**Бүкіләлемдік психикалық денсаулық**

 **күні аясында**

**«Сабыр түбі-сары алтын»**

**тәрбие сағаттары**

Тақырыбы: Сабыр түбі - сары алтын

Құндылық: Тыныштық

Қасиеттері: Сыйластық, тазалық, адалдық, қайырымдылық.

Сабақ мақсаты: Оқушыларға сабырлық, ұстамдылық секілді адами қасиеттерді ұғындыра отырып, оның ішкі тыныштығы құндылығын сезіне білуге әсер ететінін түсіндіру.

Міндеттері:

Сабырлылық, ұстамдылықтың адамның ішкі тыныштығын сезінуіне әсер ететінін түсіндіру; Оқушыларда сабырлық, ұстамдылық қасиеттерін дамыту;

Оқушыларды ақыл - ойдың тазалығына жан тыныштығын қалыптастыруға тәрбиелеу. Ресурстар: оқулық, дәптер (аудио, видео жазбалар)

Сабақ барысы:

1. Ұйымдастыру кезеңi: Сәлемдесу. Оқу құралдарына назар аудару.

2. Тыныштық сәтi. «Күннің нұры»

 Ыңғайланып отырыңыздар, денелеріңізді түзу ұстаңыздар. Аяқ - қолыңызды айқастырмаңыз. Қолыңызды тізеңізге немесе үстелге қоюға болады. Көздеріңізді жұмуларыңызды өтінемін. Елестетіп көріңіз: Күн нұры сіздің төбеңізден өтіп, кеудеңізге қарай бойлап барады. Кеудеңіздің орта тұсында гүл түйнегі орналасқан. Гүлдің түйнегі нұрдан баяу ашылып келеді. Балғын және таза әсем гүл сіздің әр ойыңызды, әр сезіміңізді, эмоцияңыз бен тілек - қалауыңызды шайып, жүрегіңіздің қауызын ашты. Нұр сәулесі сіздің бойыңызға ақырын тарай бастағанын елестетіңіз. Ол біртіндеп күшейе түсуде. Оймен осы нұрды қолдарыңызға түсіріңіз. Сіздің қолдарыңыз нұрға бөленіп, сәуле шашуда. Қолымыз тек жақсы, ізгі істер істейді және баршаға көмектеседі. Нұр аяқтарыңызға тарады. Аяқтарыңыз нұр сәулесін шашуда. Олар сізді тек жақсылық жасау үшін жақсы жерлерге апарады. Олар нұр мен махаббат құралына айналды. Одан әрі нұр сіздің аузыңызға, тіліңізге тарады. Тіліңіз тек шындықты және жақсы, ізгі сөздер ғана айтады. Нұрды құлақтарыңызға бағыттаңыз, құлақтарыңыз тек жақсы сөз бен әсем әуенді ғана естиді. Нұр көздерімізге де жетті, көзіміз тек жақсыға қарап, бәрінен жақсылықты ғана көреді. Сіздің басыңыз түгелдей нұрға бөленіп, басыңызға тек ізгі, сәулелі ой келеді. Нұр бірте - бірте қарқын және шұғылана бастайды, сіздің денеңізден шығып, жан - жағыңызға сәуле шашады. Осы нұрды туысқандарыңызға, мұғалімдеріңізге, достарыңызға, таныстарыңызға бағыттаңыз. Нұрды уақытша түсініспей, ренжісіп жүрген адамдарға да бағыттаңыз, олардың да жүрегі нұрға толсын. Осындай Нұр, Махаббат және Тыныштық күйінде отыра тұрыңыз... Енді осы Нұрды жүрегіңізге орналастырыңыз. Нұрға толы бүкіл әлем сіздің жүрегіңізде. Оны осындай әсем қалыпта сақтаңыз. Жаймен көзіңізді ашуға болады. Рахмет.

Сендердің ойларыңша сабырлы адам қандай болады? Зылиқаның «сабыр» атты шөпті таба алуы мүмкін бе? Шыдамды, сабырлы адам қандай болу қажет деп ойлайсыңдар? Өздеріңнің сабырлылық танытқан кездерің болды ма? Сендердің де сабырсыздық танытқан кездерің болды ма?

Талдау:

Дәйексөз. «Асығыс түбі өкініш, ойланып алмақ - сабыр сол» Абай Құнанбаев Не себепті асығыс түбі өкініш дейміз? Бәріміз қосылып айту. 2 - рет ұлдарға, 2 - рет қыздарға айтқызу.

Әңгімелеу Сабыр суы (аңыз әңгіме)

Бір адамның басынан мынадай оқиға өтіпті. Ол сол ауылдың ақсақалына жылап келіп, шағым айтады: - Маған әрдайым көршілерім тиіседі, біздер ұрысып қала береміз. Көршілермен сөйлесуден қалдым. Мен әбден шаршап, өзіңізден ақыл - кеңес, көмек сұрап келіп отырмын. Не амал етсем екен? Ақсақал ойланып отырып, келген адамға бірнеше сұрақ қояды. Содан соң бір құты су береді де: - Осы су саған көмектесуі тиіс. Күнде көршілерің жұмыстан келген кезде осы суды ұрттап ал. Бірақ оны бірден жұтып жібермей, аузыңда біраз уақыт ұстауың керек,- дейді. Арада бірталай уақыт өткенде, әлгі адам ақсақалға тағы жылап келеді: - Сірә, суға бірдеңе қосып берген болсаңыз керек. Сіз берген судың көмегі тиген еді. Мен деген көршілеріммен жақсы қарым - қатынас орнатып қалған едім. Бәрі де жақсы болып келе жатыр еді. Менің көңілім көтеріліп, тыныштығым орнап қалған еді. Бірақ ол су таусылып қалды. Таусылғалы бері көршілерім баяғы «жырын» қайта бастады. Менің ішкі тыныштығым бұзылды. Сіздің көмегіңізсіз болмайтын болды,- деп тағы да су беруін сұрайды. Сонда ақсақал күліп: - Айналайын, ол судың басқа ешқандай қасиеті жоқ, күнде өзің пайдаланып жүрген кәдімгі су. Оның саған көмегі - көршілерің жұмыстан шаршап келген кезде не болса соны айтуға аузыңның бос болмағаны, үндемей қарсы алуға мәжбүр болғаның. Ендеше, өзіңді - өзің қолға алып, шыдамдылыққа, сабырлыққа үйренсең өзіңді - өзің тізгіндей алсаң, бұл жағдайда саған басқаның көмегі керек еместігін түсінген шығарсың,- дейді.

Сұрақтары:

Ақсақалға кісі не үшін келді?

Ақсақал қандай ақыл - кеңес берді?

Ақсақал не үшін суды ұсынды?

Көршінің тыныштығы неліктен бұзылып, мазасыздана береді?

Сіздер үшін сабырлы адам қандай болуы керек?

Сабырлы адамды ең бақытты адам деп айтуға болады ма?

Шығармашылық жұмыс, топтық жұмыс.

Оқушыларды екі топқа бөліп өлең құрастыру тапсырылады. Оқушылар өз беттерімен ұқсастырып, өлең шығару тапсырылады.

«Көңілді күн»

Теріп едік жемісін сезім бақтың Өз - өзіңді ұстай біл төзімді бол

Сыйластықтың алауын өзің жақтың....................... шыдамды бол.

Сенің думан тойыңның әнін естіп

Есігіңді шыдамай өзім қақтым

Сабырлы да ұстамды бола білу

Қайырмасы

Бүгін қандай тамаша Біз үйде де, аулада......................

Көңілді күн 3 рет..................................., төзімдіміз

Сездіреді............ тыныштықты

Қайырмасы

Сенің қуанышыңмен құттықтаймын

Жарасымды, тартымды, ұстамдымыз

Бақытты бол жан досым............................................ әрқашан!

Топпен ән айту.

«Көңілді күн» А. Қалаубаеваның әні

«Біз үйде де, аулада сабырлымыз» мұғалімнің үлгісі

Өз - өзіңді ұстай біл төзімді бол

Қызбалыққа салынбай шыдамды бол

Сабырлы да, ұстамды бола білу

Сездіреді жүрекке тыныштықты.

Қайырмасы

Біз үйде де, аулада сабырлымыз

Шыдамдымыз, төзімдіміз

Жарасымды, тартымды, ұстамдымыз

Ұстамдымыз әрқашан!

6. Соңғы тыныштық сәтi. (Тыныштық... бар жерде, тыныштық... бүкіл әлемде) - Енді көзімізді жұмып осы сабақта айтылған ойлар мен істерді ой елегінен өткізіп көрейікші. - Барлық айтылған жақсы ойларды жүрегіміздің түкпіріне апарып орналастырайық. - Енді көздеріңді аша ғойыңдар. Сабақ аяқталды. Бүгінгі күндерің қуаныш әкелсін!