



“ҰБТ-ға сеніммен барайық”  
тақырыбындағы

Тренинг-сабақ



Құрметті мектеп түлектері, сіздер Қазақстанның болашағысыздар, болашақ бүгіннен басталады! Сіздер кеше ғана бүлдіршін бала, қызыл шақа балапан болсаңыздар, дүбірлі додаға қатысуға дайын, жарауы жеткен сайгүліктей ауыздықпен алысып тұрсындар. Алдарыңда үлкен болашақ, ұлы мақсат, міндет күтіп тұр. Асар белестерің, шығар биіктерің көп болсын. Кім еңбектенсе соның бағы жанады. Халқымыз айтпақшы “Талаптыға нұр жауар!” деген емес пе? Бақтарың жансын!

## Ал, оқушылар қазір тренинг-сабағымызды мынадай жаттығудан бастайық.

Алдымен барлығымыз шеңбер құрып тұрып алайық. Сендер өзінің жақындарың сені қалай шақырғанын ұнатасың?

1. Ата - анаңның қалай атағаны ұнайды?
2. Сыныптастарыңның қалай атағаны ұнайды?
3. Мұғалімнің қалай атағаны ұнайды?
4. Достарыңның қалай атағаны ұнайды?

Енді, балалар, егер де достарың, сыныптастарың, мұғалімдер сені осылай атағаның қалайтын болсаңыздар біз өзіміз міндетті түрде осылай атауы жөнінде ұсыныс тастап көруіміз қажет.

# Ендігі кезекте “Мен кіммін?” Деген әдістеме жүргізіп өтейік

Кезектесе отырып «Кеше кім?», «Бүгін кім?», «Ертең кім?» деген сұрақтарға жауап берейік. Кеше кім болғанымыз есімізге түссе, бүгін кім екенімізді біліп тұрмыз және болашақта кім боларымызға да көз жүгіртіп өттік. Болашақта қай мамандықтың иесі болсақта бастысы елімізге жақсы қызмет ету ғой, балалар.

Ал, оқушылар сендердің бойларыңда қандай жағдайда стресс болады

Сол стресс болатын барлық сәтті елестете отырып қолдарыңыздағы шарды үрлеп отырыңыздар.

Қолдарыңыздағы шар үлкейді ме?

Енді, “Ата-анам мені үнемі жақсы болсын дейді, сол үшін ұрсады” шардың желін біртіндеп шығарыңдар. Мұғалімім мені болашақта жақсы азамат болсын дейді сол үшін сынайды. Осылай әрбір стресске жақсы жауап іздей отырып шардың желін ақырындап шығара қоямыз.

Мінеки оқушылар стресс осылай жиналады, ол жинала берсе сенің денсаулығыңа, алда болатын ҰБТ - ға дайындығыңа, психологиялық дұрыс қалыптасуыңа өте зиянды, сол үшін бойларыңдағы жағымсыздық қасиет тудыратын сөздерді дұрыс қабылдап, стресске ұшырамауларыңа тілектеспін.

Жағымсыз эмоцияларды қалай жоюға болады сол жқнінде айта өтейік, ия? Сені түсінетін және бөлісетін достар арасында өз жағдайыңды жайып салу арқылы жағымсыз эмоцияны жоюға болады. Егерде сен жалғыз болсаң, өз ашуыңды бір затты қатты жұмарлау, ұру арқылы бәсеңдетуге болады. Ашу күші иық бұлшық еттері мен қолдың жоғарғы жағы, саусақтарға жиналады. Кез - келген дыбыс шығару арқылы жағымсыз күштің бәрі тамаққа жинақталады.

Ең толыққанды жаттығуды спорттың кез - келген түрімен айналысу арқылы аламыз. Сондықтан нағыз спортшылар тек дене ғана емес, сонымен бірге рухани денсаулығы жақсы болады.

Адамға табиғат та жақсы әсер етеді. Орманда серуендеу, өзеннің жылжып ағуы немесе көлдің байсалды айдыны, ормандағы дыбыстар мен иістер ең қиын сәттерде де рухани теңдік пен жұмыс қабілетін оята алады.

Бірғақты кезектесіп тыныс аламыз. Қатарынан 3 - 4 рет қысқа дем шығарамыз, сосын дәл сондай қысқа дем аламыз. Осының арқасында терең дем алғанда миға баратын импульстар бәсеңдейді, ал бұл стресстік жағдайда өте маңызды.

Табиғат миымызға психикалық ауырлықтардан қорғанудың керемет құралын берген, олар күлкі мен жылау. Күлкі жүйке жүйесінің қорғанышының өздік түрі болып табылады. Оның мүмкіндігі қысқа дем шығару серияларының мүмкіндігімен пара - пар. Ал бұл қауіпті импульс ағындарына бөгет болады. Енді, эмоциялық күшті түсіруге арналған бірнеше жаттығулар орындаймыз. Бұл жаттығуда жылау мен күлкінің емдік қасиеттері біріккен. 1. Саусақтарымызды жұмылдырыққа жинаймыз, басбармағымыз ішке бүгілген болу керек. Демімізді жай сыртқа шығарып, асықпай жұмылдырығымызды күшпен қысамыз. Сосын жаймен жұмылдырығымызды босата отырып, дем аламыз. Енді бұл жаттығудың тиімділігін еселеу үшін көзімізді жұмып жасаймыз.

2. Екі грек жаңғағын алып, алақанымыздың әрқайсысында айналдырып, шеңбер қозғалысын жасаймыз.

3. Ең кіші саусағымыздың басына жай массаж жасаймыз.

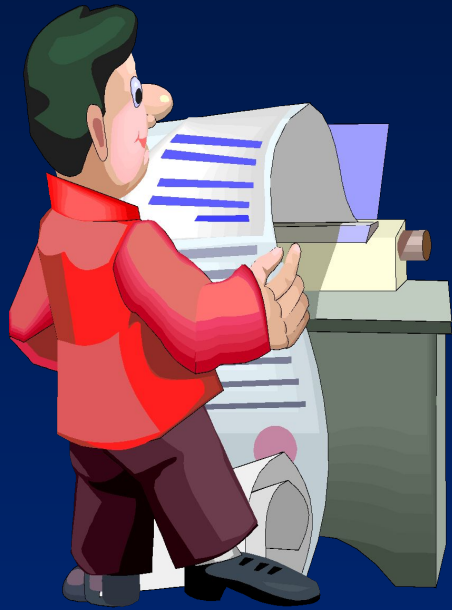
4. Алақанның бір шетіне жаңғақты қойып, екінші қолымыздың алақанымен қысып, айналдырып, 3 минут жаттығу жасаңыз.

*Емтиханға қалай дұрыс дайындалуға болады соған тоқталып қтсек. Сіздер бір емес екі рет емтихан тапсырасыздар. Оғның бірі мектепте, екіншісі жоғарғы оқу орнында. Біз, өзіміз үйреніп қалған мектепте тапсыруымыз қоюалжусыз өтуі м.мкін. Ал, жоғарғы оқу орнында тапсыруымыз алаңдаушылық пен қобалжу әкелуі әбден ықтимал. Сондықтанда өз қобалжуымызды жеңе отырып мына әдістер арқылы емтиханға дайындалғанмыз абзал.*

- Туған-туыстардың ҰБТ тапсырушыға барынша қолғабыс көрсеткені абзал.
- Дайындықты ҰБТ тапсырудан 2-3 ай бұрын бастау қажет. Ең болмағанда, материалдарды қайталап тұрған дұрыс.
- Конспект дайындау керек.
- ҰБТ тапсырған аға-әпкелеріңізден кеңес сұраңыз.
- Емтиханға керекті материалдарды ғана оқыңыз.
- Шпаргалкаға уақыт жаратқанша, оқыған материалыңызды тағы да бірнеше рет қайталағаныңыз жөн.
- Үзіліс кездерінде сыртқа шығып, таза ауа жұтыңыз.
- Дұрыс тамақтануды ұмытпаңыз.
- Емтиханға тыныш жерде дайындалуға тырысыңыз
- ҰБТ сынағының алдында 1 тәулік ештеңені ойламай демалыңыз.

ҰБТ алдындағы қорқынышты әлі күнге дейін үлкен проблема десе де, болады. Балалардың психологиялық жағынан дұрыс дайындық алмағандарының әсерінен небір апаттар болып жатады. ҰБТ-дан оң нәтиже алу бірінші кезекте баланың моральдық дайындығына байланысты.





Құрметті мектеп тұлектері алдарында үлкен сын, намысты дода сол сынға әрқашан сеніммен барындар. Бақытты ғұмыр болмайды, ол бақытты секунд, бақытты минут, бақытты сәттерден тұрады, біз сол бақытты сәтті сезіне білу арқылы бақытты боламыз.

Назарларыңызға рахмет!  
Алдағы ҰБТ-да сіздерге тек  
қана сәттілік тілеймін!

