеді.

Сондықтан белсенді салмақ жоғалту кезеңінде дәмдердің, түстердің және текстуралардың әртүрлілігін азайту аз тамақтануға көмектеседі.

Тамақты көз алдыңызға қоймаңыз

Көзге көрінетін жерде тамақтану сіздің тамақтану тәртібіңізді басқарады. Тамақты неғұрлым жиі көрсеңіз, оны жеу мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады. Тек пайдалы тағамдарды көзге көрінетін жерде ұстаңыз, калориялы және тәтті тамақтарды мүлдем үйде ұстамаңыз.

Тамақты асықпай ішіңіз

Тамақты асықпай ішу – аз тамақтанудың оңай жолы. Ғалымдардың пайымдауынша, 20-30 минут тамақтану денеге қанықтылық сезімін тудыратын гормондарды шығаруға уақыт береді. Бұл миға екі есе көп жегенге дейін жеткілікті жегеніңізді түсінуге мүмкіндік береді.

Төтенше жағдайларда радикалды құралдарды қолдану ұсынылады: доминантты емес қолды (оңқайлар – сол қолмен, солақайлар – оң қолмен тамақ ішуі) немесе шанышқының орнына таяқшаларды қолдану керек.

Тамақтану кезінде алаңдамаңыз

Тамақтанудың орнына бір нәрсеге назар аудару (әлеуметтік медиа ленталары, фильмдер, теледидар) сізді бейсаналық түрде көбірек жеуге мәжбүр етеді.

Мысалы, тамақтану кезінде теледидар көретін адамдар пиццаны 36%, макарон мен ірімшікті 71% көбірек жеді. Сонымен қатар, бір зерттеуде 60 минуттық шоуды көрген қатысушылар 30 минуттық шоуды көргендерге қарағанда 28%-ға көп тамақ жегені анықталды.

Дұрыс компания

Жеті немесе одан да көп адамнан тұратын топпен бірге тамақтану калория тұтынуды 96% арттырады. Отбасыңызбен немесе достарыңызбен бірге тамақтанғанда, сіз жалғыз тамақтанумен салыстырғанда тамаққа кететін уақыт көбейеді. Бұл кездесулерден бас тартуға тұрарлық емес, бірақ аз тамақтанатындардың қасында отыруға болады – зерттеулер бұл сіздің тамақтану тәртібіңізге де әсер ететінін көрсетеді.

Ішкі сағатыңызға сәйкес тамақтаныңыз

Аштық деңгейін анықтау үшін сыртқы белгілерге сүйеніңіз (тәулік уақыты немесе бөліп тамақ ішу сияқты тамақтану арасындағы бірдей аралықтарды сақтау) – артық тамақтануға апаратын жол.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Бір зерттеуде қатысушылар терезелері жоқ, бірақ әдейі жылдамырақ жүретін сағаты бар бөлмеге орналастырылды. Тамақты сағатқа бағыттағандар ішкі белгілерге сүйенетіндерге қарағанда жиі жейтіні белгілі болды.

Аштықты анықтаудың жақсы тәсілі физикалық немесе эмоционалды-үлкен және онша піспеген алманы жеуге дайын екеніңізді қарастыру. Нақты аштық эмоционалды аштыққа қарағанда, өнімдерді шектемейді. Эмоционалды аштықтың тағы бір сенімді белгісі –белгілі бір талғамға деген ұмтылыс.

«Сау тәрелке» формуласы

Өзіңізге немесе отбасыңызға бірдеңе дайындау қажет болғанда осы қарапайым формуланы басшылыққа алыңыз:

50 % – көкөністер мен жемістер

25% – ақуызды тағам

25% - күрделі көмірсулардан әзірленген гарнир.

2.3 Сабақ
Есте сақтауды дамыту

Мақсаты: Ата-аналардың жасөспірімдердің есте сақтау қабілетін белсенді қолдауға және ынталандыруға дайындығын арттыру.

Міндеттері:

1. Жасөспірімдік кезеңде балаларын қолдау үшін есте сақтау қабілетін дамыту әдістерін қолдануға ата-аналардың мотивациясын қалыптастыру
2. Ата-аналарды жасөспірім кезіндегі есте сақтау ерекшеліктерімен таныстыру
3. Ата-аналарға үйде қолдануға болатын есте сақтауды дамытудың практикалық әдістерін үйрету

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер: әділеттілік пен жауапкершілік.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім
- Ми шабуылы.

II. Негізгі бөлім
- Пікірсайыс.
- Топтарда жұмыс істеу.
- Кейс талдау.

III. Қорытынды бөлім.
- Қорытындылау, тілектер.

Күтілетін нәтижелер:

Сабақ соңында ата-аналар:

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1. Жасөспірім кезінде балаларын қолдау үшін, есте сақтау қабілетін, дамыту әдістерін қолдануға қызығушылықтарын танытады.

2. Жасөспірім кездегі есте сақтау ерекшеліктері туралы түсінікке ие болады.

3. Үйде қолдануға болатын есте сақтауды дамытудың практикалық әдістерін үйренеді.

Сабақтың ұзақтығы-60 мин.

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
3 мин.	**I. Кіріспе бөлім** *Педагог:* - Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар! Бүгінгі сабақтың тақырыбы «Есте сақтауды дамыту». Тақырыпты талдауды Марк Цицеронның Есте сақтау қабілеттілігін жаттықтырмаса, төендейді» деген сөздерінен бастайық. *Талқылауға арналған сұрақ:* Есте сақтауды жаттықтыру неге маңызды деп ойлайсыз? *Тілек білдірген ата-аналар.* *Педагог:* - бұл мәлімдеме есте сақтау қабілетін әсіресе жасөспірім кезінде белсенді дамыту қажеттілігін еске салады. Өйткені, жақсы есте сақтау тек білім беруде ғана емес, сонымен қатар қазіргі ақпараттық әлемге бейімделуде де маңызды рөл атқарады.	1-слайд 2-слайд
25 мин.	**II. Негізгі бөлім** **Топтарда жұмыс істеу.** *Педагог:* - Қазір пікірталас өткіземіз. *Қатысушылар екі топқа бөлінеді. Ата-аналарға жасөспірімнің ерекшеліктері туралы ақпараты бар А4 форматындағы парақтар және сұрақтары бар карточкалар беріледі.* *Педагог:* - Құрметті ата-аналар, мен жасөспірім кезіндегі есте сақтау ерекшеліктері туралы ақпаратпен танысуды және карточкаларда көрсетілген келесі мәселелерді талқылауды ұсынамын: <u>А тобы:</u> 1. «Жасөспірім кезінде есте сақтау қабілеті **жақсарады».** 2. Балаңызбен есте сақтауды дамытудың қандай әдістерін қолданатыныңызды білесіз. Еске сақтауды	А-қосымшасы 3-слайд Сұрақтар көрсетілген карточкалар.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	дамытатын осы әдістердің қайсысы тиімді? Сізге ұнайтын бір әдісті таңдаңыз. <u>В тобы:</u> 1. «Жасөспірім кезіндегі есте сақтау қабілеті **нашарлайды**». 2. Балаңызбен есте сақтауды дамытудың қандай әдістерін қолданатыныңызды білесіз. Еске сақтауды дамытатын осы әдістердің қайсысы тиімді? Сізге ұнайтын бір әдісті таңдаңыз. *Педагог:* - дәлелдерді дайындауға 10 минут беріледі. *Дәлелдерді талқылау.* *Педагог:* - мәтінде есте сақтау ерекшеліктері туралы ақпарат беріледі. Биологиялық түсіндіруде бұл жаста есте сақтау қабілеті жақсарады. Алайда, жасөспірім кезеңінде өмірдің басқа салаларында да әртүрлі өзгерістер болады. Жасөспірімнің айналасындағылардың бәрі есте сақтау қабілетінің жақсаруына да, нашарлауына да ықпал етуі мүмкін. Мен бірінші сұрақты талқылап, А тобынан бастауды ұсынамын. *А тобы бірінші дәлелді оқиды.* *Біз В тобына А тобының дәлелін жоққа шығару үшін сөз береміз.* *Процесс екі топта да дәлелдердің болуына байланысты қайталанады.* *Педагог:* - белсенді қатысқандарыңыз үшін рахмет! Біз жасөспірім кездегі есте сақтау қабілеті жақсарады деген әртүрлі дәлелдерді естідік. Олардың бірнеше негізгі тұстарын атап өтейік. *Қорытындыларды жалпылау.* *Педагог*: - енді 2- мәселені талқылауға көшейік. Байқағаныңыздай, бұл мәселе жасөспірімдердің есте сақтау қабілетін дамыту әдістеріне баса назар аударады. Мен әр топтан 1 өкілден шығып, есте сақтауды дамыту әдісін ұсынуды ұсынамын. Біз В тобынан бастаймыз. *Топтың жауаптарын қорғау.* *Қорытындыларды жалпылау.* *Педагог:* - жауаптарыңыз үшін алғыс айтамын. Біздің әрқайсымыз бірегей қиындықтарға тап боламыз және	Жауап беру үшін әр топқа А4 форматынд ағы қағаз беріледі. 4-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	сіздің тәжірибеңіз басқа ата-аналарға жаңа идеялар мен тәсілдер арқылы шабыт бере алады. Қорытындыларды жалпылау жасөспірімдердің есте сақтау қабілетін дамытудың көптеген әдісі бар екенін көрсетті, олардың әрқайсысының өзіндік артықшылықтары мен қолдану аясы бар. Ең тиімді тәсілдердің ішінде ассоциациялар құру және ақпаратты құрылымдау арқылы есте сақтауды жақсартуға көмектесетін мнемотехника әдісі ерекшеленеді. *Педагог:* - Мнемотехника әдісімен танысу үшін экранға назар аударайық. *Бейнені көрсету* *Педагог:* - Сіз ақпаратты есте сақтау үшін осындай әдістерді қолданасыз ба? Мысалдарыңызбен бөлісіңіз. *Талқылау.* *Педагог:* - Керемет! *Педагог:* - Енді біз сіздермен мнемотехника мен визуализация әдістерінің қалай жұмыс істейтінін жақсы түсінуге көмектесетін қызықты жаттығу өткіземіз. Бұл жаттығу 5 минуттан аспайды. Мен үш ата-ананы осы жаттығуды өз бетімен сынап көруге шақырамын. Міне, сөздер тізімі: пошташы, жолбарыс, жүгері, өзен, мармелад, жаңбыр, күл, сәттілік. *Педагог:* - бұл сөздер тізімі әңгіме құру кезінде экранда көрсетіледі. Сіздің міндетіңіз – осы сөздердің барлығын қолдана отырып, тез арада оқиға ойлап табу. Эмоцияларды қосып, оқиғаны қызықты етуге тырысыңыз. *Педагог:* - Біз бірінші сөзден бастаймыз – 'пошташы'. *Ата-аналардың бірі оқиғаны бастайды.* *Педагог:* - керемет, енді келесі сөзбен жалғастырайық - 'жолбарыс'. *Екінші ата-ана оқиғаны жалғастырады.* *Педагог*: - керемет, қазір бізде пошташы мен жолбарыс бар. Жүгеріні қосайық. *Үшінші ата-ана жалғасын қосады.*	5-слайд Бейненің қажетті бөлігі 3:23-тен 4: 32-ге дейін.https://youtu.be/BTqO23kg3HQ?si=nXeoeEgjigVmQoG9 6-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Педагог: - Керемет, біз осы бағытта жүреміз. Бізде тағы да көптеген сөз бар екенін ұмытпаңыз: өзен, мармелад, жаңбыр, күл, сәттілік. Оқиғаның жаңа элементтерін қосып, кезекпен жалғастырыңыз *Ата-аналар барлық сөздер қолданылғанша кезекпен жалғастырады.* *Педагог:* - сіз керемет жұмыс жасадыңыз! Керемет оқиға. Енді мен осы 8 сөздің барлығын жабамын. Үшеуіңіз әңгіме құру үшін қолданған сөздерді ауызша қайталауыңыз керек. Бұл үшін сізге 2 минут беріледі. *Педагог:* - Керемет! Байқағаныңыздай, мұндай оқиғаларды жасау визуализация мен эмоционалды қатысудың арқасында сөздер мен оқиғалар тізбегін жақсы есте сақтауға көмектеседі. Сізге бұл жаттығу ұнады, оны балаларыңыздың есте сақтау қабілетін жақсартуға айдалана аласыз деп үміттенемін.	7-слайд
5 мин.	**Топтарда жұмыс істеу.** *Педагог:* - Енді келесі жаттығуға көшейік, оны үйде де қолдануға болады. Жаттығу әйгілі «Қар добы» ойынына ұқсас өткізіледі. Қатысушылар шеңберде отырады. *Педагог:* - Жүргізуші бір сөзді атайды, келесі қатысушы жүргізушінің сөзін атайды және өз сөзін қосады, сөйтіп шеңбер бойымен жалғастырады. Енді осы жаттығуды іс жүзінде қолданып көрейік. Тақырыбы: Табиғат. *Ойын барысының мысалы:* *Бірінші ойыншы: "ағаштар" дейді.* *Екіншісі: "ағаштар, шөптер" дейді.* *Үшіншісі: "ағаштар, шөптер, өзен" деп қосады.* *Төртінші: "ағаштар, шөптер, өзен, орман".* *Педагог:* - тағы да шеңбер бойымен. Ойын біреу қателескенде немесе басқа сөз қоса алмаған кезде аяқталады. *Педагог:* - Ойын бір қарағанда оңай болып көрінуі мүмкін, бірақ байқағаныңыздай, сөздер неғұрлым көп болса, ойын соғұрлым қиын болады. Бұл ойынды көбінесе жасөспірімдермен есте сақтау қабілетін	8-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	дамыту үшін үйде өткізуге болады. Сонымен қатар, қажетті ақпаратты есте сақтау үшін мектеп пәні бойынша белгілі бір тақырыпты таңдауға болады. **Топта жұмыс істеу**. *Педагог:* - Құрметті ата-аналар, алынған ақпаратты бекіту үшін назарларыңызға «Жеті ата» жаттығуы ұсынылады. Жаттығу топтарда өткізіледі. Әр топқа сұрақ қойылады, оған сіздерге өзара талқылау арқылы жауап беру керек. Сізде талқылауға 3 минут уақыт болады, содан кейін әр топ өз қорытындылары мен ұсыныстарын ұсынады <u>Кейс:</u> Көбісі әрқашан өздерінің өткені мен дәстүрлеріне құрметпен қарайды. Мысалы, негізгі дәстүрлердің бірі – Жеті ата-бабаны білу. Әрбір көшпенді 7-ші руға дейінгі әкесі мен аталарының есімдерін есте сақтауы керек еді, бұл отбасымен байланыста болуға және отбасылық байланыстарды нығайтуға көмектесті. Бұл дәстүр бүгінгі күнге дейін өзекті. Мысалы, Абай ауылы мектебінде жыл сайын қазақ дәстүріне байланысты жасөспірімдерге арналған іс-шаралар өткізіледі. Мектеп оқушысы, Асылхан есімді 14 жасар бала құрдастарының алдында Жеті ата дәстүрі туралы сөз сөйлеп, әңгімелеп беруі керек. Осы дәстүрдің егжей-тегжейінен басқа, сөйлеу үшін оған барлық 7 ата-бабасының есімдерін білу қажет болады. Бірақ бұл ол үшін қиын. Міне, оның ата-бабаларының есімдері: 1. Абылай 2. Байжігіт 3. Ақылбай 4. Әділхан 5. Адай 6. Бексұлтан 7. Данияр *Сұрақтар:* 1. 1-топ, Сіздің сұрағыңыз: Асылханға ата-бабаларының есімдерін есте сақтауға көмектесу үшін қауымдастық әдісін қалай қолдануға болады?	9-слайд Ата-аналар жауаптарын жазатын,А4 қағаз парақтары және каламдар

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	2. 2-топ, Сіздің сұрағыңыз: Асылханға ата-бабаларының есімдерін есте сақтауға көмектесу үшін бейнелеу әдісін қалай қолдануға болады? *Педагог:* - Талқылауды бастауға болады. Естеріңізге сала кетейін, бұл үшін 3 минут беріледі. Ал сөз сөйлеуге, яғни әр топтан жауап беруге 2 минут беріледі. *Топтардың қорытындыларын ұсыну. Әр топтан жауап беру үшін 1-2 өкіл шығады.* *Педагог:* - Бұл жаттығу жасөспірімдердің есте сақтауын дамытудың ең жақсы тәсілдерін табу үшін тәжірибе мен білім алмасудың қаншалық маңызды екенін көрсетті. Бұл процесте бірлескен күш-жігер мен отбасын қолдау маңызды рөл атқарады. Сіз ұсынған идеялар мен әдістер Асылханға ғана емес, көптеген басқа жасөспірімдерге есте сақтау қабілетін жақсартуға және маңызды ақпаратты есте сақтауға көмектеседі.	
7 минут	**III. Қорытынды бөлім** *Педагог:* - Бүгінгі кездесуіміз аяқталды. Қорытындылай келе, назарларыңызға ***«шырын сыққыш»*** жаттығуы ұсынылады. Жүргізуші тақтаға үш плакат орналастырады: 1) апельсин себеті 2) бір стақан апельсин шырыны 3) апельсиннің сығылған қалдықтары Қатысушылардың әрқайсысы 3 стикер алады. Оған ата-аналар сабақтың соңына дейін есінде не қалғанын жазады. Содан кейін, жүргізушінің белгісіне сәйкес, бұл парақтарды тиісті плакаттарға жапсыруға болады: Сабақ барысында ұнаған нәрсені **апельсинмен постерге** жапсыру керек; **Бір стақан керемет сергітетін шырыны бар постерге** жағымды тілектер жапсыру керек; **Біздің шырын сыққыштың қалдықтары қалған плакатқа** өмірде қолданатын ақпаратты жапсыруға болады. *2-3 ата-анаға жазғандарымен аудиториямен бөлісу ұсынылады*	10-слайд Өздігінен жабысатын қағаз парақтары. Суреттері бар А3 форматынд ағы қағаз парақтары: 1.Апельсин себеті 2.Бір стақан жаңа сығылған шырын 3.Шырын сыққыштан шыққан қалдықтар. (Б, С, Д-

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Педагог: - Керемет! Баршаңызға белсенді қатысқандарыңыз үшін алғыс айтамын. Біздің тәжірибе алмасуымыз пайдалы болды және сіздерді одан әрі әрекет етуге шабыттандырды деп үміттенемін. Соңында, сіздерден үйде тексеруге болатын чек-парағы беріледі. Балаларыңызды тәрбиелеп, оқытуда сәттілік тілеймін.	қосымшалары) 11-слайд

А-қосымшасы

Жасөспірім кезіндегі есте сақтау ерекшеліктері

Сіздің балаңыздың өміріндегі жасөспірімдік кезең есте сақтау қабілетін дамыту процесімен байланысты және жасөспірімнің білім беру және күнделікті өміріне айтарлықтай әсер ететін процестерді қалыптастырудың кілті болып табылады. Бірінші маңызды аспект-жасөспірімдерде есте сақтау қабілетінің біртіндеп артуы. Осы кезеңде қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді еске сақтау белсенді дамиды. Жасөспірімдер әр түрлі ақпаратты жақсы есте сақтай бастайды және көбейте бастайды, бұл табысты оқу мен тәуелсіз өмір үшін маңызды.

13 жастан 15-16 жасқа дейін есте сақтау қарқынды түрде жақсарады. Жасөспірімдер ауызша және бейнелі ақпаратты тиімдірек есте сақтайды, есте сақтау процесінің жылдамдығы мен дәлдігі артады. Бұл логикалық операцияларды қолдануға негізделген логикалық жады белсенді дамып, жаңа ақпаратты бұрыннан белгілі ақпаратпен жақсырақ байланыстыруға мүмкіндік беретін жас.

Бұл кезең сонымен қатар есте сақтау процестеріне әсер ететін және ерекше назар мен қолдауды қажет ететін жетекші қызмет түрінің өзгеруімен сипатталады.

Оң өзгерістерге қарамастан, жасөспірімдерің есте сақтауында қиындықтар болуы мүмкін. Осы кезеңде бағалаудың нашарлауы және ұмытшақтық жиі кездеседі. Бұл ағзадағы биологиялық өзгерістерге, білім беру ортасының жаңа талаптарына бейімделуге және стрестің жоғарылауына байланысты. Жасөспірімдер гормоналды өзгерістер мен эмоционалды тәжірибеге байланысты шоғырлану мен есте сақтауда қиындықтарға тап болуы мүмкін.Цифрлық тәуелділік жасөспірімдердің есте сақтау қабілетіне де әсер етеді. Зерттеулер көрсеткендей, көп тапсырма және сандық құрылғыларды пайдалану ұзақ мерзімді еске сақтауды әлсіретіп, ақпаратты жалпылау және талдау қабілетін нашарлатуы мүмкін. Жасөспірімдердің экран алдында өткізетін уақытын бақылау және оларды белсенді және мағыналы оқуға ынталандыру маңызды.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Сонымен қатар, эмоционалды ауытқулар жасөспірімнің оқу жетістіктері мен жалпы әл-ауқатына әсер етуі мүмкін. Өйткені, эмоционалды жағдайдың тұрақсыздығы шоғырлануға және есте сақтау қабілетіне теріс әсер етуі мүмкін. Осыған байланысты ата-аналар балаларының есте сақтау қабілетін дамытуда шешуші рөл атқарады. Олар мнемотехника және ақпаратты құрылымдау сияқты есте сақтаудың тиімді әдістерін қолдануға, сондай-ақ күнделікті режимді, дұрыс тамақтануды қамтамасыз ету және жасөспірімнің эмоционалды тұрақтылығын сақтау арқылы дұрыс оқу жағдайларын жасауға көмектеседі.

В-қосымшасы. Апельсин себеті

С-қосымшасы. Бір стақан жаңа сығылған шырын

Д-қосымшасы. Шырын сыққыштың қалдықтары

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

2.4 Сабақ
Балаңыздың ақыл-ойын оятыңыз

Мақсаты: ата-аналардың білім беру мақсаттарына табысты қол жеткізу үшін жасөспірімнің интеллектуалдық дамуын белсенді қолдауына ықпал ету.

Міндеттері:

1. Ата-аналардың жасөспірімнің зияткерлік дамуын белсенді қолдауға деген қызығушылығы мен уәждемесін ояту.
2. Ата-аналардың жасөспірімдердің интеллектуалдық даму ерекшеліктері туралы білімін кеңейту.
3. Ата-аналардың жасөспірімдердің интеллектуалдық дамуын белсенді қолдауы үшін қажетті практикалық дағдылар мен қабілеттерді игеруіне жәрдемдесу.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері: әділеттілік пен жауапкершілік.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім. Ұйымдастыру кезеңі

II. Негізгі бөлім.

- Жасөспірімдердің интеллектін дамытуға көңіл бөлудің жеткіліксіздігі
- Жасөспірімді интеллект пен ақыл-ой қабілеттерін дамытуға ынталандыру әдістері
- Жасөспірімдердің интеллектін дамытудың тиімді құралдары
- Жасөспірімдердің интеллектуалды дамуындағы ата-аналардың қолдауы

III. Қорытынды бөлім.

- Рефлексия

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Күтілетін нәтижелер:

1. Ата-аналар жасөспірімдердің интеллектуалдық қабілеттерін дамытуға ынталы болады

2. Ата-аналар жасөспірімдерде интеллектуалды қабілеттердің даму ерекшеліктері туралы білімдерін кеңейтеді және қиындықтарды танып, оларды шешуді үйренеді.

3. Ата-аналар балаларының интеллектуалды дамуын қолдау және ынталандыру үшін практикалық құралдар мен стратегияларды игереді.

Ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
4 мин.	**I. Кіріспе бөлім.** *Педагог:* - Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Жасөспірімдердің ақыл-ой қабілеттері мен дағдыларын дамыту тақырыбына арналған сабағымызға қош келдіңіздер. Бүгін біз мұның неге соншалық маңызды екенін, қандай проблемалар бар екенін және балаларыңызға көмектесу үшін қандай тиімді құралдар мен әдістерді қолдануға болатынын талқылаймыз. *Педагог:* - «интеллект», «интеллектуалды даму» сөздеріне байланысты қандай ассоциацияларыңыз бар? *Қатысушылар өз қалауы бойынша сөйлейді* **Ақпараттық блок.** *Педагог:* - «интеллект» және «интеллектуалды даму» ұғымдарынан бастайық. Қазіргі уақытта интеллекттің кем дегенде кең таралған үш түсіндірмесі бар: 1. Биологиялық түсіндіру: интеллект жаңа жағдайға саналы түрде бейімделу қабілеті. 2. Педагогикалық түсіндіру: интеллект оқу қабілеті. 3. Құрылымдық көзқарас, интеллект – бұл белгілі бір қабілеттердің жиынтығы. Әдетте, олар интеллект туралы сөйлескенде, олар адамның ақыл-ой қабілетін білдіреді, соның арқасында олар өмірлік және оқу міндеттерін шешеді. Адамның танымдық процестерінің	1 слайд 2 слайд 3 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	жиынтығы (есте сақтау, ойлау, қиял, зейін және сөйлеу) оның интеллектін анықтайды. Интеллектуалды даму – бұл адамның өмір бойы ақыл-ой қабілеттерінің деңгейі мен құрылымын өзгерту процесі.	
10 мин.	**II. Негізгі бөлім** **Топтарда жұмыс істеу. «Кедергілерді жеңу»** *Қатысушылар 2 топқа бөлінеді.* *Педагог:* - интеллектуалды дамуға жеткіліксіз назар аудару мәселесіне тереңірек үңілейік. Тарихта есімдері ғылыми жетістік пен табандылықтың символына айналған екі ғалымды таныстыруға рұқсат етіңіздер. 1-топ Шоқан Уәлихановтың ғылыми жетістіктерімен танысады. 2-топ Хабиболла Оспановтың ғылыми жетістіктерімен танысады. Әр топ өзінің QR кодын сканерлеуі керек. 1- топқа арналған мәтін Бірінші ғалым – Шоқан Уәлиханов қазақтың ақсүйек отбасында дүниеге келген және жас кезінен бастап ғылым мен зерттеуге қызығушылық танытқан. Омбыдағы кадет корпусын бітіргеннен кейін, ол Ыстықкөл экспедициясына барып, Жетісудың флорасы мен фаунасын зерттеді. Қашқарияның жабық аймағындағы тіл мен мәдени айырмашылықтардағы қиындықтарға қарамастан, Уәлиханов Шығыс Түркістанның тарихы, географиясы және әлеуметтік жүйесі бойынша елеулі ғылыми жұмыстар жазды. Оның жұмысы, көптеген кейінгі зерттеулерге негіз болып, шығыстану ғылымының дамуына қосқан үлесі ретінде әлемге танылды. 2 -топқа арналған мәтін Хабибулла Оспанов, белгілі химик және академик, минералдардың еруі және химиялық заттардың гальваникалық әсері туралы бірнеше негізгі жаңалық ашты. Оның ғылыми еңбектері әлемдік деңгейде танылып, көптеген марапаттарға ие болған және табиғи	4 слайд QR кодын сканерлеу QR кодын сканерлеу Кедергіні сипаттай отырып, А4 қағазының парақтары

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	ресурстарды өндіру мен өңдеудің жаңа технологияларын дамытуда маңызды рөл атқарған. Ол өзінің жетістіктеріне жету жолында көптеген, әсіресе қаржылық және техникалық қиындыққа тап болды. *Педагог:* - Бұл ғалымдар әртүрлі кедергілерге тап болды, бірақ өздерінің ақыл-ой қабілеттерін дамыту және табандылықтарының арқасында үлкен ғылыми биіктерге жетті. *Педагог:* - Енді жаттығуларға көшейік. <u>Нұсқаулық:</u> Әр топқа кедергі мен сұрақты сипаттайтын қағаз беріледі. Топтың міндеті – аталған кедергіні жеңудің стратегиялары мен әдістерін әзірлеу, содан кейін бұл шешімдерді жасөспірімдермен қарым-қатынаста қалай қолдануға болатынын талқылау. Мәселені шешу үшін топқа 5 минут беріледі. Әр топқа өз жауаптарын ұсынуға 2 минут беріледі. <u>1- топқа арналған кедергі:</u> Жасөспірімде мотивацияның болмауы. Осы кедергіні шешу үшін бағыт көрсететін сұрақтар: ● Оқуға деген қызығушылығын жоғалтқан жасөспірімге қалай көмектесуге болады? ● Шоқан Уәлиханов мәдени және тілдік қиындықтарға қарамастан зерттеуге қызығушылық танытқан сияқты, жасөспірімді ғылымға қызығушылық танытуға қалай шабыттандырар едіңіз? ● Балаңыздың мотивациясын арттыруда ұлы ғалымдардың мысалдары қандай рөл атқара алады? <u>2-топқа арналған кедергі:</u> Интеллектуалды қабілеттерді дамытудағы қиындықтар. Талқылауға арналған сұрақ: ● Хабибулла Оспанов сияқты күрделі ғылыми мәселелерді шеше алатын және өз саласында жаңалық ашатын интеллектуалды қабілеттерді дамыту үшін қандай әдістер мен жаттығуларды қолдануға болады? *Нәтижелерді талқылау және негізгі қорытындыларды бөліп көрсету*	5 слайд
5 мин.		

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Педагог: - Құрметті ата-аналар, біз жасөспірімдердің интеллектуалды дамуына байланысты бірнеше аспектіні талқыладық. Енді негізгі сұрақтардың біріне назар аударайық: жасөспірімді интеллект пен ақыл-ой қабілеттерін дамытуға қалай ынталандыруға болады? *Педагог:* - Мотивация оқу мен даму процесінің орталық элементі болып табылады. Тиісті мотивациясыз, тіпті ең талантты жасөспірімдер де өздерінің мақсаттарына жете алмауы мүмкін. **Ми шабуылы.** Талқылауға арналған сұрақтар: ● Баланың қызығушылығын оятатын оқу жағдайларын қалай жасайсыз? ● Оқудағы және интеллектуалды дамудағы жетістіктері үшін баланы қалай ынталандырасыз? *Талқылау. Жалпы нәтижелерді бөлектеу* *Педагог:* - Талқылауға белсенді қатысқандарыңыз үшін алғыс айтамын! Біз балаларыңыздың интеллектуалды дамуын қолдау үшін іс жүзінде қолданатын көптеген құнды идеялар мен стратегиялар туралы білдік. *Педагог:* - Міне, біздің талқылауымыздың кейбір негізгі қорытындылары: Қолдау көрсететін оқу ортасын құру оқуға деген қызығушылықты арттырады. Ынталандырудың тиімді әдістері, балаларға оқу жетістіктеріне жетуге көмектеседі. Қызықты хобби мен іс-шаралар ақыл-ой қабілеттерін дамытуға айтарлықтай ықпал етуі мүмкін. Мақсат қою және оған жету балалардың талпынысын күшейтеді. *Педагог:* - Енді назарларыңызға үйде қолдануға болатын жасөспірімдердің мотивациясын арттырудың дайын әдістері ұсынылады. Осы әдістерді көру үшін QR кодына өтіңіздер.	№6 слайд QR кодын сканерлеу

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

8 мин. 10 мин.	*Талқылауға арналған сұрақтар.* *Педагог:* • Ұсынылған әдістердің қайсысы ең тиімді деп ойлайсыздар? • Бұл әдістерді балаңыздың қажеттіліктеріне қалай бейімдеуге болады? • Өз ойларыңыз және ұсыныстарыңызбен бөлісіңіздер. *Талқылау.* *Педагог:* - Талқылауға қатысқандарыңыз үшін рақмет! Балалардың интеллектуалды дамуын қолдау процесінде психологтер ата-аналарға жасөспірімге өз үміттерін емес, оның мүдделері мен ұмтылыстарына қолдау көрсеткен жөн дейді. Мотивация – бұл жеке және ұзақ процесс, ол бірнеше күннен бір жылға дейін созылуы мүмкін және ересектердің шыдамдылығы мен тұрақты қолдауын қажет етеді. Естеріңізде болсын: бұл процестегі сіздің рөліңіз тек бағыттау ғана емес, сонымен бірге балаңыздың оқуға және өзін-өзі дамытуға деген қызығушылығын сақтау. **Топтарда жұмыс істеу. Жағдаяттық сұрақтар.** *Ата-аналар екі топқа бөлінеді. Топқа жағдай ұсынылады. Оны қарастырып, осы жағдайда қауіпті және қауіпсіз әрекет ету жолдарын ойлап табу керек. Қатысушылар бұл жағдайда не істеу керегін айтуы керек.* 1 - топқа арналған жағдаяттық тапсырма Жағдай: Сіз балаңыздың ақыл-ой қабілетін дамытуға көмектесуді шештіңіз. Сіздің балаңыз, 8-жасар Арман, әдетте, компьютерлік ойындарға құмар, бірақ сіз оның оқуға және математикаға деген қызығушылығының төмендегенін байқайсыз. Сіз оның ақыл-ойын оятып, жаңа білімге деген қызығушылығын оятқыңыз келеді. Арман бос уақытын компьютерде өткізуді, онлайн	№7 слайд А4 форматында әр 1-топ өз жағдайы мен тапсырмаларын басып шығарады. А-қосымшасы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	ойындар ойнауды және мультфильмдер көруді жөн көреді. Ол мектептегі кітаптар мен математика сабақтарына қызығушылық танытпайды. Тапсырма: Арманға оның ақыл-ойын оятуға және оны оқуға, математикаға және басқа да оқу пәндеріне қызықтыру үшін, оған қалай көмектесе аласыз? Ол үшін оқу мен білімді қызықты ету үшін қандай әдістер мен тәсілдерді таңдайсыз? *Талқылауға арналған сұрақтар* - Оның компьютерлік ойындарға деген құштарлығы мен оқуға деген қызығушылығы арасындағы тепе-теңдікті қалай анықтайсыз? - Арманға оқуды тартымды ету үшін қандай әдістерді ұсынар едіңіз? - Математикаға немесе басқа пәндерге деген қызығушылықты арттыру үшін оның компьютерлік ойындарға деген қызығушылығын пайдалануға болады деп ойлайсыз ба? 2 -топқа арналған жағдаяттық тапсырма 12 жастағы қызыңыз – Айжан, ғылым мен технологияға қызығушылық таныта бастады. Ол ғылыми клубтарға қатысады және үйдегі химиялық реакциялармен тәжірибе жасағанды ұнатады. Алайда, жақында оның оқуға деген қызығушылығы мектептегі математика мен физикадағы қиындықтарға байланысты жоғала бастады. Сіз оған оқуға деген қызығушылығын қалпына келтіруге және оның ақыл-ой қабілетін дамытуға көмектескіңіз келеді. Тапсырмалар: Айжанға математика мен физикадағы қиындықтарды жеңуге және оқуға қайта қызығушылық танытуға көмектесетін қандай әдістер мен тәсілдерді таңдайсыз? Қандай қосымша ресурстар немесе әрекеттер оған ғылымға деген сүйіспеншілігін арттыруға және оқуда жетістікке жетуге көмектеседі? *Талқылауға арналған сұрақтар*	Б қосымшасы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	- Айжанға оқуға деген қызығушылықты қалпына келтіруге көмектесу үшін қандай әдістерді қолданар едіңіз? - Оның ғылымға деген құштарлығының қандай аспектілерін қолдау мен дамыту маңызды деп санайсыз? - Айжанға математика мен физиканы ойдағыдай меңгеруге қандай қосымша ресурстар немесе әдістер көмектесе алады? **Тиімді құралдар.** *Педагог:* - Енді жасөспірімнің интеллектін дамытудың тиімді құралдары туралы сөйлесейік. Сіз қолдана алатын әртүрлі құралдар мен стратегиялар бар, мысалы, білім беру ойындары, сыни тұрғыдан ойлау жаттығулары, оқу, қызықты пікірталастар және сабақтан тыс іс-шаралар. Технология мен онлайн-ресурстар когнитивті дағдыларды дамытуда оң рөл атқара алады. *Педагог:* - Енді ұсынылған құралдар тізімін қарап шығуға 3 минут уақыт бөліп, бұрын қолданған екі құралды және сіз көргіңіз келетін екі құралды бөлектеңіз. *Талқылауға арналған сұрақтар:* *Педагог:* - Ұсынылған тізімнен қандай екі құралды алдағы уақытта пайдаланғыңыз келеді? Сіз оларды қалай пайдалануды жоспарлап отырсыз? *Педагог:* - өз идеяларыңыз бен жоспарларыңызбен басқа қатысушыларымен бөлісіңіз. *Нәтижелерді талқылау және негізгі қорытындыларды бөліп көрсету.* *Педагог:* - Талқылауға белсенді қатысқаныңыз үшін алғыс айтамын! Біз балаларыңыздың интеллектуалды дамуына арналған әртүрлі құралдар мен стратегияларды	8 слайд Құралдар тізімі А4 форматындағы қатысушыларға ұсынылады. С-қосымшасы 9 слайд
10 мин.	қарастырдық. *Педагог:* - Енді жасөспірімнің интеллектуалды дамуын қолдау бойынша кейбір практикалық нұсқауларға көшейік. Негізгі факторлар – ынталандырушы үй ортасын құру, қызығушылықты дамыту және ашық қарым-қатынас орнату. Академиялық жұмысты	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	интеллектуалды ойындар және зерттеулермен үйлестіру де маңызды. **Жаттығу: Іс-шаралар жоспарын әзірлеу** *Педагог:* - Құрметті ата-аналар, балаларыңыздың интеллектуалды дамуын қолдау үшін келесі айда жасайтын үш нақты әрекетті жазуға 5 минут уақыт бөліңіздер. *Жаттығуды орындауға арналған сұрақтар:* *Педагог:* - Балаңыздың интеллектуалды дамуын қолдау үшін қандай үш әрекет жасауды жоспарлап отырсыз? Келесі айда бұл әрекеттерді қалай жасайсыз? *Педагог:* - Іс-шаралар жоспарларымызбен үлкен топпен бөлісейік *Нәтижелерді талқылау* *Педагог:* - Бүгін біз жасөспірімдердің интеллектуалды дамуының маңызды аспектілерін талқыладық және олардың ақыл-ой қабілеттерін қолдау жолдарын таптық. Міне, біз мыналарды білдік: • Интеллект және интеллектуалды даму: біз интеллектінің негізгі түсіндірмелерін қарастырдық және интеллектуалды даму өмір бойы ақыл-ой қабілеттерін өзгерту процесі екенін түсіндік. • Кедергілерді жеңу: «Кедергілерді жеңу» жаттығуы барысында біз негізгі қиындықтарды анықтадық: жасөспірімдерде мотивацияның болмауы және интеллектуалды қабілеттерді дамытудағы қиындықтар. Біз балаларды қалай шабыттандыруға болатынын және олардың интеллектін дамыту үшін қандай әдістерді қолдану керектігін талқыладық. • Тиімді құралдар мен стратегиялар: Біз білім беру ойындары, сыни тұрғыдан ойлау, оқу және онлайн -ресурстар сияқты интеллектуалды дамудың әртүрлі құралдарын зерттедік. Сіздер болашақта	10 слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	қолданатын құралдарды таңдап, іс-қимыл жоспарларын жасадыңыздар. Ұсынымдар: қолдау көрсететін оқу ортасын құру, баланың жетістіктерін ынталандыру және оның қызығушылықтарын дамыту маңызды. Ата-аналардың қолдауы мен шыдамдылығы балалардың интеллектуалды дамуында шешуші рөл атқарады.	
3 мин.	**III. Қорытынды бөлім** *Педагог:* - Белсенді қатысқандарыңыз үшін рақмет! Бүгінгі идеялар мен әдістер балаларыңыздың интеллектуалды қабілеттерін сақтауға және дамытуға көмектеседі деп үміттенемін. Енді әрқайсыңызға өздігінен жабысатын стикерлер ұсынылады. Оларға бүгінгі талқылау тудырған ойларыңызды, эмоцияларыңызды және сезімдеріңізді жаза аласыздар. Осыдан кейін оларды жағымды көңіл-күйімізді бейнелейтін күлімсіреген смайликтің қасындағы тақтаға жабыстыруды ұсынамыз. Бүгін бізді шабыттандырған нәрселермен бөлісейік және бұл тақтаны балаларымызды олардың оқуы мен дамуына қолдау көрсету үшін ортақ күш-жігерімізбен безендірейік. Күндеріңіз жақсы өтсін, балаларыңыздың ақыл-ойын дамыта беріңіздер!	№11 слайд Өздігінен жабысатын жапсырма лар.

А-қосымшасы

1-топқа арналған жағдаяттық тапсырма

Жағдай:

Сіз балаңыздың ақыл-ой қабілетін дамытуға көмектесуді шештіңіз. Сіздің балаңыз, 8-жасар Арман, әдетте, компьютерлік ойындарға құмар, бірақ сіз оның оқуға және математикаға деген қызығушылығының төмендегенін байқайсыз. Сіз оның ақыл-ойын оятып, жаңа білімге деген қызығушылығын оятқыңыз келеді. Арман бос уақытын компьютерде өткізуді, онлайн ойындар ойнауды және мультфильмдер көруді жөн көреді. Ол мектептегі кітаптар мен математика сабақтарына қызығушылық танытпайды.

Тапсырмалар:

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Арманға оның ақыл-ойын оятуға және оны оқуға, математикаға және басқа да оқу пәндеріне қызықтыру үшін, оған қалай көмектесе аласыз? Ол үшін оқу мен білімді тартымды ету үшін қандай әдістер мен тәсілдерді таңдайсыз?

Талқылауға арналған сұрақтар

- Оның компьютерлік ойындарға деген құштарлығы мен оқуға деген қызығушылығы арасындағы тепе-теңдікті қалай табасыз?

- Арманға оқуды тартымды ету үшін қандай әдістерді ұсынар едіңіз?

- Математикаға немесе басқа пәндерге деген қызығушылықты арттыру үшін оның компьютерлік ойындарға деген қызығушылығын пайдалануға болады деп ойлайсыз ба?

Б-қосымшасы

2-топқа арналған жағдаяттық тапсырма

12 жастағы қызыңыз Айжан, ғылым мен технологияға қызығушылық таныта бастады. Ол ғылыми клубтарға қатысады және үйдегі химиялық реакциялармен тәжірибе жасағанды ұнатады. Алайда, жақында оның оқуға деген қызығушылығы мектептегі математика мен физикадағы қиындықтарға байланысты жоғала бастады. Сіз оған оқуға деген қызығушылығын қалпына келтіруге және оның ақыл-ой қабілетін дамытуға көмектескіңіз келеді.

Тапсырмалар:

Айжанға математика мен физикадағы қиындықтарды жеңуге және оқуға қайта қызығушылық танытуға көмектесетін қандай әдістер мен тәсілдерді таңдайсыз? Қандай қосымша ресурстар немесе әрекеттер оған ғылымға деген сүйіспеншілігін арттыруға және оқуда жетістікке жетуге көмектеседі?

Талқылауға арналған сұрақтар

- Айжанға оқуға деген қызығушылықты қалпына келтіруге көмектесу үшін қандай әдістерді қолданар едіңіз?

- Оның ғылымға деген құштарлығының қандай аспектілерін қолдау мен дамыту маңызды деп санайсыз?

- Айжанға математика мен физиканы ойдағыдай меңгеруге қандай қосымша ресурстар немесе әдістер көмектесе алады?

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

С-қосымшасы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2.5-сабақ
Жасөспірімді қалай түсініп, қабылдауға болады?

Сабақтың мақсаты: ата-аналарға эмпатияны дамытуға, жасөспірімдермен өзара түсіністік пен тиімді қарым-қатынас орнатуға көмектесу**.**

Міндеттері:

1. Ата-аналарды жасөспірім балалардың даму және мінез-құлық ерекшеліктерімен таныстыру.

2. Ата-аналарды жасөспірімнің мінез-құлқының уәждері мен себептерін түсінуге және онымен сенімді қарым-қатынас орнатуға ынталандыру.

3. Жасөспіріммен эмпатия, өзара түсіністік қарым-қатынасын орнату және позитивті қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:

Әділдік, жауапкершілік және ынтымақтастық.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

- Сіздің балаларыңыздың қызығушылықтары мен хоббиі
- «Есіңізге түсіріңіз» ойыны

II. Негізгі бөлім

- Тақырыптың теориясына үңілу
- Топтық жұмыс және талқылау
- Кейстерді талдау
- «Жасөспірімнің миы» бейнеролигін көру
- Чек-парағы

III. Қорытынды бөлім

- Сабақты қорытындыла

Күтілетін нәтижелер:

- ата-аналар жасөспірімнің жас ерекшеліктері туралы білімдерін кеңейтеді, бар проблемалар, жасөспірімнің ықтимал қауіптері туралы хабардар болады.

- жасөспірімдердің мінез-құлқының уәждері мен себептері туралы ақпарат алады, онымен сенімді қарым-қатынас орнатуды үйренеді.

- әр түрлі жағдайларда ынтымақтастық дағдыларын жетілдіреді: топта жұмыс істей білу, жасөспіріммен келісе білу, оны түсіну және қабылдау, даулы/жанжалды жағдайдан шығу жолын таба біледі.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5-7 мин	**I. Кіріспе бөлім** Педагог: - Қайырлы күн құрметті ата-аналар. Сабағымызға қош келдіңіздер. Сіздер – идеялары мен ойлары көп дарынды жасөспірімдердің ата-аналарысыздар. Балаларыңыздың қандай хоббиі мен қызығушылықтары бар екенін айтыңыздаршы? *Педагог қатысушылардың жауаптарын тыңдайды.*	2-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Педагог: - Көріп отырғандарыңыздай, барлық бала әртүрлі және олардың әрқайсысының жеке қалауы бар, олар өз орталарында қабылданып, танылғысы келеді. Баршаңызға рақмет. «Есіңізге түсіріңіз» ойыны Педагог: - Мен сіздерге ойын ойнауды ұсынамын. Сіздер өздеріңізді балаларыңыздың жасында болған кезді естеріңізге түсіріп, мыналарды жасаған болсаңыздар, шапалақтауларыңыз керек: - ересектермен қарсы сөзге келу - үйден кетіп қалуға тырысу - сізді түсінбейді деп ойлау - сыртқы келбеттеріңізге тәжірибе жасау Педагог: - Ой-пікірлеріңізбен бөлісуді сұраймын. Балаңыздың мінез-құлқымен сәйкестік бар ма? ***ҚОРЫТЫНДЫ: БІЗ ДЕ ЖАСӨСПІРІМ БОЛҒАНБЫЗ***	3-слайд
10 мин

Эрик Эриксон жасөспірімдік шақ рөлдік алаңдаушылыққа қарсы сәйкестік дағдарысымен байланысты даму теориясын алға тартты. Оның пікірінше, жасөспірімдер өздерінің жеке тұлғасын және өзін-өзі анықтау жолына түсу қажеттілігіне тап болады, бұл көбінесе эмоционалды тұрақсыздықпен және қоғамда өз орнын іздеумен бірге жүреді.

2. Ля Люсидің мидың дамуы туралы теориясы. Бұл теорияға сәйкес, жасөспірімдік шақ мидың қарқынды дамуымен сипатталады, әсіресе шешім қабылдауға, мінез-құлықты жоспарлауға және бақылауға жауап беретін фронтальды бөлігі саласында. Бұл - жасөспірімнің миы олардың мінез-құлқына, шешімдеріне және әлемді қабылдауына әсер етуі мүмкін маңызды қалыптасу кезеңінен өтетін мезгіл.

3. Джеймс Марктың психоәлеуметтік даму теориясы

Джеймс Марк жасөспірімдік шақ жастардың оқшауландыруға қарсы интимдік мәселелеріне тап болатын кезең ретінде қарастырылатын теорияны ұсынды. Ол осы кезеңде олардың эмоционалды әл-ауқаты мен жеке тұлғасының дамуына әсер ететін жақын қарым-қатынас пен әлеуметтік қолдауды қалыптастырудың маңыздылығын атап өтті.

4. Алексей Леонтьевтің әлеуметтік-мәдени даму теориясы

Алексей Леонтьев әлеуметтік-мәдени даму тұжырымдамасын дамытты, онда жасөспірім қоршаған орта және мәдени нормалармен өзара әрекеттесу объективі арқылы қарастырылады. Ол әлеуметтік және мәдени контекстің жеке тұлғаның қалыптасуына және жасөспірім кезіндегі өзін-өзі тану процестеріне әсерін атап өтті.

5. Л. С. Выготскийдің даму теориясы

Лев Выготский әлеуметтік өзара әрекеттесу мен мәдени контексінің жасөспірімдердің когнитивті дамуына әсерін атап өтті. Ол қарым-қатынас пен әлеуметтік тәжірибеге қатысу жасөспірім кезінде жоғары психикалық функциялар мен интеллектуалды қабілеттердің қалыптасуына ықпал етеді деп сенді.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Бұл теориялардың әрқайсысы жасөспірімге, оның ерекшеліктеріне және дамудың маңызды міндеттеріне ерекше көзқарас білдіреді. Олардың барлығы осы кезеңнің күрделілігін, биологиялық және психологиялық өзгерістерден бастап әлеуметтік және мәдени аспектілерге дейінгі әртүрлі факторлардың әсерін көрсетеді. Осы теорияларды біріктіре отырып, жасөспірімдік шақты балалық шақтан ересектікке ауысу кезеңі ретінде жақсы түсінуге болады, бұл кезде жеке тұлғаның негізгі аспектілері мен адамның болашақ дамуы қалыптасады. Белгілі теориялардан басқа, әр халықта бұл жас ерекше маңызды болып саналады. Ұлыңа бес жасқа дейін патшаңдай қара Он бес жасқа дейін қосшыңдай сана, Он бестен асқан соң досыңа бала Бойың жетсе де, ойың жеткен жоқ. Мәселен, қазақ халқы ежелден жасөспірім балалардың қажеттіліктерін түсініп, осы жастағы балаларға жанашырлықпен қараған, бұған осы халық мақал-мәтелдері дәлел бола алады.	
10 мин.	Жасөспірімнің портреті бойынша **топтық жұмыс.** Біз «Атомдар мен молекулалар» ойынының көмегімен 3 топқа бөлінеміз. Барлық ойыншы ойын алаңында қозғалады, сол кезде олардың барлығы «атомдар». Өздеріңіз білетіндей, атомдар молекулаларға айналуы мүмкін –бірнеше атомдардан тұратын күрделі түзілімдер. Молекулада екі, үш және бес атом болуы мүмкін. Жүргізуші командасының ойыншылары «молекула» жасауы керек, яғни бірнеше ойыншы бір-бірін ұстап алуы керек. Егер жүргізуші: «Реакция үштен жүреді!» десе, үш ойыншы – атом «бір молекулаға» біріктіріледі. Молекулалардың жеке атомдарға қайта ыдырауының сигналы – жүргізушінің «Реакция аяқталды» деген командасы. Осыдан кейін әр топқа келесі тапсырма беріледі: 1- топ: жасөспірімнің физикалық және физиологиялық ерекшеліктерін сипаттау 2- топ: жасөспірім кезіндегі психологиялық өзгерістерді сипаттау	6-слайд *Топтарға бөлуге болады*

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	3- топ: әлеуметтік ерекшеліктері Әр топ өз жұмысын қорғайды. Аудиторияның сұрақтарына жауап береді. **Спикер үшін қосымша ақпарат және топтық жұмыстың бейне қорытындысы** Физиологиялық өзгерістер: 1.**Жыныстық жетілу**: жасөспірімдік кезеңнің маңызды бөлігі – жыныстық жетілу. Ұлдарда жыныстық белгілердің өсуі басталады, қыздарда етеккір циклі және басқа өзгерістер болады. 2.**Өсу және даму**: жасөспірімдер әдетте бұлшықет массасының жоғарылауы, дене пропорцияларының өзгеруі сияқты және т. б. физикалық даму процесінде жылдам өсу мен өзгерістерді сезінеді. 3.**Нейрологиялық даму**: осы кезеңде мида нейрондық байланыстардың қалыптасуына және шешім қабылдауға, өзін-өзі бақылауға және әлеуметтік қабылдауға жауап беретін ми бөліктерінің дамуына байланысты айтарлықтай өзгерістер болады. Психологиялық аспектілері: 1. **Сәйкестік және өзін-өзі түсіну**: жасөспірімдер қоғамдағы өз орнын белсенді түрде іздейді, олардың құндылықтары мен сенімдерін анықтайды, жеке тұлғасын қалыптастырады. 2. **Эмоционалды даму**: тәуелсіздікке, ата-анадан бөлінуге және құрдастарымен тығыз қарым-қатынас орнатуға байланысты жаңа эмоционалды қиындықтар туындайды. 3. **Автономияны және болашаққа дайындықты іздеу**: жасөспірімдер болашақ мансабына, біліміне және ата-анасынан тәуелсіздігіне қызығушылық таныта бастайды. Әлеуметтік аспектілер: 1.**Құрдастарымен қарым-қатынастары**: құрдастары жасөспірімдер өмірінің орталық аспектісіне айналады және олар өздерінің әлеуметтік орталары мен топтарын құра бастайды. 2.**Әлеуметтік әсер**: құрдастардың әсері күшейе түседі және жасөспірімдер өз құрдастарының нормалары мен үміттерін қанағаттандыру үшін топтың қысымын сезінуі мүмкін. 3. **Отбасылық қатынастар:** отбасымен қарым-қатынаста өзгерістер пайда болады, соның ішінде қақтығыстардың артуы	*(осы жастағы физикалық және физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік ерекшеліктер) - содан кейін презентация барысында толықтырылады* 7-слайд Ақпарат видеода

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	және автономия мен жауапкершіліктің жаңа деңгейлері туралы келіссөздер жүргізу қажеттілігі.	
30 мин.	**Кейстерді талдау** Жасөспірімді түсіну және жасөспіріммен қарым-қатынаста жанжалдарды оң шешу үшін ересектер не істеуі керек? Пайда болған өмірлік жағдайларды талдауға тырысайық. 1-кейс. Аружан 12 жаста, ол көптен күткен және отбасындағы жалғыз бала. Кішкентай кезінен бастап ол сүйіспеншілік, қамқорлық пен қолдауды сезініп өсті. Аружанның оқудағы жетістіктері жақсы болды, қосымша музыкалық үйірмеге қатысты. Анасы Аружанға оқуға, хоббиі және қарым-қатынастарда әрқашан көмектеседі. Олардың ортақ қызығушылықтары, сұрақтары мен әңгімелері болады. Бірақ соңғы кезде Аружан мен анасы арасындағы қарым-қатынас шиеленісе түсті. Аружанның оқуы нашарлап, мұғалімдердің ескертулері көбейді. Аружан бағаларын түзетудің орнына көп уақыт құрбыларымен телефон арқылы сөйлеседі. Ол үй шаруасына көмектесуді, үйдегі міндеттерін орындауды қойды, ата-анасының өтініштерін де елемейтін болды. Анасының бөлмеңді жина деген тағы бір ескертуінен кейін, Аружан: «Бөлмемде нең бар? Мен ешкімге қарыз емеспін, қазір уақытым жоқ, содан кейін жинаймын. Бөлмем жиналмағаннан ешкім өлген жоқ қой. Маған солай ұнайды» - деп, дөрекі жауап берді. Ал анасын қызының мұндай мінез-құлқы мүлдем қанағаттандырмайды және ол онымен бұл туралы сөйлесуді шешті.	8-слайд Кейстер 3 параққа басылған. 1 кейс.
10 мин	Анасы әңгімені қалай бастауы керек? Қызының назарын неге аудару керек? 2-кейс: 14 жасында Мақсат өзінің YouTube арнасы мен әлеуметтік медиа профилін ашу туралы шешім қабылдады. Ол материалдар дайындай бастады, видеоларды монтаждады, өзі туралы және өміріндегі барлық оқиғалар туралы белсенді түрде айта бастады, интернеттен хайп пен жанжалды сюжеттер алды. Көрермендерді қызықтыру үшін ол үйдегі қымбат заттармен суретке түсе, tik-tok-та күлкілі бейнелер жариялай бастады, еліміздің танымал адамдарын дөрекі әзілдер және мемдермен күлкілі етіп, дауыстай бастады. Бірте-бірте жазылушылар саны көбейіп, оған тек таныстары ғана емес, сонымен қатар мүлдем	2 кейс. 3 кейс.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	бейтаныс адамдар, соның ішінде ересектер де жазылып, көріп, пікірлер жаза бастады. Пікірлер позитивті және әдепсіз мазмұнда болды. Жазылушылар саны 1 мыңнан асқанда, жарнама парақшасын дамыту туралы ұсыныстар түсе бастады. Бала мұны қалыпты нәрсе, онда тұрған қорқынышты ештеңе жоқ, өйткені бәрі солай жасайды деді. Мақсаттың әкесі күштік құрылымдарда жұмыс істейді, отбасы үшін қоғамдағы және интернет кеңістігіндегі бедел, сондай-ақ ақпараттық қауіпсіздік өте маңызды. Ата-анасы баланың өзі туралы тым көп айтып, даулы және арандатушылық мазмұнмен бөлісетініне, үйдің, саяжайдың және мектептің геолокациясымен үнемі белгілейтініне алаңдай бастады. Жақсы баға алу үшін мұғалімдерді қалай алдау керектігі туралы хабарламадан кейін ата-анасы оның белсенділігі мен қажетсіз мазмұны оған және жалпы отбасына қиындық туғызады деп қорықты. Шынында да, хайп пен жазылушылар үшін күресте ол ата-анасы ұялатын көп нәрсені жариялайды, немесе одан да жаман – ол алаяқтардың алдауына түсуі мүмкін. Әкесі мен анасы бұл хоббидің баласы үшін қаншалық маңызды екенін түсінеді, оның танымалдығы мен жазылушыларының саны артып келеді, бұл оның көп уақытын алады. Оны, отбасын қалай қорғап, балаға зиян келтірмей, онымен қарым-қатынасты бұзбауға болады? Егер сіз ата-анасының орнында болсаңыз, қалай ден қойып, не істер едіңіз? 3-кейс. Анасы 11 жасар Максимнің бетіндегі сызаттар мен жаңадан сатып алынған көйлектің жыртылған жеңін көрді. Нақты не болғанын сұрағанда, ол қайғырып, оны орта мектеп оқушысы ұрып-соққанын, бірақ ол да есесін жібермей, мүмкіндігінше жауап қайтарғанын айтты. Қорқатын ештеңе жоқ, олар ер адамдарша сөйлесіп, бәрін шешті, жағдайдың қайталануы мүмкін деп алаңдаудың қажеті жоқ деп сендірді. Максим анасы мен әкесінің араласпауын көзіне жас алып өтінді, әйтпесе оны мектепте «анасының баласы» деп мазақтайды деді. Анасы тынышталып, кешке әкесіне ұлының «нағыз ер адам» болып өсіп келе жатқаны, өзін қорғай алатындығы және оның тәрбиесіне жұмсалған күш ақталғаны туралы мақтанышпен айтқысы келді. Бұл әсіресе Максимнің әкесі үшін өте маңызды болды, ол бір кездері Максимді әртүрлі	*Топта жұмыс істеген кезде жатт*

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

15 мин	секцияларға баруын және «бос» болып өспеуін талап етті. Бірақ оған басқа ата-анамен кездесу үшін мектепке келуін сұрап, сынып жетекшісі қоңырау шалды. Ол Максим төменгі сыныптағы баланы ұрып-соғып, онымен төбелесіп, оның портфелін балалардың көзінше терезеден лақтырып жібергенін айтты. Бала оны тоқтатпақ болып, терезенің алдынан итеріп жіберуге тырысты. Оның үстіне, бұл бірінші рет болған жағдай емес. Максим оны үзілісте бірінші болып итерген, ол мектеп камераларынында жазылған, сынып жетекшісі балалармен әңгіме жүргізген соң, Максим енді оған қол тигізбеуге уәде берді, бірақ жағдай қайталанды. Ол сондай-ақ жоғары сынып оқушыларымен бірге мектептің артында жүреді, одан темекінің иісі шығады. Таяқ жеген баланың анасы қатты ашулы, ал сынып жетекшісі бәрін бейбіт жолмен шешіп, мектептегі жанжалды ушықтырғысы келмейді. Жағдай екіұшты көрінеді, өйткені Максимнің сөздері сынып жетекшісінің айтқанына қайшы келеді. Максимнің ата-анасының орнында болсаңыз, бұл жағдайда қалай әрекет етер едіңіз, ұлыңыздың бұл мінез-құлқына қалай жауап берер едіңіз? Әрі қарай, әр топ өз жауаптарын қорғайды. Мұғалім топтың ұсыныстарын толықтырады. Қорытынды: адамға оны басқалардың жақсы көргені, түсінгені, мойындағаны, құрметтегені, біреуге керек және жақын болғаны, істері алға жүргені, оқуда және жұмыста жетістікке жеткені, өзін-өзі жүзеге асырғаны, қабілеттерін дамытқаны, өзін жетілдірілгені, өзін-өзі құрметтегені керек. Баланың өзін-өзі бағалауының негізі ата-анасының оған қалай қарайтынына байланысты. **«Түсін» атты роликті көру** https://www.youtube.com/watch?v=I21smaR7P7U&t=3s **Педагог сабақты қорытындылайды.** **Жасөспіріммен қарым-қатынас туралы чек-парақ** Ақылды болыңыз, балаңызды дөрекілікке итермелемеңіз. Бұл жағдайда сізге ерте жағдайдағы келесі мінез-құлық ережелері көмектеседі.	*ықтыр ушы топты ң жұмыс ын бақыла йды және оларды ң ойлары н бағыт тайды, бірақ тапсыр маны орында у үшін ешқанд ай кеңес бермей ді.* *Спикер ата-аналар дың жауап тарын ұсыныс*

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	1. Еркіндік беріңіз. Балаңыз өсті деген ойға сабырлы түрде үйреніңіз, содан кейін оны жаныңызда ұстау мүмкін болмайды, ал бағынбау – бұл сіздің қамқорлығыңыздан шығуға деген ұмтылысы. 2. Ақыл айтпаңыз. Жасөспірімнің көпшілігі ата-ананың жалықтыратын ақылына ашуланады. Қарым-қатынас стилін өзгертіңіз, сабырлы, сыпайы болыңыз, үзілді-кесілді баға беруден және пайымдаулардан бас тартыңыз. Түсініңіз: баланың өз көзқарасы мен тұжырымдарының болуына құқығы бар. 3. Келісімге келіңіз. Жанжал арқылы ешкім әлі ештеңе дәлелдей алмады: мұнда жеңімпаз болмайды. Ата-ана да, жасөспірім де қатты жағымсыз эмоцияларға бой алдырғанда, бір-бірін түсіну қабілеті жоғалады. 4. Кім ақылдырақ болса, сол үндемейді. Жанжалдың оты тез сөнуі үшін, отқа май құймай, біреу үндемей қалуы керек. Психикасы тұрақсыз жасөспірімге қарағанда, оны ересек адамға жасау оңайырақ. Есіңізде болсын: өз балаларыңызбен қарым-қатынаста жеңімпаз болу мақтанарлық нәрсе емес. 5. Ренжітудің қажеті жоқ. Жанжал басылған кезде, баланы ашуландыратын сөздермен немесе есікті қатты жабу арқылы ренжітуге тырыспаңыз. Қиын жағдайлардан лайықты шығу қабілетін бала бізден үйренеді. 6. Өз ұстанымызға берік және дәйекті болыңыз. Балалар – мықты психологтер. Олар үлкендердің әлсіздігін жақсы сезінеді. Сондықтан, сіздің келісімге келуге дайын екеніңізге қарамастан, ұлыңыз немесе қызыңыз ата-ана беделінің мызғымас екенін білуі керек. Егер ересектер жасөспірімге өздерінің ұстамсыздығын, ашуланшақтығын, дәйекті еместігін көрсетсе, олардан жақсы мінез-құлық күту қиын	*тармен толық тырады және чек парағын тарат ады.* 9-слайд
5 мин.	III. **Қорытынды бөлім.** **«Сезімдер тостағаны» жаттығуы** Нұсқаулық: әр ата-ана кезектесіп, тостағаннан бір сезім жазылған қағазды алып, дауыстап оқиды. Егер балаларға деген көзқарасымыз мыналарды қамтыса, біз олардың бізбен қарым-қатынасымызға көмектесеміз: 1. қабылдау 2. назар аудару 3. мойындау (құрмет) 4. мақұлдау 5. жылы сезімдер	10-слайд Тостағанның орнына қорапты, қобдишаны және т.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	6. түсіну 7. махаббат 8. сенім 9. қолдау 10. әзіл Көрсетілген қағидаларға сәйкес балаларға деген көзқарастарды модельдеу арқылы біз оларды құрдастарымен және басқа адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатуға үйретеміз. Баланың жасөспірімге айналу кезеңі өзі үшін ғана емес, онымен қарым-қатынас жасайтын ересектер – біз үшін де қиын. Олармен қарым-қатынаста бізде де қандай да бір қиындықтар туындауы таңқаларлық жағдай емес. Жеке ерекшеліктеріне байланысты жасөспірімдік кезеңнен өту кезінде ерекше қиындықтар туындауы мүмкін. Егер сізде нақты сұрақтар болса, біз оларды жеке әңгіме аясында талқылай аламыз. **Рефлексия:** Сіз қазір өзіңізді қалай сезінесіз? Бүгін сабақта сіз үшін не пайдалы болды?	б. пайдалануға болады. 11-слайд *Қатысушылар тізбек бойынша сөйлейді және сабақты қорытындылайды.*

2.6-сабақ
Балалардың сыртқы деструктивті әсерлерге төзімділігі

Мақсаты: Ата-анаға БАҚ-тың теріс әрекеттері, экстремизм сияқты және т.б. сыртқы деструктивті әсерлерге баланың төзімділігін қалыптастыруды үйрету.

Міндеттері:

1. ата аналардың баласын сыни ойлау және эмоционалды интеллект дағдыларын дамыту арқылы сыртқы жағымсыз әсерлерден қорғауына ықпал ету;
2. ата-аналарға балаға қатысты сыртқы әсерлердің қаупін уақтылы танып, оларға қарсы тұру әдістерін үйрету;
3. ата-аналардың баланың сыртқы әсерлерге төзімділігін қалыптастыру әдістерін іс жүзінде қолдану дағдыларын дамыту.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасеттері: ашықтық, жауапкершілік, эмпатия, шығармашылық ойлау, тұлғаны құрмет, сенім, мейірімділік.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім

Сабақтың мақсаты мен міндеттері, ата-аналардың белгіленген мәселені түсінуінің бастапқы деңгейін анықтау, ата-аналарға арналған ойын-тест

II. Негізгі бөлім

● Топтық жұмыс

● «Балаға қалай көмектесуге болады» кейс-стадиі

● Пікірталас

● Ашық сұрақтар қоюды үйрену: жұпта немесе шағын топта жұмыс істеу

● «Отбасылық күнделік» ми шабуылы

III. Қорытынды бөлім.

- Қорытындылар мен ұсынымдар

Күтілетін нәтижелер

Сабақ аяқталғаннан кейін ата-аналар:

● баласын жағымсыз сыртқы әсерлерден (медиа манипуляциялар, экстремизм және т. б.) қорғауға барын салады;

●баласына қауіп төндіретін сыртқы әсерлерді танып үйренеді, сыни ойлау мен эмоционалды интеллект дағдыларын дамыту қажеттілігін түсінеді;

● баласымен күрделі және сезімтал тақырыптарды талқылай алады, теріс әсерлермен күресуге көмектесетін ойындар мен жаттығуларды іс жүзінде қолдана алады.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	**I. Кіріспе бөлім.** ***Сәлемдесу****: Сабақтың тақырыбы, мақсаты және міндеттерімен таныстыру* 1. Ата-аналардың мәселені түсінуінің бастапқы деңгейін анықтау **Ата-аналарға арналған сұрақтар**: ● Балаларға «теріс әсер ететін (деструктивті) сыртқы факторлар» ұғымын қалай түсінесіз? Мұндай тәуекелдер сіздің балаңыз үшін қаншалық қауіпті? ● Баланың (деструктивті) сыртқы теріс әсерлерге төзімділігін қалай қамтамасыз етуге болады?	1-слайд 2-слайд 3-слайд Үш түсті (қызыл,

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	2. Ата-аналарға арналған тест ойыны: балаларыңызбен болған әңгімелерді есіңізге түсіріп, бағалауыңыз керек. Әр ата-анаға үш смайлик беріледі. Егер ата-аналар төменде сипатталғандай әрекет етсе, онда қызыл түсті смайликті көрсетеді, әркез олай әрекет етпеген болса - сары түсті смайликті, ешқашан әрекет етпесе - көк түсті смайликті көрсетеді. ● Мен апта сайын баламмен ашық сөйлесуге уақыт бөлемін. ● Мен баламнан күнді қалай өткізгенін, оларды не мазалайтынын немесе қуантатынын сұраймын. ● Балалармен қиын және даулы жағдайларды талқылап, дұрыс шешім табуға көмектесемін. ● Мен балаларға өз сезімдері мен эмоцияларын ашық білдіруге мүмкіндік беремін. ● Балаларға басқалардың, соның ішінде құрдастары мен медианың әсерін түсінуге және талдауға көмектесемін. ● Балаларға өзін-өзі реттеу және күйзелісті басқару тәсілдерін үйретемін, өзім де үйренемін. ● Мен балаларды қиын жағдайларда қолдап, оларды әрқашан тыңдап, көмектесе алатынымды көрсетемін. *Егер ата-ананың алдында қызыл смайлик көп болса, оның баласымен жақсы қарым-қатынаста екенін, онымен ашық сөйлесетінін білдіреді.* Баламен тең дәрежеде сөйлесу маңызды, онымен ашық және сенімді диалог жүргізу балаға өзін қауіпсіз және сенімді сезінуге көмектесетінін ұмытпаған жөн.	сары, көк) смайликтер Слайд
15 мин.	**II. Негізгі бөлім** **Топтарда жұмыс істеу** *Тапсырма*: қауіпті әлеуметтік құбылыстардың балаларға деструктивті әсері туралы зерттеу нәтижелерімен танысыңыз. **Балаңызды қалай қорғау керектігі туралы кеңестер беріңіз.** Бұл тапсырманы орындау үшін ата-аналарды 8 топқа бөлу керек. 1- топ. **Әлеуметтік желілер**: зерттеулер көрсеткендей, әлеуметтік желілерді ұзақ уақыт пайдалану депрессия, ұйқының бұзылуы, жасөспірімдердің әлеуметтік оқшаулану сезімі, кибербуллинг қаупінің өсуіне	4-слайд Әр топқа арналған үлестірме материал: 1-мәтін

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	әкеледі. (Twenge & Campbell, 2018; Katherine Keyes, John E. Pachankis, 2019 және т.б.). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз.	2-мәтін
	2-топ. **Маркетингтік манипуляциялар және жарнама**: көптеген зерттеулер маркетинг пен жарнаманың балалардың дамуына теріс әсер ететіндігін көрсетеді. Мысалы, кейбір тағамдардың жарнамасы балалар мен жасөспірімдердің дұрыс емес тамақтану әдеттерін дамытуға әкеледі (Harris et al., 2009). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз.	3-мәтін
	3-топ. **Құмар ойындар**: зерттеулер көрсеткендей, құмар ойындар жасөспірімдердің миының дамуына, тәуелділіктің қалыптасуына ықпал етеді және психикалық бұзылулардың даму қаупін арттырады (Derevensky et al., 2010). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз.	4-мәтін
	4-топ. **Интернет контент**: көптеген зерттеулер интернет контентінің ұзақ мерзімді әсерін жасөспірімдердің агрессивті мінез-құлқы мен теріс жолға түсу қаупінің артуымен байланыстырады (Anderson et al., 2010). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз.	5-мәтін
	5-топ. **Психологиялық қысым**: ғылыми дәлелдер қоршаған орта мен әлеуметтік ортаның психологиялық қысымы балалар мен жасөспірімдердің психикалық денсаулығына айтарлықтай әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді (Luthar & Cicchetti, 2000). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз.	6-мәтін 7-мәтін
	6-топ. **Есірткі және алкоголь**: зерттеулер есірткі мен алкоголь пайдаланатын жасөспірімдердің бойында тәуелділік пен басқа да күрделі мәселелердің даму қаупі жоғары екенін көрсетеді (Volkow et al., 2019). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз.	8-мәтін
	7-топ. **Экстремизмді насихаттау**: ғылыми дәлелдер интернеттегі экстремистік идеялардың таралуы жасөспірімдердің психологиялық дамуына елеулі әсер етуі және олардың қауіпті әрекеттерге қатысуға жетелеуі мүмкін екенін растайды (Bjørgo & Horgan,	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	2009). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз. 8-топ. **Теріс мысалдар**: зерттеулер көрсеткендей, теріс рөлдік модельдерді таңдаған жасөспірімдерде қоғамға жат мінез-құлық пен бейімделу проблемаларының даму қаупі жоғары (Monahan et al., 2009). Балаңызды қалай қорғайтыныңыз туралы кеңестер беріңіз. Презентация аяқталғаннан кейін педагог халықаралық зерттеулердің деректерін келтіреді және ата аналарға қолдау мүмкіндіктері туралы өз идеяларын тереңдетуді ұсынады: **Ата-аналар балаларын сыртқы деструктивті әсерлерден қалай қорғай алады?** - **Ашық диалог пен қолдау**: балалармен достары, қызығушылықтары мен қиындықтары туралы ашық әңгімелер жүргізу оларға қоршаған ортаны жақсы түсінуге және басқаруға көмектеседі (Resnick et al., 1997). - **Сыни тұрғыдан ойлау дағдыларын үйрету**: жасөспірімдердің сыни тұрғыдан ойлауын дамытуды ынталандыру оларға әртүрлі көздерден алынған ақпаратты талдауға және саналы шешімдер қабылдауға көмектеседі (Kuhn et al., 2008). - **Позитивті мінез-құлықты модельдеу**: ата-аналар құрдастарының қысымына немесе басқа деструктивті әсерлерге жауап берудің сау және бейімделу тәсілдерін көрсете отырып, модель ретінде әрекет ете алады (Бандура, 1977). - **Зиянды контентке қол жеткізуді шектеу**: интернет пен әлеуметтік медианы пайдалану ережелері мен шектеулерін орнату жасөспірімдерді теріс мазмұнның әсерінен қорғауға көмектеседі (Rideout et al., 2010). - **Әлеуметтік байланыстарды қолдау**: отбасы, достары және қоғаммен сапалы қарым-қатынасты дамытуға ықпал ету жасөспірімдердің сыртқы деструктивті әсерлерден сақтандырады. (Hawkins et al., 1992). **«Балаға қалай көмектесуге болады» кейс-стадиі**	5,6-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин	Тапсырманы орындау үшін әрқайсысы үшін 3 спикер және 3 қолдау тобы таңдалады. Әрбір спикерге келесі мәселелер бойынша қолдау тобымен (1-2 мин) талқылау үшін бір іс беріледі: көрсетілген ақпаратты беру қандай қауіп төндіреді? Бұл идеяны балаға қалай сенімді түрде жеткізуге болады? Талқылау нәтижесін флипчартқа түсіріп ұсыну қажет (2-3 мин). **1-кейс:** бала үнемі көретін танымал блогер ылғи да энергетикалық сусындарды жарнамалайды. 1-спикер жауабының мысалы 1. *Қауіп*: бұл блогер осы өнімді шынымен жиі тұтынады және мақұлдайды деген ой тудырады. **2-кейс**: әлеуметтік желіде байқау өткізіледі, оған қатысу үшін парақшаға лайк басып, репост жасап, түсініктеме қалдыру қажет. Көбінесе мұндай жарыстар үлкен сыйлықтар беруге уәде етеді. 2-спикер жауабының мысалы 2. *Қауіп*: іс жүзінде қатысушылардың жеке мәліметтерін жинайды. **3-кейс**: жасөспірім белгілі бір киім сатып алғысы келеді, өйткені «оның барлық достары осы брендті киеді». 3-спикер жауабының мысалы. *Қауіп*: брендтің жарнамалық науқандары бұл таңдаудың балаға құрдастары арасында мықты болып көрінуге және мойындалуға көмектеседі деген сезім тудырады. **Спикерлердің презентациялары аяқталғаннан кейін талқылауға арналған сұрақ**: ● Балаларға БАҚ-тың теріс әрекеттерін танып, оларға қарсы тұруға қалай көмектесуге болады? **Пікірталас** Слайдтарда пікірталас өткізу үшін жасөспірімдер ортасында экстремизмнің таралуын бейнелейтін кейстер берілген. **1-кейс:** әлеуметтік желілерде белсенді Орталық Азиялық жасөспірімді экстремистік топ жалдап, өз идеологиясын тарату үшін жеке хабарламалар мен жабық топтарды пайдаланды. **Талқылауға арналған сұрақтар**: ● Балаларға радикализм мен экстремизм идеологиясын тануды және оған қарсы тұруды қалай	Үлестірме материалы: кейстер 1-кейс 2-кейс 3-кейс 7-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	үйретуге болады? Балалармен әлеуметтік желілерді пайдаланудың қауіптері және тәуекелдері туралы қалай сөйлесесіз? **Ата-аналар балалардың сыртқы әсерлерге төзімділігін дамытатын ашық диалогтің маңыздылығын түсіндіруі керек.** Жабық және ашық сұрақтар арасындағы айырмашылық ● Жабық сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деген қысқа жауап беріледі. Мысалы, «Сен үй жұмысын жасадың ба?» ● Ашық сұрақтар («қалай», «неге», «сен қалай ойлайсың» және т.б.) кеңейтілген жауапты және ойлануды қажет етеді. Мысалы, «Үй жұмысын қалай жасадың?» **Рөлдік ойын** (жұпта немесе топта жұмыс істеу) Ата-аналарға сұрақ қоюшы (яғни ата-ананың рөлі) және оларға жауап беруші (баланың рөлі) рөлін кезекпен орындау ұсынылады. Бұл нақты өмір мысалдарында жағдаяттық ойын ретінде ойналуы керек. Мысалы, сценарий: ● Мектептен кейін: баланың мектептегі бір күні қалай өтті. ● Кешкі ас кезінде: кешке немесе келесі күнге арналған жоспарларды талқылау. ● Ұйықтар алдында: күні бойы не болғаны немесе баланың не армандайтыны туралы әңгімелесу. *Кімнің қандай рөл атқаратынын анықтаңыз. Кезек-кезек әр «ата-ана» мен «балаға» әңгіме жүргізуге машықтануға мүмкіндік беріңіз*. *Талқылауға арналған сұрақтар*: 1. Қандай сұрақтар неғұрлым ашық болды және терең ой мен сезімдерді білдіруге мүмкіндік берді? 2. Келесі жолы қарым-қатынасты қалай жақсартуға болады? *Сұрақтар мен жауаптардың сапасын талқылау арқылы қатысушылар қарым-қатынас дағдыларын*	8-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин.	*жетілдіріп, тығыз қарым-қатынасты дамыта алады.* **«Отбасылық күнделік» ми шабуылы** *Тапсырма*: әр отбасы мүшесі өз ойлары және сұрақтарымен бөлісе алатын «Отбасы күнделігін» қалай құруға болатыны туралы ұсыныстар айтыңыз. Мақсаты: ашық қарым-қатынасты дамытып, отбасы мүшелері арасындағы байланысты нығайту. *Ата-аналардың барлық ұсыныстары флипчартқа жазылады.* *Ұсыныстар жинақталғаннан кейін соңғы жазба ұсынылады. Мысалы:* «Отбасы күнделігін» қалай жазуға болады ● Арнайы блокнот сатып алыңыз немесе бүкіл отбасы үшін онлайн күнделік жасаңыз. ● Қатысуды ынталандыру: бүкіл отбасына күнделік барлығының өз ойлары, сезімдерін білдіруге және сұрақтар қоюға мүмкіндік беру үшін жасалғанын түсіндіріңіз. ● Күнделікті жазбалар: отбасы мүшелеріне күнделікке аптасына кемінде бір рет жазба жасауды ұсыныңыз. Бұл болған оқиға, сезімдері немесе талқылағысы келетін сұрақтар туралы жазба болуы мүмкін. ● Жазбаларды талқылау: аптасына бір рет, мысалы, демалыс күндері, күнделік жазбаларын талқылау үшін отбасыңызбен жиналыңыздар. Бұл отбасылық түскі ас кезінде немесе кешкі уақытта болуы мүмкін. ● Сұрақтарға жауаптар: талқылау кезінде күнделікте қойылған сұрақтарға жауап беріңіз. Әр отбасы мүшесіне сөйлеуге және өз пікірлерімен бөлісуге мүмкіндік беріңіз. «Отбасылық күнделік» - бұл ашық қарым-қатынас жасаудың және отбасы мүшелері арасындағы байланысты нығайтудың тамаша тәсілі. Тұрақты жазбалар мен пікірталастар арқылы тығыз қарым-қатынас құруға және бір-бірін жақсы түсінуге болады.	9-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	III. **Қорытынды бөлім**. **Қорытындылау**. Сыртқы деструктивті әсерлерге төзімділікті дамыту үшін ашық диалогтің, креативті ойлаудың және эмоционалды интеллекттің маңыздылығын талқылау. *Рефлексия*. Сұрақтар: ● Бұл жаттығуларды орындау кезінде қандай қиындықтарға тап болдыңыз? ● Жаттығулардың ішінде сіз әсіресе пайдалы немесе қызықты деп санайтын және үйде қолдануға тырысқыңыз келетін жаттығулар бар ма? ● Балаларыңызбен ашық қарым-қатынас дағдыларын жақсарту үшін қандай әдістерді немесе жаттығуларды қолдану керек деп ойлайсыз?	10-слайд

2.7 сабақ
Ауыр жүк атанды, ауыр іс адамды сынайды.
Сіздің балаңыз төтенше жағдайға (ТЖ) дайын ба?

Сабақ мақсаты: Төтенше жағдай кезінде ата-аналардың балалардың жеке басының қауіпсіздігін қамтамасыз етуге дайындығын қалыптастыру.

Міндеттері:

- Ата-аналарды балалардың төтенше жағдайға дайындығын қалыптастыруға ынталандыру.
- Баланы төтенше жағдайларға дайындауға арналған ата-аналардың практикалық дағдыларын дамыту.
- Төтенше жағдайға дұрыс дайындықтың бала өмірін қалай сақтап қалатыны негізінде ата-аналардың жауапкершілік сезімін арттыру.

Ұлттық құндылықтар және тұлғаның жеке қасиеттері:

Бірлік пен ынтымақтастық

Жоспар

I. **Кіріспе бөлім:**

- Сәлемдесу
- «Мен...үшін өмір сүремін» психологиялық жаттығуы

II. Негізгі бөлім:

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

- Ақпараттық блок
- Бейнеролик. «Төтенше жағдайлар». Сұрақ-жауап
- Топқа бөліну және топтық жұмыс
- ТЖ кезіндегі баланың сезімдері

III. Қорытынды бөлім:

- Рефлексия

Күтілетін нәтижелер:

- Ата-аналардың баланы төтенше жағдайларға дайындау туралы білімдері артады
- Ата-аналардың балаларды төтенше жағдайларға дайындау туралы тәжірибелік дағдылары қалыптасады
- Ата-аналардың төтенше жағдай кезіндегі балалардың қауіпсіздігі туралы жауапкершілігі артады

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстар
5 минут	I. **Кіріспе бөлім** Сәлеметсіздер ме, ата-аналар! Бүгінгі тақырыбымыз балалардың төтенше жағдай кезінде баланың жеке басының қауіпсіздігі туралы сөз етеміз. Біз өмір сүріп жатқан әлем денсаулығымызға және өміріміздің өзіне үнемі қауіп төндіретін қауіп-қатерлерге толы. Бұқаралық ақпарат құралдары арқылы біз күн сайын әлемнің әр түкпірінде кезекті түрлі табиғи апаттарды болып жатқанын естіп жатамыз. Дәл сол табиғи апат ошағында біздің болуымыз бек мүмкін. Осы жағдайда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелерін сақтау өте маңызды. Сондай-ақ, біз бен сіздің өз балаларымызды әр түрлі төтенше жағдайлардан қорғау, жауапкершілікке үйрету, жеке қауіпсіздік ережелерін сақтауға, төтенше жағдайлар кезінде бала өзін қалай қорғану керектігі туралы нұсқаулар беру, үйрету ата-аналық міндетіміз болып табылатынын ұмытпайық. Бүгін біз сіздермен балалардың төтенше жағдай кезінде қалай қорғануының жолдарын қарастырамыз. Сонымен қатар, балаларға төтенше жағдай кезінде жеке басының қауіпсіздік ережелерін түсіндіру және сол ережелерді сақтамаудың салдары неге әкелетіні туралы мәселеге тоқталамыз.	

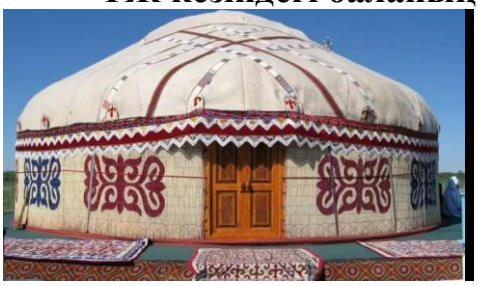
DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Сондай-ақ, бүгінгі сабағымыздың даналығы ретінде біз «Сақтансаң сақтаймын» атты халық нақылын басшыллыққа аламыз.	
5 минут	**II. Негізгі бөлім** ***«Мен ... үшін өмір сүремін» жаттығуы*** Ата-аналарға эмоционалдық күйзелістерін жеңілдету үшін өздерін таныстырып, «Мен ..... үшін өмір сүремін» деген сөйлемді жалғастыруды ұсынамыз. **Ақпараттық блок** Ешкім табиғи апаттардан, яғни төтенше жағдайлар мен қайғылы оқиғаның алдын алмаған. Төтенше жағдайға дайын болу – бұл өз өмірімізді сақтандыру. Төтенше жағдай (ТЖ) - апат, өрт, қауіпті өндірістік факторлардың зиянды әсерлері, табиғи қауіптер, апаттар, адам өліміне, адам денсаулығына немесе қоршаған ортаға зиян келтіруі мүмкін табиғи немесе басқа да зілзалалар нәтижесінде пайда болған жағдай. Төтенше жағдайлардың екі түрі болады яғни***, табиғи*** және ***техногендік*** қауіптер. **Табиғи** - табиғи өрттер, індеттер, ауылшаруашылық өсімдіктері мен ормандарына аурулар мен зиянкестердің зақымдануы салдарынан төтенше жағдайлар. **Техногендік** – қауіпті өндірістік факторлардың, көліктік және басқа да жазатайым оқиғалардың, өрттердің (жарылыстардың) шығарындылары, радиобелсенді және биоақпараттық заттардың шығарындылары, апаттар, ғимараттар мен құрылымдардың кенеттен құлауы, бөгеттердің жарылуы, электр және байланыс жүйелеріндегі апаттар. Төтенше жағдайлар кенеттен туындайды. Сондықтан әрбір ересек адам және бала үшін мұндай жағдайларда өзін қалай ұстау және қорғану керектігін білу маңызды. Балалар төтенше жағдайда кімге хабарласуға болатынын түсініп, есте сақтау керек. Ата-аналар балаларымен әртүрлі қиын жағдайларда мінез-құлық үлгілерін пысықтау керек, яғни бала адасып қалған кезде полицияға хабарласу, өрт шықса 101 немесе 102 қызметімен байланысу. Балаңыз жедел жәрдем телефондарының	А.Б.Құсайынов, С.Т.Нұрғалиева *«Төтенше жағдайларда зардап шеккендерге психологиялық көмек көрсету және құтқарушыларды оңалту негіздері)*

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	нөмірлерін біліп қана қоймай, байланыс қызметімен қалай сөйлесу және дұрыс шақыру керектігін білуі маңызды. Мысалы: үйде немесе орманда өрт шыққан кезде, балаңыз өрт сөндіру бөлімшесіне хабарласып, жанып жатқан мекен-жайын, үйдің нөмерін, кіреберіс есіктің кодын, өзінің аты-жөнін хабарлауы керек. **Бейнеролик** Құрметті ата-аналар назарларыңызды экранға аударыңыздар. Сіздерге «Төтенше жағдайдайлар» туралы ақпараттық Бейнероликті ұсынамын. Бейнероликтен кейін біз талқылау сұрақтарына жауап беретін боламыз. https://youtu.be/rbP1c7CDHl8?si=XxgWA7n1D1sv-ql_ Қазір сіздермен бірнеше сұрақтарды талқылаймыз: **Талқылау сұрақтары:** • Елімізде соңғы уақыттарда қандай төтенше жағдайлар орын алды және жиі орын алады? • Сіздің өңіріңізде қандай төтенше жағдайлардың болу қаупі жоғары? • Сіз өзіңіз төтенше жағдайға тап болдыңыз ба? Осы жағдайда сіз қандай әрекет жасадыңыз және қандай сезімдерді бастан өткіздіңіз? • Бейнероликте ТЖ кезінде баланың қаіпсіздігіне байланысты ақыл-кеңестер берілген. Сіз сол ақыл-кеңестерді басшылыққа алып жүрсіз бе?	
15 минут	***1. Топқа бөліну (берілген белгілерге қатысты карточкалар арқылы топқа жиналады):*** 1-топ: От 2-топ: Су 3-топ: Жер 4-топ: Ауа **2. Топтық жұмыс. «Біздің әрекетіміз: алты қадам – үш сөйлем» әдісі** Әр топқа белгілі бір табиғи апаттарға қатысты ТЖ туралы бейнороликтер берілген. Топқа берілген табиғи апат негізінде тапсырмаларды (үш сөйлеммен) орындаңыз. Бейнероликті қосымша ақпарат ретінде қолданыңыз.	Әр топ жеке тапсырмаларды алады. Топқа тапсырманы орындауғ

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин.	Өзіңіздің тобыңыздың атауына қатысты төтенше жағдайға алып келетін табиғи апаттарды білесіз бе? 1-топ: От https://www.youtube.com/watch?v=ym_B_JXedEs 2-топ: Су https://youtu.be/BSugq5pe90A?si=PANXEDLCV2FKizsU 3-топ: Жер https://www.youtube.com/watch?v=cM58Q4_gHS0 4-топ: Ауа https://www.youtube.com/watch?v=26vDL8Eihnc **1-қадам:** ТЖ белгілері және ТЖ жиі орын алатын аймақ **2-қадам:** ТЖ кезінде ересек адамның әрекеті туралы ұсыныстар **3-қадам:** ТЖ кезінде ата-ана баланың қауіпсіздігін қалай қамтамасыз ету керек? **4-қадам:** Балалардың ТЖ дайындау бойынша ұсыныстар мен идеялар **5-қадам:** Халық даналығы апаттардан сақтану туралы не дейді: мақал-мәтел, даналық сөздер мен ырым-тиымдар **6-қадам:** Қорытынды	а берілетін уақыт 10 мин. Әр топқа тапсырманы қорғау бойынша берілетін уақыт үш минут.
10 мин.	**Топтық жұмыстан соң ата-аналарға сұрақ:** Сіз үшін топтық жұмыста айтылған ұсынымдар мен кеңестер, ақпараттар пайдалы болды ма? **ТЖ кезіндегі баланың сезімдері**  Төтенше жағдайлар жасөспірімдердің эмоционалды жағдайына айтарлықтай әсер етуі мүмкін, олар қорқыныш,	Талқылауға жаттығуына 10 минут беріледі

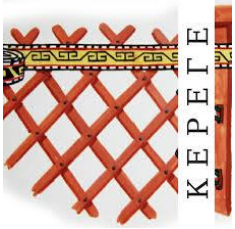
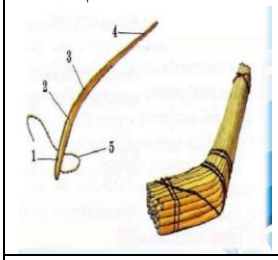
DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

үрей, дүрбелең, қайғы, депрессия, ашуланшақтық сияқты көптеген реакцияларды тудырады. Бұл реакциялар баланың сезіміне, өмірге қауіп төндіруге, жақындарының жоғалуына немесе әдеттегі өмір салтына байланысты. Жүрек соғуы және дірілдеу сияқты стресстің физикалық көріністері эмоционалды тәжірибемен бірге жүруі мүмкін, бұл оларды ТЖ-ды қабылдау мен жағдайға бейімделуді қиындатады. Ата-аналардың қолдауы, қауіпсіздікті қамтамасыз ету, ашық қарым-қатынас және кәсіби көмек осындай сәттерде жасөспірімдердің эмоционалдық қиындықтарын айтарлықтай жеңілдетеді.

Осы орайда сіздермен мына тапсырманы бірге орындаймыз.

Киіз үйдің беріктігін қамтамасыз ететін үш негізгі бөлігі бар: кереге, уық, шаңырақ.

Ата-аналар, сіздерге осы үш бөлігі берілген. Балаға ТЖ кезінде көмектесетін негізі оның дағдылары мен қасиеттері. Осы үш бөлікті қолданып киіз үйді құрастырып көрейік. Тақтаға киіз үйдің сұлбасы ілінеді:

	Жасөспірім ТЖ кезінде эмоциясын басқара алмай, түрлі жағымсыз сезімдерге берілуі мүмкін. Сол сезімдерді киіз үйдің керегесі ретінде алып, тізбектейік. Мысалы, қорқыныш...
Уық 	Бала ТЖ кезінде осы жағымсыз эмоциялар мен сезімдерін басқару үшін оның бойынша қандай қабілеттер мен дағдылар болуы мүмкін?
Шаңырақ	Шаңырақ – киіз үйдің барлық элементтерін біріктіреді. ТЖ кезінде адамдардың ортақ мақсаттарға бірігуі, бір-біріне көмектесуі және жанашырлық танытуы өте маңызды. Халқымыз қиын сәтте адамға қолдау көрсету, қол ұшын созу – адамгершіліктің белгісі деп санаған. Сол себепті, баланың бойында ТЖ

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

		кезінде өзінің жеке басының қауіпсіздігін қамтамасыз ете отырып, басқаларға көмектесу үшін ата-ана баланың бойында қандай қасиеттерді қалыптастыру қажет? Мысалы, жанашырлық...	
5 минут	III. **Қорытынды бөлім** *Қорытынды кезең* Құрметті ата-аналар! Біз бүгінгі сабақта төтенше жағдай кезіндегі балаларың қауіпсіздігі туралы ой қозғадық. Бүгінгі алған ақпараттарыңыз сіздер үшін пайдалы болады деп сенемін. Сіздерге қосымша ТЖ кезінде әрекет ету бойынша ұсынымдарды ұсынамын (1-қосымша). *Рефлексия* Назарларыңызға бүгінгі сабақты қорытындылау үшін мына сұрақтар бойынша өз ойларыңызды білдірсеңіздер: 	

1-қосымша

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Төтенше жағдайға дейінгі әрекеттер:

- Жасөспірімдерге өз аймағында қандай төтенше жағдайлар болуы мүмкін екенін түсіндіріңіз (мысалы, өрт, су тасқыны, жер сілкінісі). Мұндай жағдайларда не болуы мүмкін екенін және неге дайын болу маңызды екенін талқылаңыз.

- Жасөспіріммен бірге төтенше жағдай жоспарын жасаңыз. Бұл жоспарға үйден, мектептен және жасөспірім жиі болатын басқа жерлерден эвакуациялау маршруттары кіруі керек. Эвакуациядан кейін бүкіл отбасы үшін қауіпсіз Кездесу орнын анықтаңыз.

- Жасөспірімге алғашқы медициналық көмек көрсетудің негізгі дағдыларын үйретіңіз, соның ішінде алғашқы медициналық көмек жинағын пайдалану, кесу, күйік, тыныс алуды тоқтату және жүрек соғысы. Жасөспірімдер практикалық дағдыларды алу үшін алғашқы медициналық көмек курстарына жазыла алады.

- Жасөспірімге шұғыл рюкзактарды жинауға көмектесіңіз:

1. Су және тез бұзылмайтын өнімдер
2. Алғашқы көмек жинағы
3. Фонарь және батареялар
4. Жеке құжаттар және төтенше жағдайлар тізімі
5. Киім және көрпе
6. Телефон зарядтағышы және сыртқы батарея
7. Қолма-қол ақша

- Төтенше жағдайларда байланыста болудың маңыздылығын талқылаңыз. Жасөспірімнің отбасы мүшелерінің, сондай-ақ жақын достары мен көршілерінің телефон нөмірлерін білетініне көз жеткізіңіз. Ақпаратты жеткізу үшін әлеуметтік медиа мен мессенджерлерді қалай пайдалану керектігін талқылаңыз.

- Жасөспірім өз білімін іс жүзінде қолдана алатындай етіп әр түрлі төтенше жағдайларды модельдеу арқылы мерзімді түрде практикалық жаттығулар жасаңыз. Бұл нақты жағдайдағы стресс пен дүрбелең деңгейін төмендетуге көмектеседі.

- Жасөспіріммен оның ТЖ қорқыныштары мен алаңдаушылықтары туралы ашық диалог жүргізіңіз. Оның қолдауды сезінетініне және кез келген уақытта сізге хабарласа алатынын білетініне көз жеткізіңіз.

- Жасөспірімге жедел қызметтерге қалай және қашан қоңырау шалу керектігін үйретіңіз (101, 112 және т.б.). Операторға жағдай туралы нақты және сабырлы түрде хабарлау және оның нұсқауларын орындау қажет екенін түсіндіріңіз.

- Жасөспірімді отбасылық қауіпсіздік шаралары мен төтенше жағдайларға дайындықты талқылауға тартыңыз. Бұл оның жауапкершілігін және тақырыптың маңыздылығын түсінуін арттырады.

- Жасөспірімге өз қабілеттеріне деген сенімділік пен тәуелсіздікті дамытуға көмектесіңіз. Мүмкін болатын сценарийлер мен шешімдерді талқылаңыз, сонда ол ересектер болмаса да не істеу керектігін біледі.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Төтенше жағдай кезіндегі әрекеттер:

- Үлгі болыңыз: жасөспірімге сабырлы болудың маңыздылығын көрсетіңіз. Сіздің мінез-құлқыңыз оған шарлауға және дүрбелеңге түспеуге көмектеседі.

- Нақты нұсқаулар беріңіз: жасөспірімге белгілі бір жағдайда жасауы керек нақты қадамдарды түсіндіріңіз.

- Алдын ала талқыланған жоспарды қолданыңыз: жасөспірімге төтенше жағдай түріне (өрт, жер сілкінісі, су тасқыны және т.б.) байланысты эвакуациялау жоспарлары мен әрекеттерін еске түсіріңіз.

- Эвакуация жолдарын көрсетіңіз: жасөспірім үйден немесе ғимараттан шығудың барлық мүмкін жолдарын білуі керек.

- Тұрақты байланыс: жасөспірім Сізбен және басқа отбасы мүшелерімен қалай байланысу керектігін білетініне көз жеткізіңіз. Байланыста болу үшін ұялы телефондарды, мессенджерлерді немесе әлеуметтік медианы пайдаланыңыз.

- Баламалы байланыс әдістері: мобильді желілер жұмыс істемеген жағдайда байланыс опцияларын талқылаңыз(мысалы, кездесу орны туралы келіссөздер жүргізу).

- Қауіпті жерлерден аулақ болыңыз: жасөспірімге ТЖ кезінде қандай орындардың қауіпті екенін түсіндіріңіз (мысалы, жер сілкінісі кезінде баспалдақтар мен лифттер, дауыл кезінде терезелер мен есіктер).

- Қауіпсіз аймақтарда болыңыз: жасөспірім қай жерде қауіпсіз екенін білуі керек (үстелдердің астында, ғимараттардың бұрыштарында, терезелерден алыс). Айналаңыздағы адамдардың жағдайын тексеріңіз: жасөспірімге айналасындағы адамдардың жағдайын бағалауға және қажет болған жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсетуге үйретіңіз.

- Алғашқы көмек жинағын пайдалану: жасөспірім алғашқы көмек жинағының қай жерде екенін және оның мазмұнын қалай пайдалану керектігін білуі керек.

- Эвакуация: Егер эвакуация қажет болса, жасөспірім қайда бару керектігін және қауіпсіз жерге қалай жетуге болатындығын білуі керек.

- Баспана орнында: химиялық ағып кету немесе белсенді атқыш сияқты кейбір жағдайларда орнында қалу қауіпсіз. Жасөспірім есіктер мен терезелерді құлыптауды, желдеткіш саңылауларды жабуды және қауіпсіз аймақты паналауды білуі керек. Өзіңіздің және басқалардың жағдайын тексеріңіз: төтенше жағдайдан кейін жасөспірім өзінің және басқалардың жағдайын бағалауы керек, қажет болған жағдайда алғашқы көмек көрсетуі керек.

- Орналасқан жеріңіз туралы хабарлаңыз: жасөспірім сіздің орналасқан жеріңіз бен жағдайыңыз туралы хабарлау үшін сізбен немесе басқа жауапты адамдармен байланысуы керек. Эмоционалды тұрақтылықты сақтаңыз: жасөспірімге эмоционалды тұрақтылықтың маңыздылығын түсіндіріңіз және оны психологиялық тұрғыдан қолдаңыз.

- Тәжірибе туралы сөйлесу: жасөспірімге өз сезімдерін білдіруге және бастан кешкендерін талқылауға мүмкіндік беріңіз. Бұл оған стресс пен мазасыздықты жеңуге көмектеседі.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Төтенше жағдайдан кейінгі әрекеттер:

- Қоршаған ортаның жай-күйін тексеріңіз: жасөспірім орналасқан жердің қауіпсіз екеніне көз жеткізіңіз. Бөлменің зақымдануын, қауіпті заттарды және ықтимал қауіптерді тексеріңіз.
- Қауіпті аймақтардан аулақ болыңыз: жасөспірімге бүлінген ғимараттарға, электр желілеріне және басқа да қауіпті жерлерге жақындамауын ескертіңіз.
- Тұрақты байланыста болыңыз: жасөспірім Сізбен және басқа отбасы мүшелерімен байланыса алатынына көз жеткізіңіз. Ұялы телефондарды, әлеуметтік медианы немесе басқа байланыс құралдарын пайдаланыңыз.
- Кездесу нүктелерін белгілеңіз: Егер байланыс қиын болса, ТЖ қайталанған жағдайда нақты кездесу орындары туралы келісіңіз.
- Су мен тағамға қол жеткізуді қамтамасыз етіңіз: жасөспірімнің таза су мен тағамға қол жеткізетініне көз жеткізіңіз. Қажет болса, шұғыл рюкзакпен қамтамасыз етіңіз.
- Баспана мен жылуды қамтамасыз етіңіз: Жасөспірім Қауіпсіз және жылы жерде болуы керек. Егер үй бүлінген болса, уақытша баспана табыңыз.
- Тәжірибені талқылаңыз: жасөспірімге өз сезімдерін білдіруге және бастан кешкендерін талқылауға мүмкіндік беріңіз. Мұқият тыңдап, оны эмоционалды түрде қолдаңыз.
- Позитивті ойлауды сақтаңыз: жасөспірімге позитивті болуға көмектесіңіз және қалпына келтіру және қалыпты өмірге оралу жоспарларына назар аударыңыз.
- Кәсіби көмекке жүгініңіз: егер жасөспірім қатты күйзеліске ұшыраса немесе мазасызданса, психологтың немесе кеңесшінің көмегіне жүгінуден тартынбаңыз.
- Ағымдағы жағдайды түсіндіріңіз: жасөспірімге қазіргі уақытта не болып жатқанын, қандай шаралар қабылданып жатқанын және жақын арада не күтуге болатынын түсіндіріңіз.
- Жаңа дағдыларды үйрету: осы сәтті жасөспірімге алғашқы көмек көрсету немесе аман қалу дағдылары сияқты болашақта пайдалы болуы мүмкін жаңа дағдыларды үйрету үшін пайдаланыңыз.
- Кәдімгі істерге оралу: жасөспірімді біртіндеп әдеттегі істер мен міндеттерге қайтарыңыз. Күнделікті тәртіп қалыпты жағдайды қалпына келтіруге көмектеседі.
- Әлеуметтік байланыстарды сақтаңыз: жасөспірімге достарымен және жақындарымен байланыста болуға көмектесіңіз. Психологиялық денсаулықты қалпына келтіру үшін әлеуметтік қолдау маңызды.
- Өткенді талдаңыз: жасөспіріммен бірге ненің жақсы өткенін және болашақ төтенше жағдайлар кезінде нені жақсартуға болатынын талқылаңыз.
- Іс-қимыл жоспарын жаңартыңыз: алынған тәжірибеге сүйене отырып, төтенше жағдай жоспарларын жаңартыңыз. Жасөспірім қандай өзгерістер енгізілгенін және неге екенін білетініне көз жеткізіңіз.
- Қалпына келтіру жұмыстарына қатысыңыз: жасөспірімге үйді немесе қоғамдастықты қалпына келтіруге көмектесуге мүмкіндік беріңіз. Бұл оған өзінің маңыздылығын сезінуге және жағдайды бақылауға көмектеседі.
- Көршілермен және қоғамдастықпен ынтымақтастықта болыңыз: жасөспірімді басқа зардап шеккендерді қалпына келтіру және оларға көмек көрсету бойынша жалпы күш-жігерге қосыңыз.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2.8-сабақ

Бақытты әке болудың кілті өз қолында

Әке – үйдің тірегі
(мақал)

Мақсаты: Әке болудың жауапкершілігін, салмағын талқылау
Міндеттері:
1. Бақытты әке болудың сырын ашу
2. Отбасы татулығын сақтаудағы әке жауапкершілігін түсіндіру
3. Әкенің балаға үлгі болу дағдыларын дамыту.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғалық қасиеттер:
Бірлік пен татулық.

План

I. Кіріспе бөлім.
- Ұйымдастыру кезеңі
- Психологиялық ахуал туғызу
- Топқа бөлу.

II. Негізгі бөлім
- Мен – әкемін. «Ашық микрофон» әдісі
- Бейнеролик көру, сұрақтарға жауап беру
- Әкенің бала тәрбиесі мен оқуына араласуы «Қос баған» кестесін толтыру
- Сергіту сәті: Газет лабиринті
- Сұрақ – жауап: «Сәттілік дөңгелегі» әдісі

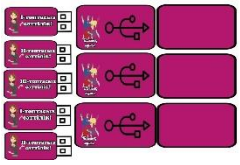
III. Қорытынды бөлім
- «Балама хат» жазылған хаттар «Алтын қобдишаға» салынады

Күтілетін нәтиже:
1. Әке баланың болашағына жауапты екенін біледі
2. Әке отбасындағы жауапкершілігін түсінеді
3. Балаларына үлгі болуға тырысады.

Сабақтың ұзақтығы – 60 мин

Уақыты	Мазмұны	Ресурстар
5 мин	**I. Кіріспе бөлім** **Ұйымдастыру кезеңі.** Ата- аналарды қарсы алу; («Менің әкем ең жақсы адам» әнінің ырғағымен)	1 Слайд *(шараның тақырыбы)*

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	**Психологиялық ахуал туғызу:** Ата- аналарды шаттық шеңберіне тұрғызып, жеке-жеке сұрақ қоямыз: Мен еңбекқормын _____ Мен ерекше жанмын, себебі _____ Мен кішіпейілмін _____ Мен сабырлымын _____ Мен білімдімін _____ Мен бақыттымын, себебі _____ Мен шыншылмын _____ Мен мықтымын _____ т.б ТОПҚА БӨЛУ: «Флешка» әдісі арқылы үш топқа бөлу.	*«Сіз ең керемет әкесіз» карталарымен қарсы алу*
5 мин	**II. Негізгі бөлім** **1-тапсырма. «Ашық микрофон» әдісі.** (Жүргізуші төмендегі сұрақтар арқылы барлық әкені сөйлетуге тырысады) **«Мен – Әкемін»** 1. Сіз өз ата-анаңызға көмектесесіз бе? 2. Сіз балаларыңызбен бірге отбасылық достарыңызбен араласасыз ба? 3. Балаңыз сұраған заттың бәрін алып бересіз бе? 4. Балаңыздың көзінше жұбайыңызбен ұрыспауға тырысасыз ба? 5. Сіз балаңыздың (қызыңыздың) ой ұшқырлығының дамуына ат салысасыз ба? 6. Балаға берген сертіңізді үнемі орындайсыз ба? 7. Балаңыздың(қызыңыздың) үй шаруасында белгілі бір міндеті бар ма? 8. Балаңыздың (қызыңыздың) досын білесіз бе? 9. Балаңыз (қызыңыз) сізге сырын айта ма? 10. Өзіңізді жақсы әке деп есептейсіз бе? **Әкенің құндылықтары қандай?** «Әке – үйдің тірегі» тақырыбында бейнеролик көру. https://youtu.be/aJb53tbTIB8?si=AJE9g68qexKx0jdz Қоржыннан асық таңдап, асықтың артында жасырынған сұрақтарға жауап беру. (Әр топқа бір	 (кез келген әдісті қолдануға болады) 2-4слайд Қоржын, асық, сұрақтар.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин	сұрақ беріледі, ақылдаса отырып, топтан бір адам жауап береді) Мысалы: 1. *Бала үшін әкенің орны қандай?* 2. *Әке баланы қандай істерімен қуанта алады?* 3. *Әкенің анаға деген құрметі бала үшін қаншалық маңызды?* **Кері байланыс:** Отбасындағы татулықтың сыры неде? (әр топтан бір адам өз ойын ортаға салады)	5-слайд
5 мин	«Бірде баласының мазасыздығынан әбден мезі болған Қожанасырдың әйелі ашуға беріліп: «Отағасы, бұл менің ғана балам емес. Сен де оның әкесі саналасың. Олай болса, бала бағуға сенің де көмектесуің қажет. Оған 12 сағат мен қараймын, 12 сағат сен қарайсың» деп шарт қояды. Қожанасыр амалсыздан келіседі. Ұйқыда жатса әйелі иығынан түртіп: «Тұр, сағат 12 болды, менің кезегім аяқталды, енді сен қарайсың» деген екен. Сонда ол: «Сен өзіңе тиесілі бөлікті қарап біттің бе? Онда менің бөлігімде жылай берсін» деп жауап береді». Иә, бұл бір сәттік әзіл болғанымен, астарында ащы ақиқат жатыр. Бала бір нәрсені бүлдірсе, бұзықтық жасап қойса әке тараптан анаға айтылатын: «Балаңа қарамайсың ба?», «Осы сенің тәрбиеңнен!», «Осыған ие болмай не істеп жүрсің?» сынды айыптарды естіп жататынымыз соның айғағы. Еркектің тұрмыс қамымен түзде жүретіні рас. Бірақ, оның бұл әрекеті жауапкершілікті әйелдің мойнына артып қою дегенді білдірмейді. Су оттегі мен сутегінің қосындысымен ғана кемелдігіне жететіндігі секілді, әке мен ана өз орнында болғанда ғана бала тәрбиесі, отбасы иммунитеті жақсы көрсеткішке жетеді. Балаға теледидардағы біреу емес, өз әкесі үлгі болса – ең үлкен жетістік.	А3 форматты қағаз маркер, қарандаш
15 мин	**Мәтіндегі ақпаратқа сүйене отырып тапсырма орындау:**	Газет, көңілді әуен. (кез келген әнді қоюға

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

<table>
<tr>
<td>5 мин

5 мин</td>
<td>

Әкенің бала тәрбиесі мен оқуына араласуы. ***«Қос баған»*** *әдісін өз ойларымен толтыру.*

<table>
<tr><th>Оқу бағыты</th><th>Тәрбие бағыты</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

Қатысушылар жоғарыдағы мәтінге сүйене отырып «Қос баған» кестесін топпен толтырады. Тәрбие / оқу бағандарына бұған дейінгі әрекеттерімен бірге мұнан кейін не істейтіндерін де жазады. Әр топ өз жұмыстарын жеке-жеке таныстырады.
Кері байланыс: Бала тәрбиесінде әкенің орны қандай болуы керек? (Әр топтан бір адам жауап береді)

Сергіту сәті: Газет лабиринтінің ішіне кіріп, үш топ жарысу. Газетті жыртып алмай, мәреге бірінші жеткен топ жеңіске жетеді.

<u>Баланың табысты өмір сүруі үшін, күшті қасиеттердің қалыптасуына әкенің әсері.</u>
«Сәттілік дөңгелегі» әдісі арқылы сұрақтарға ойланып жауап жазып, ауызша бөлісу.
Тапсырма үлгілері:

1. *Балаңыз Сізбен ақылдаспай шешім қабылдаса не істейсіз?*
2. *Балаңыздың жеке таңдауына құрметпен қарайсыз ба?*
3. *«Мінсіз перзент» болады деп ойлайсыз ба?*
4. *Балаңыздың бойындағы үрейді қалай жоясыз?*
5. *Балаға сенім қалыптастыратын рухты сөздерді атаңыз.*

</td>
<td>болады, мысалы https://hotplayer.ru/?s=georgian%20disco&ysclid=lxd5sdood8763763278)

https://nameonwheel.com/ru/?ysclid=lx4labt3g4249678781 тапсырманы осы сілтеме арқылы орындаймыз. Тыныш әуен (кез келген әнді қоюға болады, мысалы https://hitmos.me/song/71459189?ysclid=lxd5r9q639831301311)</td>
</tr>
<tr>
<td>5 мин.</td>
<td>

III. Қорытындылау бөлім

Бірде қарт Құнанбай баласы Абайды шақырып: «Балам, сен әкеңе жете туғансың ба, өте туғансың ба?» деп сұрайды. Сонда Абай: «Әке, мен өте туғанмын, өйткені, мен ақын болдым» деген екен.

</td>
<td>6-слайд

Қобдиша, қағаз, қалам</td>
</tr>
</table>

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Аз ғана ойланған дана Құнанбай: «Жоқ, сен маған жете тудың. Өте туу үшін Абай секілді бала тәрбиелей алуың керек» деп жауап қатқан деседі. «Жақсы әке – жұмысын жақсы атқарушы емес, білгенін үйретіп, жақсы ұрпақ тәрбиелеуші». Сол секілді, ер адам **<u>қандай әке бола алғандығымен</u>** де бағаланады. Ал, енді қорытындылау кезеңіне де келіп жеттік. **Кері байланыс:** Ғазизхан Шекербековтің «Ұлыма ақыл» әуенін тыңдай отырып, «Алтын қобдишаның» ішін хаттарға толтырайық. **Таратылған қарлығаш қанаттарына «Балама хат» жазу.** Олай болса, бүгінгі сабақта біз әкенің бала өмірінен алар рөлін айқындап, жете түсінген сияқтымыз. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып сабақтың міндеті мен мақсатына жеттік деп ойлаймын. Ұл-қызыңызға беретін ең жақсы сыйыңыз, яғни тәрбиеңіз мәнді, жемісті болсын!	

3.1-сабақ
Ұйқы және психикалық денсаулық

Ұйқы-тыныктырады,
Жұмыс-шынықтырады.

Мақсаты: жасөспірімнің психикалық денсаулығын сақтау факторы ретінде ата-аналардың ұйқыға жауапкершілікпен қарауын қалыптастыру.
Міндеттері:
1) Ата-аналарды жасөспірімнің ұйқыға қатысты пайдалы әдеттерін дамытуға ынталандыру.
2) Ата-аналардың ұйқының жасөспірімдердің психологиялық және эмоционалдық жағдайына әсері туралы түсініктерін кеңейту.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3) Балаларына ұйқы сапасын жақсартуға көмектесу үшін практикалық дағдыларды дамыту.

Тұлғаның ұлттық құндылықтары мен қасиеттері: әділеттілік және жауапкершілік**.**

Жоспар

I. Кіріспе бөлім.

- Шағын ойын

II. Негізгі бөлім

- Ақпараттық блок
- Ми шабуылы
- «Менің шешімім» топтарда жұмыс істеу
- Шығармашылық қызмет – Ұжымдық жоба

III. Қорытынды бөлім.

- Ата-аналардың қорытындылары мен пікірлері

Күтілетін нәтижелер

Сабақ аяқталғаннан кейін ата-аналар:

1) жасөспірімнің ұйқы режимін сақтау керегін түсінеді;

2) жасөспірімдердің психикалық және эмоционалдық жағдайына ұйқының әсері туралы тереңірек түсінік алады;

3) жасөспірімдерде ұйқы сапасын жақсартуға көмектесетін практикалық дағдыларды меңгереді.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	**I. Кіріспе бөлім.** *Педагог*: - Қайырлы кеш, құрметті ата-аналар! Бүгін біз балалар мен жасөспірімдердің психикалық денсаулығы үшін ұйқының маңыздылығы туралы сөйлесеміз. Ұйқы кезінде ағзада физиологиялық және биохимиялық үдерістердің тұтас кешені орын алады, олар адамның денсаулығы мен өмірін сақтауда маңызды рөл атқарады. Ойынға қатысуды ұсынамын. *Ойын шарттары*. Ұйқы кезінде болатын үдерістермен танысыңыз. Оларды екі тірек сөзбен атаңыз. 1. Ұйқы – ағзаның ұлпаларын, жасушалары мен мүшелерін қалпына келтіретін уақыт. Ағзаның зақымдалған аймақтары жойылып, жасушалар жаңарады. *Жауап: қалпына келтіру және регенерация.*	1,2 слайд 3 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	2. Ұйқы кезінде жад шоғырланады, яғни жаңа ақпаратты бекіту және есте сақтау үдерістері жүреді. Ұйқы оқу және есте сақтау үшін маңызды. *Жауап: жадтың* шоғырлануы. 3. Ұйқы кезінде миды токсиндер мен шлактардан тазарту тетіктері іске қосылады. Лимфа жүйесі ұйқы кезінде тиімдірек жұмыс істейді, бұл күні бойы мида пайда болатын токсиндер мен шлактарды кетіруге көмектеседі. *Жауап: миды тазарту* 4. Ұйқы метаболизмді, иммундық жүйені, өсуді және ағзадағы басқа да маңызды үдерістерді реттеуге қажетті гормондарды өндіруге әсер етеді. Ұйқының болмауы гормондардың тепе-теңдігін бұзып, әртүрлі ауруларға әкелуі мүмкін. *Жауап: гормондарды реттеу* 5. Ұйқы күндіз белсенді болу үшін қажетті энергияны қалпына келтіруге көмектеседі. Ұйқы кезіндегі демалыс ағзаға энергия ресурстарын толтыруға мүмкіндік береді. *Жауап: энергияны қалпына келтіру.* *Педагог*: – балаларымыздың ұйқысына қамқорлық жасау олардың психикалық денсаулығына жасалған қамқорлық екенін есте ұстаған жөн.	
15 мин.	**II. Негізгі бөлім** *Педагог*: - Психикалық денсаулық дегенді қалай түсінесіз? (Ата-аналардың жауаптары) Ата-аналар берген психикалық денсаулықтың анықтамалары флипчартқа жазылады. *Әрі қарай, «психикалық денсаулық» ұғымының жалпы қабылданған анықтамасы беріледі:* Баланың психикалық денсаулығы – бұл баланың миы мен жүйке жүйесінің жұмыс істеу қабілеттілігі мен саулығы. Бұл есте - сақтау қабілетінің, зейіннің, ақпаратты меңгеру қабілетінің және психикалық денсаулықтың басқа аспектілерінің дамуы. **Ақпараттық блок**. *Педагог*: - Жасөспірімдердің ұйқысы мен психикалық денсаулығының байланысын зерттеу - өзекті тақырып. Ғылыми зерттеулердің мысалдарымен танысқаннан кейін, келесі сұраққа жауап беруді ұсынамын: - Ғалымдар қандай пайдалы ұсынымдар береді? 1. «**Ұйқы ұзақтығының жасөспірімдердің психикалық денсаулығына әсері» зерттеуі**	4 слайд 5 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Ұйымның атауы: Психодиагностика және ұйқы медицинасы институты (ПҰМИ) Қайда: Ресей, Мәскеу Бұл зерттеу жасөспірімдердегі ұйқы ұзақтығы мен олардың психикалық денсаулығы арасындағы байланысты зерттейді. Зерттеу ұйқының болмауы жасөспірімдердің психологиялық әл-ауқатының нашарлауымен байланысты болуы мүмкін деген гипотезаны тексереді.	6 слайд
	2. «**Түнгі электронды белсенділіктің жасөспірімдердің эмоционалды жағдайына әсері» зерттеуі** Ұйымның атауы: Стэнфорд университеті Қайда: АҚШ, Калифорния Бұл зерттеу электронды құрылғыларды түнде қолданудың жасөспірімдердің эмоционалды жағдайына әсерін көрсетеді. Зерттеу нәтижелері түнде гаджеттерді шамадан тыс пайдалану психикалық денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді.	7 слайд
	3. **«Жасөспірімдердегі ұйқы сапасы мен депрессиялық бұзылулар арасындағы байланыс» зерттеуі** Ұйымның атауы: Еуропалық университет Қайда: Германия, Берлин Бұл зерттеу жасөспірімдердегі ұйқы сапасы мен депрессиялық бұзылулардың дамуы арасындағы корреляцияны зерттеуге бағытталған. Зерттеу жасөспірімдердегі депрессиялық жағдайлардың алдын алу үшін ұйқыны дұрыс ұйымдастырудың қаншалық маңызды екенін көрсетеді. Осы және басқа зерттеулер ұйқының жасөспірімдердің психикалық денсаулығына әсері және дұрыс ұйқы арқылы жас ұрпақтың психикалық әл-ауқатын қалай жақсартуға болатыны туралы түсінігімізді арттыруға көмектеседі.	8 слайд
	4. Массачусетс технологиялық институтының зерттеуі. Олар Үндістанның ең нашар және ең шулы қаласындағы шаршаған жұмысшыларды зерттеп, қалай жақсы ұйықтауға болатынын және оның қайсысы пайда әкелетінін білді. Олардың	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

30 мин. 10 мин	**болжамдарының бірі — ұйқының ұзақтығы оның уақты мен сапасы сияқты маңызды емес.** Субъективті түрде ұзақ ұйықтау тамаша шешім сияқты. Неғұрлым ұзақ болса, соғұрлым жақсы! Бірақ кейде он сағат ұйықтап, оянғанда – шаршап тұрасың. Мәселеде неде? Ұйқының терең емес, басқа фазасында ояндыңыз ба? Түнде артық кофе ішіп пе едіңіз? Ұйқы биоритмдерін санау керек пе? Өзіңізді сау сезіну үшін қанша сағат және не керек? Зерттеу Үндістанның оңтүстігіндегі Ченнай қаласында жағдайы төмен жұмысшыларға жүргізілген далалық экспериментке негізделген. Онда ғалымдар үй тұрғындарының күнделікті өмірін зерттеді. Адамдар күніне 8 сағат жатса да, орта есеппен 5,5 сағат ұйықтайтын болып шықты (ДДҰ ұсынған 8 сағат). Таңертең олар шаршап оянып, тым аз уақыт ұйықтағандарын айтқан. «Ченнайдағы адамдардың ұйқы сапасы соншалық төмен, сондықтан сапасыз ұйқыны қосу, егер ол жақсырақ болса, тағы жарты сағаттық ұйқының пайдасын тигізбеуі мүмкін», - дейді Шилбах (Фрэнк Шилбах, MIT экономисі). *Ата-аналар өз қалауы бойынша алдын-ала қойылған сұраққа жауап береді. Педагог қорытындылайды:* - Дұрыс! Жалпы, ғалымдар мынадай кеңестер береді: Ұзақ ұйықтау нәтиже бермейді, бастысы – сапа. Кейде тыныштықта екі сағат ұйықтау төрт сағат қорылдап (өзің немесе басқа біреу) ұйықтағаннан гөрі тиімдірек болуы мүмкін. Егер сізді үнемі бір нәрсе «оятатын» болса, (тіпті оянбасаңыз да), таңертең шаршап тұрғаныңызды сезінесіз. Күндіз, тіпті жарты сағаттық ұйқы өте пайдалы. Бұл біраз күш-қуат беріп, шаршағанымызды басады. Google кеңсесінде ұйықтауға арналған капсулалар бар (олар Кремний алқабында өте танымал). **Ми шабуылы.** *Тапсырма*. Баланың ұйқысын жақсарту үшін әрекеттерді ұсыныңыз.	9 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин	Тақтада ата-аналардың ұсыныстары жазылады, мысалы: Ұйықтауға дайындалуды 10 минут бұрын бастаңыз, барлық отбасы мүшелері гаджеттерін өшіріп, ұйықтар алдында аулада серуендеу ұсынылады. Аяқтағаннан кейін педагог аптаның әр күніне арналған ұйқы уақытының ауысуын ескере отырып шамамен ұйқы режимін ұсынады: *Мысал*: Дүйсенбі - кешкі процедуралар (тіс тазалау, душқа түсу) 22.00-15 мин; Сейсенбі - кешкі процедуралар (тіс тазалау, душқа түсу) сағат 22.00 – ден 15 минутқа дейін; ұйқыдан 1 сағат бұрын гаджеттерді (телефон, планшеттер және т. б.) өшіру Сәрсенбі - кешкі процедуралар (тіс тазалау, душқа түсу) 22.00-15 мин; Бейсенбі - кешкі процедуралар (тіс тазалау, душқа түсу) сағат 22.00 – ден 15 минутқа дейін; ұйқыдан 1 сағат бұрын гаджеттерді (телефон, планшеттер және т.б.) өшіру. Жұма - - кешкі процедуралар (тіс тазалау, душқа түсу) 22.00-30 мин. Сенбі, жексенбі - ұйықтар алдында серуендеу 15 мин. **«Менің шешімім» топтарда жұмыс істеу** *Тапсырма*. Жағдаймен танысыңыз. Мәселені тұжырымдаңыз. Шешімді ұсыныңыз. Әр топқа бір кейс беріледі. Жұмыс уақыты-5 мин. Презентация – 2 мин. 1. **№1 кейс**. Айжанның отбасы қызының ұйықтай алмай, түнде мазасызданғанын білді. (Мәселе: **Ұйқының келмеуі**) Кейсте ата-аналардан осындай мәселелердің әртүрлі себептерін (күйзеліс, күн тәртібінің дұрыс болмауы, ұйықтар алдында электронды құрылғылар және т.б.) ұсынуды және жасөспірімге ұйқысын жақсартуға қалай көмектесуге болатынын талқылауды сұралады. 2. **№ 2 кейс**. **Ұйқының қанбауы және оқу:**	10 слайд 11 слайд 12 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Бақтиярдың отбасы ұлының таңертең әрең тұратынын анықтады. (Мәселе: Ұйқының қанбауы) Ата-аналар жасөспірімге ұйқы сапасын жақсартуға көмектесетін әртүрлі стратегияларды ұсына алады (тұрақты режим, жатын бөлмесінен электрониканы алып тастау және т.б.) және оқу үлгерімі ұйқы сапасына қалай байланысты екенін талқылайды. 3. **№ 3 кейс.** Уәлихан түннің бір уағына дейін әлеуметтік желілерде сөйлесіп, жаман көңіл-күймен оянады. (Мәселе: гаджеттерге тәуелділік) Ата-аналар гаджетке тәуелділіктің ортаңғы буын оқушысының эмоционалды жағдайына қалай әсер ететінін және тұрақты ұйқы режимін қалай ұйымдастыруға болатынын талқылай алады. **Шығармашылық қызмет.** **Тапсырма. Үжыммен «Салауатты ұйқы» жобасын жасаңыз.** Жобаның өзіңіз жасаған бөлігін ұсыныңыз. 1- топ. Ұйықтайтын бөлмені сипаттаңыз. 2-топ. Барлық отбасы мүшелерінің ұйықтар алдындағы мінез-құлқын сипаттаңыз. 3-топ. Ұйықтар алдында гаджеттерді, теледидарды, компьютерлерді пайдалануды сипаттаңыз	
5 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **Ата-аналарға ұсынылатын сұрақтар:** • Сізге ерекше ұнаған нәрсе не болды? • Нені басқаша жасағыңыз келеді? • Қандай жаңа білім мен дағдыларға байыдыңыз? • Осы кездесу барысында өзіңіз үшін қандай жаңа ақпаратты аштыңыз? • Сізді қандай ақпарат таң қалдырды? • Қандай ақпарат сізге пайдалы болды? **«Күн сөзі»** • Ата-аналарға бір сөз арқылы өткізілген кездесу жайында көзқарасты білдіру ұсынылады.	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3.2-сабақ
Үйден тыс тамақтану

Мақсаты: жасөспірімдердің денсаулығын нығайту факторы ретінде олардың дұрыс тамақтануына ата-аналардың жауапкершілігін қалыптастыру.

Міндеттері:

1. ата-аналардың балалардың дұрыс тамақтануына деген ұмтылысын дамыту;
2. ата-аналардың жасөспірімдерді үйден тыс теңгерімді тамақтану мүмкіндігі туралы түсініктерін кеңейту;
3. ата-аналарды балаларды үйден тыс тамақтандыруды ұйымдастыру және сапасын бақылау дағдыларын меңгеруге ынталандыру.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері: әділеттілік және жауапкершілік.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім

II. Негізгі бөлім

- Статистикаға кіріспе
- Талқылау
- Топтық жұмыс
- «Дұрыс тамақтану» викторинасы
- «Қағаздан жасалған ұшақ» әдісі
- Тамақтануға арналған ұсынымдар

III. Қорытынды бөлім

- Рефлексия «3-2-1» әдісі
- Қорытындылау

Күтілетін нәтижелер:

• Салауатты өмір салты туралы түсінік қалыптасады

• Бір командада жұмыс істей біледі

• Танымдық қызығушылықтары дамиды

• Салауатты тамақтану мен өмір салтына деген саналы көзқарас қалыптасады

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	**I. Кіріспе бөлім** **Сәлемдесу**	Музыка, суреттер скейтскочпен

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Жемістердің суреттерімен командаларға бөлу **(алма, апельсин, қара өрік, банан)** **Мақсаты:** жағымды эмоционалды атмосфераны құру *Кіреберісте ата-аналар өздерінің суреттерін таңдайды, скейтскочты өшіріп, өз командасын таниды.* *Ата-аналар сыныпқа кіріп, өз тобына отырады.* **Мұғалімнің кіріспе сөзі. Сәлемдесу** Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар. Біз сіздерге «Сәлеметсіздер ме»- деп, бәріңізге денсаулық тілейміз! - Әрқашан жақсы көңіл-күйде болғыларыңыз келе ме? Банан жеңіздер. Оның құрамында қуаныш пен тыныштық сезімін сыйлайтын заттар бар. - Апельсин жеңіздер. Олар көңіл-күйді тұрақтандырады, депрессияны, қайғы-қасіретті, мазасыздықты жояды. - Сосын, қара шоколад. Ол көңіл-күйді жақсартады. Біздің әрқайсымызға Жер ғаламшарында өмір сүруге бір ғана таңғажайып мүмкіндік берілген. Әр адам өз өмірін қалай сүретінін өзі шешеді.	желімделген 1-слайд 2-слайд
5 мин.	**II. Негізгі бөлім** Бүгін біз балаларымыздың тамақтануы туралы сөйлесеміз. Дұрыс тамақтану балалардың қалыпты физикалық және психикалық дамуы үшін өте маңызды, еңбекке қабілеттілік пен үлгерімді, қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне, жұқпалы және басқа ауруларға төзімділікті арттырады. Құрметті ата-аналар, экрандағы диаграммаға назар аударуларыңызды сұраймыз. **«Үйден тыс жерде тамақтану» ұғымын талқылау** Бұл диаграммада нені байқадыңыздар? Қалай ойлайсыздар, артық салмақтан зардап шегетін балалардың санының өсуі неге байланысты?	3-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин.	 Осылайша, біз осы диаграммада артық салмақтан зардап шегетін балалардың саны жыл сайын артып келе жатқанын көріп отырмыз. • Тамақтану дегеніміз не? (тағамдар, фаст-фуд) • Үйден тыс тамақтану денсаулыққа қалай әсер етеді? • Мәселені шешу үшін біз не істеуіміз керек? • Пайдалы тамақтану әдеттерін қалыптастыруға қалай көмектесуге болады? *Үйден тыс жерде тамақтану немесе мейрамхана тағамдары адамның үйінен тыс тұтынатын тағамдары мен сусындарын білдіреді. Бұған мыналар кіруі мүмкін:* **Мейрамханалар –** фаст-фудтан бастап жайлы асханаға дейін, мұнда келушілер жергілікті тағамдарға тапсырыс бере алады. **Кафелер, кофеханала**р – тамақ ішуге, кофе, шай және басқа да сусындар ішуге арналған орындар. **Фаст-фуд** – дайын тағамды өзімен алып кетуге немесе сол жерде жерде жеуге болатын жылдам қызмет көрсететін мекемелер. **Асханалар, буфеттер** – дайын тағамдарды қол жетімді бағамен сатып алуға болатын мекемелер. **Көше тағамдары –** жылжымалы арбаларда, шатырларда немесе дүңгіршектерде сатылатын тағамдар, сусындар. Өзіңіз тамақ дайындауға мүмкіндігіңіз немесе ниетіңіз болмаған кезде, үйден тыс жерде тамақтану ыңғайлы болуы мүмкін. Дегенмен, бұл көбінесе үйдегі тағамға қарағанда пайдасы аз, және қымбатырақ болуы мүмкін. Сондықтан көптеген адам үйде және сыртта тамақтану арасындағы тепе-теңдікті сақтауға тырысады.	4-слайд 5-слайд А3 қағазы, әр команда үшін түрлі-түсті маркерлер

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин. 15 мин.	**Топпен жұмыс.** **Ата-аналарды 3-4 топқа бөліп, «Неліктен балалар үйден тыс жерде тамақтануға құмар және оны шешу жолдары?» деген сұрақты талқылаңыздар.** *(Әр командаға тапсырма мен шешімін жазу үшін топқа флипчарт беру; әр топ өз таныстырылымын қорғауы керек)* *Оны пайдалана отырып, сіз проблемаларды анықтай аласыз, оларды шешу жолдарын таба аласыз, іс-әрекеттерді жекелендіріп, оларды бағалай аласыз.* Балаларды сыртта тамақтануға қызығуының бірнеше себептері болуы мүмкін: **Ойын-сауық** – мейрамханаға, кафеге немесе фастфудқа бару бала үшін үйдегі тағамнан ерекшеленетін қызықты тәжірибе болуы мүмкін. Бұл мерекелік және көңілді сезім тудырады. **Тәуелсіздік** – балалар сыртта тамақтанғанда, олар өздерін жетілген және тәуелсіз сезінеді. Бұл олар үшін тартымды болуы мүмкін. **Әлеуметтік аспект** – бірге тамақтану достармен және құрдастарыңызбен уақыт өткізудің тәсілі болуы мүмкін. Бұл әлеуметтік құрамды арттырады. **Маркетинг** – Көптеген мейрамханалар мен фастфуд желілері түрлі-түсті дизайнды, ойыншықтарды және ойын-сауықты пайдалану арқылы балалардың қызығушылығын туғызады. Балаларға өте тартымды көрінеді. **Дәмді таңдау** – қоғамдық тамақтандыру орындарындағы кейбір танымал тағамдар үйде дайындалған тағамға қарағанда балалардың талғамына жақсырақ сәйкес келуі мүмкін. **Біз сіздерге «Дұрыс тамақтану» викторинасын ұсынамыз.** https://youtu.be/c6LEOFIRRDo?si=3Pv-GcuJ8SIgCoC5 **Викторина ойынынан кейін салауатты әдеттерді қалай қалыптастыруға болады?** **Барлық ата-аналар қатысады. Мұғалім осы нұсқалардың кез келгенін қалауы бойынша таңдай алады.** **1-ші нұсқа** **«Қағаз ұшақ»**	6-слайд 7-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 минут	Алдарыңыздағы А4 парағына балаларыңыздың тамақтану кезіндегі жаман әдеттерін естеріңізге түсіріп, жазуды ұсынамыз. Оны жазып болғаннан кейін осы парақтан ұшақ жасау керек. Енді ұшақтарымызды ұшырайық. Ата-ананың міндеті – ұшақты ашып, жаман әдетті оқу, содан кейін осы мәселені шешуге кеңес беру. Осы уақыт ішінде ата-аналар өздері үшін басқа ата-аналардың лайфхактары мен кеңестерін жазып алады. **2-ші нұсқа** **SWOT әдісі** Міне, 4 бөлікке бөлінген А4 парағы. Әр бөлікті толтыруға шақырамыз *S- балаларыңыздың дұрыс тамақтанудағы ең жақсы қасиеттері* *W- балаларыңыздың тамақтану сапасы, бірақ көмекке немесе сіздің бақылауыңызға мұқтаж* *O- балаларыңыздың дұрыс тамақтануына пайдалы қасиеттерді енгізу мүмкіндігі* *T- балаларыңыздың дұрыс тамақтануындағы пайдалы қасиеттерді енгізудегі қауіптер.* Балалардан талап етілетін барлық ережелерді өзіңіз ұстанасыз ба? (Педагог бұл жаттығуды қай нұсқаға сәйкес таңдайды). Дені сау ұрпақ өсіру үшін, өзіміз жақсы үлгі көрсетуіміз керек. Сіздерге мыналарды ұсынамыз: *(салауатты өмір салтына арналған жадынамалар)* Соңында бейнеролик көру https://youtu.be/GDAzHzQehNE?si=HbOa7A8VPq51Ghpj Сіздің жеуге таңдаған нәрсеңіз денсаулығыңыз бен әл-ауқатыңызға үлкен әсер етеді. Дұрыс тамақтану ағзаның дұрыс жұмыс істеуінің негізі болып табылады, ал дұрыс тамақтанбау әдеттері түрлі аурулар мен денсаулықтың бұзылуына әкелуі мүмкін. Салауатты және қоректік тағамдарды таңдау оңтайлы салмақты ұстап тұруға, ағзаның мүшелері мен жүйелерінің жұмысын жақсартуға, иммунитетті арттыруға, жүрек-қан тамырлары ауруларының, қант диабетінің және	8-слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	басқа созылмалы аурулардың даму қаупін азайтуға көмектеседі. Сонымен қатар, дұрыс тамақтану көңіл-күйдің жақсаруына, энергия мен концентрация деңгейінің жоғарылауына, тері мен шаштың жақсаруына және жалпы әл-ауқатқа ықпал етеді. Осылайша, үйден тыс жерде не жейтініңізді таңдау – сіздің физикалық және психикалық денсаулығыңыз үшін, сондай-ақ жалпы өмір сапасы үшін маңызды. ***Үйден тыс жерде тамақтанған адам бірнеше қарапайым, бірақ маңызды ережені сақтауға тиіс:*** Үйден тыс тамақтану жасөспірімдер үшін барған сайын өзекті бола түсуде, өйткені олар үйден тыс жерде оқуға, спортқа және басқа да іс-шараларға көп уақыт жұмсайды. Ата-аналар балаларының дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Міне, ата-аналарға жасөспірімдерді дұрыс жолға бағыттауға көмектесетін бірнеше кеңес. 1. Білім және хабардарлық Дұрыс тамақтану негіздерін үйрету: жасөспірімдерге қоректік заттардың: ақуыздардың, майлардың, көмірсулардың, дәрумендер мен минералдардың тепе-теңдігінің маңыздылығын түсіндіріңіз. Қандай тағамдар пайдалы және неге екенін талқылаңыз. Жапсырмаларды оқу: жасөспірімдерге азық-түлік жапсырмаларын оқып, құрамында қант, тұз және зиянды майлар аз болатындығын таңдауға үйретіңіз. 2. Жоспарлау және дайындық Тамақтануды жоспарлау: жасөспірімдерді бір аптаға мәзірді жоспарлауға қатыстырыңыз. Бұл оларға теңдестірілген тамақ дайындауды түсінуге көмектеседі. Тамақ дайындау: жасөспірімдерге қарапайым және пайдалы тағамдар дайындауды үйретіңіз. Егер оларға мектепке немесе жаттығуларға тамақ апаратын болса, бұл пайдалы болуы мүмкін. 3. Пайдалы тағамдар Пайдалы тағамдар: жемістер, жаңғақтар, йогурт, көкөніс таяқшалары және дәнді дақылдар сияқты пайдалы тағамдарды жинаңыз. Олар жасөспірімдерге қолжетімді болуы үшін, көрінетін жерде сақтаңыз.	ақпаратты алдын ала басып шығаруға, дайындауға және чек-парағы түрінде таратуға болады 9-слайд 10-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

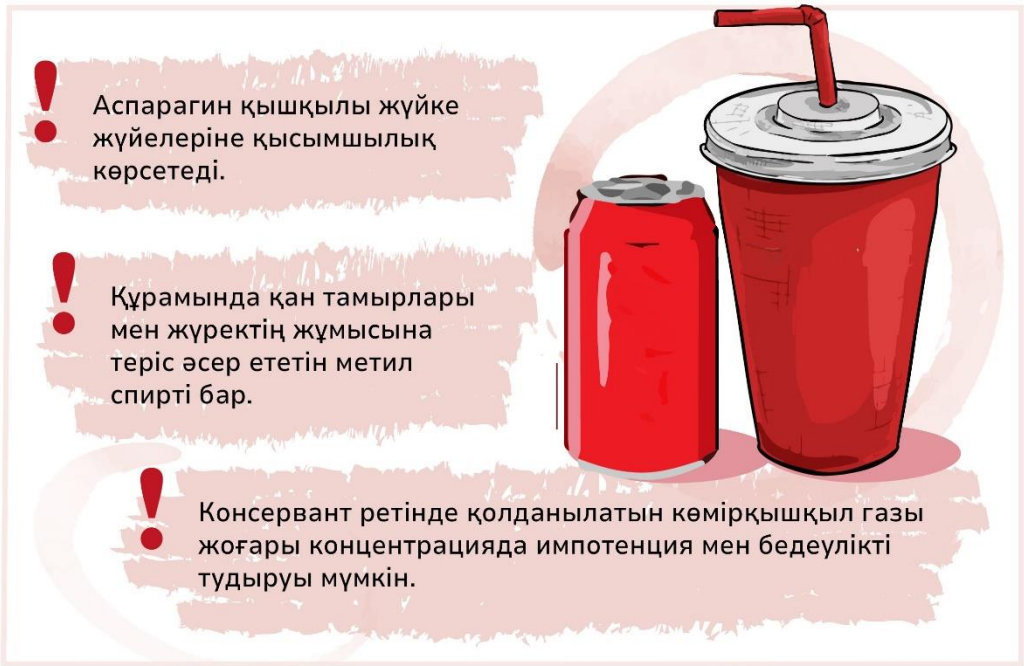
5 мин.	Фаст-фудтан аулақ болу: жасөспірімдермен фаст-фудтың кемшіліктерін талқылаңыз және сыртта тамақтанудың пайдалы баламаларын ұсыныңыз. 4. Кафелер мен мейрамханалардағы тағамдарды таңдау Теңдестірілген тағамдар: жасөспірімдерге майсыз ет, балық, көкөністер мен дәнді дақылдардан тұратын тағамдарды қалай таңдау керегін айтыңыз. Порцияны бақылау: порцияны бақылаудың маңыздылығын түсіндіріңіз және достарыңызбен үлкен тағамдарды бөлісуді немесе жарты порцияға тапсырыс беруді ұсыныңыз. 5. Қолдау және мотивация Ата-аналардың үлгісі: дұрыс тамақтанудың үлгісін көрсетіңіз. Балалар көбінесе ата-аналарының мінез-құлқына еліктейді. Позитивті күшейту: жасөспірімдерді дұрыс тамақтануға шақырыңыз. Оның денсаулыққа пайдасын және күш қуат беретінін түсіндіріңіз. 6. Әлеуметтік дағдылар және құрдастардың әсері Құрдастардың әсерін талқылау: құрдастардың әсеріне қалай қарсы тұру керегін және дұрыс тамақтану үшін саналы таңдау жасауды талқылаңыз. Қарым-қатынас дағдылары: жасөспірімдерге қажетсіз тағамдардан сыпайы түрде бас тартуды және балама нұсқаларды ұсынуды үйренуге көмектесіңіз. 7. Тамақтану қауіпсіздігі Гигиена: жасөспірімдерге тамақтанар алдында қол жуудың және үйден тыс жерде тамақтану кезінде гигиенаны сақтаудың маңыздылығын ескертіңіз. Сақтау мерзімі: тағамның балғындығын тексеру және бүлінуі мүмкін тағамнан аулақ болу қаншалық маңызды екенін түсіндіріңіз. 8. Ерекше қажеттіліктер мен диеталарды есепке алу Аллергия және төзімсіздік: егер жасөспірімнің белгілі бір тағамға аллергиясы болса, қауіпті тағамдардан аулақ бола отырып, үйден тыс жерде қалай қауіпсіз тамақтану керектігін талқылаңыз. Арнайы диеталар: жасөспірімдерге қолайлы тағамдарды табуға көмектесу арқылы белгілі бір диетаны (вегетариандық, глютенсіз және т.б.) ұстанатын болса, оларға қолдау көрсетіңіз.	11-слайд 12 слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Үйден тыс жасөспірімдерге арналған пайдалы тағамдардың мысалдары Салаттар: көкөністер, майсыз ет немесе балық қосылған салаттар, майы аз қоспалар. Сэндвичтер: күркетауық, тауық еті немесе көкөністер қосылған дәнді нан. Суши: балық, көкөністер және күріштің ең аз мөлшері бар тағамдар. Смузи: қант қосылмаған, жаңа піскен жемістер мен көкөністерден жасалған смузи. Сорпалар: көкөніс немесе тауық сорпалары. **Қорытынды:** ата-аналардың үйден тыс жерде дұрыс тамақтануды таңдаудағы қолдауы жасөспірімдердің дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастырудың негізгі факторы. Дұрыс тамақтану негіздерін үйрету, жасөспірімдерге дұрыс таңдау жасауға және олардың денсаулығы мен әл-ауқатын сақтауға көмектеседі.	
10 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **Рефлексия** **«3-2-1»** - Құрметті ата-аналар, сабағымызды қорытындылай келе, кері байланыс қалдыруды сұраймыз. - дұрыс тамақтанудағы 3 әдетіңіз - балаңыздың дұрыс тамақтануы үшін жасайтын 2 әрекетіңіз - ата-аналарға балаларының пайдалы әдеттерін дамытатын 1 тілегіңіз. **Қорытындылау. (4 мин)** Құрметті ата-аналар, сабаққа белсенді қатысқандарыңыз үшін көп рахмет. Бүгінгі тақырып туралы ойлануды сұраймыз. **Бейнероликті көру.** https://youtu.be/f3atn4skWAQ?si=PhxRIV-HcqSx7dVt **Ата - ананың ең үлкен бақыты – балаларының табысты, ақылды және әдепті болғанын көру екенін ұмытпаңыздар! Біз өз санамызда сілкініс жасасақ, айналамыздағы әлем де өзгереді.** **Назар аударғандарыңыз үшін рахмет!**	13-слайд Жазуға арналған парақшалар 14 слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Қосымшалар



DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Бояғыштар, дәмді тұрақтандырғыштар, кейбір эмульгаторлар мен антиоксиданттар адамның бауырына зиян келтіреді және ішектің дұрыс жұмыс істемеуіне әкеледі. Кейбір сағыздарда кездесетін Фенилаланин жүйке жүйенің жұмысына зиян тигізеді.

Созылмалы шайнау сүйекті төменгі жақпен байланыстыратын самай-төменгі жақ буынына зиянды әсер етуі мүмкін.

Сағыз асқазан шырынының қатты бөлінуіне әкеледі. Гастроэнтерологтардың пікірінше, аш қарынға шайнау гасириттің пайда болуына немесе асқынуына әкелуі мүмкін.

Өңделген етке тартымды қызғылт немесе қызғылт реңк, сондай-ақ, біркелкі құрылым беру үшін бояғыштар мен тұрақтандырғыштар қосылады. Әйтпесе, консистенция бос және бозғылт болады.Кейде кептірілген қан түс үшін қолданылады.

Қайта өңделген ет канцерогендермен қаныққан, олар тоқ және тік ішек обырының дамуына ықпал етеді, сондай-ақ асқазанға қатты зиян келтіреді.

Шұжық өндіру процесінде транс майлардың көп мөлшері пайда болады, олар үнемі тұтынылған кезде адамның метаболизмін бұзады, семіздік пен түрлі патологияларды тудырады.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

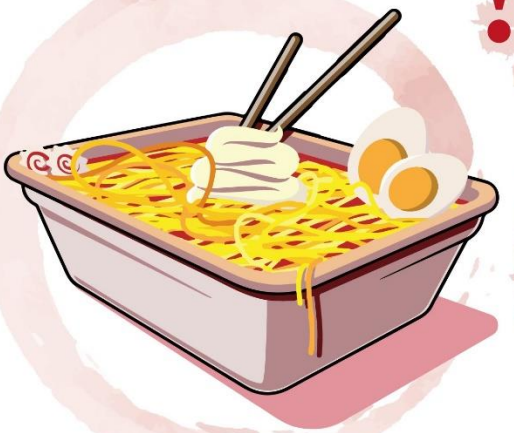
Фаст-фудта кездесетін транс майлар бауыр, жүрек-тамыр және эндокриндік жүйелердің жұмыс істеуіне қиындық туғызады. Сонымен қатар, қатерлі ісіктің пайда болуын бірнеше есе арттырады.

Семіздік пен қатар жүретін аурулардың дамуына әкелетін жоғары калориялы тағам.

Сапасыз немесе жай бүлінген өнімді жеу қаупі.

Тұз бен дәмдеуіштердің артық болуына байланысты ісіну мен метаболизмнің баяулауына әкеледі.

Асқазан-ішек жолдарының жұмысына теріс әсер етеді



Ол тез қорытылады, ал қандағы қант деңгейі жоғарылайды және Эжекция пайда болады инсулин

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3.3- сабақ
Өмір бойы оқу: НЕ ҮШІН? ҚАЛАЙ?

Мақсаты: ата-аналардың жасөспірімнің өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі дамыту үдерістерін қолдауға дайындығын қалыптастыру.

Міндеттері:

1) ата-аналарды жасөспірім баланың өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі дамыту үдерістерін оның өмірлік табысының шарты ретінде қолдауға шақыру;

2) жасөспірімнің өзін-өзі тәрбиелеуі мен өзін-өзі дамытуын қолдау мүмкіндіктері мен құралдары туралы ата-аналардың түсініктерін кеңейтуге жәрдемдесу;

3) ата-аналардың жасөспірімнің өзін-өзі тәрбиелеуі мен өзін-өзі дамытуын қолдаудың практикалық дағдыларын игеруіне ықпал ету.

Ұлттық құндылықтар: әділеттілік және жауапкершілік.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім:
- Ұйымдастыру

II. Негізгі бөлім:
- «Сәттілік» тапсырмасы
- «Менің мақсатым» тапсырмасы
- «Жеке тұлғаның жетістігі неге байланысты?»
- «Тұлғаның әмбебап дағдылары» топтық жұмыс
- «Мақсат қоюды үйреніңіз» жаттығуы

III. Қорытынды бөлім:
- Рефлексия

Күтілетін нәтижелер:
- ата-аналар жасөспірімнің өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі дамыту үдерістеріне қолдаукөрсетеді;
- ата-аналар жасөспірім кезіндегі баланың өзін-өзі тәрбиелеуі мен өзін-өзі дамытуын қолдаудың мүмкіндіктері мен құралдары туралы түсініктерін кеңейтеді;
- ата-аналар жасөспірімнің өзін-өзі тәрбиелеуі мен өзін-өзі дамытуын қолдаудың тиімді әдістері мен тәсілдерін меңгереді.

Сабақтың ұзақтығы: 60-65 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
3 мин.	**I. Кіріспе бөлім**	1,2

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Сәлемдесу. Тақырыпты тұжырымдау. Кездесудің тақырыбы «**Өмір бойы оқу: НЕ ҮШІН? ҚАЛАЙ?».** Адам жетіліп, өз мақсатына жеткенде, алдағы өмірінде өзін-өзі тәрбиелеуге күші мен еркі болғанда және оны қалай жүзеге асыра алатынын білгенде, адамның алған тәрбиесі аяқталады. Адольф Дистервег	-слайд 3-слайд
10 мин. 5 мин. 10 мин.	**II. Негізгі бөлім** **«Сәттілік» тапсырмасы** СӘТТІЛІК ұғымымен топтық жұмыс. Педагог топқа: «Бәріңіз балаларыңыздың табысты болғанын қалайсыздар. Бұл ата-ананың табиғи қалауы. Ал балаңыздың жетістігін қалай елестетесіз? Тақтаға / флипчартқа сәттілікті білдіретін кілт сөздер-зат есімдерді жазыңыздар. Педагог сабаққа қатысушыларға флипчартқа /тақтаға 7-9 сөз жазып, содан кейін осы ұғымдарды реттеп, қысқаша талқылауды ұсынады. Талқылаудан кейін ата-аналарға слайдта «Сәттілік» ұғымының анықтамасы ұсынылады: **ойлаған істе мақсатқа жету, бір нәрсенің оң нәтижесі, бір нәрсенің немесе біреудің қоғам тарапынан танылуы**. **«Менің мақсатым» тапсырмасы** Педагог ата-аналарға өз баласына қатысты мақсат қойып, оған жету үшін қажет іс-әрекетін тұжырымдауды ұсынады. **Тұлғаның жетістігі неге байланысты? шағын дәрісі** Сіздерге «self made man» -«өзін – өзі жасаған адам» ұғымы таныс шығар. Мұндай адамның жетістігі өте жоғары бағаланады, өйткені оған өз күш-жігері, қасиеттері, білімі мен дағдылары арқылы қол жеткізілді. Қазір кәсіби салада ғана емес, әр түрлі қызметте	флипчарт/ватман маркерлер Талқылаудың нәтижесі ең бастысы – адамның өзін-өзі жүзеге асыруы, оның ішінде материалдық жемістер беретін идея болғаны жөн. а4 қағазы қалам/қарындаштар Мұғалім осы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	жетістікке жетуге көмектесетін әмбебап және арнайы жеке дағдылар белсенді түрде енгізілуде. **Кез келген бастамада табысқа жету үшін әмбебап дағдылар (soft skills немесе «жұмсақ»)** керек. Оқу қабілеті мен ниеті, шығармашылық, логикалық-математикалық және кеңістіктік ойлау интеллекттің құрамдас бөлігі болып табылады. Ол балалар мен ересектер үшін өте қажет. Алайда, жетістікке жету үшін бұлар жеткіліксіз. **Арнайы дағдылар** (hard skkils немесе «қатты» дағдылар) адамның белгілі бір іс-әрекеттегі жетістігіне әсер етеді. Ол мамандыққа оқыту процесінде дамиды. Ал егер баланың оларға деген қабілеті мен қызығушылығы болса, оны бала кезінен дамытуға болады және дамыту қажет. Адамның әртүрлі іс-әрекеттердегі жетістіктерін не анықтай алады? Бұл **жалпы** (әмбебап, икемді) **дағдылар**: үйренуге талпыныс, сыни ойлау, әдемі және дұрыс сөйлей білу, уақытты дұрыс бөле білу. Бұл оқуда, жұмыста және жеке өмірінде де пайдалы. «Икемді» дағдылар – бұл адам дамуның негізі. Сіздің балаңызға мектепте және одан кейінгі өмірде пайдалы болатын келесі әмбебап дағдылар: (олардың топтары). **1) Мақсат қоя білу және оған жету жолдарын жоспарлау.** **2) Коммуникативтік дағдылар: қарым-қатынас жасау және көпшілік алдында сөйлеу қабілеті** **3) Логикалық ойлау:** • ең маңызды мәселені ажырата білу; • нақты мәселемен жұмыс жасау; • не істеу керегін түсіну және бағалау; • мәселені зерттеу-дәйекті түрде ойлау; • қорытынды жасау, оны өзіңізге және айналаңыздағыларға түсіндіре білу. **4) Ақпаратпен жұмыс істей білу** «Кім ақпаратқа ие болса, ол әлемге иелік етеді». Натан Ротшильд **5) Өзін-өзі ұйымдастыру, тайм-менеджмент** Кейде адамдар жағдайға қарай әрекет ететіндей көрінеді. Бірақ адамның жоспары, уақытты басқару	жазбаларға сабақ соңында оралуды ұсынады. 5-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	мүмкіндігі болмаса, табысты болу қиын. Бұл мектепте оқытылмайтын нәрсе, бірақ онсыз өмір сүру қиын. Льюис Кэрроллдың әйгілі ертегісінің кейіпкері Алиса Шляпникке: «Мен бірнеше рет уақытты қалай өткізуге болады деп ойладым! Ол уақытқа ұнай ма? Егер онымен ұрыспаған болсаң, одан қалағаныңның бәрін сұрай алар едің». **6) Жеке қасиеттер: көшбасшылық, ерік, табандылық** Алайда, бұл қасиеттер мен дағдылар өздігінен пайда болмайды. Тұлғаның қасиеттері балалық шақта қалыптасады. Отбасында басталып, мектепте жалғасатын тәрбиеге тікелей байланысты. **«Тұлғаның әмбебап дағдылары» жаттығуы (топтық жұмыс)** Ата-аналар төрт топқа бөлінеді, карточкалардың көмегімен әмбебап дағдылардың бірін таңдайды: 1) Коммуникативтік дағдылар. 2) Ақпаратпен жұмыс істеу дағдысы. 3) Өзін-өзі ұйымдастыру, уақытты басқару. 4) Жеке қасиеттер. Топтың алдына бөлінген дағдылардың мазмұнын ашу, оны толықтыру міндеті қойылады. Әр топ жұмыс нәтижелерін ұсынады, өз толықтыруларын дәлелдейді. Педагог ақпаратты толықтырады, жинақтайды.	
15 мин.	**«Мақсат қоюды үйреніңіз» жаттығуы** **Жеке жұмыс**: педагог ата-аналарға мақсат қою алгоритмімен танысуды, содан кейін сабақтың басында жасаған мақсат қоюмен салыстыруды және өзгерістер енгізуді ұсынады. Әр адам үшін ең қиын нәрсе – өз «менінің» мүмкіндіктерін пайдалануды үйрену және оларды жеке тұлғасын дамытуға бағыттау. Өзін-өзі дамыту және өзін-өзі тәрбиелеу жолындағы негізгі қадамдардың бірі– мақсатты дұрыс қою. Льюис Кэрроллдың «Алиса ғажайыптар елінде» ертегісінің кейіпкері Алисаны тағы да еске түсірейік. Зазеркальеге келгенде, ол Чешир мысығымен кездесіп, одан:	флипчарт/ватман маркерлер

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

20 мин.	- Айтыңызшы, қайда баруым керек?-деп сұрады. - Сенің қайда барғың келеді? - деп қайыра сұрады Мысық. - Маған бәрібір... - деді Алиса. «Онда қайда барсаң да бәрібір», - деді Мысық. Бұл үзіндіде өмірдің маңызды принциптерінің бірі тұжырымдалған-мақсат қозғалыс бағытын анықтайды. **«Армандарды мақсатқа айналдырамыз» алгоритмі** Арман – бұл жай ғана тілек, ал мақсат – іс-әрекетке нұсқау. Бірнеше тілегіңізді жазыңыз. Оларды әрекетке нұсқаулық ретінде қайта құрыңыз (**Тілек**: компьютерді ауыстырғым келеді. **Мақсаты**: жаңа компьютерге қажетті соманы жинау). Мақсатты күшейту жағын ойлаңыз. Мысалы, «жаңа компьютер сатып алу» – бұл жай ғана мақсат. Ал «Apple Macbook сатып алу» – керемет мақсат. **Мақсатты міндеттерге бөлеміз** **1-қадам**. Тізімнен жеткіңіз келетін мақсатты таңдаңыз. **2-қадам**. Мақсаттың нақты, қолжетімді және маңызды екеніне көз жеткізіңіз. Қалаған нәрсеге қол жеткізгіңіз келетін күнді немесе уақыт кезеңін белгілеңіз. **3-қадам**. Негізгі мақсатты кішігірім мақсаттарға бөліңіз. Оларға кезең-кезеңімен жету үшін қандай қадамдар жасау керегін қарастырыңыз. Әрқашан өзіңізден: Келесі деңгейге өту үшін не істеуім керек?» - деп сұраңыз. **4-қадам.** Іс-қимыл жоспарын жазыңыз (ай сайын нақты соманы кейінге қалдыра бастаңыз → жинақтау жоспарын жасаңыз → басқа қаражат көздерін анықтаңыз → компьютерлік жабдықтар дүкендерінде сату шарттарын қадағалаңыз → компьютерді таңдаңыз, сатып алыңыз). **Гайдбуктен жасөспірімге арналған ұқсас алгоритмді таба аласыз.**	Чек- парақ «Армандарды мақсатқа айналдырамыз» алгоритмі 6-слайд 7-слайд 8-слайд ата-аналарға арналған гайдбук
5 мин.	**III. Қорытынды бөлім** **Сторителлинг. Педагог**: Мынадай оқиға айтылады. Бірде бала мектептен үйіне келіп, анасына мұғалімнің хатын береді. Анасы кенеттен жылай бастап, хатты ұлына дауыстап оқиды: «Сіздің ұлыңыз – данышпан. Бұл мектеп ол үшін тым кішкентай	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	және оған бірдеңе үйрете алатын мұғалімдер жоқ. Өтінемін, оны өзіңіз оқытыңызшы». Әлгі адам есейіп, анасы қайтыс болғаннан кейін, ескі отбасылық мұрағаттарды қайта қарап отырып, осы хатқа тап болды. Оны ашып, оқиды: «Сіздің ұлыңыздың ақыл-есі кем. Біз оны мектепте бәрімен бірге оқыта алмаймыз. Сондықтан оны үйіңізде өзіңіз оқытуға кеңес береміз». Томас Альва Эдисон 4 жасында сөйлеп, 11 жасында құлағы естімей қалады, 12 жасында мектептен кетеді. Ол әлемге әйгілі фонограф жасаушы болды, телеграфты, телефонды, киноаппаратураны, қыздыру шамын жетілдірді. Эдисонның арқасында біз бәріміз телефонмен сөйлесерде «алло» деп айтамыз. Томас Эдисон: «Мені осы күнге анам жеткізді. Ол мықты еді, оның маған шын жүректен сенетінін сезіндім, өмірімді арнайтын адамым бар және мен оның көңілін қалдырмауым керек», – деп айтқан екен. **Қандай қорытынды жасауға болады?**	

МҰҒАЛІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН МАТЕРИАЛДАР

Кез келген бастамада табысқа жетелейтін әмбебап дағдылар

Оқу қабілеті мен ниеті, шығармашылық, логикалық-математикалық және кеңістіктік ойлау интеллекттің құрамдас бөлігі болып табылады және балалар мен ересектер үшін өте қажет. Алайда, жетістікке жету үшін бұлар жеткіліксіз.

Арнайы дағдылар (hardskkils немесе «қатты» дағдылар) адамның белгілі бір іс-әрекеттегі жетістігіне әсер етеді. Ол мамандыққа оқыту процесінде дамиды. Ал егер баланың оларға деген қабілеті мен қызығушылығы болса, оны бала кезінен дамытуға болады және дамыту қажет.

Адамның әртүрлі іс-әрекеттердегі жетістіктерін не анықтай алады? Бұл **жалпы** (әмбебап, икемді) **дағдылар**: үйренуге талпыныс, сыни ойлау, әдемі және дұрыс сөйлей білу, уақытты дұрыс бөле білу. Бұл оқуда, жұмыста және жеке өмірінде де пайдалы. «Икемді» дағдылар – бұл адам дамуның негізі.

Сіздің балаңызға мектепте және одан кейінгі өмірде пайдалы болатын келесі әмбебап дағдылар: (олардың топтары).

1) Мақсат қоя білу және оларға жету жолдарын жоспарлау.

2) Коммуникативтік дағдылар: қарым-қатынас жасау және көпшілік алдында сөйлеу қабілеті

3) Логикалық ойлау:

- ең маңызды мәселені ажырата білу;
- нақты мәселемен жұмыс жасау;

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

- не істеу керегін түсіну және бағалау;
- мәселені зерттеу-дәйекті түрде ойлау;
- қорытынды жасау, оны өзіңізге және айналаңыздағыларға түсіндіре білу.

4) Ақпаратпен жұмыс істей білу

Бастағы ақпарат реттелмей, үйіліп жатса, құнды нәрсені тауып,пайдалану әлдеқайда қиын.

Тиімді жұмыс пен оқу үшін мыналарды білу маңызды:

- ақпараттың сенімділігі мен дәйектілігін бағалау;
- маңыздысын анықтап, басқасын алып тастау;
- элементтерді семантикалық топтарға біріктіру, элементтер арасындағы қатынастарды көру;
- қажетті ақпаратты есте сақтау және уақытында табу.

«Кім ақпаратқа ие болса, ол әлемге иелік етеді». Натан Ротшильд

5) Өзін-өзі ұйымдастыру, тайм-менеджмент

Кейде адамдар жағдайға қарай әрекет ететіндей көрінеді. Бірақ адамның жоспары, уақытты басқару мүмкіндігі болмаса, табысты болу қиын. Бұл мектепте оқытылмайтын нәрсе, бірақ онсыз өмір сүру қиын.

Бірақ жоспарлау және уақытты басқару мүмкіндігі болмаса, табысты болу қиын. Бұл мектепте оқытылмайтын нәрсе, бірақ онсыз өмір қиын.

Льюис Кэрроллдың «Алиса ғажайыптар елінде» ертегісінің кейіпкері Алисаны тағы да еске түсірейік.

Зазеркальеге келгенде, ол Чешир мысығымен кездесіп, одан:

- Айтыңызшы, қайда баруым керек?-деп сұрады.

- Сенің қайда барғың келеді? - деп қайыра сұрады Мысық.

- Маған бәрібір... - деді Алиса.

«Онда қайда барсаң да бәрібір», - деді Мысық.

Бұл үзіндіде өмірдің маңызды принциптерінің бірі тұжырымдалған-мақсат қозғалыс бағытын анықтайды.

6. Жеке қасиеттер: көшбасшылық, ерік, табандылық

Мақсатты, күйзеліске төзімді, жауапты, бастамашыл, еңбекқор, күнделікті тапсырмаларды орындай алатын – топ-маманның түйіндемесінен алынған сөздер сияқты емес пе? Бұл қасиеттердің барлығы soft skills деп аталады. Олар белгілі бір кәсіппен байланысты емес, бірақ оларсыз табысқа жету қиын.

Тұлғаның қасиеттері балалық шақта қалыптасады және тәрбиеге байланысты. Бұл тұрғыда мектеп пен ата-ана арасында «жауапкершілікті дұрыс бөлу» маңызды.

МАҚСАТ ҚОЮ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ АЛГОРИТМІ

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

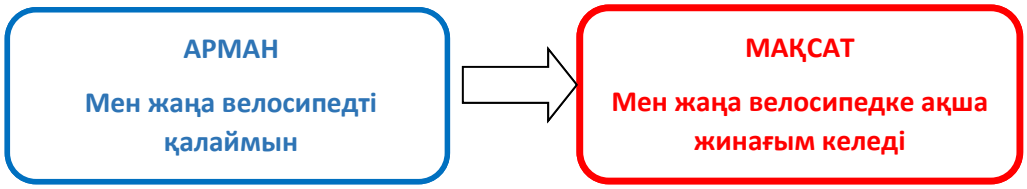
Жасөспірім үшін не маңызды? Барлығы! Бұл жерде мақсат қою – мақсат қою және оларға жету мүмкіндігі соңғы орында емес. Мақсат қою дағдысын қалай меңгеру керектігі туралы қадамдық жоспарды ұсынамыз.

Тілектер тақтасы

Армандағанның бәрін, тіпті ең ерекше нәрсенің суретін сал немесе журналдардан кесіп алып, жапсыр). Осы суреттерге қарап, жақын арада қандай тілектерді жүзеге асыра алатыныңды ойла. Көрнекілік армандарыңды нақты елестетуге көмектеседі. Осылайша, олар сәл шындыққа айналады, яғни оларға жету оңайырақ болады.

Армандарды күшті мақсаттарға айналдырамыз

Арман – бұл жай ғана тілек, ал мақсат– іс-әрекет үшін нұсқау. Келесі қағида бойынша қол жеткізгіңіз келетін мақсаттардың тізімін жаса.



Содан кейін «мақсатты күшейту жағын ойлан. 100-ге көбейтілген мақсат сені қазір ғана емес, ондаған жылдардан кейін де шабыттандырады. Мысалы, «университетке түсу» - бұл жай ғана мақсат. Ал «еліміздің үздік университетіне грантқа түсу» - қазірдің өзінде супер мақсат!

Мақсатты міндеттерге бөлеміз

Әр әрекетті жаза отырып, мақсатыңа апаратын баспалдақ жасағандай боласың. Ол көрнекі, нақты және қолжетімді бола бастайды.

1-қадам. Тізімнен жеткің келетін мақсатты таңда (мысалы, ақша жинап, велосипед сатып алу).

2-қадам. Мақсаттың нақты, қолжетімді және маңызды екеніне көз жеткіз. Қалаған нәрсеге қол жеткізгіңіз келетін күнді немесе уақыт кезеңін белгіле (алдағы көктемге дейін екі жүз мың теңге жинап, велосипед сатып алу).

3-қадам. Оған жету үшін барлық қадамдар туралы ойланыңыз. Өзіңнен әрқашан: «Келесі деңгейге өту үшін не істеуім керек?» - деп сұра.

4-қадам. Іс-қимыл жоспарын жаса (ай сайын нақты мүмкін соманы кейінге қалдыра баста → жинақтау жоспарын жаса → басқа мүмкін қаражат көздерін анықта → Жаңа жылға сыйлық ретінде ақшаның бір бөлігін сұра→ дүкенді таңдап, велосипед сатып ал).

Саған көмектесетін әдістер мен дағдылар

Ми шабуылы: тіпті бір қарағанда ақылға қонбайтын сияқты барлық ойларыңды жаз.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Визуализация: эскиздер жаса. Бейнелі көрініс әлсіз жерлерді көруге көмектеседі.

Нақты жоспарлау: мақсатқа жету үшін не істеу керегін және қай уақытта жасау керегін білу әрқашан жақсы идея. Ұмытпау үшін бәрін күнделікке жаз.

Басқаша көзқарас: егер бірдеңе жоспарға сәйкес келмесе, онда неге бұлай болып жатқанын ойла. Жағдайға әртүрлі көзқараспен қара.

Жайлылық аймағынан шығу: мақсатқа жету арқылы сен бұрын-соңды жасамаған нәрсені жасайсың, яғни жайлылық аймағынан шығасың, бұл сенің өз-өзіңмен жұмыс істеудің ең жақсы жолы.

Сыни тұрғыдан ойлау: әрқашан күмәндан және өзіңе сұрақтар қой. Осылайша сен мақсаттың өзін және оған жету жолдарын жақсы түсінесің.

Логика және талдау: логика және талдау қабілеті барлық кезеңдерді ұйымдастыруға көмектеседі.

Өзіне деген сенімділік: әрқашан өзіңе сенімді бол – бұл адамдармен қарым-қатынаста пайдалы және мақсаттарыңа жетуге күш береді.

ГАЙДБУККЕ АРНАЛҒАН МАТЕРИАЛ

SOFT SKILLS деген не?

Жұмсақ дағдылар (soft skills) көбінесе келесі дағдыларды біріктіретін «4K» тұжырымдамасы ретінде ұсынылады:

1. **Коммуникациялық дағдылар**: жоғары сынып оқушыларының электрондық пошта, әлеуметтік медиа және мессенджерлер сияқты цифрлық технологиялар арқылы тиімді қарым-қатынас жасай алуы маңызды. Ол үшін өз ойларын жазбаша да, ауызша да анық және дәл білдіру, сондай-ақ басқаларды тыңдап, түсіне білу қажет.

2. **Сыни тұрғыдан ойлау**: цифрлық ортада жоғары сынып оқушылары көптеген ақпаратқа тап болады. Олар ақпаратты талдау және бағалау, шынайы деректерді жалған мәліметтерден ажырату және саналы шешімдер қабылдау қабілетін дамытуы керек.

3. **Кооперация:** цифрлық дәуірде басқалармен өзара әрекеттесу және ынтымақтастық біздің күнделікті өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды. Жоғары сынып оқушыларына тиімді қарым-қатынас орната білу, ұжымда жұмыс істей білу, төзімділік таныту, тыңдай және басқалардың көзқарастарын ескере білу керек.

4. **Креативтілік және проблемалық ойлау**: технология мен инновация үлкен қарқынмен дамып келе жатқан цифрлық ортада жоғары сынып оқушылары жаңа идеяларды қалыптастыруға, мәселелердің стандартты емес шешімдерін табуға және шығармашылыққа ие болуы керек.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

«4К» - ден басқа, жоғары сынып оқушылары үшін уақытты басқару да маңызды. Жоғары сынып оқушылары өз уақыттарын басқару, басымдықтарды белгілеу және өз жұмыстарын тиімді түрде ұйымдастыру дағдыларына ие болуы керек.

Цифрлық ортадағы жоғары сынып оқушыларының soft skills дағдыларының барлық ерекшеліктері олардың табысы мен кәсіби дамуында маңызды рөл атқарады. Сондықтан психологтер мен педагогтер тарапынан жоғары сынып оқушыларына цифрлық трансформация дәуірінде табысты және сенімді болуға көмектесу арқылы осы дағдыларды дамытуға тиісті көңіл бөлу маңызды.

ЖАСӨСПІРІМ КЕЗІНДЕ АДАМНЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ ДАМЫТУЫ ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙЛАРҒА БАЙЛАНЫСТЫ:

- **Бірінші шарт – отбасы**. Баланың бірінші және маңызды ортасы бола отырып, ол өзін-өзі тану мен өзін-өзі дамытуды қалыптастыруға мүмкіндік береді: баланың өзін және айналасындағы әлемді қалай қабылдайтынына әсер ететін отбасылық құндылықтар, дәстүрлер мен мінез-құлық стандарттары.
- **Екінші шарт – мектеп**. Оқу ортасы, оқыту әдістері мен технологиялары, мектеп әкімшілігі мен пән мұғалімдерінің қолдауы жасөспірімдерге өз әлеуетін ашуға, өзін-өзі тану және өзін-өзі дамыту дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Мұғалімде жасөспірімдерге олардың қызығушылықтарын, мақсаттары мен басымдықтарын анықтауға көмектесу; қолдау және ынталандыру керек:

- сыныпта қолайлы атмосфера құру,
- жеке жұмыс жүргізу,
- оқушының күшті және әлсіз жақтарын, сондай-ақ оларды жақсарту мүмкіндіктерін көрсете отырып, орындалған тапсырмалар бойынша кері байланыс орнату,
- оқушыларға өз дағдылары мен қызығушылықтарын жетілдіруге көмектесетін жобаларды ұйымдастыру,
- оқушылардың өзін-өзі дамытуға ынталандыратын конкурстарға, олимпиадаларға және басқа да іс-шараларға қатысуын қолдау.

- **Үшінші шарт – достар, сыныптастар және құрдастар**. Олармен қарым-қатынас өзін-өзі дамытуды қалыптастыруға көмектеседі, осыған байланысты баланың қоршаған ортасы оның мақсаттары мен мүдделеріне әсер етуі мүмкін. Жалпы, әртүрлі адамдармен қарым-қатынас жасөспірімдерге өздерін және олардың мүмкіндіктерін жақсы түсінуге көмектеседі.
- **Төртінші шарт** – мәдени және әлеуметтік нормалар мен құндылықтар. Оларға дәстүрлер, адамгершіліктің әлеуметтік нормалары, адамгершілік

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

құндылықтар жатады. Олар жасөспірімнің қоғамда өзін қалай ұстайтынын, қандай құндылықтар мен сенімдерді басшылыққа алатынын анықтайды.

- **Бесінші шарт** – жасөспірімнің жеке ерекшеліктері мен мүдделері. Бірегей қабілеттер мен таланттар жасөспірімдерге өздерінің мақсаттары мен одан әрі даму бағытын анықтауға мүмкіндік береді.

3.4-сабақ
Өнерлі өрге жүзеді. Креативтілікті ынталандыру

Сабақтың мақсаты: жас ұрпақты креативті ойлауға бейімдеудің тиімді жолдарын ұсыну.

Сабақтың міндеті:

1. 10-11-сынып оқушыларының креативті ойлауын дамытудың тиімді әдіс-тәсілдерін ұсыну;
2. Креативті ойлауды меңгертуде қолданылатын дәстүрлі әдістер мен инновацияны тоғыстырған амал-тәсілдерді көрсету;
3. Креативті ойлау дағдыларын қалыптастыруда нақты әдістер мен стратегияларды игеру.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер: шығармашылық ойлау арқылы жаңа идеялар , концепциялар ойлап табуға бейімділік

Жоспары

I. Кіріспе бөлім

- Жоғары сынып оқушыларының жетістіктеріндегі креативті ойлаудың маңыздылығы
- Ақпараттық блок

II. Негізгі бөлім

- «Достармен кездесу уақыты» жаттығуы
- Жеке жұмыс "Биопоэма" әдісі
- Топтық жұмыс «2К» әдісі
- Креативті ойлауды дамытуға ықпал ететін дағдылар
- Креативтілікке апаратын жол:әдістер мен тәсілдер

III. Қорытынды бөлім

- Креативті ойлауды дамытатын практикалық кеңестер

Күтілетін нәтиже:

1. Жоғары сынып оқушыларының дамуы мен жетістікке жету жолында креативті ойлаудың маңыздылығын түсінеді;

DOC ID KZN6YWP2024100001966D42F6A7

2. Отбасында қолайлы жағдайды қалыптастыру арқылы балалардың креативті ойлау дағдыларын қалыптастыру жолдарын біледі;

3. Креативті ойлау дағдыларын қалыптастыруда нақты әдістер мен стратегияларды игереді.

Дәріс уақыты: 1 сағ

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	I. **Кіріспе бөлім** **Жоғары сынып оқушыларының жетістіктеріндегі креативті ойлаудың маңыздылығы** Мұғалімнің кіріспе сөзі Білім беру мазмұнын жаңартудың іргелі қағидаларының бірі - оқушылардың креативтік қабілеттерін дамытуды, шығармашылық іс-әрекеттің қызығушылықтары мен бейімділіктерін ескере отырып, олардың білімін даралауға көздейтін жеке бағдарлау. Бүгінгі философиялық парадигмалардың аясында «көне» мен «жаңаның» бірлігінен туындаған ізгілендіру, тұлғалық-бағдарлылық, мәдени-диалектикалық, прагматикалық, постмодернистік бағыттардың кең өріс алуы кездейсоқ емес. Оқыту үнемі адам тәрбиелеу міндетімен тығыз бірлікте жүретіндіктен, білім беру үдерісінде тұлғаның құндылық бағдарын қалыптастырудың мәні артпаса, кемімейтіні анық. Бұл тұжырымды жас ұрпақты креативті ойлауға үйрету арқылы өзгеше шешім жасай білу іскерлігіне қол жеткізе алуы сол адамның жеке басына ғана емес, бүкіл қоғамға пайда әкелуімен бағалы болатыны анық. Креативтіліктің өзектілігі шығармашылық ойлауды дамыту қажеттілігінде, өйткені қазіргі қоғамға білімді, шығармашылық шешімдер қабылдауға қабілетті,өмірде өз орнын таба алатын жеке тұлғалар қажет. Ал оларды осы бағытқа даярлау мұғалім мен ата-ананың бірлескен жұмысының нәтижесінде орындалады. **Ақпараттық блок** Мұғалім: Қымбатты ата-аналар! Креативті ойлау балалардың өмірінде қандай маңызды роль атқаратыны	**Достармен кездесу уақыты»**

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	жөнінде бүгінгі дәріс сабағымызда айтқымыз келеді. Осы бағыттағы жұмыстар бойынша біріге отырып, сіздерді жұмыс жасауға шақырамын. Балаларының дарынды, талантты да талапты болғанын әрбір ата-ана қалайды. Қалау мен шындықтың арасында алшақтық болмауы үшін бүгінгі дәрісте жоғары сынып оқушыларының креативті ойлаудың маңыздылығы туралы сөз етейік. Кез келген таным мен білімнің ара жігін анықтау үшін айналаны тану, өзіңді тану, туысыңды тану қажеттігі туындайды. Осыған орай, ата-аналарға «Биографиялық поэма» жазуға кеңес беремін. Себебі бүгінгі дәрісте бір-бірімізден үйреніп, алатын ақпараттарымыз пайдалы болуы үшін ашықтық қажет болады. Жақсылыққа ашық болайық!	
10 мин	II. Негізгі бөлім **«Достармен кездесу уақыты»** Ата-аналарға осындай карточка беріп, аудиторияны аралай жүріп, өздеріне ұқсас бір жанды тауып, әр сағаттың тұсына атын жазу ұсынылады. Мысалы: сенің көзіңнің түсі маған ұқсайды екен. Сені сағат 12-ге кездесуге жазып қойсам деп едім. Осылайша 4 сағаттың тұсына аттарын жазып болған соң, сәйкес келген ата-аналар бір топқа бірігіп жұмыс жасау тапсырылады. Келесі кезекте ата-аналарға парақша ұсынылады. **<u>«Биографиялық поэма» (Биопоэма)</u>** Тақтаға немесе әрбір ата-анаға параққа жазылып, өзі туралы мынандай сауалдарға жауап беру тапсырылады: Есімім (Өз есіміңізді жазыңыз) Мен қандаймын? (Өзіңізді сипаттайтын үш сын есім жазыңыз). Сүйікті іс-әрекеттерім (Қол боста айналысуды құмартатын үш әрекетіңіз, хобби) Неден қорқамын, сескенемін? (Өмірдегі қорқыныш пен қауіптеріңіз) Өмірлік қағидам (кредо) (Өмірде ұстанатын басты қағидаңыз, ұраныңыз) Сүйікті ақын-жазушыларым (Қандай ақын-жазушыларды ұнатасыз?)	**Биопоэма** «Биографиялық поэма» (Биопоэма) **Топтық жұмыс. «2 К» әдісі**

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Сүйікті тағамдарым (Қандай тағамдарды ұнатасыз?)

Менің жетістіктерім (Отбасыңызда, жұмыста қандай жетістіктер бар?)

Менің арманым (Бір арманыңызды атаңыз)

Тегім

Бұл тапсырманы орындауға ата-аналарға 4-5 минуттай уақыт берілген соң, олар жазғандарын шағын топ ішінде немесе бүкіл аудиторияға (егер де адам саны аз болып немесе уақыт жеткілікті болса) оқып береді. Биопоэмаларды оқығаннан кейін, ата-аналар бір-біріне сұрақтар қойып, таныстығын тереңдете түскені дұрыс.

Бұл тәсілді бастары жаңадан қосылған топ мүшелерімен ғана қолданбай, бұрыннан бір-бірін білетін топ ішінде де қолдануға тиімді, өйткені көп жағдайда келтірілген сұрақтар таныстар мен достар, туыстар, отбасы мүшелері арасында бұрын ескерілмеген жайттар жаңа бір қырынан ашылады.

Биопоэма сұрақтарын түрлендіріп әрі толықтырып жіберуге де болады. Мәселен, олардың қатарына «Мен қандай туыспын?» деген сұрақты қосуға болады, мысалы балалар мұнда өздерін туыс ретінде атайды («Мен әке-шешемнің ұлымын/қызымын, немере, аға/әпке, іні/қарындас не сіңлі,бауырымын» деген секілді).

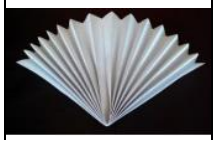
Осындай топтар арасында өзгеше ойлайтын адамдардың әдемі сөздері мен көркем мінездері ата-аналар қауымына оң әсер етіп, ары қарай жұмыс жасауына ықпал етеді.

Топтық жұмыс. «2 К» әдісі» креативтілігі көп-креативтілігі жоқ екі тұлғаның қалай дамитындығы жөнінде өз ойларын суреттегі бейнеге жазу арқылы топтық жұмыс жасайды. Креативті жан қандай болуы қажет, оның өмір көкжиегінде алар жетістігі қандай екені туралы болжам жасау, креативтілігі төмен адам қандай жетістіктерге жете алмайтыны туралы болжам жасау тапсырылады.

Жадынама “5+”

«Біз де» «Бином» ойыны «ВЕЕР» Қағазды веер пішінінде бүктеп, бірінші ата-ана бір бөлігіне бүгінгі дәріске қатысты сұрақтар жазып шығады, екінші ата-ана екінші бөлігіне қысқаша жауап жазып тапсырады. Соңында сұрақтар мен жауаптар оқылады.

«ВЕЕР» әдісі



DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Креативтілік адамның жаңа идеяларды ойлап табуы, ерекше шешімдер қабылдауы мен қалыпты, таптаурын ойлау жүйесінен алшақтауы, бір сөзбен айтқанда, шығармашылық іс-әрекетке бейімділік сипатында түсіндіріледі. Ішкі мүмкіндіктеріне қарай саралай келгенде, креативті тұлға қабілеттерінің ең түпкі негізінде адамның интеллектуалдық әлеуетіне қойылатын талаптар жатыр. Креативті ойлау – табысты ойлау. Креативтілік шығармашылық ойлаудың жоғары деңгейі болып саналатындықтан, онда адам нақты бір кеңістік пен уақыт арасында еш кедергісіз, өзі мақсат еткен түпкі нәтижеге қол жеткізе алады. Креативті тұлға – кез келген заттан, мәліметтен, құбылыстан тың идея көре білетін адам. Онда тұлғаның ойлауы мен сөйлеуі жоғары деңгейде көрініс табады. **Креативті ойлауды дамытуға ықпал ететін дағдылар:** Креативтілік – тың идеялар туғызатын, дәстүрлі, қалыптасқан ойлау жүйесінен бөлек, проблемалық жағдайларды тез шешетін қабілеттілік; креативтілік қабілеттің қалыптасуы үшін қажетті шығармашылық ойлау мен тұлғалық қасиеттер жиынтығы: Шығармашылық – қоғамдық-әлеуметтік мәні бар, жоғары сападағы талантты аңғартатын, жаңа іске бағыт-бағдар беретін тың әрекет. Ойлау - психиканың ең жоғарғы көрінісі, тұлғаның танымдық бейнесі, сана арқылы сыртқы ортаны қабылдау процесі: талдау, синтездеу, әр түрлі жағдайларды шешу жолындағы пайымдық ізденіс. Конвергентті ойлау – проблеманың бір типінің шешімін анықтауға бағытталған ойлау. Дивергентті ойлау – қиялдауға сүйене отырып, көптеген мүмкін болатын шешімдерді біріктіру. Креативті ойлау – қандай да бір жаңалықты тәжірибеге енгізетін, жаңа проблемаларды шешу және қою жағдайында өзіндік идея туғызатын, кемшіліктер мен қайшылықтарды сезініп, жағдайдың жетіспейтін элементтерін салыстырмалы түрде болжауды қалыптастыратын ойлау түрі. Э.П.Торренс «Егер шығармашылықты ойлаумен байланысты процесс ретінде қарастырсақ, онда	«5+» жадынамасы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	шығармашылықпен ойлайтын тұлға болу үшін не істеу керек, қандай ортада өмір сүру қажет, оның түпкі нәтижесі қандай болады деген сұрақтарды, яғни шығармашылыққа жетудің барлық жолын біріктіріп қарауымыз қажет» деп тұжырымдайды. Ол креативтіліктің төрт критерийін анықтап берді: - ойдың еркіндігі (уақыт бірлігінде пайда болатын идеялар саны); - ойдың икемділігі (бір идеядан екіншісіне ауысу мүмкіндігі); - даралық (жалпы қабылданған көзқарастардан ерекшеленетін идеяларды шығару мүмкіндігі); - дамытушылық (идеяларды, қосымша детальдарды тұжырымдау). Бұл пікірлерден шығатын қорытынды креативтілік шығармашылыққа апаратын тұлғаның ішкі әлеуеті мен қабілеті, ал шығармашылық тұлғаның жаңаны ойлап табу қабілеті көрінетін процесс(үдеріс) болып табылады. Осы бағытта ата-анасы мен баласы бір-біріне құлақ асып, тыңдай алатындығын білуі үшін немесе дәріске қатысып отырған ата-аналардың назарын шоғырландыру үшін “Біз де” деп аталатын ойын ойнауды ұсынамын. **«Біз де» ойыны** Ойынның шарты: Әкесі немесе анасы дастархан басында қызықты әңгімесін бастайды. Әңгімені зейін сала тыңдап отырған ойыншы бұрыс пікірге қосылмауы керек. 1. Мен өзенге бардым. «Біз де!» 2. Онда үйрек ұстап алдым. «Біз де! 3. Үйректің жартысын итім жеп қойды. «Біз де!» Осыны айтып қалған ойыншылар ойыннан шығады. Ойыннан ұтылған қатысушыға тағы бір тапсырма беріледі.Бұл ойын қатысушының шығармашылық ойлау қабілетін дамытады.	
40минут	Креативтілік бірнеше танымдық процесті бойына жинақтайды. Оны адам қажет кезінде жаңа өнім ретінде ұсынады. Яғни креативтілік интеллект ұғымымен ұштасады. Олай болса, келесі ойын түрі осы бағыттқа ұсынылады.	
10 минут	«Бином» ойыны	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Би- 2 деген сөзден шыққан .Топ мүшелеріне екі сөз беріледі.

Мысалы-“Тәрелке”- “балерина”

“Дүкен”- “полиция”

“халат”- “орындық”

“бақша”- “тақта”

Топ мүшелерінен екі сөзді қатыстыра отырып, 10 сөйлем құрауы сұралады.10 варианттың алғашқы үш-төрт нұсқасы қарапайым жай сөйлемдерден құрылуы мүмкін.

Тәрелкені көрген балерина сатып алды.

Балерина тәрелкеден тамақ ішті.

Тәрелке үстелде тұр,балерина орындықта отыр.

Балерина тарелкені жинады.

Осы сөйлемдерден кейін ойлау деңгейі тоқырағандай, ойлану басталады. Бұл сәтте мидың креативті ойлауы іске қосыла бастайды. Ата-ана 10 вариантты толықтай орындап шығуы үшін шығармашылыққа қарай ойысуы керек.

Балерина күрсініп, тарелкесіндегі екі салат жапырағына қарады.

Театр сахнасына алғаш шыққан балеринаның екі көзі тәрелкедей болды.

Ұшатын тәрелке театрдың жанынан ұшып бара жатып,балеринаны үйіне жеткізіп салу үшін тоқтады.

Ыдыстар үйінде балериналарға арналған тарелка сатылымға шықты.

Балеринаның үйіндегі тарелкаларға “Аққу көлі” балетінің суреті салынған.

Балеринаны балеттен соң, қарны тойған отбасы мен жуылмаған тәрелкелер күтіп тұр.

Бұл да балаңыздың шығармашылық қабілетін арттыруға арналған қарапайым болғанмен тиімді тәсіл.

Креативтілікке апаратын жол: әдістер мен тәсілдер

Отбасында ата-ана да баланың ойы мен ішкі уәжімен санасып отырғанда креативті ойлай алатын тұлғаның қалыптасуына мүмкіндік туындайтынын атап өткіміз келеді. Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау және көрнекті мұғалім-

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

дердің педагогикалық тәжірибесін зерттеу негізінде балалардың
креативті ойлауын дамытудың келесі шарттарын **«5+» жадынамасы** арқылы назарларыңызға ұсынамыз:

1. Жоғары сынып оқушыларының өзін-өзі көрсете білуіне, бастамашыл болуына қолайлы мейірімді атмосфераны мектепте де, үйде де құру. Оқушы өзін еркін сезініп, қысымға ұшырамауы керек.

2. Ата-анадан алуан түрлі эмоцияны бала мен ата-ананың қарым-қатынастында бала да сезінуіне ықпал жасау қажеттілігі туындап отыр.Себебі бала үнемі **«бұзық болма, жай ғана тыныш отыршы сабағыңда, сабағыңды оқы!»**деген бұйрыққа тән тапсырмаларды қабылдағаннан гөрі оған ойша «қарсылық акциясын» жасап алады. Сол себепті сырласу арқылы балаға болашағы мен өзіне пайдалы болатын тұстарын түсіндіру арқылы ойлауына, шығармашылық еркіндігіне жол ашылады.

3. Балаларды өз пікірін айтуға, қателік жасаудан қорықпай өз көзқарасын қорғауға ынталандыру - ата-ананың парызы. Әр бала өзінің пікірі маңызды екенін сезінуі керек. Сонымен бірге отбасында біреудің ұсыныстары, жауап нұсқалары туралы қатаң
сыни пікірлер болмауы керек. Барлық даулы жағдайлар пікірталас, пікірлесу, келісу арқылы шешілгені абзал. Біреуге артылған кінә мен айыптаулар баланың өзіне айтылғандай, түсінігін қалыптастырып алуына әсер етеді.

4. Балалардың белсенділігінің нәтижесін ғана емес, сонымен бірге жұмысты өзі орындау процесін бағалау да маңызды. Осылайша, ата-ана балаға мәселені шешуге әдеттенбеген тәсілі үшін ресурстық сыйақы бере алатыны секілді, ата-ана да өзі біліп тұрған шешімді мәселені де баласының талқысына салу арқылы ойлау мен креативті шешімдерді табу қабілеттерін дамытуына ықпал

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

жасап,сол арқылы оларды стандартты форматтан тыс ойлауына ынталандырады.

5. Оқушыларды жаңа шешімдер іздеуге және сыныптастарының шешімдерін талдауға ынталандыру мектепте жүргізілгеніндей, отбасында да мәселені ұсынып, оның шешу жолдарын бірлесіп табуға үйрету, дағдыландыру маңыздылыққа ие тәрбиенің бір тәсілі екенін біліңіз! Бұл баланы дамытуға ғана емес, балалардың қызығушылығын, танымдық, креативтілік белсенділігін арттыруға ықпал етеді.

Тапсырманың мақсаты: оқушыларды мәтіндегі ой тұжырымдарды таратып айтуға үйрету, дайын үлгі негізінде креативті ой түюге және оны шеберлікпен жеткізе білетін тапқырлыққа баулу.

Тапсырманы орындау талаптары:

- ғұламаның әрбір тұжырымының мәнін түсіндіруі керек;

- үлгі бойынша өзі таңдаған тақырыпта мәтін құрап жазуы қажет.

Қазіргі заманғы педагогикада жоғары сынып оқушыларының шығармашылық ойлауын дамытуға ықпал ететін әр түрлі әдістер мен тәсілдер және тапсырмалар бар.Сондай тапсырмалар мен ойындардың біршамасын назарларыңызға ұсынамын.

Бір күні қарақшылар ғұлама әулие Әзірет Әліні ұстап алып:

- Егер сен «Ғылым артық па? Мал артық па?» деген сұраққа он түрлі жауап айта алсаң, біз сені босатамыз. Ал айта алмасаң, біз сені өлтіреміз,»- дейді. Сонда Әзірет Әлі былай деп жауап беріпті:

- Біріншіден, ғылым артық. Өйткені ғылым – әулие-әнбиелердің мұрасы, мал – перғауын мен Қарынбайдың мұрасы.

Екіншіден, ғылым сені сақтайды; малды сен сақтайсың.

Үшіншіден, ғылымның досы көп; малдың дұшпаны көп.

Төртіншіден, ғылымды жұмсасаң көбейе береді; малды жұмсасаң, азая береді.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

Бесіншіден, ғылым саған құрметті атақ береді; мал сараң деген атқа қалдырады.

Алтыншыдан, ғылым өзін-өзі сақтайды; малды үнемі бағып, күтуің керек.

Жетіншіден, ғылым қиямет күні шапағатын тигізеді; мал иесіне сансыз жауап бергізеді.

Сегізіншіден, ғылым тозбайды, жоғалмайды; мал өледі, жоғалады.

Тоғызыншыдан, ғылым көңілді нұрландырады, адамға ақыл-ой қосады; мал адамды масаттандырады, дүниеқоңыз етеді.

Оныншыдан, ғылым құдайға ғибадат қылғызады; мал өз иесінің көңіліне тәкаппарлық салады.

Қарақшылар таң қалып, Әзірет Әліні еріксіз босатады («Шешендік шиырлары» кітабынан)

«Домино»

Қағаз қиындылары домино пішіндес қиылып, ортасынан қаламмен сызылады. Топтағы бірінші ата-ана оң жақ бөлігіне сұрақ жазады, келесі ата-ана келесі домино парақшасының сол жағына сол сұрақтың жауабын жазып, оң жағына өз сұрағын береді, тиісінше келесі адам өз доминосына осындай жазба қалдырады.

Барлық топ өз доминоларын жасап болған соң, араластырып, көршілес топқа домино қиындыларын құрастыруды ұсынады. Әрі жылдам, әрі дұрыс құрастырған топ жеңіске жетеді. Бұл ойынды үй жағдайында балаларымен ойнағанда баланың ішкі уәждері мен сұрақтарын креативті формада біліп алу мүмкіндігі қарастырылған.

«Қате пікір»

Талқылау үшін қате жауаптарды қолданыңыз. Қате болғаны үшін ғана жауапты іріктеудің немесе «бұл қызық» фразасын қолданудың орнына, үдерісті ашып көрсету үшін ойлау барысының қате бағыт алуына әкелетін сұрақтарды қолданыңыз. Бұл ойдың логикалық барысын жақсартуға әкеледі және қате үшін жазғыру болмайтын атмосфера орнатады.

«Мен бұл жауаптың қате екеніне қуаныштымын... ендеше талқылап көрейік...». Осылай айта отырып, ата-аналардың балаларына қателесуге мүмкіндік беруіне,

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

оны түзетуге жағдай жасау дағдыларын қалыптастыруға жол ашады.

«Егер ..., онда не болар еді?»

Ата-аналардың бірі жүйрік қиялмен бір ситуация айтады, қалғандары соның шешімін тауып жалғастыру керек. Мысалы,

«Егер әрбір адам дүниеге келе сала басқалардың ойын оқи алатын болса, онда Жер бетінде не өзгеріс болар еді?»

«Егер Жердің тартылыс күші жоғалып кетсе, онда ...»

«Егер барлық адам сөйлеу қабілетінен айрылып қалса, онда ...»

Бұл тәсіл балалардың қиялын дамытып, мидың ойлау белсенділігін арттырады.

«Екі қолды жұмысқа жұмылдыру»

Ата-аналар екі қолына да қаламсап алып, бір мезгілде екі қолымен мынадай әрекеттерді атқарады:

Оң қолымен бес үшбұрыш, ал сол қолымен бес төртбұрыш салады.

Оң қолымен бес шеңбер, ал сол қолымен бес үшбұрыш салады.

Оң қолымен өзінің есімін, ал сол қолымен фамилиясын жазады. Бұл жерде жазуды оңайлату үшін есім мен фамилиядағы әріптер санын теңдестірген дұрыс: егер фамилия ұзын болса, ондағы «-ов/-ев», «-ова/-ева» жұрнақтарын алып тастап, есімге «жан» түбірін қосса болады.

«Екі жұлдыз, бір тілек»

Балаңызбен жақсы қарым –қатынасты одан ары нығайту барысында екі жұлдыз қоюды және бір тілек айтуды сұраңыз. Екі жұлдыз = ойын ойнау барысында оларға ерекше ұнаған 2 зат

Бір тілек =бұл жақсартуға болатын нәрсеге деген ұсынысы.

Креативті ойлауды дамытатын практикалық кеңестер

Білім беруді жаңарту жетістіктерінің негізі - креативті ойлауды дамыту. Бұл білім мен тәрбие беру процесінде ата-анаға баланың шығармашылық ойлау қабілетін дамытуды жоспарлауға, болашақты құруға, салыстырмалы талдауға, синтездеу және өзіндік тұжырым жасау қабілетін дамытуға бағытталған сабақ

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	үлгісі. Оқушы өзінің танымдық қабілеттерін дамытуға ғана емес, сонымен қатар жоғары сынып оқушыларының логикасын түзету мақсатында ата-анаға практикалық тұрғыда кеңес беру арқылы оқушылардың креативтілік қабілетіне бақылау жүргізуге мүмкіндік беретін дәріс болмақ. **«Ассоциацияның көмегімен көрініс»** Қатысушылар өздерінің есімдерімен қоса бір затты (пикникке алып шығатын немесе қызығушылығына байланысты) ұйқастырып айту керек. Мысалы: Есімім – Күміс, ұнататын сусыным – қымыз; Есімім – Жанар, ұнататын жемісім – анар т.с.с. **«Цифрлар сиқыры»** Қатысушыларға мұғалім қалаған 0-9 дейінгі сандарды ұсынады. Топ мүшелері сандарды креативті ойлау арқылы белгілі бір заттың, жан-жануардың бейнесіне келтіріп өзгертеді. Мысалы, «2» санын жүзіп бара Берілген парқшаны бүлдірмей, бір мәрте ғана пайдалану ұсынылады. Қатысушыларға тез шешім қабылдау, ойдың жүйріктігі мен өзгеше ойлау қабілеттерін дамыту ұсынылады. III. **Қорытынды бөлім** Креативтілігі жоғары дамыған әр баланың отбасында, қоғамда, мектептен білім алу процесінде тілдік дағдылары сәтті дамиды, оқушы өзінің іс-әрекетінде өз мүмкіндіктерінің «шыңына» жиі жетеді және біртіндеп осы «төбені» тіл байлығы мен логиканы ұштастырып, жоғарылатады. Әр пәннен креативті ойдың тәуелсіздігін, парасаттылықты, өзіндік және тапқырлықты қажет ететін стандартты емес шешімдерді шығара отырып, ойлау процесінің шыңына жетеді. Оқушылардың сыни ойлауын, зерттеушілік қабілеттерін және проблемалық мәселелерді креативті түрде шеше білу қабілетін дамытуға әсер ету үшін оқу-тәрбие үдерісінде, отбасында шығармашылық әрекетті ойдағыдай ұйымдастыру үшін педагогикалық тәсілдермен оңтайлы жағдай, отбасында қолайлы орта құру қажет. Жоғары сынып оқушыларының қоғамда әлеуметтенуі белсенді түрде даму жағдайында оның тәжірибесінің байи түсуіне, табысты білім алуына, өзіне,	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	қоғамға, мемлекетке пайдалы азамат болуына көмектеседі. Өмірде креативтілік арқылы логикалық ойлауды дамыту - жеке тұлғаның қоршаған ортамен және оның әртүрлі креативтік іс-әрекеттерін ынталандыратын қатынастар жүйесімен жоғары деңгейге ұмтылу процесі үнемі орын алып отырғаны абзал. Сонымен, бұл сабақтың барысында креативтік қабілеттерді оятатын логиканы ойдағыдай дамытудың өте маңызды шарты - оқушының табиғатынан туындайтын креативтік күштің максималды деңгейін сәтімен жетелей білу екендігі көрсетілді. Мұғалім: назар қойып тыңдағандарыңызға, белсенділік танытып, ойын элементтерін іске асыру арқылы тәжірибеден өткендеріңізге алғыс айтамын. Келесі кездескенше!	

3.5 сабақ
Тұлғаның қалыптасуы: тәуелсіздік құқығы

Мақсаты: баланың тәуелсіздігі мен өзіне деген сенімділігін қалыптастыруға ата-аналардың дайындығын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. ата аналардың баланың өмірлік жетістігінің шарты ретінде тәуелсіздігін қалыптастыруға деген ұмтылысын дамыту;
2. жасөспірімнің ата-анасынан дер кезінде қиындықсыз бөлініп шығуының мәні мен психологиялық аспектілері туралы ата-аналардың түсініктерін кеңейтуге ықпал ету;
3. ата-аналардың бөлініп шығу үдерісінде жасөспірімді қолдаудың практикалық дағдыларын игеруіне ықпал ету.

Ұлттық құндылықтар: әділеттілік және жауапкершілік.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім
- Сәлемдесу
- «Ассоциация» жаттығуы

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

II. Негізгі бөлім
- Топтық жұмыс
- «Бао» қысқаметражды мультфильмін көру және сюжетін талқылау
- Кейстерді талдау

III. Қорытынды бөлім
- «Ми шабуылы» тапсырмасы
- Рефлексия
- Қорытындылау.

Күтілетін нәтижелер:

1. ата аналар баласын бөлініп шығу үдерісінде қолдауға ынталандырылады;
2. ата-аналар жасөспірімнің қиындықсыз және күрделі бөлініп шығу белгілерін тануды үйренеді;
3. ата-аналар жасөспірімнің бөлініп шығу үдерісінде қолдау үшін нақты стратегиялар мен әдістерді меңгереді.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
2 мин. 3 мин.	I. **Кіріспе бөлім** Сәлемдесу «Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Бүгінгі сабақтың тақырыбы – тұлғаның қалыптасуы: тәуелсіздік құқығы, яғни бүгін біз балаларды ата-аналардан бөлудің ерекшеліктері туралы сөйлесетін боламыз» «Ассоциация» жаттығуы. Тапсырма: ата-аналарға «Психологиялық бөлім» деген сөзді естігенде нені елестетесіз?» - деген сұраққа жауап беру ұсынылады. Қорытынды: ата-аналардың жалпы үміттерін, алаңдаушылықтарын және хабардарлық деңгейін анықтау, бұл сабақ барысында ашық және ақпараттандырылған талқылауға ықпал етеді.	1,2-слайдтар
10 мин.	**II.Негізгі бөлім** Ата-аналар 3 топқа бөлінеді, олардың әрқайсысына мәтін беріледі. Ата-аналар мәтінмен танысып, негізгі ойды анықтап, басқа топтарға мәтіннің мазмұнын схема немесе сурет түрінде флипчартты қолдана отырып ұсынуы керек. Дайындыққа 4 мин, ұсынуға 2 мин. **1-мәтін.**	3-слайд, Үлестірмелі материал 1-мәтін

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Ата-анадан бөліну – бұл баланы оны тәрбиелейтін ересектерден біртіндеп бөлу және оның тәуелсіздігі мен дербестігін дамыту үдерісі. Бұл үдеріс туылғаннан басталады және өсу бойына жалғасады. Бала біртіндеп дербестік, шешім қабылдау және қоршаған әлеммен өзара әрекеттесу дағдыларын игереді. Қазақ мәдениеті аясында бөліну үдерісінің келесі аспектілері ажыратылады: 1.**Отбасының маңызы**: қазақ мәдениетінде отбасы орталық рөл атқарады және бөлу үдерісі баланың жеке және мәдени өзін-өзі анықтауға бағытталған дамуындағы табиғи қадам ретінде қарастырылады. 2.**Үлкендерге құрмет**: бөлу үдерісінде балалар тәуелсіздік пен дербестікке қайшы келмейтін ата-аналарға деген құрмет пен сүйіспеншілікті сақтай алатынын атап өту маңызды. 3.**Дәстүрлі құндылықтар мен бірегейлік**: өзінің мәдени бірегейлігін түсіну балаларға қазақтың дәстүрлі құндылықтары мен әдет-ғұрыптарын үйренуге және сақтауға көмектеседі, бұл сепарация контекстінде маңызды. Психологиялық сепарация үдерісін түсіну мен қолдауға қазақ мәдени аспектілерін интеграциялау отбасылық байланыстарды нығайта және мәдени мұраны сақтай отырып, ата-аналар мен балалар арасындағы терең және өзара түсіністік қарым-қатынасты қалыптастыруға көмектеседі. **2-мәтін.** Тәуелсіздік пен дербестікті дамыту процесі керек жаста болмаса немесе тиісті деңгейге жетпесе, ата-анадан **уақтылы бөлінбеу** балада және оның ата-анасында бірқатар қиындықтарын тудыруы мүмкін. **Баланың қиындықтары:** ● Күнделікті істердегі ата-аналарға тәуелділік. ● Тәуелсіздік пен проблемаларды шешу дағдыларының болмауы. ● Эмоционалды мәселелер, соның ішінде мазасыздық және өзін-өзі төмен бағалауы. ● Қарым-қатынас пен әлеуметтік бейімделудегі қиындықтар.	2-мәтін

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	● Мотивация мен мақсатқа ұмтылудың болмауына байланысты оқу мен мансаптағы проблемалар. **Ата-аналарда**: шамадан тыс қамқорлық, сепарациядан туындаған күйзеліс, баланың болашағына алаңдаушылық. Сепарация тек өсуді ғана емес, сонымен қатар тәуелсіз адамға тән өзін-өзі ерекше сезінуді де қамтиды. Сепарация үдерісінде ата-аналардың басты міндеті – **баланың тәуелсіз болуына кедергі жасамау**. Ата-аналардың балаға дәйекті түрде жауапкершілікті жүктеп, өз шешімдерін қабылдауға мүмкіндік беруі маңызды. **3-мәтін.** Сепарацияның бірнеше түрі бар, бізге жетілу жолында олардың әрқайсысын жүріп өту керек. 1.**Эмоционалды сепарация**. Ата-ананың мақұлдауына немесе мақұлдамауына тәуелділікті азайту. Адам өз шешімдерін қабылдауға және өз құндылықтарына сәйкес әрекет етуге үйренгенде, ол ата-анасының пікіріне аз тәуелді болады және өзінің эмоционалды сезінуін дамытады. 2.**Аттитюдтық сепарация**. Өзін және айналадағы барлық нәрсені ата-анасы сияқты бағалауды тоқтатуға, ата-анасының категорияларымен пайымдамауға мүмкіндік береді. Бұл отбасында ұрпақтар қақтығысы болуы керек дегенді білдірмейді. Тек өскен бала әлемге ата-анасының көзімен қарауды тоқтатып, өз көзқарасын және жеке тәжірибесіне негізделген пайымдауларды дамыта бастайды. 3.**Функционалды сепарация** адамның ата-анасынан физикалық түрде бөліну, өзін-өзі қамтамасыз ету, содан кейін өз отбасын қамтамасыз ету қабілетіне ие болуын болжайды. Бұл негізгі қажеттіліктерді, кір жуу, тамақ дайындау, дүкенге бару, шоттарды төлеу сияқты қарапайым әрекеттерді қамтамасыз етуден басталады.	3-мәтін
10 мин.	Алдымен жасөспірім мұны ата-анасымен бірге тұрғанда жасайды, содан кейін олардан бөлек жасайды. 4.**Жанжалды сепарация** – ата-анаға қатысты асыра алаңдаушылық, кінә, жауапкершілік, сенімсіздік, ашудан арылу. Егер сепарация осы тұрғыда орын алса, жасөспірім кінәсін сезінбестен өз жолымен жүру	4-слайд, бейнеролик. Баланың ата-анасынан бөлінуінің мысалы

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	қабілетіне ие болады. Ол ата-анасы бұған қарсы болса да, бір нәрсеге тыйым салса да, қазірдің өзінде өзін, таңдауын, даралығын қорғай біледі. Қорытынды: ата-аналар балаларының жеке тұлғасын қалыптастырудағы сепарацияның маңыздылығы туралы ақпарат алады. Тақырыпты толығырақ түсіндіру үшін «Бао» қысқаметражды мультфильмін көру ұсынылады. http://surl.li/uajyv (7 мин.)	
15 мин.	Мультфильмнің сюжетін талқылау. Ата-ана-бала қарым-қатынасын талдау. Сұрақтар: 1. Бұл мультфильмді көргенде не сезіндіңіз? 2. Мультфильмдегі ең әсерлі сәттер қандай болды? Неліктен? 3. Кішкентай Бао нені бейнелейді деп ойлайсыз? 4. Сізде өз тәжірибеңізден ұқсас жағдайлар туралы естеліктер бар ма? 5. Мультфильмнің соңында анасы Баоны неге жіберді деп ойлайсыз? 6. Сіз бұл оқиғада ананың орнында қалай әрекет етер едіңіз? Қорытынды: ата-аналардың балаларының тәуелсіздігіне ата-ана көзқарасы үлкен әсер ететінін түсінуі. **Кейстерді талдау.** Ата-аналар 3 адамнан тұратын топтарға бөлінеді және әр топқа кейс беріледі. Әрі қарай, әр топ дайын кестеге сәйкес мәселені, себебін және істі шешу жолдарын ұсынады (яғни, ата-ана балаға сепарация кезінде қалай көмектесе алады).	5-слайд, Үестірмелі материал (кейстер, толтырылатын таблица) 1-кейс

Мәселе	Себебі	Шешу жолдары

1. Әмина, 17 жаста, 11 сыныпты бітіреді. Ата-анасы ол үшін әрқашан шешім қабылдайды: оқуға қайда бару керек, қандай мамандық бойынша оқу керек, қандай қосымша сабақтарға қатысу керек, қандай хоббиді дамыту керек және қайда жұмыс істеу керек. Әмина өз өмірінде маңызды шешімдер қабылдамайды және бұл

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	оны жақсы деп санайды, өйткені ол шешім қабылдай алмайтынына сенімді. Ата-анасы оған дербестік пен өз күшіне деген сенімділік сезімін тәрбиелемеді. Әмина ата-анасына сенуге дағдыланған, бұл оңай және қауіпсіз деп санайды. Алайда, күні бойы оларда қақтығыс жиі орын алады. Оған не жеу керек, қайда бару керек, қандай фильм көру керек немесе не істеу керек сияқты қарапайым таңдау жасау қиынға соғады. Ата-ана өздерінің әрекеттерін дұрыс деп ойлап, Әминаны өз қателіктерінен сабақ алу және тәуелсіздігін дамыту мүмкіндігінен айырды. *Бұл кейс ата-аналардың балаларын жібере білуінің, оларға таңдау еркіндігі мен қателіктерінен сабақ алуға мүмкіндік беруінің маңыздылығын көрсетеді. Тек осылай ғана бала бөлініп, тәуелсіз бола алады және өзіне деген сенімділікті дамыта алады. Ата-аналар баланың өмірінің барлық аспектілерін басқарған кезде, олар шешім қабылдау тәжірибесі мен тәуелсіздігінен айырылады, бұл сайып келгенде өзін-өзі бағалаудың төмендігіне және болашақта қиындықтарға әкелуі мүмкін.* *Сепарация баланың дамуы үшін ғана емес, сонымен бірге отбасында жақсы және сенімді қарым-қатынасты сақтау үшін де маңызды. Ата-аналар баласын жіберіп, оған таңдау жасау арқылы оның жеке өсуіне ықпал ететінін және отбасылық байланыстарды нығайтатынын білуі керек.* 2. Мақсат 16 жаста және оның ата-анасы оның әр қадамын үнемі бақылап отырды. Олар оған достарды, оқу орындарын, тіпті хоббиін таңдады. Мақсат ешқашан өз бетінше шешім қабылдауға және айналасындағы әлемді зерттеуге мүмкіндік алған емес. *Жасөспірім үшін қиындықтар*: *Мақсат өз өмірін бақылаудан айырылғандай сезінеді. Ол шешім қабылдау дағдыларын дамытпайды және қиындықтарды өз бетімен шешуді үйренбейді. Бұл дәрменсіздік сезіміне және өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне әкеледі.* *Салдары*: *Орын алмаған сепарация Максаттың жеке тұлғасы мен тәуелсіздігін дамытуға кедергі келтіреді. Ол көбінесе депрессия мен әлеуметтік*	2-кейс 3-кейс

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	оқшауланға әкелуі мүмкін өздігінен шешім қабылдауға тырысқанда стресс пен мазасыздықты сезінеді. 3. Анеля – отбасының тұңғыш баласы және оның ата-анасы оған көп көңіл бөледі. Олар оның жайлылығы мен қауіпсіздігін қамтамасыз етуге тырысып, оның барлық мәселелері мен қақтығыстарын шешеді. Олар оны басқа қалаға немесе елге жіберуден қорқады, өйткені олар үшін ол әрқашан қорғау мен қамқорлықты қажет ететін кішкентай қызы болып қала береді. Алайда Анеля еркіндік пен тәуелсіздікке ұмтылады. Басқа қаладағы университетке оқуға түскеннен кейін ол әлемде өз орнын табуға және өз бетінше шешім қабылдауды үйренуге тырысады. Қызын жіберуге дайын болмаған ата-анасы оны қорғауға деген ұмтылыс пен оның тұлға ретінде өсуіне және дамуына мүмкіндік беру қажеттілігі арасындағы қақтығысқа тап болады. *Бұл жағдай орын алмаған сепарациямен байланысты – баланы ата-анасынан бөлу және оның тәуелсіздігін қалыптастыру үдерісі. Ата-аналар баласын әлемнің қиындықтары мен қауіптерінен қорғауға тырысып, оған қоршаған ортаны өз бетінше зерттеуге және шешім қабылдауға мүмкіндік бермейді. Нәтижесінде Анелде өзіне және айналасындағыларға сенуде қиындықтар пайда болады, ол шамадан тыс қорғаншылық пен еркіндіктің жоқтығынан күйзеліске ұшырайды. Ата-ананың баламен байланысын сақтауға деген ұмтылысы одан да алыстатып, орындалмаған үміттер реніш пен көңілсіздік сезімін тудырады.* 4.Айгүл және оның қызы Сабина*:* Жағдай: жалғызбасты ана Айгүл қызы Сабинаға әрқашан қорғаушы болды. Ол әрқашан Сабинаның зардап шегуі немесе қателесуі мүмкін деп қорықты, сондықтан ол өмірінің барлық аспектілерін басқарып, оған таңдау еркіндігін сирек береді. Ата-ана үшін қиындықтар: Айгүл қызы үшін кінә мен мазасыздықты жиі сезінеді. Ол оны әлемнің барлық қауіп-қатерлерінен қорғай алмаймын деп қорқады, сондықтан оның өмірін бақылауға тырысады. Балалар үшін қиындықтар: Сабина анасының үнемі араласуына байланысты өзін депрессияға ұшыратады және өзін-өзі басқара алмайды. Ол анасы қойған	4-кейс

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	шектеулерден қысым мен стрес сезінеді, бұл оның дамуына және тәуелсіз тұлға болуына кедергі келтіреді. *Кейс ата-аналардың шамадан тыс бақылауы сепария процесін қалай қиындататынын және балалардың эмоционалды және психологиялық әл-ауқатына теріс әсер ететінін көрсетеді.* Қорытынды: ата-аналар белсенді тыңдау, эмпатия дағдыларын дамытады.	
5 мин

	қанаттарын жайып, тәуелсіздікті үйренуге мүмкіндік беруіміз керек. Балаларымыздың тәуелсіз және бақытты тұлға болып өсіп, дамуына көмектесу үшін, оларға қолдау көрсетуімізді жалғастыра берейік. Бүгін бізбен бірге болғандарыңызға және осы маңызды әңгімеге белсенді қатысқандарыңыз үшін рахмет.	

3.6 сабақ
Ата-ананың эмоционалды шаршауы

Мақсаты: жасөспірім балалардың ата-аналарының эмоционалды сарқылуының алдын алу

Міндеттері:

- ата-аналардың эмоционалды жағдайын басқаруға деген ұмтылысын дамыту;
- ата-аналардың шаршау белгілері және оның алдын алу жолдары туралы түсініктерін кеңейту;
- ата-аналардың өз әл-ауқатын басқарудың практикалық дағдыларын және эмоционалды сарқылудың алдын алу жолдарын игеруіне ықпал ету.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер:

жағдайларды талдай білу, ықтимал салдарларды болжай білу және негізделген шешімдер қабылдау.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім
- Сәлемдесу

II. Негізгі бөлім
- Сұрақ-жауап «Шеринг»
- Теориялық ақпаратты талқылау
- Эмоционалды шаршаудың деңгейін анықтайтын тест
- Практикалық ұсыныстар

III. Қорытынды бөлім
- Тұжырымдама жасау

Күтілетін нәтиже:

- ата-аналар өздерінің ресурстық жағдайы мен эмоционалды денсаулығын қолдауға ынталандырылады;
- ата-аналар эмоционалды сарқылу белгілерін тануды үйренеді және оның алдын алу жолдары туралы түсінік алады;

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

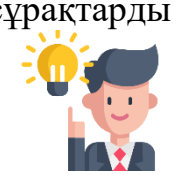
•ата-аналар өздерінің эмоционалды әл-ауқатын сақтаудың нақты практикалық дағдыларын меңгереді.

Сабақтың ұзақтылығы: 60 минут

	Жұпта жұмыс істеу		Миға шабуыл		Мини-лекция		Жеке тапсырма
	Топтық жұмыс		Пікіртал ас		Презен тация		Ойын

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
5 мин.	 **I. Кіріспе бөлім** Құрметті қатысушылар, «Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығының» кезекті сабағына қош келдіңіздер! **Сәлемдесу** **«Менің ..... қасиетім жайлы ешкім білмейді»** Педагог сәлемдесу жаттығуының ережесін түсіндіреді. «Қазір біз шеңберге тұрамыз, мен допты әр қайсыңызға беремін. Сіз өз есіміңізді және өзіңіздің бір қасиетіңізді немесе дағдыңыз туралы айтатын боласыз. Ары қарай басқа қатысушыға допты беріп, ойынымызды жалғастырамыз». Ойынды педагог өзінен бастаса да болады, ойын аяқталған соң барлық қатысушы ата-аналар «Біз әртүрліміз, бірақ бәрімізді біріктіретіні – ата-ана болғанымыз» деген тұжырымға келеді. Тек бақытты ата-ананың баласы да бақытты болады.	*Жаттығу шеңберде өткізіледі*
3 мин.	**II. Негізгі бөлім** **Сұрақ-жауап «Шеринг»** Енді ыңғайланып отырыңыз, терең дем алып, қазір қандай көңіл күйде екеніңізді сезініңіз. Сезіміңізді бір-екі сөзбен сипаттаңыз.	Слайд 2

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3 мин.	Педагог жоғарғы тапсырмада, қатысушылардың көңіл күйі туралы бекер сұрамағаны жайлы және адам күнделікті неше түрлі эмоцияны бастан кешіретін болғандықтан, эмоционалды шаршауге шалдығуы мүмкін екенін айтып, сабақтың мақсатымен, міндеттерімен таныстырады.	Слайды 3
2 мин 5 мин	**«Эмоционалды шаршау дегеніміз не?»** ***Теориялық ақпарат.*** Өткен ғасырда американдықтар эмоционалды шаршау синдромы деген ұғымды ашқан еді. Бұл сөз тіркесі эмоционалды шаршау нәтижесінде пайда болатын адам мінез-құлқындағы өзгерістерді білдіреді. Көбінесе «эмоционалды күйіп кету» термині адамдарға көмектесумен айналысатын мамандардың қызметімен байланысты. Бұл дәрігерлер, құтқарушылар, медбикелер, әлеуметтік қызметкерлер, мұғалімдер. Алайда, эмоционалдық қажуға ұшырайтын азаматтардың ерекше санаты да бар, ол туралы айту біз үнемі айтпауға тырысамыз. Бұл – ата-аналар. Көбінесе ата-аналардың өздері баланың неге кенеттен тітіркеніп, ашуландыра бастайтынын түсінбейді. Олар ашуланып, балаларына айқайлайды, содан кейін психологтардан мұны қалай болдырмауға болатынын сұрайды. Сондай-ақ, ата-аналардың көпшілігі мұндай әрекеттердің қате екенін түсінсе де, жағдай қайта-қайта қайталануы мүмкін. Ал бала неғұрлым кішкентай болса, оның эмоционалдық денсаулығына соғұрлым ауыр салдары болуы мүмкін. Өйткені, кішкентай балалар ата-анасының жағымсыз эмоцияларын «Анам (немесе әкем) мені жақсы көрмейді» деп қабылдайды. Оның себебі неде және балаңызға осындай қиын эмоцияларды қалай болдырмауға болады? Мұның себебі көбінесе эмоционалды шаршауда жатыр. Бұл аурудың қандай кезеңдері бар және онымен қалай күресуге болады? Осы секілді сұрақтарды бүгін талқылайтын боламыз.	Слайд 4-5 Слайд 7
	 **Пікір алмасу** ▪ Ата-аналардың эмоционалды шаршауының себептері қандай? ▪ Ата-аналар өз ойларымен бөліседі.	Слайд 8
	Эмоционалды шаршаудың себептері	Тест

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин	Бала тәрбиелеу - ауыр жұмыс. Оған жас аналар мен әкелер жиі дайын емес болып шығады. Отбасының әдеттегі өмір салты баланың өмірге келуімен айтарлықтай өзгереді. Ұйқысыз түндер, нәрестенің денсаулығы туралы үнемі алаңдаушылық, дұрыс емес нәрсені жасаудан қорқу, олардың жаңа әлеуметтік рөлдеріне бейімделу қиындықтары және, әрине, бос уақыттың болмауы – мұның бәрі бала өмірінің алғашқы айларында жас ата-аналардың өмірімен бірге жүреді. Көптеген отбасыларда материалдық қиындықтар, туыстарының көмегінің жоқтығы, баспана мәселесінің шешілмеуі және т.б. мәселелер кездеседі. Әрине, бұл факторлардың барлығы ата-аналардың эмоционалдық жағдайына тікелей әсер етеді, олардың әсерінен бірте-бірте бұзылады. Бұл ақыр соңында жүйке жүйесінің бұзылуына, депрессияға және шамадан тыс жұмыс істеуге әкеледі. **Пікірталас** Эмоционалды шаршау синдромына отбасында кім жиі шалдығады? Ата-аналар өз ойларымен бөліседі. Педагог олардын жауабын қорытындылайды: Көптеген жағдайда тек әйелдер ғана эмоционалды шаршауға шалдығады деген қате пікір бар. Бұл жағдай әкелер мен ата-әжелерде де кездесіп тұрады. **Дегенмен, эмоционалды шаршау:** • бес жасқа дейінгі екі немесе одан да көп баласы бар ата-аналар; • жиі ауыратын немесе емделуі қиын, жазылмайтын аурумен ауыратын баланың ата-анасы; • декреттік демалысы біткенше жұмысқа шығатын немесе бала тәрбиесімен үйде жұмыс істейтін аналар, яғни олар көп тапсырмалы режимде өмір сүреді; • толық емес отбасылардағы жалғызбасты ата-аналар; • бала кезінде психологиялық қиындықтарды бастан өткерген ата-аналар; • өздерінің ата-аналық рөліне жоғары талаптар қоятын перфекционист ата-аналарда жиірек болады. **Эмоционалды шаршау синдромы** **(ата-аналарға арналған тест)** Әр сұраққа шынайы жауап беріп, жалпы ұпайларды есептеңіз.	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

		Ешқашан	Жылына бірнеше	Айына	Айына бірнеше	Аптасына бір рет	Аптасына бірнеше	Күн сайын	
	Өзімді ата-ана ретінде бос (қуыс) кеуде адамдай сезінемін	0	1	2	3	4	5	6	
	Баламен уақыт өткізгеннен кейін өзімді шаршаңқы сезінемін	0	1	2	3	4	5	6	
	Балалармен күн өткізетін кезде өзімді таң атқаннан шаршаңқы сезінемін	0	1	2	3	4	5	6	
	Балалармен қарым-қатынас барысында мен жайлы ортаны оңай қалыптастыра аламын	6	5	4	3	2	1	0	
	Балаларға қарау мені әбіржітеді	0	1	2	3	4	5	6	
	Мен өзімді анамын деп ойласам, күшімнің сарқылғанын сезінемін	0	1	2	3	4	5	6	
	Балаларымның сезімдері мен жайын оңай түсінемін	6	5	4	3	2	1	0	
	Ата-ана ретінде физикалық тұрғыдан шаршағанымды сеземін	0	1	2	3	4	5	6	
	Балаларыма сүйіспеншілік пен қамқорлықты әрі қарай көрсете алмаймын	0	1	2	3	4	5	6	
7 мин	Балаларымның өміріндегі қиындықтарды тиімді шеше аламын	6	5	4	3	2	1	0	Слайд 9-10
	Мен балаларыма тек қажетті нәрсені ғана жасаймын	0	1	2	3	4	5	6	
	Меніңше, мен балаларыма тамақ пісіру, ұйқыға жатқызу және	0	1	2	3	4	5	6	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

10 мин	тасымалдаудан басқа ештеңе істей алмайтын сияқтымын								А4 парағына шығарылған шеңбер суреті Слайд 11
	Ата-ана ретінде эмоционалдық мәселелер мен қиындықтарға сабырмен қараймын	6	5	4	3	2	1	0	
	Балаларымның тәрбиесіне барған сайын аз күш салып жатырмын	0	1	2	3	4	5	6	
	Балаларға қатысты өзімді автопилот режимінде жүргендей сезінемін	0	1	2	3	4	5	6	
	Балаларыммен әңгімелескен кезде оларды аса мән беріп тыңдамаймын	0	1	2	3	4	5	6	
	Балалардың сезімдеріне, көңіл күйіне бұрынғыға қарағанда аз назар аударамын	0	1	2	3	4	5	6	
	Бала тәрбиесі менен көп күш-жігерді талап ететінін сезінемін	0	1	2	3	4	5	6	
	Ата-ана ретінде балаларыма үлгі бола алатынымa сенемін	6	5	4	3	2	1	0	
	Ата -аналық міндеттерді күн сайын атқару мені қатты шаршатады	0	1	2	3	4	5	6	
10 мин	Төменде сіздің қазіргі жайыңыз бен эмоционалды шаршаудың шамамен болжамы берілген. **27 және одан төмен:** Қазіргі уақытта сізде эмоционалды шаршап қалу қауіпі жоқ. Дегенмен, бұл өткенге немесе болашаққа қатысты емес. Сізде кез келген қиындықтарды жеңуге күш пен ресурстар бар. Сіз балаларыңызға қамқорлық жасайсыз және олармен жақсы қарым-қатынастасыз. Сіз әке немесе ана ретінде сенімді әрекет етесіз. **28 бен 40 ұпай:**								Слайд 12-14 Стикерлер

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Сіздің эмоционалды шаршауға ұшырау қауіпіңіз қазір төмен деңгейде. Тіпті кейде шаршап қалсаңыз да, сізде күнделікті өмір мен оның қиындықтарымен күресу үшін жеткілікті күш пен ресурстар бар. Сіз балаларыңызды тәрбиелеуге белсене араласасыз, тіпті кейде шамадан тыс нәрсені қалайсыз. Жалпы, осы сізді жақсы әке немесе ана ретінде сезінуге көмектеседі.	
5 мин	**41 бен 54 ұпай:** Сізде эмоционалды шаршаудың орташа қауіпі бар. Жалпы, сіз бала тәрбиесіне шеберсіз. Сіз әрқашан балаларыңызды тәрбиелеуде қамқорлық жасайсыз және олармен қарым-қатынас сіз үшін қымбат. Сіз әлі де рөліңізді жақсы орындап жатырсыз. Бірақ сіз өзіңізді шаршағандай сезінесіз және бұл кейде шынымен қалаған нәрсені істеуге кедергі жасайды. Кейде өзіңізді жақсы әке немесе жақсы ана болмағаныңыз үшін кінәлайсыз және осының нәтижесінде ата-аналық рөліңізді орындауды тоқтатуыңыз мүмкін. Өзіңізге қамқорлық жасайтын кез келді!	Слайд 15
	55 бен 67 ұпай: Сіздің эмоционалды шаршап қалу қауіпіңіз жоғары! Басты мәселе шаршау мен қынжылу сияқты. Кейде сіз өзіңізді тіпті жайсыз, дәрменсіз сезінесіз. Сіз бірдеңені өзгертуге тырысасыз, бірақ сіз сол үшін қобалжисыз. Бұл сіздің денсаулығыңызға әсер етуі мүмкін.	Слайд 16
5 мин	Сіз кофе, шай немесе алкогольді көбірек ішуіңіз мүмкін немесе шаршауды жеңу үшін көбірек темекі шегуіңіз мүмкін. Сіз сезімтал және ашуға бейім болуыңыз мүмкін, бұл сіздің жолдасыңыз және балаларыңызбен қарым-қатынасыңызға әсер етеді. Ашуға тез беріліп, шыдамыңыз азайған. Сіз балаларыңызды жақсы көресіз, бірақ кейде ата-ана болудан үзіліс алғыңыз келеді. Өзіңізге көбірек уақыт бөлгіңіз келеді. Бұл кезеңде сізге жолдасыңызға және өзіңізге көп уақыт бөлу маңызды!	Слайд 17
	67 және одан жоғары ұпай: Сіз ата-аналық күйзеліске шалдыққансыз. Сіз шамадан тыс шаршадыңыз, өзіңізді күш-қуатсыз сезінесіз. Кейде балаларыңызбен тағы бір күн өткіземін деген ойдың өзі сізді мазалап, жүрегіңізді ауыртады. Сіз әлі де табандылық танытуға тырысып жатырсыз, бірақ сіздің күшіңіз сарқылғандай болады, сондықтан сіз күнделікті жұмысыңызды жиі таза механикалық жолмен жасайсыз: балаларды тасымалдау, тамақ дайындау	

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

және ұйқыға жатқызу. Мұқият тыңдайсыз, тек маңызды нәрселерді ойлайсыз. Тағы бір күн аяқталса, барлығын ұйқыға жатқызу ғана қалады. Содан кейін сізде күш азайып немесе мүлде болмағандықтан, көп мазасызданудан немесе тым көп уайымдағандықтан кінә сезімі пайда болады. Сіз балалармен үйде емес, басқа жерде болғаныңызды қалайсыз. Сіз жағдайды жеңу үшін өзіңізді қинай бересіз, бірақ шаршағаныңыз сонша, отбасыңыз сізді танымайтын күйге жетеді. Сіз әрі қарай жағдайдың шешімін таба алмайсыз.

Дәл қазір сізге өзіңіздің психикалық денсаулығыңыз үшін де, балаларыңыздың әл-ауқаты үшін де бәрінен үзіліс жасап, өміріңізді қалпына келтіру маңызды.

Ақпаратық блок. Бұл ауруды адамның мінез-құлқындағы өзгерістер арқылы анықтауға болады. Эмоционалды күйіп кетудің белгілеріне мыналар жатады: тұрақты шаршау, бірдеңені істеуге немесе үйреншікті әрекеттерді автоматты түрде орындауға мұрша болмауы, жылай беру, немқұрайлылық, өзіне, баласына немқұрайлылық және немесе керісінше ашуланшақтық, себепсіз агрессия, отбасымен, туыстарымен, достарымен қарым-қатынасқа қызығушылықты жоғалту, тұрақты мазасыздық пен депрессия.

Синдромның үш кезеңі бар.

Бірінші кезең «шыдамдылық кезеңі» деп аталады. Бұл ата-ананың өзіне қиын екенін сезінгенімен, бар күшімен өзін бақылауға, ретке келтіруге тырысатын күймен сипатталады.

Адам сабырлы болуға тырысады, бірақ сонымен бірге ол өзінің ашушаңдығын жиі байқайды және ата-аналық рөлін дұрыс сомдай алмағаны үшін өзін кінәлай бастайды. «Мен жаман (нашар) анамын/ әкемін», «Мен ештеңе істей алмаймын», «Мен бала тәрбиесімен айналыса алмаймын» деген ойлар адамның өзіне, балаға және жақындарына деген агрессияға әкеледі.

Тиісінше, ата-ананың өзін-өзі бағалауы төмендейді және тұрақты алаңдаушылық пайда болады, бұл жүйке шаршауын одан әрі күшейтеді және баланың эмоционалдық жағдайына әсер етеді. Ата-анасының эмоционалдық тұрақсыздығын сезінген балалар мазасыз бола бастайды және өзін нашар ұстайды, бұл ата-ананың одан да көп мазасыздануына әкеледі.

Екінші кезең, оны «төзе алмау кезеңі» деп те атайды, оның келесі белгілері бар: ата-ана эмоционалдық күйзеліске төтеп

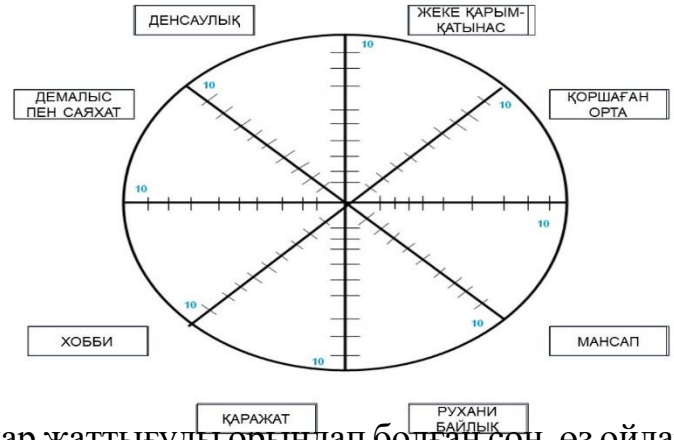
DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

бере алмайтынын түсінеді, ол бәрінен бас тартқысы келеді, тұйық шеңберді бұзғысы осы зұлым күйден құтылғысы келеді.

Үшінші кезең. Бұл кезеңде әдетте елеулі жеке деформациялар басталады. Деформация сатысындағы эмоционалды шаршау синдромы бар адамның психикасы ерекше қорғанысты қамтиды, ал ата-ана қазіргі жағдайға өз баласын және сонымен бірге айналасындағылардың бәрін кінәлай бастайды. Нәтижесінде балаға деген агрессия, жеккөрушілік пайда болып, ата-ана баласын жақсы көріп, қолдау көрсетудің орнына оны шектен тыс бақылап, қорлай бастайды. Эмоционалды шаршаудың үшінші сатысында тұрған ата-анаға көмектесу өте қиын.

«Тепе-теңдік шеңбері» жаттығуы

Әр қатысушыға жеке тепе-теңдік шеңбері бейнеленген парақ беріледі. Педагог келесі тапсырманы түсіндіреді: «Дәл қазіргі сәтте өз өміріңіздің келесі тұстарын 0 ден – «нашар» 10 ға «өте жақсы» деген баға беріп, сіз қаншалық өзіңізді жайлы сезінетініңізді байқап көріңіз. Жауаптарыңызды барынша шынайы беруге тырысыңыз».



Ата-аналар жаттығуды орындап болған соң, өз ойларымен, әсерлерімен бөліседі. Бейнеленген шеңбер тұстары бірдей, тең болу үшін күш қуатты, энергияны қайдан толықтыруға болады?

«Рахаттану» жаттығуы

Адам эмоционалдық тұрғыдан шаршаған кезде сүйікті ісімен (хоббимен) айналысатын болса демалып, қалпына келеді деген түсінік бар. Көбінесе хоббилер 1-2 түрімен шектеледі және арнайы уақыт, дайындық пен көңіл күйді талап етеді.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Дегенмен, демалуға және өзіңді қалпына келтіруге көптеген басқа мүмкіндіктер бар. Қатысушыларға парақтар беріледі және оларға ләззат/рахат әкелетін күнделікті іс-әрекеттің 5 түрін жазып алу ұсынылады. Содан кейін осы іс-әрекеттерді деңгейі мен дәрежесіне қарай бағалау ұсынылады. Осы сәтте ата- аналарға бұл күшті қалпына келтіру үшін «жедел жәрдем» ретінде пайдалануға болатын ресурс екенін түсіндіру керек.

Педагог ата-аналардың мысалдарын толықтыруға арналған ақпаратты ұсынады:

Практикалық ұсыныстар.

1. Мүмкіндігінше жағымсыз эмоцияларды психосоматикаға ығыстырмай, дереу шығаруды үйреніңіз. Күнделікті өмірде мұны былай жасауға болады:

- ән айту;
- тез орныннан тұру, жүру, еңкейу;
- қағазға бірдеңені жылдам жазу немесе сызу;
- бір парақ қағазды сызып, мыжып, лақтырыңыз.

2. Ұйқыңыз бұзылса, түнде проза емес, поэзия оқуға тырысыңыз. Ғылыми зерттеулерге сүйенсек, поэзия мен проза энергиясымен ерекшеленеді, поэзия адам ағзасының ырғағына жақын және тыныштандыратын әсерге ие;

3. Әр кеш сайын міндетті түрде душқа түсіп, өткен күннің оқиғаларын айта отырып, оларды «жуып тастаңыз», өйткені, кез келген ластанған, былғанған затты қалпына келтіру үшін сумен жуамыз, ал су қуатты энергияның көзі болып табылады.

4. Эмоционалды қалпына келуді қазір бастаңыз, оны кейінге қалдырмаңыз!

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

III. Қорытынды бөлім

«Комплимент (мадақтау) дәлізі» ойыны барысында позитив пен жылы, жағымды көңіл күй қалыптастыруға болады. Педагог қатысушыларға өздерін суретке түсіріп, яғни селфи жасап, телефонға сақтап қоюды ұсынады, бұл «ойынға дейін» эмоцияларды көру үшін арналған әрекет. Барлық қатысушы екі адамнан бір біріне қарама қарсы, бір ұзын дәліз құрып тұрады. Одан кейін сол дәлізден кезек кезекпен, көзін жұмып қатысушы ата-аналар өтеді. Өзіне сенімсіз болып тоқтап қалған сәтте басқа ата-аналар екі жағынан комплиметтер, мақтаулар мен жігерлендіруші сөздер айтады. Дәлізден шыққан ата-ана «ойыннан кейін» эмоционалдық жағдайын көріп, салыстыру үшін тағы бір селфи жасайды.

Талқылау барысында ата-аналар адамның эмоционалды жағдайына қасындағы адамдардың сөзі үлкен әсер ететініне назар аударады.

Халық даналығындағы «эмоционалды шаршау». Кез келген халық даналығында адамның көркем мінездігі, сабрылылығы мен төзімділігі үлгі ретінде қарастырылған. Ал керісінше ашуланшақтық, ызақорлық, әбіржу, қайғыру, үмітсіздену деген мінез-құлық еш халықта құпталмаған. Мысалы, осындай көңіл күйге қатысты қазақ халқында келесі мақал мәтелдер бар, осындай нақыл сөздер арқылы адамдарды ақылға шақырған. Осы сөздерді талдап көрейік

Ашумен басталған іс
Абыройсыз аяқталады.

Ақылы аздың — ашуы көп,
Таяз судың тасуы көп.

Ақылың аз, ашуың көп болса
қор боласың.

Кері байлыс пен қорытынды:

I. Бүгінгі сабақтан алған ақпаратты тиімділігі мен әсеріңізді мына суретпен байланыстырып айту қажет.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

3.7-сабақ
Жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру

Мақсаты: жасөспірімнің жеке қауіпсіздігі мәдениетін қалыптастыру мәселелерінде ата-аналардың құзыреттілік деңгейін арттыру.

Міндеттері:

ата-аналардың жасөспірімнің жеке қауіпсіздігі мәдениетін дамытуға деген ұмтылысын дамыту;

жасөспірімнің жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру мазмұны мен тәсілдері туралы ата-аналардың түсініктерін кеңейтуге ықпал ету;

ата-аналардың жасөспірімнің жеке қауіпсіздігі мәдениетін қалыптастырудың практикалық дағдыларын игеруіне ықпал ету.

Ұлттық құндылықтар мен жеке қасиеттер: достық, махаббат, сенім, қамқорлық, адалдық, мейірімділік, жауаптылық, жауапкершілік, өзара көмек.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

- Тақырыптың өзектілігі.
- Ми шабуылы**.**

II. Негізгі бөлім.

- «Мүмкін емес» жаттығуы
- Ата-ананың баламен қарым-қатынасының қарапайым ережелері.
- Топтарда жұмыс істеу

III. Қорытынды бөлім

- қорытындылау, тілектер.

Күтілетін нәтижелер:

1. Ата - аналар жасөспірімнің жеке қауіпсіздігі мәдениетін дамытуға күш салады;
2. Жасөспірімнің жеке қауіпсіздік мәдениетінің шарттары туралы ата-аналардың түсініктері кеңейеді;
3. Ата-аналар жасөспірімнің жеке қауіпсіздігі мәдениетін қалыптастырудың нақты әдістері мен тәсілдерін меңгереді.

Сабақ уақыты: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
5 мин.	**I. Кіріспе бөлім** Педагог: Сәлеметсіздер ме, құрметті ата-аналар! Біздің сабағымыздың тақырыбы: «Жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру».	1-3-слайд

DOC ID KZN6WP20241000196 6D42F6A7

	«Жеке қауіпсіздік» деген сөзді қалай түсінесіздер? **Ми шабуылы**. (Ата-аналардың жауаптары) **Қорытынды:** Жеке қауіпсіздік – бұл адамның психологиялық, физикалық немесе басқа да зорлық-зомбылық шабуылдарынан қорғану жағдайы.	4-слайд
5 мин.	**Өзектілігі.** Педагог**:** Жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру ***жеке, ұжымдық және мемлекеттік-қоғамдық деңгейде жүзеге асырылады.*** Бүгін біз жеке қауіпсіздік мәдениетін дамытудың жеке деңгейіне көбірек көңіл бөлетін боламыз, өйткені сіздің балаңыздың ересек өмірінің кезеңдері осыған байланысты. Жеке деңгейде өз қауіпсіздігін қамтамасыз етудің өмірлік маңыздылығы туралы құндылықтар мен сенімдер қалыптасады. Американдық ғалым Абрахам Маслоу бес қажеттілікті анықтады, олар *физиологиялық* қажеттіліктерді*, қауіпсіздік қажеттіліктерін, сүйіспеншілікті, құрмет пен тану және өзін-өзі жүзеге асыру қажеттіліктерін қамтиды.* Негізгі деңгейдегі физиологиялық қажеттіліктер: тамақ, ұйқы, жыныстық құмарлықты қанағаттандыру және т.б. Екінші деңгей – **қауіпсіздік пен жайлылық, өмірдегі тұрақтылық және болашаққа деген сенімділік қажеттілігі.** Маслоу пирамидасы қарапайымнан күрделіге дейінгі адамның барлық қажеттіліктерін дәйекті түрде көрсететін модель. Ол ең кең тараған мотивациялық тұжырымдамалардың бірі – қажеттіліктер иерархиясы теориясын көрсетеді. Тіршілік қауіпсіздігі – адамның денсаулығына, өміріне, мүлкіне және заңды мүдделеріне қауіп төндіретін қауіпті факторлардың туындау мүмкіндігі төмендейтін қоршаған ортаның, еңбек және оқу жағдайларының, тамақтану мен демалыстың қолайлы, қалыпты жағдайы. Педагог: Жасөспірімнің жеке қауіпсіздігі өзінен де, ата-анасы немесе қамқоршысынан да назар аударуды қажет ететін өте маңызды аспект. Жеке қауіпсіздік түрлерін ұсыныңыз.	5-слайд 6-слайд
5 мин.	**Ми шабуылы.** Жеке қауіпсіздіктің қандай түрлері бар? Оларды сипаттаңыз. (ата-ана жауаптары)	7- слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	Педагог: «Жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастырудың негізгі ережелері» чек- парағын ұсынамын. 1. **Интернеттегі қауіпсіздік:** жасөспірімге Интернеттегі қауіпсіз мінез-құлық ережелерін үйретіңіз. Бұған жеке ақпаратты бөлісуден сақ болу, күдікті сұрақтар немесе шақыруларды қабылдамау және бейтаныс адамдармен желіде сөйлесу кезінде абай болу кіреді. 2. **Физикалық қауіпсіздік:** Жасөспірім өзінің физикалық қауіпсіздігін қалай қамтамасыз ету керектігін білуі керек. Бұған қоршаған ортаны білу, қауіпті жерлерден немесе жағдайлардан аулақ болу және ықтимал қауіптерге дұрыс жауап беру мүмкіндігі кіреді. 3. **Қоғамдық орындардағы өзін-өзі ұстау:** Жасөспірімнің қоғамдық орындарда, мысалы, адамдар көп жиналатын жерде, көлікте және т.б. қауіпсіз тәртіп ережелерін түсінуі маңызды. Бұл өз заттарына ұқыпты болуды үйренуді, жанжалдарды болдырмауды және қажет кезде көмек сұрауды білуді қамтуы мүмкін. 4. **Өзін-өзі қорғау және дағдыларды үйрету:** Жасөспірімге өзін-өзі қорғаудың негізгі әдістерін, соның ішінде шабуылдан сақтану әдістерін немесе көмекке қоңырау шалу үшін телефонды қалай пайдалану керектігін үйретіңіз. 5. **Сенім және қарым-қатынас:** жасөспірім кез келген сұрақты немесе мәселені ата-анасы немесе сенімді ересектермен талқылай алатынын сезінуі маңызды. Өз тарапынан ашықтық пен қолдау жасөспірімге өзін сенімді сезінуге көмектеседі. 6. **Бос уақытты қауіпсіз өткізуді жоспарлау:** Жасөспірімді бос уақытын қауіпсіз өткізуді жоспарлауға үйретіңіз.	
5 мин.	**II. Негізгі бөлім** Педагог**:** сіздерге тапсырма бергелі тұрмын, оның қорытындысы өсіп келе жатқан балаларыңызға практикалық кеңес болады. Нұсқау: ата-аналар 3 топқа бөлінеді: 1 топ – жасыл, 2 топ – сары, 3 – қызыл. Әр топ топтан бір адам қауіпсіз тәртіп ережелерін хабарлайды. Тақтаға ережелер жазылған плакаттар ілінеді.	8-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	«Болады – болмайды» жаттығуы **«Жасыл»:** егер сіз бейтаныс компанияда болсаңыз, не істеу керек? **«Сары»:** ойын-сауық мекемесінде болсаңыз не істеу керек? **«Қызыл»:** «Желіде шабуыл жасалса» не істеу керек? Педагог**:** Айтылғандардың барлығын қорытындылай келе, әр топ бойынша қорытынды жасалады: - бейтаныс компанияда мұқият болыңыз, мінез-құлық, әңгіме тақырыптарын ойланыңыз, қарапайым болыңыз, мақтанбаңыз, бейтаныс адамдар туралы көбірек білуге тырысыңыз, күдікті тағамдарды қабылдамаңыз және т.б.; - демалыс және ойын-сауық кезінде арандатушылық мінез-құлықтағы адамдармен кездесуден аулақ болыңыз, дәретханаға досыңызбен (құрбыңызбен) барыңыз, бейтаныс адамдар ұсынған сусындар, темекі және т. б. алмаңыз, кешікпей, үйге достарыңызбен қайтыңыз; - қорлауға, мазаққа жауап бермеңіз, ата-анаңызға, мұғалімге хабарлаңыз, қарым-қатынасты шектеңіз, агрессормен диалогқа түспеңіз және бір нәрсені дәлелдеуге тырыспаңыз, өйткені көбінесе бұл «цифрлық шабуылдың» мақсаты эмоциялар мен ойланбаған әрекеттерге апару, кәсіби мамандарға жүгінуден тартынбаңыз, қажет болса шағымданыңыз, скриншоттар түсіріп, сайт әкімшілігіне хабарласыңыз. Жасөспірімнің жеке қауіпсіздігі – үнемі назар аударуды және оқытуды қажет ететін процесс. Жасөспірім қаншалық жақсы дайындалса, соғұрлым қауіпті жағдайлардан аулақ бола алады және қажет болған жағдайда өзін қорғай алады. Бейнеролик көруді ұсынамын. https://youtu.be/sNPwTdTKyFU «Қауіпсіздікке жол бермеу» бейнеролигі	А4 форматындағы қағаз қалам, қарындаштар 9-слайд
5 мин.	Педагог**:** Көріп отырғандарыңыздай, жеке қауіпсіздік мәдениеті отбасында ең қарапайым гигиена ережелерінен, тазалықтан, сыртқы келбетінің ұқыптылығынан басталады, содан кейін еңбек тәртібін сақтауға көшеді. Ал ата-ананың мінез-құлқы әрқашан үлгі. Өлеңді тыңдаңыздар.	10-слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	Бір естіткеннен гөрі, Бір көрсеткен жақсы. Жол көрсеткеннен гөрі Бағыт-бағдар берген жақсы. Оның құпиясын білем: Көз естуден ақылды, Бәрін оңай түсінеді. Бұның бәріне бір себеп: Сөздер кейде шатасады. Иә, ойлар да, сөздер де Сенім артуы мүмкін ғой Бірақ есіңнен шығарма, Мысал қалар есте мәңгі **Қорытынды** – осы ережелерді сақтай отырып, балаңызға қауіпті жағдайлардан аулақ болуға және өз әрекеті үшін жауапты болып өсуіне көмектесесіз. Егер отбасылық ережелер жеке психологиялық қауіпсіздік ережелерімен бірге түсінікті, қарапайым тіркестермен баяндалса, балалар міндетті түрде оларды орындайтынына сеніңіз.	
20 мин.	Педагог**:** Құрметті ата-аналар, өздеріңіздің 16-18 жаста болған кездеріңізді еске түсіріңіздерші: • Ата-анаңызбен қандай тақырыптарды талқылау сізге ыңғайсыз болды? • Анаңыздан немесе әкеңізден бірдеңе жасырған жағдайлар болды ма? • Неліктен солй істедіңіз? Бұл өте маңызды және қиын жас, өйткені бүкіл өмірі баланың дұрыс мінез-құлқына байланысты. Жоғары сынып оқушыларының жеке қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыруға ерекше назар аудару қажет. Өйткені, қазақ отбасындағы қыз бала тәрбиесінде «ұят» ұғымының бар екені белгілі. Бейнероликті көруді ұсынамын. https://www.youtube.com/watch?v=C7aRLL9f4Gw «Ерте жүктілік»	11-слайд
	Қыздар ағзадағы физиологиялық өзгерістер (етеккір циклі), алғашқы махаббат және т.б. туралы айтуға ұялады. Зерттеу көрсеткендей, көптеген ұл-қыз жыныстық өмір туралы ақпаратты кездейсоқ ақпарат көздерінен алады. Және бұл ақпарат ашық, бірақ өте дәл емес, көбіне қате	12-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

5 мин.	болады. Бұл жыныстық қатынастың физиологиялық жағына ерекше назар аудара отырып, жыныстық сүйіспеншіліктің шындығын өрескел бұрмалайтын бұқаралық ақпарат құралдарының күшті әсерімен бірге жүреді. Балалар мен жасөспірімдердің гендерлік мәселелерге дайын еместігі көбінесе денсаулықтан айырылуға және қиын оқиғаларға әкеледі. Мұндай әңгімені бастау оңай емес, бірақ қажет. Әкенің ұлымен, ананың қызымен сөйлескені жақсы. Бала бұл құбылыстар туралы ертерек білсе жақсы. Уақытты босқа өткізу – балалардың ата-анаға деген сенімсіздік пен сыни көзқарастың пайда болуына әкеліп соғады. Көптеген ата-анар бұл тақырыпта сөйлесуді қажет деп санамайды, олардың ойынша, балалар бұл туралы интернеттен біле алады. Педагог**:** Нақты мысал үшін «Гүл» рөлдік ойынын ұсынамын. Ата-ананың қолында гүл салынған құмыра бар. Тағы бір ата-ана мына гүл құмырасын суарып: «Егер бұл туралы балаңызға дер кезінде айтып отырсаңыз, оның дені сау, өзіне сенімді, білімді болады және ұят, күйзеліс, қорқыныш сезімін сезінбейді». **Гүлді ұстаған ата-анаға сұрақ:** «Осы кезде сіз қандай күйде болдыңыз?» (балаға деген мейірім, қамқорлық, сүйіспеншілік, көмекке ұмтылу, сенімді т.б. сезіну) **Жағдаят.** Ата-аналардың екеуі де орындарын ауыстырады. Гүлді суарған ата-ана: «Бұл тақырып туралы айтпау керек. Балаңыз ол жайында әлеуметтік желіден, достарынан естіп, фильмдерді көрсе, бәрін білетін болады!» **Ата-анаға сұрақ:** «Осы кезде сіз қандай күйде болдыңыз?» (Уайым, алаңдаушылық, қорқыныш, қорғау қажеттілігін, жауапкершілікті сезіну) Педагог**:** Құрметті ата-аналар, жасөспірімге бұл туралы дер кезінде айту керек пе? Әлде күту керек пе? Қайсысы дұрыс? **Қорытынды:** Қалыпты жыныстық жетілу және ұлдар мен қыздар арасында дұрыс қарым-қатынас орнату үшін,	13-слайд 14-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	ата-аналардың олардың бойында ой тазалығы, қарым-қатынас, кездесулер сияқты адамгершілік ұғымдарды қалыптастыру маңызды.	
5 мин.

1-чек-парағы

14-18 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАСӨСПІРІМДЕР БІЛУІ КЕРЕК:

- репродукцияның биологиялық аспектілерін (овуляция, сперматогенез, ұрықтандыру және жүктілік процестерін қоса алғанда, адамның репродуктивті жүйесінің негізгі функцияларына шолу);

- ерлі-зайыптылар, жастар арасындағы қарым-қатынас, ажырасуды болдырмау туралы;

- өздеріне бағытталуы мүмкін девиантты мінез-құлық туралы;

- жұпта даулы мәселелерді талқылауды;

- некеге қатысты заңнама негіздерін.

- қолдау, кеңес алуға болатын қызмет орталықтарын.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

2-чек-парағы

БАЛАҢЫЗДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ҮШІН СІЗГЕ ҚАЖЕТ ҚАРАПАЙЫМ ЕРЕЖЕЛЕРДІ ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ

1.Жасөспіріммен қауіпті жағдайда алуға болатын әртүрлі қызметтердің көмегі туралы мәселені талқылаңыз.

2. қиын жағдайда пайдаланға болатын телефон нөмірлерін айтыңыз.

3.Оған жұмыстағы, сондай-ақ сенетін адамдардың телефон нөмірлерін беріңіз.

4.Балаңызды тек жетістіктері емес, сонымен қатар алаңдаушылық, күмән, қорқыныш туралы айтуға әдеттендіріңіз.

5. Бірде бір қиын жағдайды назардан тыс қалдырмай, онымен бірге талдаңыз.

6.Қиын жағдайдан шыға алған адамдардың тапқырлығы мен батылдығы туралы балаңызбен талқылаңыз.

7.Егер қандай да бір жағдайда ол физикалық және психикалық тұрғыдан әлсіз болса, оны мазақ етпеңіз. Оған көмектесіңіз және қолдау көрсетіңіз, туындаған мәселені шешудің жолдарын көрсетіңіз.

8.Егер достарыңыз бен таныстарыңыздың кез келгені балаңызға қатысты алаңдаушылық тудырса, тексеріңіз, бұл адаммен араласпаңыз.

9.Физиологияның әртүрлі мәселелері бойынша балаңыздың сұрақтарына жауап беріңіз, әйтпесе оның жауабын басқа адамдардан алады.

10.Балаға кішкентай кезінен өз іс-әрекеті мен шешімдеріне жауапкершілікпен қарауды үйретіңіз.

11.Балаға өз іс-әрекетінің салдарын болжауды үйретіңіз, «Егер... не болады?» деген сұраққа жауап беріп үйренсін.

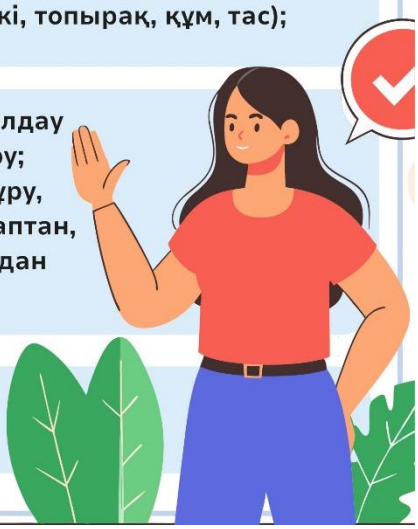
12.Ешбір жағдайда балаңыздың физикалық және психикалық денсаулығын сақтауға қатысты мәселелерді шешілмеген күйде қалдырмаңыз.

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

3-чек-парағы

ЗОРЛАУШЫНЫҢ ҚҰРБАНЫ БОЛМАС ҮШІН, ҚЫЗДАРҒА КЕЛЕСІ ЕРЕЖЕЛЕРДІ ОРЫНДАУҒА ҮЙРЕТУ ҰСЫНЫЛАДЫ:

- қарапайым және орнымен киіну;
- құдалауға жол бермеу (бейтаныс адамдарға үңіле қарау, әдепсіздік таныту), құдалау әрекеттерін бірден, сенімді түрде тоқтату;
- бейтаныс ер адамға сіз үшін ақша төлеуге жол бермеу;
- бейтаныс адамдарды қонаққа шақырмау және олармен бірге баруға келіспеу, бейтаныс компанияларда алкоголь ішпеу;
- егер қауіп төніп тұрса, қашып кетуге тырысу, айқайлау және көмекке шақыру;
- қажет болса, қол астындағы өзін-өзі қорғау құралдарын қолдану (оқтау, бөтелке, тостаған, штопор, қайшы, тырнақ егеуіш, кілт, қолшатыр, қарындаш, жанып тұрған темекі, топырақ, құм, тас);
- алдау, бұлтару, қаскүнемге қарсы шабуылдау (тістеу; шашынан тарту; бетінен ұру, батыру; мұрнынан ұру, екі құлағынан бір уақытта ұру, жағынан, тамағынан, кеудесінен итеру, шаптан, санының жұмсақ жерінен шымшу; балтырдан ұру, саусақтарын қайыру);
- басты міндет – сытылып шығу, қашу екенін есте сақтау.



DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

3.8-сабақ

Болашаққа көзқарас: балаға өз әлеуетін ашуға қалай көмектесуге болады

Мақсаты: жоғары сынып оқушысында қазіргі әлемдегі өмірге дайындау ерекшеліктерін түсінуді қалыптастыру**.**

Міндеттері:

1) қазіргі әлемдегі жеке табыстың шарттары туралы түсініктерді тереңдету;

2) жоғары сынып оқушысын мақсатқа жетуде қолдау дағдыларын дамыту;

3) баланың өзін-өзі көрсетуінің тиімді жолдарын іздеуге ынталандыру.

Тұлғаның ұлттық құндылықтары мен қасиеттері: әділеттілік пен жауапкершілік, жасампаздық және жаңашылдық; шығармашылық ойлау, жағдайларды талдай білу, ықтимал салдарларды болжай білу және негізделген шешімдер қабылдау, этикалық мінез-құлыққа ұмтылу.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім.

- Тақырыптың эпиграфымен танысу.
- «Алтын жетілік» жаттығуы.

II. Негізгі бөлім

- Шағын мәтін.
- «Мен осылай жасар едім» топтарда жұмыс істеу.
- «Диалог алаңы» шығармашылық қызметі.

III. Қорытынды бөлім.

- Әңгімемен танысу.
- Жалпылау. Жақсы тілектер.

Күтілетін нәтижелер

Сабақ аяқталғаннан кейін тыңдаушы:

1) өзін-өзі жүзеге асыру үшін мінез-құлық қасиеттерін және әлеуметтік-эмоционалдық дағдыларды дамытудың маңыздылығын түсінеді;

2) мақсатқа жету үшін отбасында жоғары сынып оқушысын қолдау дағдыларын жақсартады;

3) баланың өзін-өзі көрсетуінің тиімді жолдарын іздестіреді.

Сабақтың ұзақтығы: 60 минут

Уақыты	Мазмұны	Ресурстары
7 мин.	**I. Кіріспе бөлімі.** Тақырыптың эпиграфымен танысу. *Педагог Абайдың қара сөздерін оқиды:* «Адам ата-анадан туғанда есті болмайды:	1,2-слайд

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	естіп, көріп, ұстап, татып ескерсе, дүниедегі жақсы, жаманды таниды. Сондайдан білгені, көргені көп болған адам білімді болады. Естілердің айтқан сөздерін ескеріп жүрген кісі өзі де есті болады». Бұдан кейін сұраққа жауап беру ұсынылады: - 130 жыл бұрын қазақ халқының ұлы данышпаны Абай айтқан сөздер XXI ғасырда неге өзекті? (Ата-аналардың жауаптары). *Педагог* сабақ барысында осы мәселені тереңірек түсінуді ұсынады және тақырыпты жариялайды. «Алтын жетілік» жаттығуы *Педагог*: - Баяғыда, егер адам оқи және жаза білсе, бұл оның бәсекелестік артықшылығы болды. XX ғасырдың аяғында компьютерлік сауаттылық бағалана бастады және цифрлық дағдылары бар адамдар кез келген компанияда «жұлдыз» болды. Бүгінгі күні тіпті кішкентай бала гаджеттерді оңай басқарады, бірақ адамдармен қарым-қатынас жасау қабілеті сирек кездесетін сапаға айналады. Жұмысқа орналасу кезінде эмоционалды интеллект артықшылыққа ие болуы мүмкін. Мұның бәрі баланың алдына орны, уақыты, келу нүктесі бар нақты мақсат қою жай ғана тиімсіз емес, сонымен бірге оның жеке тұлғасына, денсаулығына және эмоционалды саласына зиян тигізетіндігін көрсетеді. Баланы өмірдің қиын жолына қалай жинауға болады, «оның рюкзагына не салу керек»? Американдық психологтер Мартин Селигман мен Кристофер Питтерсон «Сильные стороны характера» кітабында әртүрлі жағдайларда бейімделуге, мақсаттарына жетуге, өмірін басқаруға қабілетті табысты тұлғаны қалыптастыру үшін қажетті қасиеттерді сипаттады. Педагогтер және психологтермен кездесулерден кейін олар адамды үлкен жетістіктерге жетелейтін 7 күшті анықтады. Селигман мен Питтерсон оларды «Алтын жетілік» деп атады. Оларды болжап көрейік. Ата-аналарға «Алтын жетілік» ойынына қатысып, осы анықтамаларға сәйкес сөзді атау ұсынылды: 1. Жүйелілік, ақыл-ой күші, төзімділік, өміршеңдік (жауап: мінездің қаттылығы)	М. Меелияның «Простые правила мудрых родителей» кітабы бойынша 3-слайд М. Селигман мен К. Питтерсонның «Сильные стороны характера» кітабы бойынша

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	2. Адамның проблемаларды шешуде өзіне сену қабілеті және басқаларға эмоционалды түрде тәуелді болмауы (жауап: тәуелсіздік) 3. Белсенділік, батылдық, табандылық, серпінділік, мақсатқа қарай сенімді қозғалыс (жауап: мақсатқа талпынушылық) 4. Әлеуметтік өзара әрекеттесудің сәттілігін анықтайтын қабілеттер жиынтығы (жауап: әлеуметтік интеллект) 5. Көрсетілген жақсылық пен назары үшін ризашылық сезімі (жауап: алғыс) 6. Адамның болашаққа, сәттілікке сенетін сергек көзқарасы (жауап: оптимизм) 7. Білімге деген саналы ұмтылыс, ақыл-ойдың ізденісі, жаңа білім алуға бейімділік (жауап: қызығушылық) Педагог қорытынды жасайды: - Осылайша, адамның жетістігінің «Алтын жетілігіне» мыналар кіреді: 1. Мінездің қаттылығы 2. Тәуелсіздік 3. Мақсатқа талпынушылық 4. Әлеуметтік интеллект 5. Алғыс 6. Оптимизм 7. Қызығушылық	4-слайд 5-слайд
45 мин.	**II.Негізгі бөлім** **Шағын мәтін** Педагог: - Сұраққа жауап беріңіз: Сіздің балаңыз 10-сыныпқа неге барды? Бүкіл тізімнен бір ғана жауапты таңдаңыз. «Сіздің балаңыз неге 10-сыныпқа барды?» сұрағының жауаптары: 1. Ол оқығанды ұнатады, өйткені оған көп нәрсені үйренген ұнайды. 2. Мен ата-анамның дәлелдерімен келістім. 3. Ол таңдаған мамандық жоғары білімді қажет етеді. 4. Сыныптастары және мұғалімдерімен қоштасқысы келмеді. Педагог кілтті ұсынады: - Егер сіз 1-ші немесе 3-ші нұсқаны таңдасаңыз, онда сіздің балаңыз психологиялық тұрғыдан жоғары сынып оқушысы және оның тәуелсіздігі қалыптасқан. Балаға жауапты істерді тапсырудан қорықпаңыз, әр қадамын	6-слайд 7-слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	қадағаламаңыз, тек істің соңғы нәтижесі үшін ғана есеп берсін. Оның пікірін құрметтеп, кеңестерін тыңдаңыз. Егер бұл 2-ші немесе 4-ші жауап болса – бұл белгілі бір жастағы ерекшелік ретінде таңдау тәуелсіздігі жоқтығының айқын көрсеткіші. Бұл жағдайда ата-ана жас психологиясын ескере отырып, баланың іс-әрекетінде тәуелсіздікті мақсатты түрде қалыптастыруы керек. **«Мен осылай жасар едім» топтағы жұмыс** Педагог: - Табыстылықтың маңызды қасиеттерін дамытуда жоғары сынып оқушыларын ата-аналардың қолдауы маңызды. Мұны уақыт пен психологиялық білім жетіспейтін нақты өмірде қалай жасауға болады? Алдымен өз өмірлік тәжірибемізге жүгінейік және ата-аналардың сұрақтарына жауап беру кезінде қалай әрекет ету керектігі туралы кеңестер береміз, содан кейін психологтің пікірімен танысамыз. 1-топ. Анасы сұрайды: «Мен баламмен араласуға уақытты қайдан аламын? Мен жұмыс істеймін, жоғары сыныпта оқитын ұлым да бос емес». Кеңес беріңіз. 2-топ. Анасы сұрайды: «Менің оныншы сыныпта оқитын қызым үнемі: «Менің қолымнан ештеңе келмейді! Мен ең нашарымын!» дейді. Оны қалай қолдауға болады?» Кеңес беріңіз. 3-топ. Әкесі сұрайды: «Менің ұлым қателескенін түсінсе де, ешқандай әрекет жасамайды. Не істеу керек?» Кеңес беріңіз. Топтардың жұмысы таныстырылғаннан кейін психологтердің пікірін ұсына отырып, ата-аналардың мүмкіндіктері туралы түсініктерін кеңейту ұсынылады. 1-топ. Анасы сұрайды: «Мен баламмен араласуға уақытты қайдан аламын? Мен жұмыс істеймін, жоғары сыныпта оқитын ұлым да бос емес». Психологтің кеңесі. Баламен өткізген уақыт мөлшері маңызды емес, оның сапасы. Сіз кешкі ас кезінде өз жоспарларыңыз, қиындықтарыңыз және алаңдаушылықтарыңызбен алмасып, баладан қолдау сұрап, оған кеңес бере аласыз. Бала үшін оны тыңдағаныңызды сезіну маңызды.	8-слайд

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	2-топ. Анасы сұрайды: «Менің оныншы сыныпта оқитын қызым үнемі: «Менің қолымнан ештеңе келмейді! Мен ең нашарымын!» дейді. Оны қалай қолдауға болады?» Психологтің кеңесі. Бұл жағдайда біз өзін-өзі бағалаудың төмендігі туралы айтып отырмыз. Балаңыздың кем дегенде он жағымды қасиетін немесе қолынан келетін жақсы нәрселерді табыңыз. Содан кейін, күнделікті, әңгіме арасында осы қасиеттер туралы айтыңыз. Өзіне немесе оның көзінше басқа адамдарға айтыңыз. Ол туралы жылы және эмоционалды ізгі ниетпен сөйлесеңіз, оның осы салаларда одан әрі табысты болуға деген ұмтылысы пайда болатынын байқайсыз. Мінез осылай қалыптасады. 3-топ. Әкесі сұрайды: «Менің ұлым қателескенін түсінсе де, ешқандай әрекет жасамайды. Не істеу керек?» Психологтің кеңесі. Қателіктерге «дұрыс» көзқарастың мәдениетке енуі өте қиын. Осы уақытқа дейін қате сәтсіздік ретінде қабылданды. Бірақ көптеген адам басқалардың қателіктерінен үйрене алмайтынын түсінеді. Мен мынандай мысал келтіремін. Бір нәрсе бірден жақсы болған кезде, адам оны қалай жасағанын есіне сақтамайды. Бірақ егер ол алдымен жаман болып шықса, содан кейін бала бірдеңені түзетіп, жақсы жасаса, бұл жағдай ұзақ уақыт есінде қалады. Адам маманға айналып, басқаларға мұндай қиындықтарды қалай жеңуге болатынын айта алады. Қатемен жұмыс жақсы нәтижеге әкеледі. Сондықтан баланы «дұрыс емес» ойлары немесе әрекеттері үшін қатты сынауға асықпаңыз. Оны және ең алдымен өзін түзете алатындығына сендіріңіз, онымен қателерді түзетудің нұсқаларын талдаңыз, өзін жақсы жағынан көрсетуге мүмкіндік беріңіз. Бұл адамның оптимизмін дамытудың жолы. **«Диалог алаңы» шығармашылық қызметі** 1) Ананың хатымен танысу Сұрақтар алдын ала ұсынылады: • Азаматтың арманы өмірлік мақсатымен қалай байланысты болды? • «Алтын жетіліктің» қандай қасиеттері оның арманына жетуге көмектесті? • Осы қасиеттерді дамытуда отбасының үлесі неде?	9,10-слайдтар

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	Менің ұлым бала кезінен бастап ұшқыш болуды армандады. Ол бастауыш мектепте-ақ ұшқыш болғысы келетінін білді. 6-сыныпта әкесі оны Оқушылар сарайындағы аэронавтика үйірмесіне жазды. Азамат әуе шарын игере бастады. Алдымен дайындық жұмыстарын жүргізді: ол шардың ауыр қабығын алып жүрді, ауаны оттықпен қыздырды, стропыларды ұстады. 8-сыныпта ол алғаш рет секірді. Сөйтіп, ол өз өмірін аспансыз елестете алмайтын болды. Уақыт өте келе ол аэронавтикадан өткен көптеген жарыстардың жүлдегері атанды. Міне, 11-сынып та басталды. Азаматтық авиация академиясына түсу туралы шешім қабылданды. Өкінішке орай, ұшқыштарды дайындайтын факультетте оқу ақылы болды. Бізде төлеуге мүмкіндік болмады. Бірақ Академияда басқа факультеттер де болды: инженерлік. Ол көлік құралдарының электр жабдықтарын игереді деп шештік. Оқуға түсу кезінде математика, тіл мен тарихты тапсыру қажет болды. Математика мен орыс тілінен жетістіктер аз еді. Біз осындай жол таптық: математикадан балам өзі арнайы нұсқаулық бойынша есептер мен теңдеулерді шешіп, дағдыларын жақсы деңгейге жеткізеді, мен орыс тілінен көмектесемін, ал отбасылық досымыздан тарихтан көмектесуді сұраймыз. Мұндай әрекеттердің нәтижесі өте жақсы болды: ұлымыз шекті деңгейге жетіп, оқуға түсті! Бірақ Академияны бітіргеннен кейін мамандық бойынша жұмыс істемеді. Рас, беделді компанияға жұмысқа орналасты. Азамат өзін жақсы жағынан көрсетіп, мансабы өсті, лайықты жалақы алды. Бірақ жаны аспанды қалап тұрды! Елестетіп көріңізші: ұлым үйленген, екі баласы бар, ол бірде ұшқыш болу мүмкіндігі бар екені туралы біледі. Ол үшін емтихан тапсырып, оқуға түскен жағдайда 2 жыл шетелде оқу керек екен. Бірақ денсаулығы мінсіз болуы қажет! Ал Азаматтың мұрын кеңсірігі қисайған! Ол маған операциядан кейін қоңырау шалды. Мазалағысы келмеді... Ол сәтті өтті, бірақ оған 2 апта тек аузымен дем алуға тура келді. Баламның жеңіске деген еркі мені таң қалдырды және қуантты! Отбасылық кеңесте оқу идеясын қолдау, балалары мен әйеліне жан-жақты қолдау көрсету туралы шешім қабылданды. Айтпақшы, ол отбасының материалдық	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	жағдайын дайындады, тіпті ай сайын стипендияның бір бөлігін жіберіп тұрды. Міне, осылайша ұлым ұшқыш мамандығын 2 жыл емес, бір жылда алды! Оған не көмектесті? Әрине, отбасы үшін жауапкершілік! Бірақ ең бастысы–арманын жүзеге асыруға деген ұмтылысы, өзіне деген сенім, тәуелсіздік! Бірнеше жылдан кейін маған болашақ ұшқыштарды оқытуға іріктеу жөніндегі қабылдау комиссиясының мүшесімен кездесу мүмкіндігі туды. Ол: «Сіз білесіз бе, 100 үміткердің ішінен біз неге сіздің ұлыңызды таңдадық? Себебі оның арманы болды! Ұшқыш үшін бұл ең басты қасиет!» – деді. Міне осылайша, отбасылық қолдау ұлымызға арманына жетуге, өмірдегі сүйікті ісін табуға көмектесті! **Азаматтың анасы** Хатты оқығаннан кейін бұрын берілген сұрақтарға жауап беру ұсынылады. Ата-аналарды тыңдап, педагог жалпылама тұжырым жасайды: - Арман өмірлік мақсатқа айналады, ал үйде және мектепте баланың оған жетуіне қолдау көрсету үшін жағдай жасау маңызды. Мұны қалай жүзеге асыруға болады? Бұл туралы диалог алаңында сөйлесейік. 2) Диалог алаңын ұйымдастыру үшін ата-аналарды 2 командаға бөлу қажет. Әр командаға ватман парағы мен фломастерлер беру қажет. 3 минут ішінде әр команда негізгі тапсырманы орындайды (9-слайд). Жұмыс аяқталғаннан кейін материал 1 минут ішінде ватмандағы жазбаларды көрсете отырып, ұсынылады. Бір команданың презентациясына жауап ретінде «Отбасы мүмкіндіктері» тапсырмасындағы сұраққа жауап беретін басқа команданың жауабы келеді (10-слайд). 2-команданың қатысуымен 1-команданың нәтижелерін талқылау-1-диалог. 1-команданың қатысуымен 2-команданың нәтижелерін талқылау-2-диалог. 1-диалог 1-к*оманда*. Жоғары сынып оқушысының денсаулығы, когнитивтік, әлеуметтік-эмоционалды дағдылар саласын дамыту мүмкіндіктерін атаңыз.	12-слайд белгілегнен фрагментімен 2-слайдтың қайталануы)

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

	2-команда. Жоғары сынып оқушысының мақсатына жету жолында денсаулығы, когнитивтік, әлеуметтік-эмоционалды дағдылар саласында кездесуі мүмкін кедергілерді (қиындықтарды) атаңыз. Ұсынымдар Мысалы, 1-команда дене шынықтыру, спорт, шет тілін үйрену бойынша репетитормен қосымша сабақтар оқу, мектеп пікірталастарына, кештерге, әлеуметтік жобаларға қатысу және т. б. атай алады. Мысалы, 2-команда таңертең баламен бірге жүгіруді немесе кешке серуендеуді, бала+ата-ана жұбында шет тілін үйренуді, балаға қатысты тақырыптар бойынша шай ішіп отырып, отбасылық әңгімелесуді ұсына алады. 2-диалог 2-команда *Ж*оғары сынып оқушысының денсаулығын, когнитивтік, әлеуметтік-эмоционалдық дағдыларын дамыту саласы үшін мүмкіндіктерді пайдаланудың әсерін отбасы күшімен қалай күшейту керектігін айтыңыз. 1-команда. Жоғары сынып оқушысының мақсатқа жету жолында денсаулығы, когнитивтік, әлеуметтік-эмоционалдық дағдылары саласындағы кедергілерді (қиындықтарды) отбасының қатысуымен қалай жеңуге болады? Ұсынымдар. Мысалы, 2-команда денсаулығының нашарлығы, есте сақтау қабілетінің нашарлығы, білімдегі олқылықтар, достардың болмауы және т. б. атай алады. Мысалы, 1-команда баламен бірге бассейнге баруды, тақпақты есте сақтау жылдамдығына отбасылық конкурсты, отбасы мүшелерінің мектеп ұйымдастыратын қайырымдылық акцияларына қатысуын, баланың сыныптастарын шақырумен отбасылық кештер өткізуді және т. б. ұсына алады. Әр топ сөзін аяқтағаннан кейін педагог қорытынды жасайды: - Өз жолын таңдау кезеңінде жоғары сынып оқушысына отбасында да, мектепте де қолдау маңызды. Баланың денсаулығын нығайту, білім мен қызықты қарым-қатынас үшін жағдай жасау арқылы оның әл-ауқатын қамтамасыз ету қажет. Мұның бәрі адамның өмір жолында адал серік болатын жеке қасиеттердің, әлеуметтік-эмоционалды дағдылардың дамуына ықпал етеді.	
	III. Қорытынды бөлім	

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

8 мин.	**Әңгімемен танысу** Педагог әңгімені өз сөзімен баяндайды. - Бір жас жігіттің аквариумда кішкентай акуласы болыпты. Ер адам оған өте жақын болды: уақытында тамақтандырып, аквариумды тазартып жүрді. Акуланың қанатында аздап ақау болды, бірақ бұл иесінің үй жануарына деген сезімін өзгертпеді. Бұл оның өмірін ерекше мағынаға толтырды. Барлығы бір сәтте өзгерді! Ер адам басқа қалаға біраз уақытқа кетуі керек еді, акуланы өзімен бірге әкете алмады. Не істеу керек? Ол акуланы аквариумға тапсыру туралы шешім қабылдады. Алдын ала келісіп, оны жаңа мекенге әкелгенде, ол аквариум қызметкері қыздан акулаға қамқорлық жасауды өтінді. Онымен қоштасу оған қиын болды! Екі жыл өтті. Ер адам өз қаласына оралды. Ол ең алдымен аквариумға барып, өз акуласын іздей бастады. Үлкен аквариумда бірнеше акула жүзіп жүрді, бірақ олардың арасында оның акуласы болмады! Ер адам абыржып, екі жыл бұрын досына қамқорлық жасауды сұраған қызды іздей бастады. Ол: «Сіздің акулаңыз мұнда жоқ. Ол 2-қабаттағы аквариумда» деп, екінші қабатқа көтерілуді ұсынды. Ол өзінің қанаты зақымдалған акуласын көрді. Иә, сөзсіз өзі! Ол өз акуласының жалғыз белгісі еді. Акула керемет өсіпті! Оның аквариумы да өте үлкен екен. Қыз оған: «Акулалар аквариумның көлеміне қарай өседі» - деп түсіндірді. Сұрақ: - Бұл оқиғаны адам өмірімен қалай байланыстыруға болады? (Ата-аналардың жауаптары) Педагог: - Дұрыс! Егер сіз балаңыздың сәтті, бақытты болғанын қаласаңыз, оны кішкентай аквариумда ұстамаңыз! Оның әлемін ғаламның көлеміне дейін кеңейтіңіз! Онда табысты және бақытты тұлғаны дамытудың барлық мүмкіндіктері бар. **Жалпылау. Жақсы тілектер** Көріп болғаннан кейін педагог ата-аналарға балаларды отбасының барлық мүмкіндіктерімен қолдауға шақырып, сабақтың эпиграфына оралады. Абайдың келесі сөздеріне назар аударылады: «Барлығын естіп, көріп, ұстап, татып ескерсе, ол (бала – автордың ескертуі) дүниедегі жақсы, жаманды таниды». Бұл сөздерде баланы ересек өмірге дайындау сәттілігінің құпиясы жатыр. "Барлығын ұстап,	

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

	татып ескерсе» деген сөздерде өсіп келе жатқан адамға мүмкіндігінше үлкен даму мүмкіндіктерін беру қажеттілігі бейнелі түрде жеткізіледі. Әрі қарай педагог ата-аналарға Орталықтың қызметіне қатысқаны үшін алғыс айтады және жаңа білім мен дағдылар оларға отбасылық тәрбиеде, өсіп келе жатқан адамның әл-ауқаты мен бақыты үшін жағдай жасауға көмектескеніне сенім білдіреді!	

V. БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНЫҢ ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ҰСЫНЫЛАТЫН ТАҚЫРЫПТАРЫ

Білім беру ұйымдарына ААПҚ -2 сабақтарының тақырыптары ұсынылды. Сабақ тақырыптары Орталық бағдарламасының 20-30% тақырыптарын іріктеп, әзірлеуге, өз мазмұнын жасауға және оны мектептің педагогикалық кеңесінде бекітуге мүмкіндік беріледі. Сіздерге ата-аналарға арналған сабақ тақырыптарының нұсқалары ұсынылады.

Балалардың әлеуметтік әл-ауқаты

• Ата-ана мінез-құлқының балалардың әлеуметтік дағдыларына әсері
• Балалармен маңызды әлеуметтік тақырыптарды талқылау тәртібі
• Балалардың іс-әрекеті үшін жауапкершілік сезімін қалыптастыру
• Қоғамдағы демократиялық өмір қағидаттарын игеру тәсілі ретінде отбасында бірлескен шешімдер қабылдау
• Инклюзивті білімді қолдаудағы отбасы мен мектептің рөлі
• «Әкелер мен балалар»: қақтығыстар мен оларды шешу жолдары
• Бала интернетте: қорғау және алдын алу
• Баланы жаман топтардан қорғау тәртібі
• Қазақ отбасындағы қарым-қатынас негіздері: ақсақалдарға деген құрмет – баршаға құрмет
• Бастангтар – жастар мерекелерінің көне аналогы

Балалардың эмоциялық әл-ауқаты

• Балаларға арналған релаксацияның практикалық әдістері мен тәсілдері
• Ата-аналардың баланың күйзеліске төзімділігін дамытуы
• Отбасылық байланыстарды нығайту жөніндегі бірлескен жобалар мен іс-шаралар
• Баланың эмоциялық қажеттіліктерін түсіну және қанағаттандыру
• Психологиялық қауіпсіздікті нығайтудағы отбасылық салт-жоралар мен салт-дәстүрлердің рөлі

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

• Стрессті төмендету және эмоциялық әл-ауқатты жақсарту үшін ақыл-ой сезімін дамыту тәртібі

• Баланың эмоциялық жағдайына әсер ететін тұлғааралық қатынастарды жақсарту тәртібі

• Әр түрлі халықтар мәдениетіндегі эмоцияның көрінісі

Балалардың танымдық әл-ауқаты

• Үйде шоғырлануға және оқытуға ықпал ететін орта құру

• Қиял-ғажайыпты ынталандыру әдісі ретінде еркін ойнау

• Бірінші сынып оқушысының майда және өрескел қозғалыс дағдыларын жетілдіруге арналған ойындар мен жаттығулар

• Жасөспірімдерде сөйлеу және тіл білімін дамыту

• Тәрбиедегі сәтсіздіктерге төтеп беру және баланың өзіне деген сенімін сақтау тәртібі

• Баланың дамуындағы шығармашылықтың маңызы

• Балада оқуға деген сүйіспеншілікті қалай тәрбиелеуге болады

• Бастауыш мектеп жасындағы танымдық дамудың маңыздылығы

• Ойындар мен күнделікті іс-шаралар арқылы сөйлеуді дамытуды ынталандыру тәсілдері

• Оқу үлгерімін арттыру үшін білім беру бағдарламалары мен ойындарын пайдалану

• Шығармашылық ойындар мен жобаларға арналған идеялар

Балалардың физикалық әл-ауқаты

• Балаңыз үшін дұрыс спортты таңдау және оны қызықтыру тәртібі

• Тұрақты дене жаттығуларының жалпы дене және психикалық денсаулыққа әсері

• Дене даярлығы әр түрлі деңгейдегі балалар үшін дене шынықтыру белсенділігі бойынша ұсынымдар

• Бүкіл отбасымен белсенді мерекеге арналған идеялар

• Отбасылық спорттық мерекелер мен іс-шараларды ұйымдастыру

• Жасөспірімдер: физиология, гигиена, эмоциялық тұрақтылық

Ата-аналармен сабақты тиімді ұйымдастыру үшін оның жетістігінің және ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығының келешектегі келешегінің негізгі көрсеткіші алдағы сабақтарды хабарландыру, жарнамалау болып табылады. **Біз сабақтардың өтуі туралы хабарландырулар мен жарнамаларды жасаудың алгоритмін ұсынамыз.**

Құрметті ата-аналар!

«Жасөспірімді қалай түсіну және қабылдау керек» тақырыбына арналған Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету орталығының сабағына шақырамыз.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Бұл неге маңызды?

Жасөспірімдік — баланың денесінде, психикасында, басқа адамдармен қарым-қатынасында елеулі өзгерістер болатын өмір сүру кезеңі. Оның шекарасы 10-12 жылдан 16-18 жылға дейін.

Бұл жас адамның тұлғасы мен өмір жолын қалыптастыруда басты рөл атқарады.

Жасөспірімді түсіну, қақтығыстарды шеше білу және онымен жағымды қарым-қатынас орнату үшін ересектерге не істеу керек?

Іс-шарада не күтуге болады?

Сіз жасөспірімдік жасөспірімнің ерекшеліктері туралы біліміңізді кеңейтесіз, жасөспірімнің өмірінде орын алуы мүмкін проблемалар мен ықтимал қауіп-қатерлер туралы білетін боласыздар.

Жасөспірімдердің мінез-құлқының себептері мен себептері туралы ақпарат алу, жасөспіріммен сенімді қарым-қатынас орнату жолдары туралы білу.

Түрлі жағдайларда коммуникациялық дағдыларды жетілдіру: жасөспірімді түсіну және қабылдау, келіссөз жүргізе білу, даулы/қақтығыстық жағдайдан шығу жолын табу.

Күні мен уақыты:

Өткізілетін орны:

Біз сізді күтеміз!

VI. Ата-аналарға олардың балаларының тәрбие процесіне қатысу деңгейін анықтау үшін ұсынылатын сауалнамалар

Ата-аналарға арналған сауалнама

Құрметті әкелер мен аналар!

Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығында Сізді жаңа оқу жылы қарсаңында қарсы алғанымызға қуаныштымыз!

Сізді сауалнамаға қатысуға шақырамыз, оның мақсаты – сіздің оқу процесіне қаншалықты қатысы бар екеніңізді түсіну, сондай-ақ болашақ сабақтарға арналған өзекті тақырыптарды анықтау. Сіздердің шынайы және адал жауаптарыңыз бізге балалардың да, ата-аналардың да дамуына септігін тигізетін пайдалы әрі қызықты контент жасауға көмектеседі.

Біз Сіздің ынтымақтастығыңызды жоғары бағалаймыз және Сіздің ұсыныстарыңыз бен пікірлеріңіз сабақтарымызды анағұрлым мазмұнды әрі қызықты ете алатынына сенімдіміз.

Ынтымақтастығыңыз үшін рахмет!

I. Респонденттер туралы жалпы ақпарат (10 сұрақ)

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

1. Мен
- баланың анасы/заңды өкілі;
- Баланың әкесі/заңды өкілі.

2. Сіз қай өңірде тұрасыз?

3. Тұрғылықты жері:
- ауылдық округ;
- Қалалық

4. Сіздің жасыңыз
- 29 жасқа дейін;
- 30-49 жас;
- 50 және одан жоғары жастағылар.

5. Сіздің білім деңгейіңіз
- Жоғары білім
- Техникалық және кәсіптік білім беру
- Орта білім беру
- Жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру

6. Менің балаларым (балам) мектепке барады
- Бастапқы сілтеме;
- Екінші деңгей
- Жоғары деңгей.

II. Бала-ата-ана қарым-қатынасы

7. Сіз балаңызбен мектептегі өнерлерін қаншалықты жиі талқылайсыз?
- Күн сайын;
- 1-2 тоқсанда 1 рет;
- 1-2 аптасына бір рет;
- 1-2 айына 1 рет;
- Ешқашан немесе өте сирек.

8. Балаңыздың үй тапсырмасын қаншалықты жиі орындайтынына көз жеткізесіз?
- Күн сайын;
- 1-2 тоқсанда 1 рет;
- 1-2 аптасына бір рет;
- 1-2 айына 1 рет;
- Ешқашан немесе өте сирек кездеседі.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

9. Баламен бірге қосымша ақпарат көздерін іздейміз: электрондық кітаптар, қосымшалар, сөздіктер, атластар, т.б.

- Күн сайын;
- 1-2 тоқсанда 1 рет;
- 1-2 аптасына бір рет;
- 1-2 айына 1 рет;
- Ешқашан немесе өте сирек.

10. Балаңызбен әр түрлі тақырыптар (әлемдегі оқиғалар, өз қалаңыздағы оқиғалар, үй шаруасы, фильмдер және т.б.) туралы қаншалықты жиі сөйлесесіз?

- Күн сайын;
- 1-2 тоқсанда 1 рет;
- 1-2 аптасына бір рет;
- 1-2 айына 1 рет;
- Ешқашан немесе өте сирек кездеседі.

11. Сіздің отбасыңыз театрларға, мұражайларға, көрмелерге баруды, қызықты жерлерге баруды, кітаптарды бірге оқуды, теледидардан мазмұнды бағдарламаларды көруді қаншалықты жиі тәжірибеден өткізіп отырады?

- 1-2 аптасына бір рет;
- 1-2 айына 1 рет;
- 1-2 жылына бір рет;
- Ешқашан немесе өте сирек.

12. Егер балаңыз қосымша білім беру ұйымдарына барса, онда үйірмені немесе бөлімді таңдау дегеніміз не?

- үйге жақындық;
- төмен төлем/тегін;
- Баланың қабілеттері;
- Баланың бос еместігін сақтау үшін;
- Мұғалімнің кеңесі.

13. Балаңыздың әлеуметтік үйірмесі туралы қанша білесіз?

- Мен бәрін жақсы білемін, олар біздің үйлерімізге жиі келеді;
- Мен олардың кейбіреулерін көрдім, бірақ олардың аттары мен тегін білмеймін;
- Оның таныстары біздің үйімізге келгенде қуанған жоқпын;
- Мен араласпауға тырысамын, бұл бала үшін жеке іс.

14. Егер балаңызда жағымсыз жағдай туындаса,

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

• Мен бірінші болып көмекке келдім;
• Сынып мұғаліміне хабарласамын, оған мектеп қатыссын;
• Мен мұны басқа адамдардан (ұстаздардан, достардан, көршілерден, таныстардан, т.б.) жиі үйренемін;
• бәрін өз бетінше шешсін;
• Мен оны жазалаймын (оны телефоннан, компьютерден, ақшадан, серуеннен, тәтті-дәмділерден және т.б. мүмкіншіліктен айырамын).

III. Ата-аналар-мектеп қарым-қатынасы

15. Балаңыздың тәрбиесі мен білімінде өзіңізді сенімді сезінуіңіздің қандай себептері бар? (Бірнеше жауаптарды атап айтуға болады)
• Мен жақсы білім алдым және бала тәрбиесәнде алған білімімді қолдандым;
• Менің басқа балаларды тәрбиелеуде тәжірибем бар (мысалы, үлкен балалар, жиендер, т.б.);
• Балалар тәрбиесі мен білімі туралы көптеген кітаптар мен мақалалар оқыдым;
• Тәрбие мәселесі барысында жұбайымның қолдауы бар;
• Бала тәрбиесіне туысқандар (әжелері, аталары, әжелері, ағалары) белсене араласады;
• Бізде көмек пен қолдауға дайын сенімді әлеуметтік орта (достар, көршілер) бар;
• Мен балаға сапалы білім мен тәрбме беру үшін қосымша сабақтар ала аламын;
• Басқа ата-аналармен жиі араласып, пайдалы әдістер мен кеңестер қабылдаймын;
• Мен қолдау мен кеңес ала алатын ата-аналар қоғамдастығының мүшесімін.

16. Балаңыздың мектебіне қаншалықты жиі барасыз?
• Мен соңғы рет қашан/а болғаным есімде жоқ;
• Өте сирек, өте қажет болған жағдайда;
• Егер сынып жетекшісі шақырса;
• Тек ата-аналар жиналыстарында ғана;
• Кез-келген ыңғайлы жағдайда мен мектепке барғанды ұнатамын.

17. Мектеп маған баланың үлгерімі туралы ақпаратты ыңғайлы түрде үнемі ұсынады
• Толық келісемін/келісемін;
• Келісемін;

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7

• Келіспеймін;
• Мен мүлдем келіспеймін

18. Сіз мұғалім сіздің балаңызбен не болып жатқанына мән бермейді деп ойлайсыз
• Толық келісемін;
• Келісемін;
• Келіспеймін;
• Мен мүлдем келіспеймін.

19. Сіздің мектеп өміріне қатысыңыз қандай??
(Бірнеше жауаптарды атап айтуға болады)
• Ғимараттарға техникалық қызмет көрсетуде, ағаш ұсталарында немесе бау-бақша жұмыстарында физикалық қолдау көрсеттім;
• Мектептен тыс іс-шараларға қатысты: кітап клубы, мектеп ойыны, спорт, экскурсия және т.б..;
• Мектеп кітапханасы көмектесті;
• Мектептегі мұғалімге мектептен тыс іс-шараларды ұйымдастыруға көмектесті: матиналар, спорттық іс-шаралар және т.б..;
• Шақырылған спикер ретінде сөйледі;
• Кезекшілікке көмектесті (асхана, тренажер залы)).
• Мен ата-аналар комитетінің мүшесімін;
• Мен мектептің қамқоршылық кеңесінің мүшесімін;
• С интересом участвую в опросах, фокус-группах, анкетировании;
• Мен ата-аналар мен мұғалімдердің бейресми кездесулеріне қатысқаныма қуаныштымын.

20. Сіз қандай іс-шараларға қатысқыңыз келеді, жалпы мектептің қызметін жақсартуға қандай үлес қосқыңыз келеді?
• Мерекені ұйымдастыра аламын;
• Мен спорт жарысын ұйымдастыра аламын;
• Белгілі ғалымдарды, жазушыларды, әртістерді, спортшыларды және т.б. оқушылармен кездесуге шақыра аламын;
• Жоғары сынып оқушыларына мансаптық басшылық жасау үшін өндіріске, немесе белгілі компанияға, компанияға экскурсиялар ұйымдастыра аламын;
• Мен өзімнің біліміммен және тәжірибеммен бөлісе аламын…..
• Мектеп мұғалімдерімен тренингтер, шеберлік сыныптары өткізе аламын …..
• Мектепті, жабдықты, компьютерлік техниканы жөндеуді ұйымдастыруға көмектесе аламын;
• Мен мектепті көгалдандыруға және абаттандыруға көмектесе аламын

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

21. Балаңыздың мектебіне келгенде, сіз өзіңізді бақытты сезінесіз

- Толық келісемін;
- Келісемін;
- Келіспеймін;
- Мен мүлдем келіспеймін

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

VII. Ұсынылатын әдебиееттер:

1. «Балаларды денсаулығына және дамуына зиянды ақпараттан қорғау туралы» 2018 жылғы 2 шілдедегі Қазақстан Республикасының Заңына өзгеріс енгізілді - ҚР 19.04.2023 No 223-VIIGL Заңымен. 3. 10-бап.
2. «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне баланың құқықтарын қорғау жөніндегі функцияларды жүзеге асыратын ұйымдардың қызметіне байланысты мәселелер бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» 2019 жылғы 1 сәуірдегі Қазақстан Республикасының Заңы 127-1-бап.
3. «Неке және отбасы туралы» 2011 жылғы 26 желтоқсандағы Қазақстан Республикасының Кодексі. Кесте алып тасталды - ҚР 2022.05.03 No 118-VII Заңымен.
4. Баланың құқықтары туралы конвенцияны бекіту туралы Қазақстан Республикасы Жоғарғы Кеңесінің 1994 жылғы 8 маусымдағы шешімі.
5. «Қазақстан Республикасындағы отбасылық және гендерлік саясаттың 2030 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 6 желтоқсандағы No 384 Жарлығына өзгеріс енгізілді - ҚР Президентінің 13.04.2023 No 195 Жарлығымен.
6. «Балалардың әл-ауқатының индексін бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Премьер-Министрінің 2022 жылғы 1 ақпандағы №21-р Жарлығы.
7. «Кәмелетке толмағандарға қатысты зорлық-зомбылық және зорлық-зомбылық фактілерін анықтау және олармен жұмыс істеу саласындағы ведомствоаралық ынтымақтастық жөніндегі әдістемелік ұсынымдарды бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 31 желтоқсандағы No 569 бұйрығы.
8. Киберқауіпсіздік тұжырымдамасын («Қазақстанның киберқалқаны») бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2017 жылғы 30 маусымдағы № 407 қаулысы, Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 17 маусымдағы № 236 қаулысымен бекітілген.
9. Абай Құнанбайұлы. Қара сөздер - Алматы: «Алматыкітап баспасы», 2022ж.
10. Charlotte Special Education Carolina Abecedarian
11. Аналитикалық есеп«Қазақстанның ата – аналары: пандемиядан кейі нгі

балаларға білім беру мен тәрбиелеудегі рөлі»: С.А. Ирсалиев, М. Б. Камзолдаев, б. б. Әбуов, А. А. Ахметжанова, Р. Сыздықбаева-Нұр-сұлтан Қ.: «Белес» талдау және стратегия орталығы» қоғамдық бірлестігі, 2022
12. Қазақстан Республикасындағы балалардың 2021 жылға арналған жағдайы

туралы есеп Нұр-Сұлтан, 2021 жыл.
13. Н. Башкирова «Қазіргі бала және оның проблемалары». Санкт-Петербург:

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Ғылым және техника, 2019 жыл.
14. А.С. Бикеева себепкер ата-ана болуға және ерекше мақсаттағы отбасын қалай құруға болады? Санкт-Петербург қаласы, Rech Publ., 2020 жыл.
15. Г.В. Вержибок отбасы мен мектепте гендерлік тәрбие: Г.В. Вержибок; эд. А. С. Лаптенок. - Минск: Ұлттық білім беру институты, 2018 жыл.
16. «Қазақ отбасылары» Ұлттық баяндама. - Астана, 2021 жыл.
17. Когнитивтік зерттеулер: Ғылыми еңбектер жинағы: Исс. 2. / Ред. В. Д. Соловьев, Т.В. Черниговская. - Ресей ғылым академиясының психология институты, Мәскеу қаласы. – 2018.
18. Кулагина и. Ю. даму психологиясы және жас психологиясы: Адам дамуының толық өмірлік циклі / И. Ю. Кулагина, в. Н. Колюцкий. – М.: Трикста, академиялық жоба, 2019.
19. Кулагина И. Ю. жас психологиясы: баланың туғаннан 17 жасқа дейінгі дамуы / Ресей білім академиясының университеті - 5-ші басылым. -М.: УРАО баспасы, 2020.
20. Кулагина И. Ю. Колюцкий В. Н. Жас психологиясы. Бірлік 3. Жасөспірімдер мен жасөспірімдердің психологиялық ерекшеліктеріне сипаттама. - "Қазіргі гуманитарлық Институт" НОУ, Мәскеу, 2018.
21. М.Н. Куткина, Е.П. Линич, Н.В. Барсукова: Балалар мен жасөспірімдерді тамақтандыруды ұйымдастыру. Оқулық. - Лан, 2021.
22. А.Я. Монахова Психолог және отбасы: Өзара әрекеттесудің белсенді әдістері. - Ярославль: Даму академиясы: Академия холдингі, 2020 жыл.
23. Бахишева С.М. Педагогикалық жобалау: теориясы мен технологиясы: Оқулық. - Алматы: ЖШС РПБК «Дәуір», 2011.- 336 бет.
24. Жұбаназарова Н.С. Жас ерекшелік психологиясы: оқулық. – Алматы,
Қазақ университеті, 2014. – 285б.
25. Хмель Н.Д. Жалпы білім беретін мектептегі педагогикалық процесс. – Алматы: «Ғылым», 2002. – 168 б.
26. Ньюмарк Д. Как воспитат эмоционалды здоровных дете [Эмоционалды дені сау балаларды қалай тәрбиелеуге болады]. Мәскеу: «София» ООО баспасы, 2018.
27. Қазақстанның ата-аналары: Пандемиядан кейінгі білім беру мен балаларды тәрбиелеудегі рөлі. С.А.Ырсалиев, М.Б. Қамзолдаев, Б.Б. Әбуов, А.А. Ахметжанова, Р.С. Сыздықбаева.- Нұр-Сұлтан, 2022.
28. Ерлерге арналған нұсқаулық. Саналы әке мен күйеу қалай болу керек. / Жасқайрат М., Қабакова М., Лысенкова Ж., Тәңірбергенов С., Әбуова Г., Исмаилов Е., Мұстафин Е., Мақан К. — Нұр-Сұлтан, 2020.
29. Санд И. Эмоциялар компасы: Өз сезімдеріңізді қалай түсінуге болады. – М. Альпина. Паблишер, 2018.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

30. Таубаева Ш.Т., Мақсұтова И.О. Дидактикадағы инновация: оқу құралы. – Алматы: «Қарасай» баспасы, 2020. – 350 бет.3) Әбиев Ж.. педагогика тарихы: оқуқұралы-Алматы: Дарын,2006 – 480 б.

31. Селигман М. Жаңа жағымды психология: Бақыт пен өмір мағынасының ғылыми көрінісі» - Баспагер: София, 2021ж.

32. Фабер Адель. Балаларды қалай тыңдауға болады және балаларды қалай тыңдауға болады – Мәскеу: Эксмо, 2021ж.

33. Жумасова К.Психология: Оқулық К. Жұмасова, Л. Есенова. - 3-басылым, толықт., өңд. -Астана: Фолиант, 2017. -4 0 0 б. (қазақтілінде)

34. Фейдл Ч., Бялик М., Триллинг Б. Төрт өлшемді білім беру: Құзырлылық Табысқа жету үшін қажет / Чарльз Фейдл, Майя Бялик, Берни Триллинг: Ағылшын тілінен аударылған. – М. Жариялау тобы «Точка», 2018.

35. Шарипова Д., Бейменбетов С. Қазақстандағы жастар: Құндылықтарды, үміттер мен талпыныстарды бағалау. - Алматы: Баспа «DELUXE Printery», 2021.

36. Афонкина Ю. Мектеп педагог-психологының анықтамасы. // «Мектеп психологына көмек көрсету» сериясы. -Баспа үйі «Учитель», 2020 г.

37. Жасампаз жандардың жеті дағдысы. Тұлғаны дамытудың тегеурінді тетіктері. – Алматы, Ұлттық аударма бюросы, - 2018 жыл, 352 бет.

38. Гоулман Д. Эмоциялық интеллект. / Ағылшын тілінен аударылған. А.П. Исаева. – М.: Баспа. «АСТ», 2019.

39. Катович, Н.К. Отбасы мен мектеп арасындағы өзара іс-қимылдың нысандары мен әдістері: Оқу орындарының мұғалімдеріне арналған әдістемелік құрал. Білім беру / Н.К. Катович, Т.П. Елисеева. – Минск: Ұлттық білім беру институты, 2018.

40. Оксанен Е. Эмоциялар атласы. Адам сезімі әлеміне арналған нұсқаулық. – «АСТ баспасыаспа»ЖШС, 2022.

41. Марк Брэкетт. Өзіңізді сезінуге мүмкіндік беру. Эмоцияларды басқару өнері.// Кэролл Дуэк Бестселлерлік автор «Икемді сана. Ересектер мен балалардың даму психологиясына жаңа көзқарас» - Баспа «Бомбора», Мәскеу, 2023.

42. Пол Экман. Эмоциялар эволюциясы. – СПб: Питер, 2023ж.

43. Морин Хили. Балалар назарылығы, ашу-ыза, реніш. Баланы күшті эмоцияларға төтеп беруге үйрету тәртібі. – Мәскеу: Эксмо,2021ж.

44. Шарман А. Денсаулықтың сегіз құпиясы: Қазіргі көшпенділердің конфессиялары. – Алматы: Smart Health, 2019 ж.

45. С. Биддалф Балаларды тоңазытқышқа отырғызбаңыз. – М: Риппол классик, 2013. – 240 б.

46. Ю.Б Гиппенрейтер. Баламен қарым-қатынас жасау. Қалай? – М.: АСТ, 2016. – 304б.

47. Е.Мурашева. Сіздің түсініксіз балаңыз – М.: Самокат, 2016. – 440 б.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

48. Л. Петрановская. Егер балаға қиындық туғызса – М.: АСТ, 2013. – 144 б.
49. А.Фабер, Э.Мазлиш. Балаларды тыңдау үшін қалай сөйлеуге болады және балаларды қалай тыңдауға болады – М.: Эксмо-пресс, 2019. – 336 б.
50. Білім беру мектебі -825 маршрут / редактор В. А. Караковсий, Д. В. Григорьева, Е. И. Соколова. – М.: Ресей педагогикалық қоғамы, 2004. – Б. 11-12. 66
51. В.Г. Алексеева. Тұлғаның өмірі мен даму факторы ретіндегі құндылық бағдарлары // Психол. журн. - 2014. - т. 5. - №5.
52. Л.В.Байбородов, С.Л Паладьев., Е.Н Степанов. Мектептің білім беру жүйесінің тиімділігін зерттеу: Педагогикалық көмек. - Псков, 1994 - 404 б.
53. Б.П. Бархаев. Тәрбие психологиясы- СПб:, Питер, 2007. – 242б.
54. Б.М. Бим-Бад Педагогикалық энциклопедиялық сөздік.- М., 2002. С. 44.
55. Б.З.Вульфов, В.Н. Харькин. Педагогика рефлексиясы: Мұғалімнің кәсіби дайындығына көзқарас – М.: ИЧП «Магистер» баспа үйі, 1995.
56. В.В.Гришин, П.В. Мушин. Оқу-тәрбие үрдісіндегі Психодиагностика әдістері - М., 1990.
57. В.И. Загвязинский. Психологиялық-педагогикалық зерттеудің әдістемесі мен әдістері: оқу. студенттерге арналған нұсқаулық. жоғары. пед. оқу. мекемелер – М., 2001.
58. А.Г. Здравомыслов. Қажеттіліктер, мүдделер, құндылықтар. - М., 2014.
59. Л.С. Колмогорова Оқушылардың психологиялық мәдениетін диагностикалау: тәжірибе. Мектеп психологтеріне арналған нұсқаулық– М., 2002. – 360 б.
60. А.Н. Майоров. Білім беру саласындағы мониторинг. - СПб.: Білім беру-мәдениет, 1998.
61. Е.Г. Михайлева. Қазіргі білім беру ортасындағы құндылықтар мен құндылық бағдарлары / Е.Г. Михайлева; халық. Укр. акад. Х.: « НУА» баспасы, 2004 - 48 б.
62. Г.А. Ускова. Бастауыш сынып оқушыларының психологиялық-педагогикалық диагностикасы. - М.: Академиялық жоба, 2004. – 144 б.
63. Н.Е. Щуркова. Өмірлік тәжірибені көрсету (Мектептің тәрбие жұмысындағы жаңалық) / Компиляция. Н.Е. Журкова, В.Н. Швирева. - М.1991, 59-69-бб.)
64. М.И. Шилованың Оқушылардың білім алуын зерттеу"әдісі (М.И. Шилова).
65. Б.П.Битинастың «Мектеп оқушысының құндылық қатынастарын диагностикалау» әдісі (Н.К. Голубев, Б.П. Битинас. Білім диагнозына кіріспе.- Мәскеу, 1989, 100-117-бб.)

DOC ID KZN6WP2024100019 66D42F6A7

66. А.А. Андреевтің «Оқушылардың мектеп өміріне қанағаттануын зерттеу» тесті (Мектептің білім беру жүйесі: Модельдеу аспектісі. — Псков, 1994, 47-48-бб.)

67. Ч.Фейдл, М.Биалик, Б Триллинг. Төрт өлшемді білім: табысқа жету үшін қажетті құзыреттер / Чарльз Фейдл, Майя Биалик, Берни Триллинг: Транс.ағылшын тілінен. - М.: «Точка» баспа тобы, 2018. - 240 б.

68. Н. И. Шевандрин. психологиялық диагностиканың негіздері: оқу. жоғары оқу орнының студенттері үшін. оқу. мекемелер: 3 сағ.– М., 2003. - 1-бөлім.

69. Философиялық сөздік / редакциялаған И. Т. Фролова- М.: Республика, 2001, Б 329.

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Данный электронный документ DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7 подписан с использованием электронной цифровой подписи и отправлен посредством информационной системы «Казахстанский центр обмена электронными документами» https://documentolog.com/.

Для проверки электронного документа перейдите по ссылке:
https://documentolog.com/?verify=KZN6YWP202410001966D42F6A7

Тип документа	Исходящий документ
Номер и дата документа	№ 01-02/451 от 03.09.2024 г.
Организация/отправитель	НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ «ӨРКЕН»
Получатель (-и)	УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБЛАСТИ АБАЙ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКМОЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АЛМАТИНСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АТЫРАУСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБЛАСТИ ЖЕТІСУ» УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАРАГАНДИНСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ КЫЗЫЛОРДИНСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МАНГИСТАУСКОЙ ОБЛАСТИ ГУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОДАРСКОЙ ОБЛАСТИ "УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ" ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ТУРКЕСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ» ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБЛАСТИ ҰЛЫТАУ» УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА АСТАНЫ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА АЛМАТЫ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ШЫМКЕНТ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ШЫМКЕНТ ЖАМБЫЛ ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҚ ЖАМБЫЛ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІНІҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

Электронные цифровые подписи документа	Согласовано: Сагимбаева Гульназ Усеновна без ЭЦП Время подписи: 03.09.2024 11:22 Согласовано: Сакенова Елена Николаевна без ЭЦП Время подписи: 03.09.2024 11:30 Некоммерческое акционерное общество "Национальный научно-практический институт благополучия детей "ӨРКЕН" Подписано: ИМАНГАЛИЕВ ЕСЕНГАЗЫ MIITKAYJ...Offtv0Bj4 Время подписи: 03.09.2024 15:32 Некоммерческое акционерное общество "Национальный научно-практический институт благополучия детей "ӨРКЕН" ЭЦП канцелярии: ЖАКИПЕКОВА ДИНАРА MIITXQYJ...cMcXns2M= Время подписи: 03.09.2024 15:36

DOC ID KZN6YWP2024100019 66D42F6A7

Согласовано
03.09.2024 11:22 Сагимбаева Гульназ Усеновна

Подпись ЭЦП не найдена
03.09.2024 11:30 Сакенова Елена Николаевна

Подпись ЭЦП не найдена
Подписано
03.09.2024 15:32 Имангалиев Есенгазы Нуртолеуович

Действителен
Уникальное имя владельца: ИМАНГАЛИЕВ ЕСЕНГАЗЫ
Дата начала: 2024-01-24 13:43:57 (+06)
Дата окончания: 2025-01-23 13:43:57 (+05)
Серийный номер: 72068107498168481883190957048767500382056910683 7
Субъект: EMAILADDRESS=esen61@mail.ru, GIVENNAME=НУРТОЛЕУОВИЧ, OU=BIN201040036143, O="Некоммерческое акционерное общество \"Национальный научно-практический институт благополучия детей \"ӨРКЕН\"", C=KZ, SERIALNUMBER=IIN611125350402, SURNAME=ИМАНГАЛИЕВ, CN=ИМАНГАЛИЕВ ЕСЕНГАЗЫ
Издатель: CN=ҰЛТТЫҚ КУӘЛАНДЫРУШЫ ОРТАЛЫҚ (GOST), C=KZ

DOC ID KZN6YWP20241000196 6D42F6A7