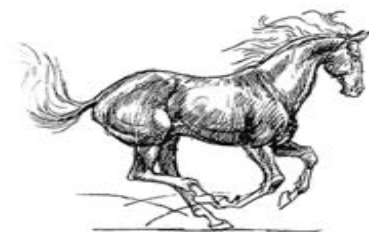




# ҰБТ-ға сеніммен барайық



(Тренингтік сабақ)



**Оқушылардың  
өзін тану арқылы  
, өзіндік  
бағалауын  
қалыптастыру,  
стрессті жеңуге  
жол көрсету.**

**Сабақтың  
Мақсаты:**



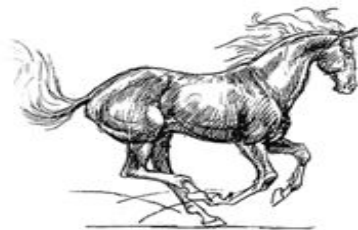


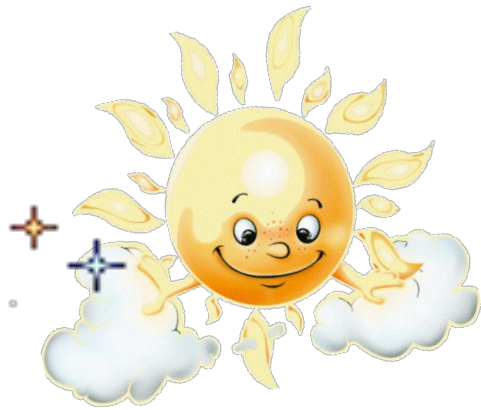
# Біздің ұранымыз

**Тек алға!**

**Өз қорқынышымды жеңемін,  
өз-өзіме сенемін!**

**Тек жақсылыққа ұмтылып,  
биіктерден көрінемін!**





## II. “Жаттығу: «Сілкіп таста»”








Жаттығу: «Сілкіп таста».

Мақсаты: Жағымсыз, негативті сезімдерден ойлардан айырылу.

Нұсқау: «Жағымсыз, негативті ойлардан айырылу үшін оңай тәсілмен таныстырғым келеді. Алақандарыңызды, қолдарыңызды, иықтарыңызды сілкіп қағыңыз. Қаққан кезде барлық жаман ойларды, сезімдерді сілкіп түсіріп тастап жатырмын деп ойлаңыз. Содан кейін аяқтарыңызды сілкіңіз. Басыңызды сілкіңіз, бетіңізді сілкіңіз. Барлық жағымсыз ойлардан, сезімдерден айырылдым деп ойлаңыз».





Ойы әрежесі: алдыға 12 оқушы  
шықты.

Мен қалтаған есім

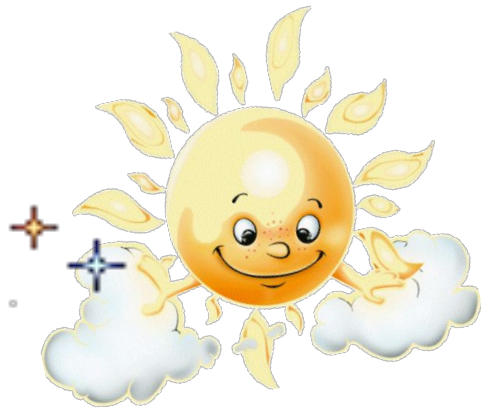
Оқушылар өзінің жақындарының, өзін  
қалай шақырғанын ұнатады?

1. Ата-анаңның қалай атағаны  
ұнайды?

2. Сыныптастарыңның қалай атағаны  
ұнайды?

3. Мұғалімнің қалай атағаны ұнайды?

4. Достарыңның қалай атағаны



## II. «РЕЗЮМЕ»





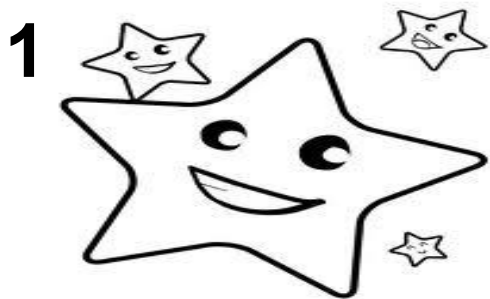
Келесі жаттығуда оқушылар  
«РЕЗЮМЕ» жазды. Балалар мектепті  
бітіріп, университетті аяқтағанын  
елестете отырып, жұмысқа тұру үшін  
резюме жазу керек.

Резюмеде мамандығы, қандай  
тілдерді меңгергені, нені үйренгенін,  
қолынан қандай іс келетіндігін,  
өздерінің жақсы қасиеттерін жазды.



# III. Болашақты болжау





## Дос туралы жыр

I.Іздегенде табылатын қасыңнан  
Көңілі бар қызғалдақтай ашылған  
Көріспесек сағыныштан жүдейтін  
Кім бар жақын бала күнгі досыңнан

Қайырмасы:

Жан досым, үстем болсын мерейің  
Әрқашан жеңісінді көрейін  
Сырымыз да бітпесін  
Жырымыз да бітпесін  
Жырымыз да бітпесін

II.Қос бұтағы секілденіп ағаштың  
Қатар тұрып гүлімізді сан аштық  
Жол тапсақ біз бірге жүріп жол таптық  
Адассақ та бірге жүріп адастық

Қайырмасы:

III.Өмір өзі арқамызға жүк салып  
Бәрімізді қияларға жұмсады  
Қатар ұшқан құсқа ұқсадық әлде біз  
Қатар жанған екі шамға ұқсадық

Қайырмасы:





# **Ақ тілек-асыл жүректен**

**Бір-бірімізге  
күннің  
нұры астында,  
ҰБТ-ға  
“Сеніммен”  
баруға  
тілек тілейік**





**ҚАТЫСҚАНДАРЫҢЫЗҒА  
РАХМЕТ !**

**Сіздердің алдағы додадан  
сүрінбей өтулеріңе  
тілектеспін!**

