

«Ақтөбе облыстық арнайы «мектеп-интернат-колледж» кешені» КММ

«Бекітемін»

Директор



Г.Шакенова

«5» сәуір 2024ж.

**ОРТА БУЫН ОҚУШЫЛАРЫ АТА-АНАЛАРЫНА
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ САБАҚТАРЫНЫҢ
2024/2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ**

2024-2025 оқу жылына арналған Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету

бағдарламасы бойынша жұмыс жоспары

/Орта буын тәрбиешілері әдістемелік бірлестігі/

№	Тақырыбы	Мазмұны	Уақыты	Жауаптылар
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 әдеттерді дамыту.	25.10.2024	Тажбенова Л Мустапина Г
2	Бүкіл отбасы үшін дұрыс тамақтану	1. Бүкіл отбасы үшін сау және бүтін тағамдарды таңдау. 2. Отбасы мүшелерінің ас мәзірін дайындауға, тамақ дайындауға және өнімдерді сатып алуға қатысуы. 3. Танертенгі ас, түскі ас және кешкі ас өткізбей теңдестірілген тамақ. 4. Ес-түссіз шамадан тыс асыра сілтеу.	22.10.2024	Боранбаева Ж Нугуманова К
3	Жадыны дамыту	1. Неліктен жасөспірім есте сақтауда қиындықтар туындауы мүмкін 2. Жасөспірімдердің есте сақтау ерекшеліктері 3. Жадыны жақсарту үшін мнемониктерді тәжірибеден өту 4. Жаксы жадқа қадамдар	27.12.2024	Ахаева Г Нурушева С
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	31.01.2025	Балмаганбетова Г Мендикулова У
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	28.02.2025	Сейтжапарова Г Дауренбаева А
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	28.03.2025	Мукашева Ж Боранбаева Ж

		қарым қатынасты ынталандыру және бірлескен іс шараларға қатысу		
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 кағидалары 3. Төтенше жағдайлар кезінде өзін-өзі бақылау дағдыларының маңыздылығы туралы 4. Күтпеген қауіп кезінде адам өмірін сақтап қалу үшін іс-қимыл алгоритмдері	25.04.2025	Кусакбаева Ж Кенесова Л
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	23.05.2025	Тажбенова Л Мустапина Г

Тақырыбы:

«Жасөспірімдердегі ұйқы: Оқуға және мінез-құлыққа әсері»

(ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы бойынша)

**Дайындағандар: Тажбенова Л
Мустапина Г**

Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы бойынша өткізілетін шараның жоспары

Уақыты: 24.10.2024жыл, сағ 15:00.

Ұйымдастырушы: Мустапина Г. Тажбенова Л.

Қатысушылар: Орта буын ата-аналары, тәрбиешілер.

Ата-аналар отырысының тақырыбы: «Жасөспірімдердегі ұйқы: Оқуға және мінез-құлыққа әсері».

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

Міндеттері: Ата-аналардың жасөспірімнің ұйқы сапасын жақсарту үшін қолайлы жағдайлар жасауға ынталандыру. Жасөспірімдердің танымдық белсенділігі мен мінез-құлқына ұйқының әсерін түсінуге ықпал ету; Ұйқы сапасын жақсартуға көмектесу үшін практикалық дағдыларды дамыту.

Керекті құралдар: Үлестірмелі кима қағаз,

Әдіс - тәсілдер: Пікірлесу, сұрақ - жауап, «Қызықты сұрақтар»

Ресурстары: (материалдары, көздері) Видеожазбалар, слайд, үлестірме парақтар, әуен.

I. Отырыстың барысы

1. Ұйымдастыру кезеңі:

Көңіл-күйді көтеретін жаттығу. Сәлемдесу (Мустапина Г)

Ата-аналарды отырғызу

II. Кіріспе:

1. Отырыс мақсатын айту

Кіріспе сөз. Педагог (Тажбенова Л):

Құрметті қатысушылар, ардақты ата – аналар! Бүгінгі отырысқа қош келдіңіздер! Жасөспірімдердегі ұйқы режимі мен оның оқу үлгеріміне, мінез-құлықты қалыптастыруына әсері ерекше маңызды. Сапалы және жеткілікті ұйқы жасөспірімдердің зейінін, эмоционалдық тұрақтылығын, когнитивтік функцияларын жақсартады. Ал, ұйқының жетіспеушілігі балалар мен жасөспірімдердің оқудағы жетістіктеріне, әлеуметтік қарым-қатынасына теріс әсер етеді. Осы тұрғыдан, ұйқының сапасы жасөспірімдердің психикалық денсаулығы мен жалпы әлеуметіне маңызды роль атқарады.

Негізден жасөспірімдер үшін ұйқы маңызды?

Ұйқы тек жасөспірімдер үшін ғана емес, кез-келген жастағы адамдар үшін өте маңызды. Себебі сапалы ұйқы өмірдің барлық саласына өз әсерін тигізеді.

Ойлау және академиялық жетістік үшін:

Ұйқы миға пайдалы әсер етіп қана қоймай зейінді, есте сақтауды және аналитикалық ойлауды дамытуға ықпал етеді. Бұл білімді бекіту мен ойлауды өткір етуге өз көмегін тигізеді.

Эмоционалды денсаулық үшін:

Көптеген адамдар ұйқының көңіл-күйге қалай әсер ететіндігі мен тітіркенуді және шамадан тыс эмоционалды реакциялардың пайда болуына ықпал ететіндігін біле бермейді. Уақыт өте келе, оның салдары үлкен жаңа әлеуметтік қарым-қатынастарға бейімделетін жасөспірімдер үшін ауыр болуы мүмкін.

Физикалық даму мен денсаулық үшін:

Ұйқы - дененің барлық дерлік жүйелерінің тиімді жұмыс істеуіне ықпал етеді. Ол иммундық жүйені нығайтады, гормондарды реттеуге көмектеседі, бұлшықеттер мен тііндердің қалпына келуіне өз септігін тигізеді.

Негізден жасөспірімдер қажетті мөлшерде ұйықтамайды?

Жасөспірімдер арасында ұйқының бұзылуының нақты бір себебі жоқ. Бұл мәселеге бірнеше факторлар ықпал етеді:

Шектеулі уақыт.

Жасөспірімдердің қолдары жиі бос болмайды. Мектептегі тапсырмалар, үй жұмыстары, қоғамдық өмір, жұмыстар және спорт олардың уақытын және назарын қажет етеді. Күн сайын көп нәрсемен айналысу керек, сондықтан көптеген жасөспірімдер жеткілікті мөлшерде ұйықтамайды.

Электрондық құрылғыларды пайдалану.

ешке дейін экран алдында отыруға кететін уақыт ұйқының бұзылуына ықпал етуі мүмкін. Бұл құрылғыларды пайдалану жасөспірімдердің миын сергек күйде ұстауға мүмкіндік береді, ал күнделікті хабарландырулар ұйқының бұзылуына әкеліп соқтырады. Сондай-ақ, ғылыми мәліметтерге сүйенетін болсақ, ұялы телефондардың сәулесінің әсерінен мелатониннің (ұйқы гармоны) өндірісі бәсеңдейді.

Психикалық денсаулықтың бұзылуы.

Мазасыздық пен депрессия сияқты психиатриялық бұзылулар жасөспірімдерде де, ересектерде де сапалы ұйқының болмауына әсер ететін проблема болып табылады. Ұйқының жеткіліксіз мөлшері ұйқыны да, эмоционалдық әл-ауқатты да нашарлатады. Бұл әлеуметтік өмірге өз әсерін тигізуі мүмкін.

2. Дұрыс ұйықтаудың құпиясы туралы (Видеожазба көрсету)

3. Ашық әңгіме (Әр ата-ана баласы нешеде ұйықтайтыны туралы әңгімелейді)

4. Ата-аналарға арналған тренинг-ойын (Мустапина Г)

5. Ата-аналарға кеңес

Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесеміз?

-Баланызбен ақылға қонымды, ыңғайлы ұйықтау уақытын талқылап, келісіңіз (жұмыс және демалыс күндері)

-Жасөспірімнің 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 ұстаныңыз.

-Жасөспірімнің апта сайынғы кестесін бірге сараптаңыз және оны шамадан тыс жүктемесіне назар аударыңыз.

-Жасөспірімге мектептен кейін ұйықтауға кеңес беріңіз, бұл жасөспірімге күш жинауға көмектеседі.

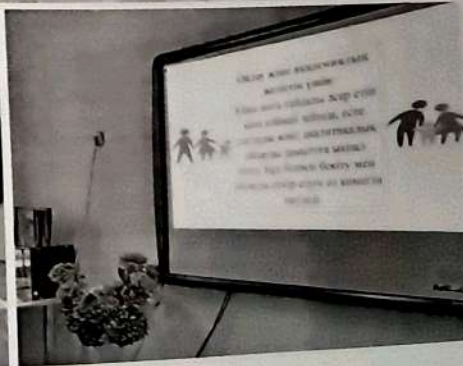
-Ұйықтар алдында 4 сағат бойы кофеин, шоколад және ауыр жаттығулардан бас тарту қажат. себебі ұйқы бұзылады. Сонымен бірге, ноутбук, смартфон, теледидар қарау не болмаса үй тапсырмасын орындау секілді әрекеттерден бас тартуы тиіс

III. Қорытынды бөлім:

Құрметті ата - аналар ұлтымыздың қанындағы ізеттілік – дәрекілікке, қайырымдылық - қатыгездікке, жомарттық - тоғышарлыққа, адалдық - арамдыққа, парасаттылық - парықсыздыққа ауыспасын деген үлкен үміт тұр.

Өмірдің өтпелі қиын кезеңінде ұл - қыздарымыздың саналы тәрбие мен нақты білім алуларына күш салайық. Балаға жауапкершілікпен қарап, оқыту мен адамгершілікке тәрбиелеуде отбасының басым рөлін мойындап, бірлесе, ынтымақтаса әрекет етуіміз қажет деп бүгінгі отырысымызды аяқтағалы отырмыз.

Қатысқандарыңызға рахмет! Жақсы әсер алдыңыз деп үміттенемін!



ХАТТАМА
АТА - АНАЛАР ЖИНАЛЫСЫ №
«24» 10 20 24 ж

Күн тәртібінде:

«Масосірілімдерден ұйқос: Оқуға және шіркеу - құлпытас жері»

Қатысканы 20 адам

Шақырылған қатысушы 23

Жеделімен ата - аналардың себебі бар.

Күн тәртібі бойынша сөйлегендер:

1. Жақырап, бейбітшік педагог Жанбекбаев Л. сөз адыр.
Жасосірілімдерден ұйқос ретінде мен оқу -
оқу үлгісіне, шіркеу - құлпытас қалыптас-
тырушы жері ерекше мәнмен, сапалы
және мейлінше ұйқос масосірілімдерден
зерттеу, эмоциялардың тұрақтылығын,
көпшіліктің тұрақтылығын тексердім.

2. Ата - ана Жақырапбаева Айгерім.
Бүгінгі мұнымен баланың денсаулығы,
сабағына келіп, мейлінше Ерек.
Айтамын, мұнымен мейлінше ата
анадан күн тәртібіне, баланың ұйқосы мен
оларға қаратамын көмек.

3. Масанова Мария:
Баланың ұйқос сабағына қатты жер етеді.
Ұйқос дұрыс болу керек. Себебі сапалы ұйқос өмірдің
барлығын сапалы жері менің.

Жиналыстың шешімі:

Масосірілімдерден ұйқосы қаратамын, күн
тәртібіне сақтау керек.

Сынып жетекші:

Жақырап, Л. -

Ата - аналар комитеті:

Жақырап, Л. -

***Дұрыс тамақтану-
денсаулық кепілі***

Денсаулық сақтау үшін не істеу қажет?

- ▶ **Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді.**

Қағидалары:

Дұрыс тамақтану ережелері:

- ▶ • Тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады;
- ▶ • Тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. Тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне 5 рет қабылдаған жөн.
- ▶ • Таңертеңгі асты мұқият ішу қажет. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда ағзадағы қант азайып кетеді.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

- ▶ Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс.
- ▶ Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.
- ▶ Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.
- ▶ Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

Денсаулық сақтау үшін не істеу қажет?

- ▶ **Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді.**

Денсаулық



► **Денсаулық- адамзат баласының еңбекке белсенді болуы, әрі ұзақ ғұмыр кешуі, тән мен рухани саулықты сезінуі деп санаймын. Дүниеде кез-келген жан бағаламайтын екі құндылық бар. Оның бірден-бірі уақыт болса, екінші бірі- денсаулық екен. Расын айтқанда, бұл өмірде денсаулықтың қадірін біле бермейтініміз өзімізге ғана мәлім .**



Примерное меню на день

Завтрак

Кофе



Яичница с
зеленым луком
и зеленью

1-й полдник

Яблоко



Творог с корицей

Обед

Окрошка



Мясо и отварной
картофель с укро-
пом и луком

2-й полдник

Какао



Бутерброд с сыром

Ужин

Куриная грудка



Русский салат с редисом

Чай с овсяным
печеньем



Поздний ужин



Кисломолочный про-
дукт с тертым огурцом,
укропом и чесноком

*Бір күндік
дұрыс
тамақтану
мәзірі*

Тамақтану мезгілдері

Адамдар күніне 3-5 рет тамақтанады.

Негізгі тамақтану мезгілі үшке бөлінеді:

Таңертеңгі ас (сағат 7.00-9.00 аралығы) - тамақ рационы қант қосылған ботқа, сүт тоқаш, сары май т.б. - организмде қант құрамын тұрақтандырады, тәбетті ретке келтіреді, сонымен қатар күні бойы тамақты шамадан тыс көп жеуден және семіруден сақтайды;

Түскі ас (сағат 13.00-14.00 аралығы) - ас рационы құнды - әр түрлі тағамдар жиынтығы, организмді керекті құнарлы заттармен қанықтырады;

Кешкі ас (сағат 18.00-19.00) - ас рационы жеңіл тағамдар - ұйқы кезінде адам организмін жайландырып, қорытылуына көп қуат кетпейтін тағамдар;

Аралық тамақтану: таңертеңгі ас пен түскі ас ортасында - екінші таңертеңгі ас (ланч) - жеміс-жидек немесе тоқаш, сусын немесе шырын;

түскі ас пен кешкі астың ортасында - түстік - көмеш немесе ашыма, сусын немесе шырын, айран.





22.11.2004 ж. ортабуын бірлестігінің ұйымдастыруымен “Дұрыс тамақтану - денсаулық кепілі” тақырыбында ата - аналарды қолдау жиыны өтті. Тәрбиешілер Нугманова Қ.С. мен Боранбаева Ж.Б. орыс - қазақ тілдерінде дұрыс тамақтанудың қағидалары мен пайдасын айтып “Амандасу”, “Жүрек”, “Көзіннен тану”, “Көңілді оркестр” тренингтерін өткізді. Ата - аналар өз балаларының сүйікті тамақтары мен үйдегі еркеліктері мен көңіл - күйлерімен ой бөлісті.



«22» 11 2024 ж.

1. Дүрөс тааламатасы - денсаарык кетим
тэбикесин Борандаева М.Б.
2. Баланыс дүрөс тааламатасы.
тэбикесин Нуруллина Н.С.
3. Треннингтер, оидоар "көжилерсен таян"
"журек" М.Б.

Шакырылган катысушы 20

Күн тәртібі бойынша сөйлегендер:

Бірінші мәселе бойынша М.Б. Бирамбаева:
- Социалменделерге - бәрі келдігіздер!
Дүние тасмалыма - дүние тасмалыма келіне.
Ата - ана о баласын махаббатпен өз
дүниесі үй тасмалыма о баласын
дайындап тасмалыма о баласын.
Мектеп - иштеринде баласын бәрі мені
арнайы келіріне дайындап арнайы
дүниесі тасмалыма дайындап о баласын
күніне дүниесіне бәрі мені арнайы.
Бейне ролына келіп аударылу.

2. Нұрсамалы К.С. - баласын арнайы дүниесі
меніне бәрі тасмалыма 3-5 рет
дүниесі тасмалыма дүниесіне
келіне - келіне о баласын дүниесіне.
3. Түркістан терге ата - аналар баласын келіне.
Түркістан - үлкен ролына аударылу
келіне - келіне? келіне дүниесіне

Жиналыстың шешімі:

1. Жиналысқа қатысқан барлық қатысушылардың қолы жиналысқа қатысқандығын растайтын шешім қабылданды.

Сынып жетекші: тәрбиеші: Бүбү Боранбаева Ж.Б

Ата – аналар комитеті: Курбанова М.

Ақтөбе облыстық арнайы «мектеп - интернат- колледж» кешені КММ

Баяндама

«Баланың шығармашылық қабілетін дамыту»

Тәрбиешілер: Ахаева Г.

Сансызбаев А.

Заманауи қоғамның өзгеруі барлық салаға күрделі міндеттер жүктейді. Соның бірі шығармашылық қабілетті дамытумен тығыз байланысты. Инновация үрдісі дамыған сайын білім жүйесі шығармашылыққа жаңа мүмкіндіктер ашады. Бұл өз кезегінде шығармашыл ойлай алатын, зерттеу ортасында шешім қабылдайтын, жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыруды қажет етеді. Бұл қасиеттер ерте жастан баланың бойында қалыптасады. Баланың жан-жақты дамуына отбасы, балабақша әсер етеді.

Осы орайда Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаев үздіксіз білім беру аясында айтқан: «Жас ұрпақ өкілдері шығармашылықпен айналысулары қажет. Қазіргі уақыт балалар үшін соншалықты қауіпті, сондықтан олардың энергиясы мен қызығушылығы дұрыс бағытқа бағытталуы керек»-деген болатын. Президенттің бұл сөзі ойымызды тереңдете түседі. Сондықтан да жас ұрпаққа тәрбие мен білім беру балабақшадан бастау алуы кездейсоқ емес.

Балабақша – балаларды қоғамда өмір сүруге үйрететін алғашқы әлеуметтік институт болып табылады. Дәл осы жерде баланың қоршаған адамдармен дербес байланысы жүзеге асады, ол қарым-қатынас жасауды және өзара әрекеттесуді үйренеді. Осы орайда балабақшада шығармашылық әрекетке дайындау арқылы болашақ ұрпақтың эстетикалық талғамы қалыптасады.

Сондықтан да қоғамының алдында тұрған негізгі міндеттердің бірі-әр адамның табиғи бейімділіктері мен құндылық бағдарларын ескере отырып, әртүрлі сыртқы факторлардың әсерінен өзін-өзі жетілдіруге қабілетті шығармашыл тұлғаны қалыптастыру.

Шығармашыл тұлғаны қалыптастыру күрделі әрі көпфакторлы процесс. Философия ғалымдарының пікірінше, шығармашылық танымдық іс-әрекеттің ең жоғары формасы болып табылады, оның барысында объективті материалдық және рухани құндылықтар жасалады.

Шығармашыл тұлғаны қалыптастыру мектептің тұтас педагогикалық үрдісінде жүзеге асады. Оқушының қабілетін ашу, шығармашылық дағдысын қалыптастыру педагогтің құзыреттілігіне байланысты. Педагогтің инновациялық дайындығы маңызды болып табылады. Жеке тұлға оқу үрдісінде қарым-қатынас жасау арқылы дамиды, білім, білік, дағдыны қабылдайды және шығармашылық әрекеттер орындау негізінде өзінің мүмкіндіктерін жетілдіреді. Шығармашылық құзыреттілік музыка, колорер, сурет салу т.б. іс-әрекеттің нәтижелі түрлері арқылы қалыптаса бастайды. Баланың интеллектісін жан-жақты дамытуда көркем еңбек пәнінің маңызы ерекше. Себебі, шығармашылық қабілеттің маңызды бөлігі сурет арқылы дамиды. Тылсым табиғат әлемінің тұңғыш сыры мен шынайы болмысын сурет өнері арқылы жеткізу баланың дүниетанымын, табиғатқа деген ерекше қасиетін қалыптастырады.

Сурет салу өнерінің құралдары, классикалық сурет өнерінің үздік туындылары, қазақстандық суретшілердің шығармашылығы, сурет өнерінің түрлері мен жанрлары, натюрморт өнері, ұлттық сәндік натюрморт, пейзаж, табиғатпен үйлесімділік, табиғат пейзажы мүсін өнері, шығармашылық жұмыс, көрме ұйымдастыру т.б. тапсырмалар беріледі. Шығармашылық тапсырмаларды орындау балалардың креативті ойлау мүмкіндігін дамытады. Бейнелеу өнерінің құралдары

арқылы балалар әртүрлі тапсырмаларды орындайды. Бейнелеу өнерінің құралдарымен танысып, олардың ерекшеліктерін, түрлерін ажыратуға үйренеді. Нысананы елестету, санаға бейнелеу, зейінді бір арнаға шоғырландыру сияқты үрдістер психологиялық қабілеттерді қажет етеді.

Арт-терапия баланың бойында шығармашылық, коммуникативтілік, жауапкершілік, визуализация сияқты құзыреттіліктер қалыптасады. Педагогикалық тәжірибеде арт-терапияның көптеген түрлері қолданылады. тап айтсақ, музыка терапиясы, құм терапиясы т.б. Бұл технологиялар баланың релаксациялық қасиеттерін дамытады. Мысалы, құм терапиясы арқылы баланың қол моторикасын дамытады. Құммен сурет салу арқылы бала өзінің ойын, қиялын, табиғатқа деген қарым-қатынасын көрсетеді. Табиғаттағы әртүрлі құбылыстарды құм арқылы бейнелеуге тырысады. Құммен жұмыс істеу нәтижесінде өлі табиғатқа жан бітіреді. Баланың шексіз ойын құмдағы сурет жеткізеді. Шексіз кеңістікке бойлай отырып, бала табиғат пен адам арасындағы гармонияны ұғынады. Алақанымен құмды ұстау қол моторикасын орнына келтіреді.

Арт-терапияның көптеген бағыттары бар. Олар: музыкатерапия, суреттерапиясы, биперация, кинотерапия, драмтерапия, куколтерапия.

Музыка терапиясы баланың зейінін бір нысанға шоғырландыру үшін қолданылады. Музыка тыңдаған баланың әсемдікке, сұлулыққа деген сүйіспеншілігі оянады.

Ырғақпен айтылған музыка әуені баланың ми катпарларының дұрыс жұмыс жасауына мүмкіндік береді. Баланың көңіл-күйін көтереді, мотивациясын оятады. Бейнелеу өнері немесе суреттерапиясы.

Баланың шығармашылық дағдысын қалыптастыруға көмектеседі.

Оқушының жеке тұлғасын, оның рухани әлемін, қабілеті мен ынтасын дамыту бүгінгі – таңдағы негізгі мәселенің бірі. Оқушының өзіне сенімен арттыру, шығармашылығын дамыту мақсатында мұғалімнің әр сабағы әр түрлі, жан – жақты болуы керек. Сабақ мазмұнының теориялық – практикалық құндылығы жоғары болған сайын оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу өте тиімді жүргізіледі. Мұғалімнің әрбір сабағы оқушы сезіміне, ынта – ықыласына әсер етуі тиіс. Ол үшін сабақ құрылымы көп түрлі оқыту әдістерімен, мұғалімнің дайындығы, ізденісі жоғары деңгейде болуы керек. Оқушыларға білім негізін меңгерудің әдіс – тәсілдері сан алуан. Оқушының пәнге деген қызығушылығын арттыру – мұғалімнің өз еңбегін ұтымды ұйымдастыра отырып, жаңа сабақ үлгілерімен оқушыларды шығармашылыққа ізденуін қалыптастыру, оқушыларға сұрақ қою, эксперименттік тапсырмаларды шештіру, ой таласын жасау, танымдық ойындар сияқты шаралар арқылы іске асады.

Шығармашылық жұмыстар.

Өз бетімен оқуға, жұмыстануға дағдыланады.

Шығармашылық ізденіске жетелейді.

Өз ісіне деген сенім пайда болады.

Әр нәрсеге сын көзбен қарауға үйренеді.

Салыстыруға, қорытынды жасауға үйренеді.

Шығармашылық белсенділік артады.

Оқушының өз бетімен жұмыс істеуін әртүрлі деңгейде ұйымдастыруға болады. Өз бетімен жұмыстың тапсырмаларын құрастырғанда, оның қиындық дәрежесі оқушының оқу мүмкіншілігіне қарай әзірленеді.

Қорыта келгенде, әр баланың шығармашылық қабілетін арттыруға арналған жұмыстар оның ойлау мүмкіндігінің ең жоғары деңгейіне дейін жету керек. Күн өткен сайын ол деңгей биіктей береді де, жүйелі, жұмыс нәтижесінде оның дамуы жоғары дәрежеге жетеді. Оқушының шығармашылық қабілетін дамыту дарынды, талапты оқушыны көбейтуге әсерін тигізеді. Шығармашылық – бұл адамның өмір шындығында өзін — өзі тануға ұмтылуы, ізденуі. Өмірде дұрыс жол табу үшін адам дұрыс ой түюге, өздігінен сапалы, дәлелді шешімдер қабылдай білуге үйрену керек. Адам бойындағы қабілеттерін дамытып, олардың өшуіне жол бермеу, адамның рухани күшін нығайтып, өзін — өзі тануына көмектеседі. Өйткені адам туынды ғана емес, тудырушы, жаратушы да. Ол өзін — өзі шынайы болмысын абастайтын жол іздеу керек. Адам өзін — өзі жетілдіруге де, жоюға да қабілетті. Адамның өз болмысын тануға, ұмтылуға көмектесіп, тереңде жатқан талап тілегін, қабілеттерін дамытуға тиіс. Сол арқылы оған толыққанды өмір сүру үшін жаңа рухани күш беру білімнің ең маңызды мақсаты болып табылады.



Секреты общения с подростком (беседа с родителями)

Подготовила Мендикулова У.Б

Секреты общения с подростком (беседа с родителями)

Наши дети растут – растут и проблемы, связанные с их воспитанием. Еще совсем недавно основной проблемой было то, как и чем накормить этого вечного «нехочуху». Еще вчера главным было понятно объяснить, почему нельзя брать чужие игрушки... А сегодня ребенок уже сам учит нас, родителей, жить и частенько своим поведением ставит окружающих в тупик.

Каждый возраст хорош по-своему. В каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности...

Не исключением является и подростковый возраст. Конечно, "легких" возрастов не бывает, но переходный возраст, пожалуй, является самым острым и болезненным как для самого ребенка, так и для всей семьи. Это самый долгий кризисный период, который характеризуется не только рядом физиологических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности ребенка, ее второе рождение.

Поведение подростка в этот период отличается метаниями из крайности в крайность. То он рассуждает и ведет себя как совершенно взрослый, умудренный опытом человек, то, вдруг, безо всякой видимой причины превращается в инфантильного, капризного ребенка. То он готов принимать решения и ответственность по очень серьезным вопросам (и требует, чтобы ему позволили это делать), то оказывается абсолютно безответственным в давно обговоренных вещах (постирать свои носки и вынести мусор).

Подростковые сложности включают в себя неожиданные и резкие перепады настроения без достаточных на то причин, повышенное внимание к своей внешности, к оценке своей личности другими людьми. Вдруг начинают меняться привычки, поведение становится абсолютно другим, манера разговаривать, мимика, жесты – все меняется. Появляются новые интересы, причем все сразу и одновременно. Меняется круг общения, компания становится строго избирательной.

Подростковый возраст - это один из самых сложных периодов не только для подростка, но и для его родителей. Изменения в организме, изменения в психике - неравномерные и пугающие самого ребенка, требуют особого внимания со стороны взрослых.

Практически для всех родителей подростковый мир – это тайна за семью печатями. И хотя все взрослые проходили через этот этап в своей жизни, им бывает очень сложно понять собственных детей.

Родители, чаще всего, оказываются не готовыми к переменам, происходящим в их детях, не готовыми принять своего взрослеющего ребенка всерьез, как человека, имеющего свои взгляды и мнения и, самое главное, не готовыми и изменить свое поведение и отношение к ним. В результате в этот период имеет место огромное множество детско-родительских конфликтов.

Как избежать этого? Как наладить отношения со своим взрослеющим чадом? Как понять, укладываются ли изменения, происходящие с вашим ребенком в границы нормы, или же с ним действительно что-то не так? Какое поведение подростков – неизбежный атрибут нормального взросления, и что должно вас насторожить и подвигнуть к действиям, направленным на то, чтобы ситуацию изменить? А главное – как все это сделать, как со всем этим справиться? Постараемся ответить на эти вопросы.

Начнем с того, что самое главное, что нужно понять родителям, а вместе с ними и всем взрослым, что подростки вовсе не чудовища и не злодеи, это обыкновенные люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах.

Во-первых, подростки хотят иметь возможность самим решать, что носить и как выглядеть, что и когда есть, сколько и когда спать, с кем дружить, чем увлекаться и чем заниматься.

Во-вторых, подростку необходимо, чтобы за спиной, дома был надежный тыл – то есть место, где можно расслабиться и где тебя принимают и любят со всеми твоими несовершенствами и ошибками.

В-третьих, как не удивительно, для подростка важно, чтобы требования со стороны родителей оставались ясными и определенными – это тоже, с одной стороны, увеличивает ощущение безопасности, а с другой, позволяет подростку учиться выстраивать собственные ясные границы в отношениях.

В-четвертых, подростку жизненно необходимо иметь возможность оставаться в ненарушаемом одиночестве. И тут родителям бывает непросто справляться со своей тревогой и не терзать подростка вопросами: что ты там весь вечер сидишь один, что при этом у тебя такое лицо странное, а что за депрессивная музыка у тебя играет.

На социальном уровне одна из основных потребностей подростка – это чувство взрослости. Поэтому главная обязанность родителей показать ребёнку, что его воспринимают как взрослого и одновременно помочь стать взрослым.

Говорить с подростком необходимо СПОКОЙНО, РОВНО и УВЕРЕННО. Вам нравится, когда на Вас кричат или Вам приказывают? Или командуют? Почему подросток должен воспринимать это как должное?

Правила «заключения» договоров с подростком

1. Договариваться нужно «на берегу» - до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т.д. Если Вы не успеете договориться во время – поезд ушёл. Бессмысленно требовать от ребёнка то, о чём заранее не договаривались.

2. Сразу определить что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего штрафом выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните – ограничивая ребёнка, Вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.

3. В случае несоблюдения договора, Вы жёстко (не жестоко, а твёрдо и уверенно) напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете вслух условия вашего договора («Спокойствие, только спокойствие», как говорил Карлсон). После этого Вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе (зачем эмоции – Вы же взрослый, опытный человек, который уже прошёл подростковый период и умеет себя сдерживать).

Правила реагирования на раздражения и конфликтность подростка

1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком – постоянно помните об изменениях его организма, не жалеете его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере и тогда Вы станете для него авторитетом. Итак, теперь поймите момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидательную паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.

2. Спокойно спросить – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркнуть, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.

3. Выслушать его, не перебивая (это очень важно!) и начать объяснять свою позицию словами – «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне....?» и объяснить «невыгодность» своей позиции, но учтите - она по-настоящему должна быть невыгодной позиции Вашего ребёнка.

4. Выслушать своего подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмировать: «Я предлагаю сделать так-то и так»... и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих. Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.

Общаясь с подростком, выстраивая взаимоотношения с ним, родители часто, сами того не замечая, допускают ошибки, последствия которых могут принести вред не только отношениям, но и, отразиться на всей его будущей жизни.

Прежде всего, это фразы, некие клише, которые с той или иной степенью частоты свойственно употреблять всем родителям, и которыми, сами того не желая, мы унижаем, отвергаем, отталкиваем от себя своих детей, тем самым утолщая стену непонимания. Подобные высказывания влияют на формирование значимости и важности подростка, на его самооценку и уверенность в своих силах и достижении желаемого.

Вот некоторые из этих фраз:

- «Когда я был в твоём возрасте...». Говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка.
- «Ты просто не понимаешь!». Этим подчеркивается незрелость личности подростка и собственная «умность» взрослого.
- «Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы. Все это ерунда!». Умаление проблем ребенка, кажущихся родителям незначительными с высоты прожитых лет, может вызвать не только сильнейшие страдания, но и подтолкнуть к суициду.
- «У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас». Стараясь показать важность своих дел, родители оставляют ребенка наедине с проблемами, толкают на поиск помощи в другом месте.
- «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю» Это означает, что родитель может нарушать правила, а ребенок – нет.
- «Потому, что я приказал тебе!». Родитель подчеркивает неприемлемое для полростка: ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью!
- «Да почему же ты не можешь быть похожим на...». Это означает, что подросток не «дотягивается» до идеального образца, что он хуже, чем другие.
- «Однажды ты вспомнишь этот день...» Звучит, как негативная установка: ты еще пожалеешь. Подчеркивается, что ребенок не дорос еще до того, чтобы поступать по своему усмотрению, иметь собственное мнение, ведь родители лучше знают, как сделать, у родителей больше опыта.

Кроме предыдущих «посланий», у взрослых в воспитательном арсенале есть еще и коммуникационные барьеры, которые делают подростка менее умным, менее сильным, менее знающим и тем самым замедляют процесс взросления подростка, инфантилизируют его, мешают ему набирать свой собственный опыт.

К таким коммуникационным барьерам относятся:

- Команды, директивность: «Ты должен сделать...», «Перестань жаловаться...». Родители пытаются контролировать ситуацию, дать ребенку быстрые решения. Ребенок это воспринимает, как: «Ты не имеешь право выбирать способ своих действий и решений».
- Советы: «А почему бы тебе...», «Я придумал, как...». Родители пытаются повлиять на ребенка аргументами или мыслями. Ребенок воспринимает это как: «У тебя нет достаточно ума, чтобы найти собственное решение».
- Утешения: «Да не так уж это плохо...», «Все будет хорошо». Родители пытаются уменьшить переживания ребенка, чтобы тот почувствовал себя лучше. Восприятие ребенком: «Ты не имеешь права на свои чувства, ты не можешь преодолеть дискомфорт».

- Допросы: «Что ты ему сделал?». Побуждения у родителей очень даже понятные, есть желание найти корень проблемы, узнать, что ребенок сделал не так. Он же воспринимает это как: «Ты где-то что-то натворил...».
- Психологический анализ: «Ты знаешь, почему ты это сказал?». Родители намерены путем анализа проблемы предотвратить будущие проблемы, а ребенок воспринимает это, как «Я знаю о тебе больше тебя самого, я уже предвижу последствия».
- Сарказм: «Надо же было до такого додуматься...», «Это же надо было так поступить». Ребенок воспринимает это замечание как «Ты глупый», а родители, всего лишь хотят показать ему, каким неправильным было его поведение.
- Морализаторство: «Нужно было сделать так...». Родители хотят показать ребенку «правильный» способ справиться с проблемой, а он воспринимает это как навязывание ему чужих решений: «...И не старайся выбирать свои собственные ценности».
- Подчеркивание значимости родителей: «Я-все-знаю». Когда родители объясняют ребенку, что «на самом деле решение очень простое», ребенок чувствует, что он знает очень мало или совсем ничего, а родители дают «скрытое» послание о том, что для преодоления любых проблем у него есть родители.

Построению конструктивного общения родителей с подростками может способствовать соблюдение следующих общих правил:

- всегда помните об индивидуальности ребенка;
- учитывайте, что каждая новая ситуация требует нового решения;
- старайтесь понять требования ребенка;
- противоречия воспринимайте как факторы нормального развития;
- проявляйте постоянство по отношению к ребенку;
- помните, что для перемен нужно время;
- одобряйте разные варианты конструктивного поведения;
- совместно ищите выход путем перемены в ситуации;
- предлагайте выбор из нескольких альтернатив;
- ограниченно применяйте наказания, соблюдая при этом их справедливость и необходимость;
- разъясняйте возможности негативных последствий;
- расширяйте диапазон моральных, а не материальных поощрений;
- используйте положительный пример других, но очень осторожно, не сравнивая и не проводя параллели;
- дайте ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его проступков;
- больше давайте ребенку самостоятельности, не зажимайте инициативу.

Как известно, подростковый возраст таит в себе много опасностей, т.к. это возраст экспериментов, возраст проверки своих возможностей. Рискованное поведение может привести иногда к необратимым последствиям. Чтобы не терзать себя и не обидеть своего подростка необоснованными подозрениями, исключить слежку и «допросы», родителям необходимо знать определенные симптомы, свидетельствующие о том, что в поведении ребенка не все в порядке.

1. Если вдруг ребенок рассказывает вам неприятную историю, произошедшую с его другом, это знак, на который надо обратить внимание. Возможно, это скрытая просьба о помощи.
2. Если вдруг резко неожиданно повысилась или, наоборот, понизилась успеваемость ребенка, это тоже косвенный симптом, стоит срочно выяснить причину.
3. Если ребенок внезапно теряет аппетит или, наоборот, постоянно чувствует голод, необходимо обратить внимание на ребенка.
4. Нарушение сна у ребенка: он не может заснуть, ему снятся кошмары или же наоборот, он все время спит.

5. Ребенок вдруг становится тревожным, агрессивным или замкнутым, перестает общаться со сверстниками.
 6. В разговоре ребенок затрагивает вопросы о смысле жизни, о смерти, говорит о том, что если бы его не было, было бы лучше.
 7. Если Вы вдруг заметили у ребенка рисунки гениталий, человеческих органов. Нужно выяснить: это просто интерес к данной теме или же выражение своих страхов через рисунок.
 8. Если вдруг у ребенка появилось настойчивое желание нравиться противоположному полу.
 9. Ребенок стал пренебрежительно, разрушающе относиться к своей жизни, у него появились порезы на месте вен, ожоги, колотые раны, повышенный интерес к экстремальным видам спорта, к неоправданному риску.
 10. У ребенка возникли навязчивые состояния, движения или действия, например, увеличилась частота принятия душа.
 11. При прикосновении ребенок вдруг начинает вздрагивать.
 12. Если ребенок, одеваясь, старается все прикрыть, быть незамеченным или, наоборот, стремиться выглядеть вызывающе.
- При обнаружении данных симптомов необходимо незамедлительно, но вместе с тем предельно осторожно, выяснить причину такого поведения самим либо обратиться за помощью к психологу.
- И в заключении, предлагаем некоторые практические советы, правила, которые помогут решить наиболее часто встречающиеся проблемы, возникающие при общении с подростком.

Проблема 1. «Мой ребенок меня не слышит»

Правило 1. Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых).

Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд – ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Например: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Литература!».

Правило 2. Говорите доброжелательно, вежливо – как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, - и... тихо. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

Правило 3. Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

Правило 4. Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

Правило 5. Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас

– этот прием работает и со взрослыми, например с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза – ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

Правило 6. Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения – установите временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

Проблема 2. «Мой ребенок все время раздражен, грубит, неуважительно относится к старшим»

Психологическая причина подобного поведения: появление необходимости почувствовать себя взрослыми. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и не знает, как ему проявить свою «взрослость», и находит самый простой путь – грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и «задавить» авторитетом, а исправить ситуацию.

Правило 1. Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла».

Правило 2. Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте – дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах – не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

Правило 3. Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше – на примере собственного опыта.

Правило 4. Старайтесь не вступать в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться – такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройте в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так всегда.

Правило 5. Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глаза на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки очень болезненно воспринимают любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

Проблема 3. «Мой ребенок все время врет»

Причина. К сожалению, в подростковом возрасте вранье, тем более, если оно имело место и раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, а, следовательно, и причин обмануть.

В общении со сверстниками – чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение «Само пройдет» здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

Правило 1. Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами «невинную» ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

Правило 2. Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем – страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет – всем или только некоторым?

Правило 3. Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких людей и т.д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?» и т. д.

Правило 4. Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

Правило 5. Введите «штраф» за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения «пострадавшему» – матери, отцу и пр. (Вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

Проблема 4. «Постоянное стремление к власти»

Психологическая причина. Стремление доминировать в подростковом возрасте чаще всего вызвано повышенной потребностью в одобрении, низкой самооценкой (очень частый спутник пубертатного периода) и просто – отсутствием коммуникативных навыков. «Раз у меня получается добиться своего, значит это хорошо, значит, друзья меня уважают», – рассуждает подросток. Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но вы можете научить его считаться с мнением других.

Правило 1. Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное – чтобы он отдавал себе в этом отчет.

Правило 2. Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) – поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще так себя вести.

Правило 3. Командирам надо дать понять, что их поведение – неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите ребенку «сменить роль»: «Представь, что ты – это..., которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует?»

Правило 4. Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо – всегда быть первым, но не надо при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он – командир, не исключено, что в новом будет считаться выскочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь

«стать в очередь», намного важнее уметь контролировать перепады настроения, уметь ждать и соблюдать очередность.

Правило 5. Объясняйте своему ребенку, что «командовать» также означает брать на себя ответственность за свои команды. «Вождь» должен понимать и даже чувствовать, какие действия группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Даже если это иногда в каком-то конкретном случае идет вразрез с личными желаниями лидера. Только тогда «командир» может стать настоящим Лидером, Лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.

Проблема 5. «Он совершенно перестал учиться, ему ничего не надо, ничего не интересно!» Часто подростковый возраст преподносит сюрпризы вроде потери интереса к учебе, спорту и увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие и являвшимся существенной частью жизни подростка. Как же на это реагировать?

Правило 1. Примите как данность, что у подростка происходит переоценка ценностей. В начальной школе мальчику нравилась музыка, а в шестом классе он понял, что есть на свете еще много интересного: история, география, физика с химией... И карьера пианиста его больше не прельщает – к ужасу мамы. В возрасте 10 лет девочке нравилось ходить в художественную школу, а в 13-14 она понимает, что в «большой» жизни художником она не будет, и рисование останется разве что в качестве хобби – отсюда стремление «бросить и не заниматься бесполезным делом».

Правило 2. Обсудите с подростком, как он видит свое будущее, кем бы он хотел стать и почему, что именно ему надо для достижения цели (какие предметы, какие усилия) – так и вам, и ему будет понятнее, на что стоит тратить силы и время.

Правило 3. Относитесь с пониманием к тому факту, что подростку необходимо какое-то время нато, чтобы «полениться». Не будем забывать, что взросление организма – энергоемкий процесс. Еще вчера детское, тело подростка за короткий период (пару лет) претерпевает колоссальные изменения на уровне физиологии, поэтому не удивительно, что он устает – и физически, и душевно. Ему необходимо время, чтобы «освоить», «переварить» весь объем информации на него свалившийся – поэтому он мечтает, фантазирует, строит планы, вырабатывает свои философские концепции – то есть делает все то, что мы, родители, емко уместаем во фразу: «Лежит на диване и плюет в потолок».

Воспитывая ребенка нужно помнить, что не только мы реагируем на действия наших детей, но и наши дети чутко реагируют на действия своих родителей. Поэтому нужно сказать о следующих «Если...».

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Подростковый период можно считать успешно пройденным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае.

Подростковый период прошел успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с

людьми, умением отвечать за свои поступки. Ведь конец подросткового возраста — это начало взрослой жизни!

Хотелось бы, чтобы каждый родитель, воспитывающий ребенка-подростка, понял, что быть подростком очень тяжело. Подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире. Как бы тяжело вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его «проводником». Тяжелый жизненный период пройдет, а вашу помощь ребенок никогда не забудет.

Хотелось бы, чтобы родители могли чутко и мудро руководить своими детьми-подростками и помогли им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и счастливой.

«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками пристрастия и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

(В. А. Сухомлинский)

Мен және менің отбасым

Құрметті ата-аналар, оқушылар
тәрбиешілер!

Сіздерді "Мен және менің отбасым"
атты ата-анамен шығармашылық
байқауға шақырамыз.

Өтетін орны: Мәжіліс залы
Уақыты: 16:00

Сағ: 15:00







Тақырыбы: «Отбасы құндылығы – сарқылмас қазына»

Мақсаты: Бала тәрбиесі дамуындағы басты рөл атқарушы отбасы. Сондықтан ата - ананың бала көңілін таба білуіне ой қозғау, өзін-өзі тануына бағыт беру, тәрбие жайлы пікір бөлісу, ата-аналарға балаға рухани тәрбие берудегі отбасының рөлі жайлы түсіндіру. Отбасы құндылықтарын қалыптастыруда түсініктерін кеңейту, ата-ана мен бала арасындағы қатынасты нығайту.

Міндеті: ата-аналарды өздерінің балаларының жан-дүниесін түсінуге шақыру.

Күні: 24.05.2024ж.

Контингент: 5-8 сынып ата-аналары.

Әту формасы: әңгіме отырысы.

Қолданылатын әдіс-тәсілдер: тренинг-жаттығулар, сұрақ-жауап, топтық жұмыс. (арттерапия, коллаж)

Құрал-жабдықтар: дайын карточкалар, лед экран, тренингке қажетті заттар, ватман, түсті карандаштар.

Тренинг бағдарламасы:

I. Кіріспе

II. Негізгі бөлім

1. Танысу тренингі «Мен кімін және қандаймын?»

2. Жаттығу «Бақыт деген не өзі?»

3. «Отбасындағы қарым-қатынас» бейне көрініс

4. «Мен баламды танимын ба?» тақырыбында ашық микрофон.

5. «Жылулық шеңбері» тренингі

III. Қорытынды «Ащы пияз» аңызы

I. Кіріспе

Қош келдіңіздер, құрметті ата - аналар. Бүгінгі біздің отырысымыз ерекше болады деген үмітпен тренингті бастаймыз. Тренингіміздің ерекшелігі сол, тәрбие процесіндегі қиындықтарды біз боп, сіз боп пікірлесе отырып, ойымызды түйіндеп, өмір жолында пайдалану. Отбасы – Адам баласының алтын дінгегі. Сондықтан да отбасы - адамзаттың аса қажетті, әрі қасиетті алтын бесігі. Балаға білім, тәрбие беруде басты тұлға – ұстаз болса, оны жалғастырушы, демеуші ата-ана.

Отбасы – адам баласының түп қазығы, алтын ұясы. Адам баласы шыр етіп дүниеге келгеннен бастап, сол ортаның ыстығына, суығына бейімделіп, ықпалына көніп ер жетеді. Сол отбасынан үлкен өмірге қадам басамыз. Біздің өмірімізге түзу қадам басуымызда отбасының орны ерекше. Отбасы-шағын қоғам, шағын мемлекет. Әр отбасының өз болмысы, өз ерекшелігі, өз дәстүрі, өз қағидасы бар. Адамның бойындағы ар-ұяты, адамгершілігі, адамдармен қарым-қатынасы, мәдениеті отбасынан бастау алады. Сондықтан отбасы бақытты болу үшін не қажет, қандай құндылықтар қажет деп ойлайсыздар.

(Мейірімділік, сүйіспеншілік, татулық, сыпайылық, бірлік, денсаулық).

Маған да, саған да,

Жақын туыс бес адам.

Үш әріптен тұратын,

Оңға оқы, солға оқы,

Өзгерміді ешқашан,

Бәрі де өз жұртың

Айтады қане кім атың? (ата, ана, аға, апа, іні)

II. Негізгі бөлім

1. Танысу тренингі «Мен кіммін және қандаймын?»

Нұсқау: Қатысушы ата-аналар шеңбер бойына шығарылып, өздерінің бір заттарын босқоржынға салады. Кейін жүргізуші қоржындағы заттарды араластырып, шеңбер бойымен әр ата-ана тандап алулары сұралады. Ата-ана тандап алған заттарын өмірін сол затпен байланыстырып, «Мен кіммін және қандаймын» деп таныстыру қажет.

Топқа бөліп отырғызамыз. *(ақ және қызыл жүрекшелер бойынша)*

2. Жаттығу «Бақыт деген не өзі»

Кез келген адамнан өмірдегі ең қалаулы нәрсесі не екенін сұраңызшы. «Мен тек бақытты болғым келеді» Біз бәріміз де сол үшін өмірге келгенбіз. Бірақ бақыт деген не?

Ата – аналар, қатысушылар өз ойларымен бөліседі.

Әрине «Қанағат қарын тойғызады», ендеше қанағат болған жерде бақыт та болады. Басқаларға қуаныш, бақыт сыйласаң, өзінде бақытқа кенелесің.

Өмірдің қызығы да осында!

1-топ:

Сәби бақыты, ол –

Ата – ана бақыты, ол –

Бақытты отбасындағы қарым-қатынас қалай болуы керек?–

2-топ:

Әйел бақыты, ол –

Ер – азамат бақыты, ол –

Тату отбасының кілті кімнің қолында?–

3. «Отбасындағы қарым-қатынас» бейне ролик

- Бейне роликке ой талқы. Топтарға топтық жұмыстануға «Болашағы жарқын бала» тақырыбын ашу. (арттерапия, коллаж)

- Тапсырма: ватманда бейнеленген жуаның үстіңгі бөлігінде жасыл жапырақты өскін бейнеленген. ата –аналарға әрбір отбасында балаға қандай сезім мен қарым – қатынас болу керектігін, мысалы: мейірімділік, махаббат, түсіністік.....т.с.с. Осындай жақсы сөздермен жуаның жасыл өскінін толтыруды ұсынады.

4. «Мен баламды танимын ба?» тақырыбында ашық микрофон.

Мақсаты: ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты анықтау.

Сұрақ – жауап бейне ролик түрінде жүргізіледі.

1. Сынып жетекшісінің толық аты-жөні?

2. Балаңыз спорттың қандай түрін жақсы көреді?

3. Балаңыз қандай өлшемде аяқ киім киеді?

4. Балаңыздың досы кім?

5. Балаңыз қандай түсті жақсы көреді?

6. Балаңыздың сүйікті асы қандай?

7. Балаңыз сізді ренжіткенде, ең алдымен, қандай сөз аузыңызға түседі?

5. «Жылулық шеңбері» тренингі

Ортаға қатысушы ата-аналар шығарылып, шеңбер бойымен тұрым жағылған май шамды бір – біріне ұсына отырып тілек тілейміз.

6. Қорытынды.



Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы бойынша өткізілетін шараның жоспары

Уақыты: 24.10.2024 жыл, сағ 15:00.

Ұйымдастырушы: Мустапина Г. Тажбенова Л.

Қатысушылар: Орта буын ата-аналары, тәрбиешілер.

Ата-аналар отырысының тақырыбы: «Жасөспірімдердегі ұйқы: Оқуға және мінез-құлыққа әсері».

Максаты: Ата-аналардың ұйқыға жауапкершілікпен қарауы, жасөспірімнің денсаулығын және психикалық саулығын сақтау факторы ретінде қарастыру.

Міндеттері: Ата-аналардың жасөспірімнің ұйқы сапасын жақсарту үшін қолайлы жағдайлар жасауға ынталандыру. Жасөспірімдердің танымдық белсенділігі мен мінез-құлқына ұйқының әсерін түсінуге ықпал ету; Ұйқы сапасын жақсартуға көмектесу үшін практикалық дағдыларды дамыту.

Керекті құралдар: Үлестірмелі кима қағаз.

Әдіс - тәсілдер: Пікірлесу, сұрақ - жауап, «Қызықты сұрақтар»

Ресурстары: (материалдары, көздері) Видеожазбалар, слайд, үлестірме парақтар, әуен.

I. Отырыстың барысы

1. Ұйымдастыру кезеңі:

Көңіл-күйді көтеретін жаттығу. Сәлемдесу (Мустапина Г)

Ата-аналарды отырғызу

II. Кіріспе:

1. Отырыс мақсатын айту

Кіріспе сөз. Педагог (Тажбенова Л):

Құрметті қатысушылар, ардақты ата – аналар! Бүгінгі отырысқа қош келдіңіздер!

Жасөспірімдердегі ұйқы режимі мен оның оқу үлгеріміне, мінез-құлықты қалыптастыруына әсері ерекше маңызды. Сапалы және жеткілікті ұйқы жасөспірімдердің зейінін, эмоционалдық тұрақтылығын, когнитивтік функцияларын жақсартады. Ал, ұйқының жетіспеушілігі балалар мен жасөспірімдердің оқудағы жетістіктеріне, әлеуметтік қарым-қатынасына теріс әсер етеді. Осы тұрғыдан, ұйқының сапасы жасөспірімдердің психикалық денсаулығы мен жалпы әлеуметтік аумағына маңызды роль атқарады.

Негізден жасөспірімдер үшін ұйқы маңызды?

Ұйқы тек жасөспірімдер үшін ғана емес, кез-келген жастағы адамдар үшін өте маңызды. Себебі сапалы ұйқы өмірдің барлық саласына өз әсерін тигізеді.

Ойлау және академиялық жетістік үшін:

Ұйқы миға пайдалы әсер етіп қана қоймай зейінді, есте сақтауды және аналитикалық ойлауды дамытуға ықпал етеді. Бұл білімді бекіту мен ойлауды өткір етуге өз көмегін тигізеді.

Эмоционалды денсаулық үшін:

Көптеген адамдар ұйқының көңіл-күйге қалай әсер ететіндігі мен тітіркенуді және шамадан тыс эмоционалды реакциялардың пайда болуына ықпал ететіндігін біле бермейді. Уақыт өте келе, оның салдары үлкен жаңа әлеуметтік қарым-қатынастарға бейімделетін жасөспірімдер үшін ауыр болуы мүмкін.

Физикалық даму мен денсаулық үшін:

Ұйқы - дененің барлық дерлік жүйелерінің тиімді жұмыс істеуіне ықпал етеді. Ол иммундық жүйені нығайтады, гормондарды реттеуге көмектеседі, бұлшықеттер мен тіңдердің қалпына келуіне өз септігін тигізеді.

Негізден жасөспірімдер қажетті мөлшерде ұйықтамайды?

Жасөспірімдер арасында ұйқының бұзылуының нақты бір себебі жоқ. Бұл мәселеге бірнеше факторлар ықпал етеді:

Шектеулі уақыт.

Жасөспірімдердің қолдары жиі бос болмайды. Мектептегі тапсырмалар, үй жұмыстары, қоғамдық өмір, жұмыстар және спорт олардың уақытын және назарын қажет етеді. Күн сайын көп нәрсемен айналысу керек, сондықтан көптеген жасөспірімдер жеткілікті мөлшерде ұйықтамайды.

Электрондық құрылғыларды пайдалану.

Кешке дейін экран алдында отыруға кететін уақыт ұйқының бұзылуына ықпал етуі мүмкін. Бұл құрылғыларды пайдалану жасөспірімдердің миын сергек күйде ұстауға мүмкіндік береді, ал күнделікті хабарландырулар ұйқының бұзылуына әкеліп соқтырады. Сондай-ақ, ғылыми мәліметтерге сүйентін болсақ, ұялы телефондардың сәулесінің әсерінен мелатониннің (ұйқы гармоны) өндірісі бәсеңдейді.

Психикалық денсаулықтың бұзылуы.

Мазасыздық пен депрессия сияқты психиатриялық бұзылулар жасөспірімдерде де, ересектерде де сапалы ұйқының болмауына әсер ететін проблема болып табылады. Ұйқының жеткіліксіз мөлшері ұйқыны да, эмоционалдық әл-ауқатты да нашарлатады. Бұл әлеуметтік өмірге өз әсерін тигізуі мүмкін.

2. Дұрыс ұйықтаудың құпиясы туралы (Видеожазба көрсету)

3. Ашық әңгіме (Әр ата-ана баласы нешеде ұйықтайтыны туралы әңгімелейді)

4. Ата-аналарға арналған тренинг-ойын (Мустапина Г)

5. Ата-аналарға кеңес

Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесеміз?

-Балаңызбен ақылға қонымды, ыңғайлы ұйықтау уақытын талқылап, келісініз (жұмыс және демалыс күндері)

-Жасөспірімнің көпшілігі демалыс күндері "жатқанды" жақсы көреді-жұмыс күндеріне караганда 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 ұстаныңыз.

-Жасөспірімнің апта сайынғы кестесін бірге сараптаңыз және оны шамадан тыс жүктемесіне назар аударыңыз.

-Жасөспірімге мектептен кейін ұйықтауға кеңес берініз, бұл жасөспірімге күш жинауға көмектеседі.

-Ұйықтар алдында 4 сағат бойы кофеин, шоколад және ауыр жаттығулардан бас тарту кажак, себебі ұйқы бұзылады. Сонымен бірге, ноудбук, смартфон, теледидар карау не болмаса үй тапсырмасын орындау секілді әрекеттерден бас тартуы тиіс

III. Қорытынды бөлім:

Құрметті ата - аналар ұлтымыздың қанындағы ізеттілік – дөрекілікке, қайырымдылық - қатыгездікке, жомарттық - тоғышарлыққа, адалдық - арамдыққа, парасаттылық - парықсыздыққа ауыспасын деген үлкен үміт тұр.

Өмірдің өтпелі қиын кезеңінде ұл - қыздарымыздың саналы тәрбие мен нақты білім алуларына күш салайық. Балаға жауапкершілікпен карап, оқыту мен адамгершілікке тәрбиелеуде отбасының басым рөлін мойындап, бірлесе, ынтымактаса әрекет етуіміз кажет деп бүгінгі отырысымызды аяқтағалы отырмыз.

Қатысқандарыңызға рахмет! Жақсы әсер алдыңыз деп үміттенемін!

«Үйден тыс тамақтану»

**Тамақтану
мәдениеті**



Дұрыс тамақтану – салауатты өмір салтының маңызды элементі.

Тамақтану - ағзаның қуат шығынының орнын толтыруға, тіңдер құрылуына және жаңартылуына, олардың қызметтерін реттеп отыруға қажетті, ағзаға түсетін заттардың қорытылу, сіңу және сіңірілу үрдістері. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс.

Тиімді, дұрыс тамақтану – ағзаның өмір сүруге, денсаулықты және жұмысқа қабілеттілікті сақтауға қажет нәрлі заттарды (ақуыз, май, көміртегі, дәрумендер, минералды тұздар) бойға сіңіру процесі.

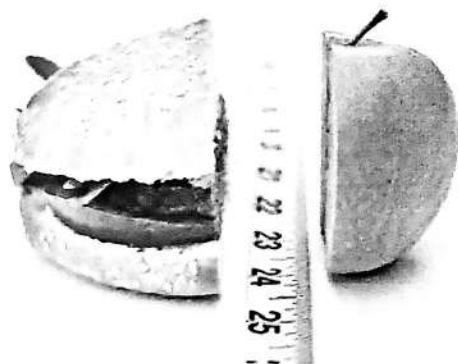


- Аштық ас талғатпайды.
- Ас – адамның арқауы.
- Өзі тойса да көзі тоймайды.
- Сыйлап берген су да тәтті.
- Тату үйдің тамағы тәтті.
- Жесем тісіме кіреді,
жемесем түсіме кіреді.
- Таспен ұрғанды аспен ұр.
- Ананың ақ сүтімен, ана
тіліңді құрметте!
- Аштық ас талғатпайды.



- Қарны ашқанға қара нан да май татыр,
шөлдегенге қара су да бал татыр.
- Екінші нанын жейді,
еріншек арын жейді.
- Дастарқанда наны жоқтың,
тамағының сәні жоқ.
- Жұмыс ауыр болса да нан тәтті.



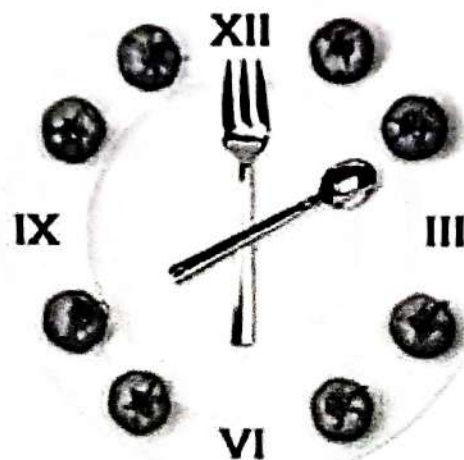


- Жоғарғы сынып оқушысының тамақтану тәртібін нақты көз алдымызға елестетіп көрелік. Күн жеткілікті тығыз және калориялы ыстық таңертеңгілік астан басталады. Бұл дайындауы онша қиын емес сосиска, жұмыртқа, омлет, ботка, сүт қатылған шай немесе кофе, какао, бутерброд болуы керек.



Тамақтану пирамидалары

Өмір сүрудің
салауатты мәнерінің,
дене белсенділігінің
негізі ретінде
қолданылатын ХХІ
ғасырдың тамақтану
пирамидасы.



Тамақтану режимі және құрамы төмендегі проценттік қатынас негізінде жүруі қажет:

- Таңертеңгілік ас 7.30 – 8.00 25%
- Таңертеңгілік ас 11.00 – 11.30 10%
- Түскі ас 14.00 – 14.30 35%
- Түстен кейінгі ас 16.30 – 17.00 10%
- Кешкі ас 19.00 – 20.00 20%

Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:

- 1) Тамақ құрамында негізгі оректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационьнда қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
- 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.

