Түркістан облысы
Шардара ауданы
Шардара мектеп-лицейі

«Бекітемін»:
«Шардара» мектеп-лицей директоры:
_____ Л.Ө.Құлмаханбет

Салауатты өмір-көтеріңкі көңіл

(Психологиялық алдын-алу, ағарту жұмысы, тренинг сабақ)

Педагог-психолог: Ф.Жумабаева
А.Арын

2025-2026 оқу жылы

Scanned with CamScanner

Салауатты өмір-көтеріңкі көңіл

Мақсаты: Оқушыларымызды жат қылықтардан сақтай отырып,салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу,ізгілік пен мейірімділікке баулу.Жаман әдеттерден сақтандыру,ішімдік пен темекінің жас организмге зиянды екенін насихаттау.

Көрнекілігі:Интерактивті тақта, плакаттар.

Ұйымдастыру кезеңі: Кіріспе сөз

Психолог: Бүгінгі тренинг сабағымызды Н.Ә.Назарбаев сөзімен бастағымкелің тұр «Дені сау с. әр отбасының қуанышы,бақыты.Ал денсаулығы мықты сәби халықтың болашағы,Отанның сенімді тірегі.»

Құрметті Қонақтар!«Салауатты өмір-көтеріңкі көңіл»деген тренинг сабағымызды ашық деп жариялаймыз.Бүгінгі тренинг сабағымыздың жоспарымен таныстыра кетсек:

Жоспар слайд

1.Жақсыдан үйрен,жаманнан жирен.

А)Жұмбақ кейіпкерБ)жағдаяттар

2.Зиянды әдеттер (Медбике кеңестері)

3.Ас адамның арқауы (емдәмбике кеңесі)

4.Психологиялық тренингтер (Психолог)

Бұл бөлімдердің барлығы да бүгінгі ұрпақ тәрбиесі үшін маңызды мәселелер болып табылатын біз сенімдіміз. « Дені саудың жаны сау», «Жақсыдан үйрен,жаманнан жирен»деп қазақ халқы айтпақшы қазіргі кезде келер ұрпақ жаман әдеттерге үйір, еліктегіші болып өсіп келе жатқа кім-кімге де ақиқат. Оқушылар жаман әдеттер деп отырғанмыз қандай әдеттер?

Оқушылар жауабы.

Психолог:шылым шегу,маскүнемдік,нашақорлық,

ұрлық,жұқпалы аурулар бұзақылық

«Арақ-арыңа нұқсан,темекі тегіңе нұқсан демекші балалар бұл зиянды әдеттерден аулақ болуымыз керек.

Оқушылар бізге бүгін жұмбақбір кейіпкер хат жолдап отыр екен соңы оқып көрсек

Өзіме-өзім сыр таптым

Өлеалмай жүрген сырқатпын

Шіріген картоп сияқты,

Бұрышында қалған бір қаптың

Өзімнен өзім тістенем,

Істеген ісіме өкінем.

Ұмытайын десем қорқамын,

көрмейтін сұмдық түс көрем

жұмбақ кейіпкердің хаты

Қымбатты оқушылар 14-15 жасымда үлкен бір өкінішке тап болдым.Сол 8-9 сыныптар мен үш естен кетпес уақыттар. Кейбір жандар естен кетпес деп қуаныш пен шаттыққа толы кездері айтса мен үшін естен кетпес деген сөз өмірімдегі ең ауыр сөз.Неге енді сол 14-15 жасым ауыр кезеңнің мен сіздерге әңгімелеп берейін. Менің жолымды қайталамасын деген ниетпен сіздермен сыр бөліскелі отырмын.

Мен бастауыш сыныптан бастап алғырлығымен өнерлілігім,ұшқыр білімнің арқасында көзге түстім.Сол 6 жасымнан бастап 14 жасқа дейін білімді алғыр болып өскен оқушы 8сыныптан бастап мүлдем басқа адамға айналды.Күрт былай өзгеруіме себеп болған жағдай алғашқы махаббат.Мен сыныпқа жаңадан келген бір қызға ғашық болдым, ол қыз менің сөзіме жауап қайырмаған соң мен өмірден түңіліп жаман жолға түсіп кеттім. Көшедегі жаман балалармен темекі тартуды да үйреніп,кейін сабақтар да мән беруді қойдым.Сөйтіп жүріп 8 сынып 1тоқсанында қалай 2 мен 3ке толып шыққаның білмейде қалдым.Кейін оқуға қолымды бір сілтеп,сабаққа баруымды да қойдым.Әрине бұл менің әке-шешеме де ауыр тиімді,қанша маған сөйлеп те ұрып та тәрбиелемекші болсада мен құлақ аспай өз білгенімді істедім. Мектепте ұстаздар үйде әке-шеше сөзін естімеу үшін мен үйге қонуды да қойдым. Одан арғы өмірім өзім үшін қызық болып көрінді.Падвалдап түнеп ұрлық жасап,төбелесте алдыма жан салмай,ішкені арақ,шеккенім темекі болып, нашақорлық пен жұқпалы ауруға қалай тап болғанымды білмей де қалдым.Солай өмір зымырап өте берді. Ал мен осы өмірдің ағысына төтеп бере алмай темір тордың ар жағынан қалай шыққанымды білмейде қалдым.Темір тордың аржағында ғана есімді жиып өкінішпен өзегім өртеніп басыды тауға да, тасқа да ұрып қалай осы күйге жеттім деп шарқ ұрдым.6ай темір торда отырып шығып, жаңа өмір бастауға бел будым.

«Бүгінгінің баласы ертеңгінің данасы» дегендей балалар «қамшының сабындай қысқа өмірді» бос өткізбейік достар!

Қандай жағдай болмасын адам баласы мойымай әрқашанқиындыққа төтеп беру қажет. Оқушылар жарқын болашаққа сеніммен қарап нық қадам басуымыз қажет Ашуды ақылға жеңдіріп мен секілді қателікке бой алдырмай аулақ болыңыздар!

Психолог оқушыларға сұрақ қояды.

1. *Оқушылар жұмбақ кейіпкердің әрекеті дұрыс па?*
2. *Сіз жұмбақ кейіпкердің орнында болсаң не істер едің?*

Келесі бөліміміз жағдаяттар (слайд)

1жағдаят

Бір күні сені жан досың бір отырысқа ертіп баратындығын айтты.Онда барғанында үлкен жиынның үстінен түстің .Сен бейтаныс адамдар ішімдік ішуге шақырды .Досың да солар жағында .Бұған дейін досыңның мұндай әдеттерін байқамапсың.

Осы жағдайда сен не істер едің,қандай да бір шұғыл шешім қабылдайсың ба?Өз шешіміңмен бөліс

Scanned with CamScanner

2жағдаят

Сыныпқа жаңадан оқушы келді.Барлық сынып оқушылары онымен жақын араласып кетті.Сіз онымен дос та болып алдыңыз.Кейін сіз оның жұқпалы аурумен ауратынын білдіңіз.

Бұл жағдайдағы сіздің іс-әрекетіңіз қандай?

II Зиянды әдеттер (медбике кеңесі)

Слайд пен плакаттар арқылы оқушыға мағлұматтар беру.

Оқушылар сұрақтары:

1.Темекінің адам ағзасына қандай зияны бар?

2.Темекі мен арақтан адам неге көңілді болады?

3.Нашақорлық дегеніміз не?

4.Жұқпалы аурулар қалай жұғады?

5.Темекі шеккен адам оны тастай ала ма?

III Ас адамның арқауы (медбике кеңесі)

Слайд пен плакаттар арқылы оқушыға мағлұматтар беру.

1. *Дұрыс тамақтану дегеніміз не?*
2. *Бізге қандай дәрумендер қажет?*
3. *А дәрумені қандай тағамда бар?*
4. *Семіздік дегеніміз не?*
5. *Қазіргікока-кола,чипсы дегендердің құрамында бізге зиян қандай нәрселері бар?*

IV Психологиялық тренингтер(психолог)
«Сен кім?»-тренинг
«Аялы алақан» тренинг

Қорытынды.
Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынандай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбаттырақ байлық па,әлде атақ па?» депті.Сонда Сократ «Байлық та,атақ та,даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды.Дені сау кедей, ауру патшадан бақыттырақ» деп жауап беріпті. Ягни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек, ал денсаулықтың кепілі салауаттылық. «Тіршіліктің негізгі-салауатты болашақ» деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз.

Scanned with CamScanner