



ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР

МҰҒАЛІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН
ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰРАЛ

9-сынып

Мұғалімдерге арналған әдістемелік құралды әзірлеушілер:

О.И. Накаткова, педагогика ғылымдарының кандидаты, экономика ғылымдарының магистрі, РФ Ювенология халықаралық академиясының корреспондент- мүшесі;

Л.А. Алиева, заң ғылымдарының кандидаты, доцент.

Мұғалімдерге арналған әдістемелік құралға рецензенттер:

Ж. Ж. Наурызбай – п.ғ.д., профессор, Қазақстанның Педагогикалық ғылымдар академиясының академигі;

Б.С. Сарсекеев – п.ғ.д., профессор, Евразия гуманитарлық институты педагогика кафедрасының меңгерушісі;

Г.Ж. Менлибекова – п.ғ.д., Л.Н. Гумилев атындағы Евразия Ұлттық университетінің әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры;

М.М. Рыскулова – п.ғ.к., Л.Н. Гумилев атындағы Евразия Ұлттық университетінің әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының доценті.

Денсаулық және өмірлік дағдылар. Мұғалімдерге арналған әдістемелік құрал – Астана, 2017. 172 бет

Мұғалімдерге арналған әдістемелік құрал «Жасөспірімдердің денсаулығы мен өмірлік дағдыларын қалыптастыру және суицидтің алдын алу» бағдарламасы аясында әзірленген. Әдістемелік құрал орта мектеп оқушыларында өмірлік дағдылардың жүйесін құрушы элементтерін ашып көрсететін алты модульден тұрады.

Аталған курс бойынша тәрбиелеу үдерісі аясында тренингтік сағаттарды өткізу физикалық, сондай-ақ психикалық саулықты сақтау және нығайтудың өмірлік дағдыларын, әртүрлі жағдайларда өзін қауіпсіз ұстау дағдыларын, тұлғааралық қатынас дағдыларын, репродуктивті денсаулықты сақтау және отбасын жоспарлау, кәсіпті саналы түрде таңдау, сондай-ақ сыртқы ортаның әртүрлі қиындықтарына қарсы тұру қабілетін дамытуға ықпал етеді. Осылайша, тренингтік сағаттарды көрсетілген әдістемелік құралдың сценарийі бойынша өткізу жасөспірімдерде өмірлік төзімділікті нығайтуға айтарлықтай үлес қосады.

Бұл курс 9-сынып оқушыларына арналған 34 академиялық сағатқа арнап (аптасына бір сағат) бейімделген. Тренинг сағаттарды жүргізу жалпы білім беретін мектептердің педагог, педагог-психологтары кіретін мұғалімдер құрамына жүктеледі. Тренингті жүргізу барысында педагог-психологтарға әр оқушының жеке тұлғасымен танысуға, даму ерекшеліктерін анықтауға және оның ары қарай құрылуына психикалық жетекшілік жұмыстарын жүргізу бойынша мүмкіндіктер беріледі.

Мазмұны

| | |
|---|-----|
| Кіріспе | 4 |
| 1 Модуль. Салауатты өмір салты және оның құрамдас бөліктері | 10 |
| 1. Салауатты өмір салтының негіздері | 10 |
| 2. Денсаулықты сақтаудағы және нығайтудағы тамақтанудың мәні | 14 |
| 3. Алкогольдің, психобелсенді заттардың адам денсаулығына әсері және одан бас тарту әдістері..... | 18 |
| 4. Темекі тартудың жасөспірім организмiне әсерi, алдын алу шаралары | 22 |
| 2 Модуль. Психикалық саулықты сақтау дағдылары | 26 |
| 1. Психикалық саулық - дені сау адам негізі | 26 |
| 2. Психикалық ауытқу ұғымы және оның түрлері..... | 30 |
| 3. Сезім және эмоцияларды басқару дағдылары | 34 |
| 4. Психикалық саулықты сақтау және нығайту дағдылары..... | 38 |
| 5. Дағдарыстық жағдайларда өзін-өзі бақылау дағдылары..... | 44 |
| 3 Модуль. Эмоционалды интеллект және тұлғааралық қарым-қатынас | 48 |
| 1. Эмоционалды интеллект пен тұлғааралық қатынасты дамыту дағдылары..... | 48 |
| 2. Вербалды және вербалды емес қатынас дағдылары | 52 |
| 3. Әңгімелесу және келіссөз жүргізу дағдылары | 56 |
| 4. Конфликтiлердiң алдын алу және шешу дағдылары..... | 58 |
| 5. Эмоцияларды тану және бiлдiру дағдыларын дамыту..... | 64 |
| 6. Өмiрлiк мақсаттарды белгiлеу мен оларға жету дағдылары | 66 |
| 7. Жеке тұлғалық және шығармашылық бiлiктiлiктi дамыту дағдылары | 70 |
| 4 Модуль. Репродуктивтік саулықты сақтау мен отбасын жоспарлау дағдылары | 72 |
| 1. Репродуктивтік саулық. Оны сақтаудың негiзгi дағдылары | 72 |
| 2. Неке және отбасы. Әйел мен ердiң отбасы мен қоғамдағы рөлi..... | 78 |
| 3. Отбасыны жоспарлау мәдениетi | 82 |
| 4. Ерте жыныстық қатынастар. Түсiк жасату және оның салдарлары..... | 86 |
| 5. Бәрiне мәлiм, бiрақ белгiсiз жайттар. ЖЖЖИ, АИВ/ЖИТС..... | 90 |
| 5 Модуль. Өзiн-өзi сақтау дағдылары | 94 |
| 1. Үйде және көшеде криминогендiк жағдайлар кезiнде өзiн-өзi сақтау дағдылары | 94 |
| 2. Сексуалдық күштеу жағдайларында өзiн-өзi сақтау дағдылары..... | 97 |
| 3. Қорқытып-үркiту жағдайларында өзiн-өзi дұрыс ұстау дағдылары | 100 |
| 4. Табиғи және техногендi сипаттағы төтенше жағдайларда өзiн-өзi сақтау дағдылары..... | 104 |
| 5. Экстремизм және терроризмдi насихаттауға және үгiттеуге қарсы тұру дағдылары ... | 112 |
| 6. Онлайн ортада өзiн-өзi ұстау дағдылары | 118 |
| 7. Адам саудагерлерiнен сақтану дағдылары..... | 123 |
| 6 Модуль. Кәсiптiк бағдар: Кiм болғым келедi? | 130 |
| 1. Кiм болғым келедi? Заманауи мамандықтар атласы | 130 |
| 2. Өз бетiнше бiлiм алу және өзiн-өзi дамытуды жоспарлау дағдылары..... | 137 |
| 3. Жұмыс iздеу және түйiндеменi рәсiмдеу дағдылары | 142 |
| 4. Жұмыс берушiмен кездесуге қалай дайындалу керек?..... | 150 |
| 5. Еңбек келiсiмiн (шартын) құру дағдылары | 156 |
| 6. Өмiрдi және денсаулықты сақтандыру | 163 |
| Қолданылған әдебиеттер тiзiмi | 168 |

Кіріспе

Заманауи ақпараттық, әлеуметтік-экономикалық, қоғамдық-саяси процестердің даму қарқыны білім беру мақсаттарына жаңа көзқараспен қарауды талап етеді. Бүгінгі таңда мектеп түлегін қоғаммен тиімді қарым-қатынас жасауға дайындау педагог үшін өзекті дүниеге айналып отыр. Бұл жағдайды қарастырғанда бейімделу, әлеуметтену, интеграция сияқты ұғымдарға назар салу қажет. Бұл ұғымдар қоғаммен әрекеттесудің үш деңгейін сипаттайды. Біріншісі: бейімделу, әлеуметтік ортаның жаңа өзгерген шарттарына адамның икемделе білуін білдіреді. Екіншісі, әлеуметтену - әлеуметтік рөлдер мен мәдени нормаларды тиімді игеруімен және қоғамдағы адамның табысты қызмет ете білуімен сипатталады. Үшінші, интеграция - жалпы адами құндылықтар негізінде қоғам түрленуі бойынша шығармашылық белсенділік пен сәтті қадамдары. Осы ұғымдарға оқу-тәрбиелеу процесін бағыттау білім алушылардың бойынша тіршілік етуге қажетті білім, іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыруды меңзейді.

Тіршілік дағдылары түрлерінің арасында мектеп түлегі үшін қарым-қатынас іскерліктері бірінші кезекті рөл атқарады. Жасөспірімдердің қарым-қатынасы негізінен мектепте және отбасында болады. Жас адамның әлеуметтік мәртебесінің өзгеруі оның араласу ортасының және оның қызмет ету аясының кеңеюіне, жаңа байланыстар орнату қажеттілігіне әкеледі. Тұлғааралық қарым-қатынас дағдылары ақпарат алмасу, ортақ әрекет ету стратегиясын жасау, басқа адамды қабылдау және түсіну, сұхбаттасушы адамға әсер ету қабілетін, яғни өзара тиімді әрекеттесуге дайындықты білдіреді.

Өздігінен жұмыс табу және жұмысты таңдау сияқты кәсіби өзін жүзеге асыру кәсіби өзін-өзі айқындау, еңбекпен қамту және жоспарлау сияқты бірқатар даму деңгейін меңгеруді қажет етеді. Ол жағдайды эмоционалды бағалау және кездейсоқ жағдайларға емес, өз кәсіби мансабын құру стратегиясын түсінуге, өз мүмкіндіктерін болжауға, психикалық жағдайдың дамуына, барлық еңбек қызметінің табыстылығына әсер ететін әлеуметтік және генетикалық факторларды есепке алуға негізделуі керек.

Қазіргі заманда жастар ситуативті мінез-құлқына орай әрекет ету дағдыларын дамытуы қажет. Табиғи, техногенді, криминогенді сипаттағы төтенше жағдайлар қатері, экстремизм, терроризм және зорлық-зомбылық жағдайлары өзін - өзі сақтау және өзін - өзі қорғау машықтарын дамыту бойынша жұмыс жасауды қажет етеді. Жоғары сынып оқушылары тек өз қауіпсіздігін ғана қамтамасыз етумен шектелмей, зардап шеккендерге көмек бере алуы, сондай-ақ қауіпті жағдайлардың алдын алуға пәрменді болуы тиіс. Бұл үшін жылдам әрекет ету, салдарын болжау, жауапты шешімдер қабылдау дағдыларын қалыптастыру қажет.

Осыған байланысты 9-сынып оқушыларына арналған «Денсаулық және тіршілік дағдылары» интеграцияланған курсы бағдарламасы «Психосоциалды және тұлғааралық дағдылар», «Кәсіпті саналы түрде таңдау дағдылары», «Адамгершілік-жыныстық тәрбие аясындағы дағдылар», «Жұмысқа орналасу үшін қажетті дағдылар», «Төтенше жағдайларда өзін өзі сақтау дағдылары» сияқты тақырыптық блоктарға бөлінген.

Осы тақырыптар бойынша өтетін сағаттар тіршілік дағдыларын қалыптастыруға бағытталған және ол белсенді тренингтік формада өткізуді қажет етеді.

Сағаттардың тренинг формаларының сипаттамалары

Тренинг - бұл оқушылардың арнайы ұйымдастырылған қарым-қатынас жасау әдісі, оның мақсаты тренинг тобы мүшелерін тұлғалық дамыту. Мұнда оқушы әдетте өзін топтың қабылданғанын сезеді және өзі де басқаларды қабылдай алады. Ол сыныптың сеніміне ие болып, басқаларға да сенім артудан қорықпайды.

Тренинг тобы оқушыға кері байланыс алуға мүмкіндік береді, яғни өзін қоршаған адамдардан өзінің мінез-құлқы туралы, өзімен сөйлескен адамдар қандай әсерде болатынын біледі. Тренинг кезінде жастар әртүрлі қарым-қатынас стильдерімен эксперимент жүргізіп, оған тән емес жаңа коммуникативтік дағдылары мен іскерліктерін қалыптастырып көре алады, бұл ретте өзін психологиялық тұрғыда жайлы әрі қорғалғанын сезінеді.

Тренинг сағаттары оқушыға басқа сыныптастарымен өзін салыстыруға, өзара қарым-қатынастың тиімді әрістерін меңгеруге мүмкіндік береді. Тренинг өзегі қатысушылардың

бір-біріне деген құрметіне, өзара сеніміне, екінші тарапты таңдай білуге, оның өз көзқарас құқығын тануға негізделген диалог деуге болады. Диалог кезін ұстаз тарапынан ерекше тактика таныта отырып, оқушылар бір-біріне құрметпен сөйлеудің қажеттілігін түсінуі және оның артықшылықтарын сезінуі үшін жағдайды өз уысында ұстап отырғаны жөн. Ұстаздың позициясы келесідей болуы тиіс: мұғалім сенімді дос сияқты, оның басты мақсаты - әр оқушының ашылуына, жетілуіне ықпал ету. Сондықтан да ол өзінің психологиялық және кәсіби артықшылығын баса көрсетпейді, балалардың ерекше құрметін тудыруға, өз беделімен мысын басуға тырыспайды, керісінше, оқушылар сияқты өзін ары қарай жетілдіруге күш салады [1].

Осылайша, мұндай күрделі тәрбиелеу ісінде табысқа қол жеткізу үшін ұстазға келесі қағидаларды қатаң ұстану керек:

1. Міндетті түрде Жұмыс ережесін талқылау және қабылдау, содан соң әр сабақта олардың орындалуын қадағалау, қажеттілік туындаған жағдайда Ереженің қандай да бір тармағын қайта еске салып, түсіндіру.
2. Өткізілетін тренингтік сағат мақсатын түсіндіру, кезекті тапсырма немесе ойынға нұсқаулықты анықтап түсіндіру, оқушылардың барлық сұрақтарына толыққанды жауап беру және жаттығулардың орындалу барысын және дұрыстығын қадағалау.
3. Кезекті жаттығу немесе ойын барысында қалыптасқан жағдайды талдау және бірлесіп талқылауды ұйымдастыру, нақты жаттығу міндеттерін немесе мақсаттарын ескере отырып, барлық тілек білдірген оқушыға өз пікірін айтуға мүмкіндік беру.
4. Жалпы алғанда барлық оқушылардың, сыныптың эмоционалды күйін қадағалау және қажет болса, психологиялық көмек көрсету.
5. Әр тренингтік сағаттың қорытындысын шығару. Тренингтік сағаттың соңында оқушылармен қатар ұстаздар да қатысушы ретінде когнитивтік және эмоционалды таным қызметі арқылы алынған қол жеткен нәтижелерді түйсіне білуі қажет.

Тренингтік сағаттардың ережелері[2]

1. Пікірлер персонификациясы

American Society for Training and Development (ASTD) зерттеулеріне сәйкес мінез-құлық дағдыларын игеру диапазоны 60% бен 90% аралығында анықталады. Осы факторды есептегенде оқушының өмірге деген көзқарасын қалыптастыру мен дамыту үшін тренингтік сабақтардың мазмұны 30 % теориялық сабақ, 70% практикалық сабақ болып қарастырылған. Осыған орай, әрбір тренингтік сағат 3 минуттық дене жаттығуларын жасаудан басталады. Бұл осы бағдарламаның міндетті бөлігі болып саналады. Одан соң, оқушыларға аталған теорияның негізгі маңызы мен мазмұны туралы қысқаша айтылатын 9 минуттық ақпараттық бөлігі болады. Теориялық білімді жалғастырып қажетті ақпараттарды қабылдау мен меңгеру, оны түсіндіру мақсатында 20 минуттық практикалық бөлігі қосылады. Соңында білім алушылар маңызды ойлар мен тезистерді саралап, өзіндік қорытынды жасау үшін 8 минуттық уақыт бөлінеді.

Барлық тренингтік сағатта ұстаздар сабаққа қажетті материалдармен қамтамасыз етіледі. Мұнан бөлек, сабақта жекелеген тақырыптар бойынша өзекті мәселелер мен пікірталастарды сәтті өткізу үшін ұстаздарға қосымша ақпараттық материалдар да беріледі. Оқушылардың оқу мен нәтижеге қол жеткізуге деген ынта-жігерін арттыру мақсатында, сондай-ақ, оқу үдерісі кезіндегі артық жүктемелерден босату үшін үй тапсырмасы көбіне өзіндік ойлауға дағдылануға, ересектермен, достар, сыныптастармен пікірлесуге бағытталады. Бұл кәмілетке толмағандардың өміріне ерекше оң ықпал ететін сөзсіз.

Күнделікті қарым-қатынас жасау барысында адамдардың жауапкершіліктен құтылуға тырысатын және өз позициясын жасыруға мүмкіндік беретін тұлғасыз сөйлеу формаларынан біртіндеп бас тарту. Сондықтан келесі пікірлерді:

- «Менің көптеген достарымның ойынша...»;
- «Кейбір адамдар былай ойлайды...»;
- «Бізге ұнамайтын жағдай...»;

мына пікірлермен алмастырыңыз:

«Менің пайымдауымша...»;
«Менің ойымша...»;
«Маған ұнайтыны...» және т.б.

2. Тұлғаның мықты жақтарын атап көрсету

Жаттығулар мен тапсырмаларды талқылау кезінде әр оқушы сөз сөйлеген тұлғаның жағымды жақтарын атап көрсетіп отырады. Мысалы, «Мен жолдасымның дәйектерімен келіспеймін, алайда оның өзін сенімді ұстауы маған ұнады».

3. Адамды тікелей бағалауға жол бермеу

Тренингтік сағатта болған жағдайларды талқылау кезінде қатысушыларды тікелей бағалауға болмайды. Тек олардың әрекетін бағалауға болады. Бұл ережені балалар дұрыс түсінбеуі мүмкін, сондықтан оны тәпшітеп түсіндірген және осы ереженің бұзылмауын қадағалаған жөн.

Бірнеше кең таралған қателікті келтіріңіз:

«Сен маған ұнамайсың, «Сен дөрекі адамсың», «Сенің мінезің ауыр» деп айтуға әсте болмайды.

«Сенің менімен қалай сөйлесіп тұрғаның ұнап тұрған жоқ», «Сен мұны дөрекі түрде айттың», «Бүгін сенімен тіл табысу қиын болып тұр» деген жөн.

4. Шынайы қарым-қатынас

Тренингтік сағат барысында шынайы болған жөн және сөздеріңіз шын көңілден айтылғаны дұрыс, сондықтан да тек сезінгенімізді айтамыз не үндемейміз. Басқа қатысушыларға қатысты өз сезімдерімізді ашық айтамыз.

5. «Қазір және осында» айту

Жалпылама пікірлер, басқа адамдардың басынан өткен оқиғаларды талқылауға тырысу барысында ескерту жасалады, яғни «психологиялық қорғаныс механизмі» өткеріледі. Топ оның әр мүшесі барлық көріністерден өзін көретін үлкен айнаға айналады. Сондықтан, дәл қазір тек оқушылардың өзін не толғандыратынын, осы жердегі сезідері туралы айтамыз.

6. Тренингтік сағатта болған барлық жағдайдың құпияда қалуы

Оқушы егер өзінің сырымен, проблемаларымен, қиындықтарымен, үрейімен сыныптастарымен бөліссе, бұл жөнінде ертең барлық мектеп сөз етпейтініне сенімді болуы тиіс. Оқушылар үшін бұл ереже барынша тәпшітеп түсіндіріледі, барлық туындаған сұрақтарға толыққанды жауаптар беріледі, сондай-ақ ережелерді өзгерту немесе толықтырулар туралы ұсыныстар талқыға салынады.

Қосымша ережелер

1. Конструктивті әңгіме

Оқушыларға рұқсатсыз сабақ өнімділігін төмендететін, басты тақырыптан ауытқып кететін қисынсыз сұрақтар қоюға рұқсат етілмейді. Конструктивті, орынды сұрақтар қойған оқушылар мұғалім тарапынан ынталандырылуы тиіс.

2. Белсенділік

Тренингтік сағат барысында әр оқушының жұмысының нәтижесі есепке алынады және лидер анықталады. Санақ жүйесін педагог бекітеді, тек кейбір жаттығуларды есептегенде барлық сынып бірігіп немесе оқушылар әрқайсы жеке есептейді.

3. Нәтижелерді өз бетімен қорытындылау

Оқушылар әр психологиялық этюд және жаттығу үшін бағаларын өздері есептейді, алынған ұпайларының жиынтығын шығарып, өздерінің сыныптағы орнын анықтайды.

Оқушылар тренинг барысында өздеріне көмектесуі мүмкін ережелерді енгізе және толықтыра алады. Бұл жалпы дауыс беру арқылы жүзеге асады. Егер көпшілік жалпы ережеге дауыс берсе, ол орындау үшін міндеттілер қатарына көшеді.

Ұсынылатын тренинг формаларының негізгі мақсаты - оқушының жеке тұлғасын дамыту, оның тыңдай білу, басқаларды тыңдау, айту және сендіру, өз азаматтық позициясын ашық айту қабілетін дамыту. Сонымен бірге, өзінің денсаулығы ен өміріне деген жауапкершілікті ұғындыру. Алайда, тренингтік сабақтарды жүргізу кезінде оның тәрбиелік мақсатпен тығыз байланысты екендігі және сол арқылы жоғары нәтижеге қол жеткізуге болатынын оны ұмытпаған жөн.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТАҒЫ ЖҰМЫС ФОРМАСЫ [4]

1. Жұптасып жұмыс жасау

Жұмыс жасаудың осы формасының негігі мақсаты – балаларды бір-бірін тыңдауды, әріптесінің ерекшелігін, көңіл-күйін ескере отырып, диалог жүргізуді; өз пікірін ашық айту және өз ойын дәйектеуді, әңгімелесушінің дәйектерін қабылдауды үйрету.

Бұл жұмысты ұйымдастыру үшін ең алдымен оқушыларды жұптарға бөлу қажет. Балалар кіммен жұптасатынын және бірге отыратынын өздері таңдауы тиіс.

Бір немесе бірнеше адам жұпсыз қалса, ұстаз қалған оқушыларға бірігуді немесе басқа жұптарға қосылуды ұсына алады (алайда бір топтағы адамдар 3-тен аспауы тиіс).

Ұлдары мен қыздары бар аралас жұптар болғаны жөн. Топпен жұмыс жасау ережесіне шарт енгізуге болады - бір адаммен бірнеше рет жұптасуға болмайды. Осылайша, жарты жылдан соң барлық балалар бір-бірімен жұмыс жасап, әлеуметтік контактісін кеңейтеді, осылайша әртүрлі адамдармен қарым-қатынас жасауды және өз барьерлерін жеңуді үйренеді.

Жұп өз қалауы бойынша өздеріне ешкім кедергі келтірмейтін орынды таңдай алады. Барлық жұптар бір мезетте жұмыс жасайтындықтан, әңгімелесуге бейімдейтін, бөгде шуды жасыратын белгілі бір музыкалық фон жасап, магнитофонды қосуға болады.

2. 4 адамнан құралған топтарда жұмыс жасау

Тренингтік сабақтың бұл формасының ерекшелігі - сені қабылдайтын әрі түсінетін шағын «компаниямен» сырынды бөлісу, әңгімелесу. Сонымен қатар, бұл форма өз пікіріңді ашық әрі сыпайы қорғап, талқылауға қатысуды үйретеді.

Оқушылар қандай микротопқа кіретінін өз бетімен шешуге құқылы және сондықтан әр микротопта әдетте сенім мен достық үстемдік құратын атмосфера қалыптасып, ашық әңгімеге мүмкіндік береді. Ұстаз топтың қандай да бір мүшелігін табанды түрде ұсынғаны дұрыс емес, әйтсе де оқушыларға әртүрлі топтарда жұмыс жасаған сайын көбірек тәжірибе жинайтынын, әртүрлі адамдарды сендіру, көндіру бойынша өз қабілеттерін тексеріп, шыңдай алатынын айтқан жөн.

3. 5-8 адамдық топтарда жұмыс жасау

Бұл үлгідегі тренингтік сабақтың негізгі міндеті - адамдардың үлкен тобында оқушылардың араласу және өз пікірін айтудың әлеуметтік тәжірибесін кеңейту. Бұл көптеген балалар үшін күрделі форма, себебі топта өзіне ұнамды сыныптастарымен ғана емес, сонымен қоса жұмыс жасау, жалпы араласу қиындық тудыратын адамдармен де жұмыс жасауға тура келеді. Алайда қарсыласты тыңдай білу, өз пікіріңді қорғауды әрбір оқушы үйренуі тиіс.

Оқушыларды 7-8 адамдық топтарға біріктіру үшін екі партаны қосып, жан-жағына оқушыларды отырғызуға болады. Алайда партаны жылжытпасаңыз да болады, онда оқушылар бір үстелді айнала қоршай отырады.

Үлкен микротопқа біріктіру әдістерінің бірі жұмыс жасап отырған жұптарды немесе 4 адамдық микротоптарды біріктіру.

Қалыптасқан сегіздіктерді бір-біріне кедергі жасамауы үшін сыныптың әр бұрышына орналастырған жөн.

4. Жеке жұмыс жасау

Бұл жұмыстың негізгі мақсаты - балаларға өзін-өзі түсінуді, өз ерекшеліктерін анықтауды, өзінің ерекше қасиеттерін сезінуді, өзінің әртүрлі құбылыстарға, әлеуметтік институттарға көзқарасын айқындауды үйрету, яғни өзін-өзі тереңірек тануға және өзінің әлемге деген көзқарасын анықтауға көмектесу.

Бұл режимде тренингтік сағат жүргізу үшін әр баланың жұмыс орнын қарастырған жөн, оқушылар өздері таңдауы тиіс, мүмкін басқа партаға отырғысы келе ме, әлде терезе алдына отырып оңашаланғанды қалай ма өз еркі.

Жеке жұмыс жасау барысында жеңіл классикалық музыканы қосқан жөн, бұл әуен алаңсыз ойлануға, ынта-назарын жинақтауға, күрделі аналитикалық жұмыс жасауға кедергі жасайтын бөгде шуды «басуға» мүмкіндік береді.

Оқушылардың жеке жұмысының нәтижелері берілген уақыт аяқталған соң бірден немесе келесі сабақта талқыға салына алады немесе мүлдем сыныппен де, мұғаліммен де қарастырылмауы мүмкін. Бұл жағдайда жұмыстары оқушылардың өзінде қалады. Бастысы - өзін өзі талдау процесі.

Негізгі қағида - оқушы өзі жұмыс жасайды, оның жұмысына баға беруге асықпаған жөн. Егер ол алғаш рет өзі туралы, өзінің мінез-құлқы, артықшылығы мен кемшіліктері туралы ойланса, соның өзі жеткілікті. Бала қағазға ештеңе жазбауы мүмкін, алайда кейде оның бойынша жағымды өзгерістер болуы үшін оқушының жай ғана ойлануының өзі жеткілікті. Дерек өзін-өзі саралау нәтижесін талап ету, оның үстіне қанағаттандырмайтын баға қою мүлдем орынсыз.

5. Көпшілік болып жұмыс жасау формалары

Бұл форма бір мезетте белсенді қосылуды және психологиялық этюдте немесе жүргізілетін жаттығуда барлық сыныптың қатысуын талап етеді.

Мұғалім алдын ала жаттығу үшін қажетті заттың барлығын дайындап қояды және сыныптың жұмысқа түгелдей қатысуын қамтамасыз етеді.

Оқушылардың барлық сұрақтарына жаттығу басталмай тұрып жауап берген жөн, сонда тапсырманы орындау барысында алаңдап, алтын уақыттарын жоғалтпайды.

Осылайша, ұстаз үшін басты міндет оқушылар тапсырмаларды, жаттығуларды және ұсынылған жағдаяттарды қарастыруға белсенді қатысатын шарттар қалыптастыру мен жағдай жасау. Мұндай әдіс оқушы бойында мектеп бітірген соң ересек өмірде өзін-өзі жүзеге асыруы барысында көмектесетін дағдыларды қалыптастыруға ықпал етеді.

1 Модуль. Салауатты өмір салты және оның құрамдас бөліктері

1-Тренингтік сағат

Тема: Салауатты өмір салтының негіздері

Мақсаты: Салауатты өмір салтының негіздері құндылықтарын қалыптастыруға септігін тигізу.

Міндеттері:

1. Салауатты өмір салты (СӨС) негіздері туралы ұғымдар және СӨС-на арналған нұсқаулар қалыптастыру.
2. Өмірлік жағдайларда жаңа білімді пайдалану жөніндегі қабілетті дамыту.
3. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Қажетті жабдық: проблемалық мәселелердің сипаттамасы бар карталар, пікірсайыс ойындарына арналған статистикалық материалдар (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Бразилиялық әже»сергіту ойыны (3 мин)

Барлық қатысушылар шеңберге қарай бет бұрып тұрады. Жүргізуші қозғалысты көрсетіп әрі белгілі бір сөздер айтады. Қатысушылардың міндеті – оның артынан барлығын қайталау.

1-позиция. Тік тұрып, қолын шалбар қырына ұстап, жігерлене: «Менің Бразилияда әжем бар!» дейді 1-позицияны қайталау, 2-позицияға өту: алға оң аяғын қою, табанын ішке қарай бұрып: «Оның аяғы осындай түзу!» дейді 1 және 2-позицияларды қайталау, содан соң 3-позицияны орындау: денесін сол (оң) жақ иығы алға жылжитындай етіп бұру, әрі сол (оң) қолының шынтағын алға шығарып, қолын беліне қою: «Оның сымбаты осындай әсем» деп айту 1, 2 және 3-позицияларды қайталау, 4-позицияны орындау: басты солға (оңға) бұрып әрі күлімсіреу: «Оның күлкісі әдемі!» 1, 2, 3 және 4-позицияларды қайталау, 5-позицияға өту: тұрған кейпінде секіріп, дауыстап: «Ол секіріп әрі айғайлап: «Мен Бразилиядағы ең әдемі әжемін! Мен Бразилиядағы ең бақытты әжемін!» дейді.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: «Адам организмінің денсаулығын, салауатты өмір салтын сақтау арқылы сымбатты дене, жарқын күлкі, әдемі сырт келбет болуы мүмкін бе, қалай ойлайсыздар?». Салауатты өмір салты мен денсаулықтың арасында қандай байланыс бар?

«Жалпы бақыттың 9/10 денсаулыққа негізделген. Соның арқасында барлығы рахатқа айналады», - осылай деп сонау он тоғызыншы ғасырда белгілі неміс философы

А. Шопенгауэр айтқан. Осы сөзбен келісесіздер ме?

Магнитті (интерактивті) тақтада мозайкамен «негіздер», «салауатты», «өмір салты» сөздері орналасқан. Сөз мозайкасынан осы тренингтік сағатта біздің әңгімелесу тақырыбымызды құрастыруға тырысып көрулеріңізді сұраймыз. (тақырып: «Салауатты өмір салтының негіздері»).

Миға шабуыл

Мұғалім өте маңызды сұрақтарға жауап беруді ұсынады: «СӨС деп нені түсінесіздер?», «СӨС қандай негізгі құраушыларын білесіздер (базалық компоненттер)?». Егер оқушылар қиналса, СӨС түрлі анықтамаларын және базалық компоненттердің ұсынылған тізімін қолдануға болады (әрбір партададағы карта).

Мұғалім өзінің көзқарасын ұсынып әрі жаза алады, мысалға, гүлдің күлтелеріне СӨС компоненттерін –бұл физикалық, рухани, интеллектуалдық, әлеуметтік, психикалық денсаулық және т.б.

Балалардың қандай жеке жауап нұсқаларын, нені және неліктен таңдағаны жайында қорытынды шығарылады.

Түйін: Денсаулық, салауатты өмір салты - бұл әрқайсымыздың өміріміздегі басты құндылық.

Әлемдік ғылымда және тәжірибеде «салауатты өмір салты» ұғымының анықтамасына түрлі тәсілдер бар, салауатты өмір салтының түрлі элементтері қабылданған. СӨС жүргізу қабілетін игеру - бұл не пайдалы, не пайдасыз екені жөнінде өзін тәртіпке салу керектігі жөнінде арнайы білім алу деген сөз. **СӨС** - бұл көптеген құраушылар кіретін кешенді ұғым. Дегенмен, салауатты өмір салтының жалпы өмір салтынан тыс басқа ерекше өмір сүру пішіні болмайтынын нақты түсіну керек.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

Өзекті мәселені тапсырмаға негіздеу

Мұғалім тренингтік сағаттақырыбын еске салады. Бүгінгі СӨС тақырыбы танымал. Тақырып сәнге айналған болса да, тәжірибе жүзінде мұны түсінетіндер аз. Адамдар көбінесе салауатты өмір салты жайлы, денсаулығын жоғалтқан соң ойлай бастайды. Көпшілігі «өзім үшін уақыт қалдыруым керек еді», «спортпен айналысу керек еді», «фастфудтармен тамақтанбау керек еді» деп айтады. Алайда осы мүмкіндіктері жоғалтқысы келмейтіндер үшін осы сәттен бастап өзін әрі өз өмірін ретке келтіруге болады. Өкінішке орай, бұқаралық санада, денсаулықты керемет қасиеттерге ие заттардың көмегімен сақтауға және нығайтуға болады деген түсінік бекіп қалған.

«Тәні саудың, жаны сау» деген белгілі мәтел бар. Дегенмен бұл сөз қарама-қайшы. Дененің күйі 100% әрқашан сіздің санаңызға байланысты, дәл сана өз денеңізге не жасайтыныңызды анықтай алады.

Қалайша дені сау, күшті әрі өмірге риза бола аламыз? Саналы адамның бүкіл күші зақымдалған организмді қалпына келтіру үшін емес, осындай зақымдалулар аз болу үшін салауатты өмір салтын құруға бағытталуы керек. Онда адам күшінің көп уақыты, оны емдеу үшін жұмсауға емес әрқашан қоршаған ортадан рахат алуға қалады. Көпшілігі солай болу керектігін түсінеді. Дегенмен іс жүзінде бұлай бола бермейді. Неліктен? Өйткені көңіл қызықтыратын дүниелер көп. Түптеп келгенде, оның барлығына денсаулығыңызды жұмсауға тура келеді.

Пікірсайыс ойыны (үш спикерден тұратын растаушы және жоққа шығарушы 2 топ; төрешілер - адам; тайм-кипер – ойын ережелерінің және уақытының сақталуын қадағалайды; жанкүйерлер топтарға сұрақтар қоюға құқығы бар, ойын барысында растаушы тарапқа немесе теріс шығарушыларға олардың дәйектерінің көз жеткізерлік болуына қарай отыра алады, тайм-кипердің өтініші бойынша өз таңдауын түсіндіреді).

Ойын барысы. Талқылауға резолюция шығарылады (тақырып): «Салауатты өмір салты бізге керек пе?».

- Топпен талқылау. «Растаушы» топ дәйектермен «иә» - СӨС керек дегенді, «Жоққа шығарушылар» тобы - «жоқ» деген позицияны дәлелдеуі керек.

- Әрбір топтың өз тезисін дәйектер мен фактілер кейсі арқылы қорғауы.

- Топтардың қарама-қарсы сұрақтары.

- «Төрешілердің» топтар пікірсайысы қорытындысын шығаруы.

- Ойын түйіні:

Қатысушылар шеңберде тұрып, пікірсайыс уақытында өзін қалай сезінгенін және топ міндетімен резолюция бойынша көзқарастары сай келгендігі жөнінде айтады. Топтардың

ойыны және басқа топтардың қатысу нәтижесін мұғалім шығарады: «Жаңа білім игерді деп үміттенемін және әрі қарай өз достарыңызды салауатты өмір салтын ұстанудың қажет екендігіне көздеріңізді жеткізе алады деп үміттенемін. Өз денсаулығыңыз үшін және оған не жасайтыныңызға тек сіз жауап бересіз. Бәрі өз қолымызда».

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 мин)

Рефлексия

«Мақтаулар» жаттығуы

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

1) мектепте, сыныпта «салауатты өмір салтын қолдаушы ұлы тұлғалар» тақырыбына фотоколлаж құру идеясын ойлаңыздар. Оны сыныптастарыңызбен бірге талқылаңыздар.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Оқушыларға арналған карта

1-кесте. «САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ» ҰҒЫМЫ (СӨС)

| | |
|---|--|
| 1 | СӨС – өмірге деген рухани, адамгершілік және физикалық қарым-қатынастың толыққандылығы туралы жекетүсініктерге сай жекетұлға ретінде өзін қалыптастырудың стильдік мінез-құлық ерекшеліктері, тәсілдерінің бірігуінде көрініс табатын жалпы мәдени дамудың бөлігі; |
| 2 | СӨС - осы популяцияның денсаулығын сақтауға, нығайтуға және қалпына келтіруге септігін тигізетін мінез-құлық, стиль; |
| 3 | СӨС - бұл тек медициналық ғана емес, сонымен қатар өндірістік даму мен өндірістік қатынастарға байланысты әлеуметтік-экономикалық категория; |
| 4 | СӨС - бұл адамгершілік принциптеріне негізделген, рационалды ұйымдастырылған, белсенді, еңбектік, шынықтырушы және, сонымен қатар қоршаған ортаның жағымсыз әсерінен сақтаушы, қарт жасына дейін адамгершілік, психикалық және физикалық денсаулығын сақтауға мүмкіндік беруші өмір салты; |
| 5 | СӨС (гигиеналық көзқарас тұрғысынан) – адам өмірі ғұрпында жүзеге асырылатын гигиеналық нормалар мен ережелердің жиынтығы; |
| 6 | СӨС - бұл арнайы әрекеттерді (немесе керісінше осындайларды орындаудан бас тартуға) орындау қабілетінде болатын, оның денсаулығын сақтауға және жақсартуға және аурулар профилактикасына бағытталған адамның машығы; |
| 7 | СӨС – бұл қоршаған жағдайларға бейімделу қабілеті. |

СӨС ҚҰРЫЛЫМДАРЫ - физикалық белсенділік, рационалды тамақтану, организмнің жалпы гигиенасы, шынықтыру, зиянды әдеттерден бас тарту, жағымды психологиялық климат, тұрмысты ұйымдастыру, жағымсыз экологиялық факторлардың ықпалын төмендету, еңбек пен демалыс режимі, жемісті еңбек

СӨС ҚҰРЫЛЫМДАРЫ- физикалық белсенділік, рационалды тамақтану, организмнің жалпы гигиенасы, шынықтыру, зиянды әдеттерден бас тарту, жағымды психологиялық климат, тұрмысты ұйымдастыру, жағымсыз экологиялық факторлардың ықпалын төмендету, еңбек пен демалыс режимі, жемісті еңбек

Мұғалім үшін қосымша ақпараттық материалдар

Қазақстан бойынша статистика

Қазақстан спорттық одақтары жүргізген әлеуметтік зерттеулерге сай, қазақстандықтардың 15%-дан аспайтын бөлігі жиі дене шынықтырумен айналысады, қалғандары уақытының болмайтынын және спорт нысандарының қолжетімсіздігін айтады [5].

«Жас мөлшеріне тәуелсіз халық денсаулығы» ассоциациясы сауалы бойынша, 80%-дан аса қазақстандықтардың физикалық белсенділігін төмен деңгейде. 18-ден 55 жасқа дейін қазақстандықтар гиподинамиядан зардап шексе, оқушылардың 10-12 % – семіздіктен зардап шегуде [6]

тын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы, 2015 жылғы алтыншы Ұлттық зерттеу нәтижелеріне негізделе отырып, ҚР-да қалалық балалардың шамамен 39%-ы, ауылдық балалардың - 38,6% пассивті түрде темекі иісін жұтуға ұшырайтыны туралы мәліметтер келтіреді. Қала балаларының арасында темекі шегудің таралуы 4,8% құраса, ауылдық балалардың арасында 3,2% жағдайда анықталды. Балалардың 22,9% және 22,1% энергетикалық сусындар қолданады. Қалалық және ауылдық балалардың 60,2% және 62,9% тез даярланатын тағамдар пайдаланады. Қалалық және ауылдық орындардағы балалардың 51,5% және 51,1% білім беру ұйымдарынан ыстық тамақ алады.

Қазақстандағы балалар арасындағы алкогольдік сусындарды пайдаланудың таралуы 6,5% құрайды. Ұл балалар қыздардан көп пайдаланады: 8,9% және 5,2% сәйкесінше қалада 8,3% әрі ауылда 3,2%. Алкогольсіз сыраны балалардың 7,6% ішеді. Сонымен қатар ауылдық орындарда көрсеткіш қалаға қарағанда жоғары-8,1%, қалада керісінше 7,1%.

Салауатты өмір салты факторлары мен жағдайларының ролі мен ықпал етуін қарастыруға жүргізілген зерттеулер, денсаулық күйі бойынша денсаулықтың жақсы деңгейі бар топқа жатқызылған балалар арасында, денсаулығы нашар балалармен салыстырғанда әлеуметтік-гигиеналық белсенділігі 4 есе жоғары деңгейде екенін анықтаған. Сондықтан ұқыпсыз мінез-құлық денсаулық көрсеткіштерінің төмендеуіне әкеледі және Алматы қаласындағы бірқатар ЖОО-дағы студенттердің денсаулығын зерттеу барысында алынған мәліметтердің көрсетуінше, ЖОО-ға түсуші әрбір үшінші студенттің созылмалы ауруы бар екендігін дәлелдеген. ЖОО-да оқу кезеңінде студенттердің қаралуына қарай 2,5 есеге ұлғаяды, оқу соңына ЖОО-дағы ауру 1,5 есеге көбейеді, 3 және одан көп ауруы бар студенттердің үлестік салмағы 0,3%-дан 6,5%-ға [7] дейін ұлғаяды.

1 Модуль. Салауатты өмір салты және оның құрамдас бөліктері

2-Тренингтік сағат

Тақырып: Денсаулық сақтаудағы және нығайтудағы тамақтану мәні

Мақсаты: Денсаулыққа және тамаққа деген жауапты қатынастар дағдыларын қалыптастыруға септігін тигізу.

Міндеттер:

1. Денсаулық үшін тамақтану рөлі туралы түсінік қалыптастыру.
2. Тамақтанудың әлеуметтік-мәдени аспектілері туралы түсінікті дамыту.
3. Сау тамақтану дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдық: тезистер, оқушыларға арналған тамақтану ережелерінің жаднамасы, 6 слайдты презентация (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Көңілді қоқысшы»сергіту ойыны (3 мин)

Барлық қатысушылар топтарға бөлінеді. Қолында және қалталарында дәл қазіргі сәтте бар заттармен ауыстыру тапсырмасы беріледі. Затты затқа айырбастау керек, оның құндылығын ескермей тек сандық мәнін ескеру керек. Тапсырма алған соң, топтар жұмыс тәсілін талқылау керек. Бұл уақытта әрбір топқа жүргізуші келіп, алмасу кезінде орындауы керек дәл қазіргі жасырын тапсырмаларды айтады. Тапсырмалардың мысалдары:

- Тұрған кезіңізде отырған серіктесіңізбен алмасу.
- Тек өз тобыңыздың аумағында ғана алмасу.
- Есіктің сыртына шығарып алмасу.
- Терезеге апарып, алмасу.
- Иығына қол қойып алмасу.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Адамның жеке денсаулығының 50%-ы оның өмір салтына байланысты. Бүгін денсаулық сақтаудың және нығайтудың бөлігін құраушы дұрыс тамақтануға тоқтаймыз. Мұғалім сұрақтар қояды: «Салауатты өмір салты мен дұрыс тамақтану - бұл егіз бауырлар деп айтуға бола ма?»

Түйін. Біздің организм алатын тағам, дене ұлпаларының және жасушыларының дамуы мен жаңаруын қамтамасыз етеді, ең бастысы - адамның тіршілік етуі үшін энергия көзі болып табылады.

Дұрыс тамақтану, мидың ақпаратты қабылдау, ойлау және есте сақтау қабілетін қоса алғанда, организмнің бүкіл жүйесінің дұрыс қызмет етуінде маңызды рөл атқарады.

Сондықтан, біздің денсаулық тікелей не жеуімізге байланысты.

Ақпараттық блок

Презентация көрсету

Дұрыс тамақтанудың рөлі мыналарды анықтайды: тағам көлемінің рационалдығы және тепе-теңдігі және тамақтану жүйесі.

Рационалды тамақтану – бұл адамның энергетикалық құндылықтарындағы, пайдалы тағамдық заттардағы (ақуыздар, майлар, көмірсулер, дәрумендер, минералдар, микроэлементтер, басқа пайдалы заттар) жасы, ауруы, физикалық белсенділігі, айналысатын ісі, қоршаған ортасы туралы мәліметтерге негізделіп отырып физиологиялық қажеттіліктерін ескеретін тағам.

Тамақтану режимі тамақ ішу санынан, ішу аралығындағы интервалдардан, бір күн ішіндегі әрбір тамақ ішуге арналған калорийлығы және қоректік құндылығы жөніндегі тамақты бөлістіруден тұрады. Тамақ ішу шарттары келесілер болуы мүмкін: қоршаған атмосфера, үстелдегі тәртіп, көңіл аударушы факторлар (теледидар, радио, газет, сөйлесуші жерсеріктер). Егер жоғарыда аталғандар нормада болса, онда жақсы тәбетке, ас қорытуына және қоректік заттардың қорытылуына септігін тигізу керек.

Рационалды тамақтану кезінде келесінегізгі принциптерді сақтау керек. Энергетикалық тепе-теңдік принципі.

Пайдалынатын тағамның тәуліктік энергетикалық құндылығы организмнің энергетикалық шығындарына сай келуі керек. Тәуліктік энергия шығындары жынысқа, жасқа, физикалық белсенділікке және адамның кәсібіне байланысты болады.

Жүйелі тамақтану принципі.

Тәулігіне мейлінше жиі – бір уақытта, сондай-ақ тең мөлшерде тамақтану қажет. Бұл өте үлкен рөл атқарады. Соңғы тамақ ішу ағза бүкіл тамақты қорытып үлгеруі үшін ұйқыға дейін екі-үш сағат бұрын болуы керек.

Тамақтану мәдениеті - бұл: дұрыс тамақтану негіздерін білу; өнімдердің құрамын және олардың ағзаға әсер етуін білу, оларды дұрыс таңдай және дайындай білу, мейлінше барлық пайдалы заттарды қолдану; тағам беру мен тамақ ішудің ережелерін білу, яғни дайын тағам пайдалану мәдениетін білу; тағам өнімдеріне экономикалық қарым-қатынас. Тамақтану мәдениеті көп жағдайда - бұл жеке тамақтану мәдениеті.

Тағам мен тамақтануды ғылыми тұрғыда қарастыру әлеуметтік контекст құрайды. Ол тұрмыстық ортаға қарай отбасылық немесе ауылдық, құрғақ аймақтар мен өзенге жақын, өзен су қоймасы сынды жерлердегі тағам түрлерінің ерекшеліктеріне қарай бөлінеді. Сонымен қатар, бесбармақ, қуырдақ, қазы, қарта, шұбат, ұымыз, айран тағамдары халықтық этномәдени салт ретінде де қарастырылады. Азық-түліктің пайдалылығы дайындалған астың биодинамикалық технологиясына байланысты. Мысалы, уыз жаңа туған малдың сүтін қайнату арқылы жасалады.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20мин)

«Дискуссиялық әткеншек» жаттығуы. Сынып 3 топқа бөлінеді: 1 - өз «иә» деген түйіндерін келтіреді, 2 - «жоқ» деген түйіндерін келтіреді, 3 - сарапшылар. Мұғалім тарату материалдарын пайдаланып әрі «Дұрыс тамақтану дегеніміз не?» сұрағына жауап беруді ұсынады. Бұл жерде, сарапшының рөліне мұғалімнің өзі қатысуына болады.

«Халықаралық симпозиум» жаттығуы. Мұғалім топтарға келесі тапсырманы ұсынады: «Өзіңізді тамақтанудың әлеуметтік-мәдени аспектілері проблемасына арналған халықаралық симпозиумда сөйлеуім керек деп ойлаңыз. Сіздің міндетіңіз - өз сөзіңіздің негізгі тезистерін құрастыру, оларды, бұдан басқа, оларды делегацияңыздың девизи және эмблемасы түрінде көрсету».

Бұл жұмыс топтың шамамен 10–15 минутын алуы мүмкін. Топ сөйлеуге дайындығын жариялаған соң, ортақ шеңберде олардың презентациясын ұйымдастырады. Презентация аяқталған соң мұғалім барлық сөйленген сөздерді, оларды жинақтай отырып қорытындысын шығарады.

Тренингтік сағатты белгілі дана сөзбен аяқтағым келеді: «Тамақ ішу үшін емес, өмір сүру үшін тамақ ішу керек». Адамдардың денсаулығы, еңбекке қабілеттілігі, ағзаның қорғаныстық қабілетіне, ауруы және өмір ұзақтығы қалай тамақтанғанына байланысты. Тек дұрыс тамақтану ғана ұзақ өмір сүруге кепіл бола алады.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағатта берілген материалдар туралы ойланып, тағы бір қарап шығу керек. Өзара, достарыңызбен, ата-аналарыңызбен талқылаңыз.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«ИӘ» тезистері

1) Дұрыс тамақтану (немесе сау тамақтану) – бұл организмнің бүкіл қажеттіліктерін қанағаттандыратын, оған пайдаға асатын табиғи және сапалы өнімдерден құралған рацион.

2) Герберт Шелтон (1895-1985) - Табиғи тағамның пайдасы және оларды бір уақытта пайдалану кезіндегі кейбір өнімдердің үйлеспеушілігі туралы «Тағам өнімдерінің дұрыс үйлесімі» кітабында бөлшектік тамақтанудың диетологиялық тұжырымдамасы авторы. Мысалы, автор ақуызға бай тамақты, көмірсу құрамды өнімдермен араластыруға, сүтті басқа тағаммен, майларды ақуыздармен үйлестіруге болмайтынын айтады. Бөлшектік тамақтану салауатты өмір салтын ұстанғысы келетіндерді ғана емес, сонымен қатар диетология және физиология саласындағы мамандарды қызықтырған. Клиникалық зерттеулер жүргізіліп, нәтижесінде бөлшектік тамақтану, сау тамақты пайдалану секілді пайдалы еместігін анықтаудың реті келді, себебі арықтау және организмнің жақсы күйіне тағамды бөлу принципі емес, жалпы калорийлықтың төмендеуі әсер етеді [8].

3) Колин Кэмпбелл, Корнелль университетінің тағамдық биохимия кафедрасының құрметті профессоры, АҚШ Ұлттық денсаулық институтының сыйақы иегері сау тағам туралы ең танымал заманауи кітабының бірі «Қытайлық зерттеуде» түйін жасайды: тағамдық дәрумендік қоспалар, құрамында сол дәрумендерді жинағы бар табиғи өнімдерді ешқашан ауыстыра алмайды; өсімдік тағамдарынан жасалған барлық тағамдық заттар, жануарлық тағамға қарағанда жылдам қорытылады; дұрыс тамақтану теріс сыртқы факторлардың организмге ықпалын бақылауға көмектеседі; дұрыс құрастырылған диета организмге ешқашан зиян келтірмейді [9].

«ҚАРСЫ» тезистері

Фаст-фуд - алдын ала берік герметикалық ыдысқа қапталған, ұсақтап салынған, қоймаларда ұзақ сақтауға және жүріп ішуге, жолда, көлікте, стадионда ішуге есептелген тағамдық, тамаққа дейін фабрикаттар. Бұл сандвичтер, шұжықтың түрлі кесігі, ірімшік, ветчинаның, пластмас құтыларға қапталған ащы дәмдатымдар мен сусындар, жоғары калорийлы салмасы бар

шоколадты батондар, жаңғақтар, қытырлақтар. Ешқандай қыздыруды қажет етпейтін және суық пайдаланылуы керек, кез келген уақытта таңғы ас, түскі немесе кешкі ас ретінде, жай дәм тату және қысқа мерзімде аштық сезімінен арылуға арналған барлық өнімдер.

Адамзат өте тез жасалатын астың барлық оң қасиеттеріне жылдам баға берді және одан бас тартпақ емес. Көпшілігі үшін бұл асқазан аштықтан әлсіреп, негізгі тамақ болмай, тамақ ішудің жалғыз мүмкіндігі болып отыр.

Профессор Фрэнсис Чон, хирург-онколог, өнімдерді «пайдалы» және «зиянды» деп бөліп қарастыруға қарсы шықты. Ол қандай да бір өнімнен бас тарту тек жекелеген пациенттер үшін оң нәтижелер береді деп санайды. Барлығы үшін жалпы ережелер мен ұсыныстарды пайдалану, ақылға сыймайтынын айтады. Өйткені әрбір адамның ерекшелігі бар және организмнің жеке ерекшеліктері бар. Профессор мәселе, зиянды және пайдалы өнімдерде емес, тамақтанудың теңестірілген рационасында және әрбір организмнің қажеттіліктерінде екенін айтады[10].

Ғалымдардың пікірінше, кез келген өнімде, пайдалы, сонымен қатар зиянды заттар бар. Дегенмен бұл организмге тамақтанудан бас тарту үшін сылтау болмауы керек.

«САРАПШЫ» тезісі (Тамақтану мен сау тамақ ережелері туралы оқушыларға арналған жаднама):

1. Тамақ – бұл өмір сүру үшін бірінші кезектегі негіз, организм үшін, энергия шығаратын, тек содан соң ғана жоралғы мен рахаттану болатын «отын».

2. Сау тамақтану ағзаны уақытынан ерте қартаюдан сақтайды, жүрек-қан тамырлары жүйесінің көптеген ауруларын, обырдың кейбір түрлерін, ас қорыту трактінің ауруларын, диабетті, гипертонияны болдырмауға көмектеседі. Бұдан басқа, ақыл ойды жақсартуға септігін тигізетін өнімдердің белгілі тізімі бар, ол туралы осы мақаладан оқыңыз.

3. Тәттіні пайдалануға болады, тіпті қажет, дегенмен үнемі және қатарынан емес. Зиянды азық-түліктерден саналы түрде бас тарта білу қажет.

4. Көмештелген, бұқтырылған және асылған тағам, қуырылған және сүрленген тағамға қарағанда пайдалырақ.

5. Сенім арт, дегенмен тексеріп ал. Интернеттің дамуымен қатар желіде сау тамақтану туралы ақпараты бар және сымбатты жақсарту туралы ұсыныстар беретін блогтар мен сайттар саны өсті. Дегенмен, блог авторлары өз ісін білетін әрқашан кәсіпқойлар еместігін ескеру керек. Атап айтқанда, кез келген әдісті өзімізге пайдаланар алдында басқа пайдаланушылардың пікірлерін ескеру керек, теория авторы туралы қосымша ақпарат оқып әрі оның нәтижелерін талдау керек, Бұл қарапайым кеңес тексерілмеген теорияға сену әдетінен арылтып, әрі кәсіпқой емес адамға сеніп өз денсаулығыңызға орны толмас зиян келтіру тәуекелін болдырмауға көмектеседі.

1 Модуль. Салауатты өмір салты және оның құрамдас бөліктері

3-тренингтік сағат

Тақырып: Алкогольдің, психобелсенді заттардың адам денсаулығына әсері және одан бас тарту әдістері

Мақсаты: Алкогольді және психобелсенді заттарды қабылдамаудың тұрақты дағдыларын қалыптастыруға септігін тигізу.

Міндеттер:

1. Алкоголь мен психобелсенді заттарды пайдалану проблемалары туралы түсінікті қалыптастыру (ПБЗ).
2. Алкогольді және ПБЗ-ды пайдалану әдісі проблемаларын шешудің әлеуметтік қолайсыздығы туралы түсінікті дамыту.
3. Шешімдер қабылдау дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету, мінез-құлық пен зиянды әдеттердің сау стратегиясы арасындағы таңдау.

Жабдық: компьютер, бейнеролик, цитаталар бар плакат, хаттар – сұрақтар (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«... бойынша қатарға тұру»сергіту ойыны (3 мин)

Мұғалім бұйрық береді, орындықтар мен үстелдерден тұрған оқушылар мейлінше тез ауысқан белгілер қатары бойынша өсу тәртібіне қарай қатарға тұрады: туған күнінен қарай (1 қаңтардан 31 желтоқсанға дейін); шашының ұзындығына қарай; алфавиттегі атының тәртібіне қарай.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Бүгінгі тренингтік сағаттың тақырыбы: «Алкогольдің, психоактивті заттардың адам денсаулығына ықпалы және олардан бас тарту әдістері». Қытайдың халық даналығында: «Мың қадамға жол бірінші қадамнан басталады» дейді. Бұл кез келген жолға қатысы бар: әр кезде алдыңда таңдау тұрады - саналы жолмен жүресің бе әлде түпсіз қайраңға апаратын жолға түсесің бе?

Мұғалім сұрақ қояды: Тақырып контекстінде, қандай таңдау туралы сөз болмақ? (Зиянды әдеттер - алкоголь, ПБЗ немесе СӨС?) Біздің сабақтың ұран сөзі: Мен ойлай аламын, талқылай аламын, денсаулығым үшін пайдалыны таңдай аламын.

Ақпараттық блок

ПБЗ – адамның физиологиялық немесе психикалық күйін өзгертуге қабілетті табиғи немесе синтетикалық химиялық заттар. Күнделікті өмірде ПБЗ, әдетте, «есірткі» деп аталады.

Психикалық активті заттар заңмен рұқсат етілген және заңмен рұқсат етілмеген деп бөлінеді.

Заңмен рұқсат етілген ПБЗ-ларға қолдануға, сақтауға және таратуға заңмен тыйым салынбаған заттар кіреді: никотин, алкоголь, кофеин. Алайда оларды қолдану рұқсаты адам психикасы мен организміне зиянды әсерінің деңгейіне байланысты емес. Заңмен рұқсат етілген психикалық белсенді заттардың көпшілігі адам организміне өте зиянды әсер етіп, өлім-жітімге әкеледі. Олар ашық қолданылады және адамдар ол үшін заңды (қылмыстық)

жауапкершілікке емес, тек жеке жауапкершілікке тартылады. Адам заңмен рұқсат етілген есірткілерді қолданған кезде туындайтын денсаулық жағдайы мен салдарына өзі жауап береді.

Заңмен рұқсат етілмеген ПБЗ-ға оларды қолдану, тарату және сақтау заңға қайшы болып табылатын заттар жатады. Олар түрлі наркотикалық заттар, түмен айналысатын, басқалардың осы заттарды қолдануына итермелейтін, сондай-ақ оларға тәуелділіктен емделуден әдейі бас тартатын азаматтар қылмыстық жауапкершілікке тартылады.

Ішімдік қолданатын балалар мен жасөспірімдер жұқпалы ауруларға ұшырайды, жүрек соғысының жұмысы, бауырдағы ферменттердің бөлінуі бұзылады, бүйректің сүзгіден өткізу қызметі бұзылады, есте сақтау және ойлау қабілеті нашарлайды. 10 – 12 жаста ішімдікті қатты ішетін адамның өмір ұзақтығы орташа жастан төмен. Жасөспірімдік алкоголизм сыраны шамадан тыс қолданудан туындайды. Маскүнемдердің балалары 3-4 есе жиірек маскүнемдікке душар болады. Ішімдікке құмарлық әртүрлі қылмыстардың себебіне айналады.

Заңмен рұқсат етілмеген наркотиктер жасөспірімнің психикасын толығымен дерлік жансыздандырады, осылайша ол ойлануға, шешім қабылдауға, жүріс-тұрысын басқаруға, яғни барлығы сияқты өмір сүруге қауқарсыз болады. Осындай алапат күшіне байланысты бұл заттар бүкіл әлем елдерінде заңға қайшы деп танылған.

ПБЗ-ды теріс пайдалану - оларды медициналық емес мақсатта пайдалану. Егер теріс пайдалану сырқаттық күйге әкелсе, ол сырқат болып табылады. Наркомания мен токсикомания - сырқаттар. Екі жағдайда да белгілі бір затқа шамадан тыс әуестік пайда болады.

Есірткіге физикалық тәуелділік пайда болған кезде, адамның мінез-құлқы мен өмірлік қызығушылықтары өзгере бастайды. Ол үшін есірткіге құштарлығын қанағаттандыру негізгі уайымға айналады. Бұл жағдайда адамның өмір салты, мінез-құлқы және қоршаған ортаға қарым-қатынасы өзгереді. Нашақорлықтың бұл кезеңінде адам ұстамсыз, ызалы, күдікті және өкпешіл болып кетеді. Жақындары мен өз тағдырына салғырт қарайды. Нашақор мен токсикоманның организмі бірте-бірте әлсіреп, физикалық түрде қаусап қалады. Организмнің бүкіл қорғаныш күштері әлсіреп, нәтижесінде кез келген жұқпалы және жұқпалы емес аурулар қозуы мүмкін. Нашақордың өмір ұзақтығы кенеттен 20–30 жасқа қысқарады, мұны өмір деп айтуға да келмейді [11].

Талқылау. Неге жасөспірімдер ПБЗ қолданады? Оқытушы оқушылардан темекі шегуге, ішуге, есірткі қолдануға үгіттеген немесе мәжбүрлеген кездері туралы мысал келтіруді сұрайды. Сұрақтар қояды: 1. Кім ұсынды (ересектер, құрдастар, таныстар, бөтен адамдар)? 2. Ұсынған адамның мақсаты не болды? 3. Бас тарта алдың ба? 4. Кімнің ұсынысынан бас тарту қиынырақ? 5. Кімнің қысымына қарсылық көрсету қиынырақ?

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

«ПБЗ дан бас тарту» рөлдік ойыны

Оқушылар 4 топқа бірігіп, ПБЗ тан бас тартудың түрлі әдістері бар карточкалармен жұмыс істейді. Мұғалім тарапынан ПБЗ ұсынылады, ал оқушылар кезекпен-кезек бас тартып жауап береді. ПБЗ ұсынудың әр тәсіліне бас тарту жауабы сәйкес келеді.

ПБЗ ұсыну тәсілдері мен бас тарту әдістері:

Сәлем! Біздің компанияға қосыл. Бізде ішетін нәрсе бар.

Шын ба? Қазір теледидардан керемет фильм басталады, одан да соны көрейік;

Жоқ, рахмет, маған қазір жаттығуға (кездесуге, сабаққа) бару керек.

Темекі шегейік. Неден қорқасың? Қазір тек сәбилер темекі шекпейді. Боқмұрынсың ба?

Жоқ, шеккім келмейді. Айтпақшы, керісінше адамдардың көпшілігі шекпейді;

Жоқ, рахмет. Маған темекінің иісі мүлдем ұнамайды. Одан жүрегім айнаиды.

Менімен бірге қонаққа жүр. Балалар есірткі әкелуге уәде берді. Өмірде бәрін татып көру керек. Қасарыспа.

Жоқ, маған ұнамайды. Нашар орын. Мені нашақор деп атағанын қаламаймын; Әзілің бе? Мұндай тәжірибелер жаман аяқталады. Денім сау болғанын қалаймын. Ішкің келе ме?

Жоқ, рахмет, шараптан адамдар есінен айырылып, орынсыз істер жасайды;

Жоқ, рахмет, шараптан басым ауырады.

Топтар өздеріне ұнаған ПБЗ ұсынысынан бас тарту әдісін көрсетеді.

Талқылауға арналған сұрақтар:

Не сездіңіз?

ПБЗ ұсынысынан бас тарту қиын болды ма?

Қандай да бір шешім қабылдауға негіз болған фактор не?

Қалай ойлайсыз, бұл жағдайда қандай әрекет жоспары тиімдірек болар еді? Неліктен?

Қорытынды. Адам қоршаған ортаның, әсіресе, жасы үлкендердің немесе беделді адамдардың қысымына төтеп бере алмағандықтан, қиын өмірлік жағдайға тап болуы немесе жағымсыз әсерлерді бастан кешіруі мүмкін. Адамның қаламаған нәрсесін істеуге келісім беруінің көптеген себептері бар. Оның ішінде өмірлік проблемаларды шешу тәсілі ретінде: қуылғысы, күлкі болғысы, ренжіткісі, дөрекі болып көрінгісі, басқалардан ерекшеленгісі келмейді, ләззат алғысы, өз-өзін дәлелдегісі келеді және т.б. Шын мәнінде ПБЗ – сиқырлы зат емес және таңылған қасиеттерінің барлығын орындай алмайды. Олар проблеманы шешпейді. Көңіл-күйді көтерудің ең жақсы жолы – табиғи әдістер: дене тәрбиесі, спорт, би, құшақтау, жанасу, музыка, романтикалық сезімдер.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 МИН)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағатта берілген материалдарды қарау және ойлану

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Жастар редакциясы» ойынының жұмысына

№1 хат. «Мен таныс емес компаниямен көңілді кеште болдым, мені есірткі қабылдауға (ине шаншуға) көндірді. Маған қызық болды да, келістім. Енді «Мүмкін мен нашақор болып кеткен шығармын?» деп ойланып жүрмін. Сол компанияның балалары мені іздеп, мектепке келіпті. Тығылуға мәжбүрмін, үйде отырмын. Енді не істеймін?»

№2 хат. «Менің бірге оқитын досым бар. Жазда қала сыртындағы үйде ол темекі шегіп, арақ ішетін басқа балалармен танысыпты. Енді ол көп уақытын солармен өткізеді. Маған ол ұнамайды. Мен досымды жоғалтқым келмейді. Оның құрдымға бара жатқанын көру маған өте ауыр. Оның маскүнемге айналғанын қаламаймын, қатты көмектескім келеді. Кеңес беріңіздерші!»

№3 хат. «Құрбыммен бір жылдан аса доспыз. Соңғы уақытта ол өте өзгеріп кетті, жаңа күдікті достары пайда болды, олар бірдеңе туралы сыбырласып, бір жаққа аз уақытқа жоғалып кетеді, сосын көңілді әрі бейқам оралады. Ол бірнеше ай нашаға құмартып жүргенін айтты, оған ұнайды екен. Осы жаңалықты алдыңғы жылы мөлшерден артық қабылдағаннан ағасы қайтыс болған досыма айттым. Досым үлкендерден көмек сұрауға кеңес берді. Бірақ осы әрекетіммен қарым-қатынасымызды бұзып аламын ба деп қорқамын. Не істегенім жөн?»

1 Модуль. Салауатты өмір салты және оның құрамдас бөліктері

4-тренингтік сағат

Тақырыбы: Темекі шегудің жасөспірім азғасына әсері және оның алдын алу шаралары

Мақсаты: Темекі шегуге тұрақты-негативті жеке пікір дағдыларын қалыптастыруға көмектесу.

Міндеттері:

1. Темекі мен темекі шегу, организмге теріс әсерлері, алдын алу шаралары туралы түсінік қалыптастыру.
2. Денсаулыққа құнды нәрсе ретінде қарау түсінігін дамыту.
3. Темекі шегуге теріс эмоциялық пікір машықтарын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдықтар: темекі шегу туралы ақпараттық карта; плакаттар, кластерге арналған маркерлер, қара және ақ карточкалар (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Орын ауыстырыңыздар, егер...» сергіту ойыны (3 мин)

Мен «Орын ауыстырыңыздар, егер...» деп бастап айтамын, егер оның сіздерге қатысы болса, орындарыңыздан тез арада тұрып, кез келген бос орынға отырасыздар. Сонымен бастаймыз: «Орын ауыстырыңыздар, егер өз денсаулығыңызды ойласаңыз. Орын ауыстырыңыздар, егер жақын және туыс адамдарыңыз болса. Орын ауыстырыңыздар, егер кіші іні-қарындастарыңыз және сіңлілеріңіз болса. Орын ауыстырыңыздар, егер табысты адам болғыңыз келсе. Орын ауыстырыңыздар, егер үлкен арманыңыз болса. Орын ауыстырыңыздар, егер тәуелсіз болғыңыз келсе».

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Балалар, бүгінгі тренингтік сағаттың тақырыбы: «Темекі шегудің жасөспірім организміне әсері, алдын алу шаралары». Баяғыда Оноре де Бальзак былай деген: «Темекі денеге зиянын тигізеді, ақыл-есті бұзады, бүкіл ұлттарды есінен айырады». Жазушының айтқаны дұрыс екенін білуге тырысайық?

АҚПАРАТТЫҚ БЛОК

Мұғалімге темекіден бас тартудан кейінгі оң өзгерістер туралы терминологиялық, тарих, компоненттік ақпараттық карта ұсынылады.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

«Ассоциациялар» жаттығуы

Хабардарлық деңгейін бағалау. Қағазға тігінен «Темекі» деп жазылады және оқушыларға осы сөздің әр әрпіне өзінің ассоциациясын жазу ұсынылады.

Эдвард де Бононың «Алты қалпақ» әдісі бойынша топпен жұмыс

Стандартты емес жағдайды талқылау: «Сізге темекі шегу проблемасы туралы айту сұралды. Темекі шегу зиянды әдет пе, әлде қауіпті тәуелділік пе?»

Осы тапсырманы орындау барысында алты ойлау қалпағы жалпы тұжырымдамасына сәйкес өз пікіріңізді айтып, дәлел келтіруіңіз қажет.

Әр қалпақ жолағында оқушылар тобы жұмыс істейді. 6 топқа ақпараттық карточкалар беріледі.

Ақ ойлау қалпағы. Оқушылар темекі шегу проблемасы жөніндегі бүкіл ақпаратқа, фактілер мен цифрларға назар аударады. (Ақпарат жеткіліксіз болса, оқытушы қосымша ұсына алады). Қызыл қалпақ. Оқушылар туындаған эмоциялармен (қорқыныш, ыза болу, таңданыс, қуаныш және т.б.) ашық бөлісуі, яғни проблеманы «сізге ұнады ма / жоқ па?» деңгейінде талқылауы керек. Сары қалпақ. Оптимистік ойлайтын оқушылар темекі шегуден қорқудың қажеті жоқ деп, жағымды жақтарын ғана іздейді. Қара қалпақ. Оқушылар темекі шегумен байланысты жағдайды сынап, пессимистік тұрғыда бағалайды, ықтимал қауіптері туралы айтады. Жасыл қалпақ. Оқушылар проблеманы шешуге шығармашылық жолмен қарайды, идеялар, баламалар іздейді. Көк қалпақ. Оқушылар темекі шегу проблемаларын талқылау мақсаттарын құрастырады, соңында мәселелерді талқылаған кезде қол жеткізгендерін жалпылап, қорытынды шығарады. (Оқытушы оқушылардың көк қалпақ рөлін орындауына көмектесіп, барлық топтарды бағалайды).

Талқылауға арналған сұрақтар:

Жасөспірімдер темекі тартуға құқылы ма? Темекі тарту өзекті мәселе ме? Егер сізде мүмкіндік болса, темекі тартып көрер ме едіңіз? Сіз қалай ойлайсыз, темекіні тастау оңай ма?

Оқушылар темекі, оның не екені туралы өз ойларын жинақтайды. Темекі тату зиянды және қауіпті әдет, никотинге тәуелділік.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Ата-анаңыз бен достарыңызға тренингтік сағатта нені білгеніңіз туралы айтып беріңіз, оларды темекі шегуден бас тартуға көндіріп көріңіз.

ТРАЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ АЯҒЫ

Ресурстық материалдар

Темекіден бас тартудан кейінгі оң өзгерістер туралы терминологиялық, тарих, компоненттік ақпараттық карта.

2-кесте. Темекі шегу туралы [13]

Аздаған терминология

Темекі шегу (немесе жай ғана темекі) — көп жағдайда темекі, сигара, сигарилла, түтікшелер немесе кальян шегу түрінде кептірілген немесе өңделген жалынсыз темекі

жапырақтарының түтінін ішке тарту. Сонымен бірге темекі шеккен кезде өкпеге темекі түтіні толтырылады, ал түтікті немесе сигараны шеккен кезде түтін өкпеге түспейді, тек ауыз қуысы түтінге толтырылады[12].

Темекі – біздің заманымыздағы ең көп тараған заңмен рұқсат етілген есірткі.

Пассивті темекі шегу – темекінің «жанама ағынын» ішке тарту, былайша айтқанда, түтінді (темекі тартылған) ғимаратта болу. Басқаша айтқанда, пассивті улану – темекі шеккіштің жанында болу және оның темекі «нәжісін» иіскеу. Пассивті улану, әсіресе, балаларға зиян.

Тарихы

Американы ашқан соң Колумб темекі шегуді Испанияға әкелді, сосын сауда арқылы Еуропаға және қалған әлемге тарады.

- 1492 жыл – темекіні алғаш рет еуропалықтар көрді. Үндістер Колумбқа темекінің кептірілген жапырақтарының байламын сыйлаған. Колумб оның мақсатын түсінбей, борттың ар жағына лақтырып жіберген. Колумбтың арқасында әлем картасында бірінші «темекі» атауы – Тобаго аралы пайда болды (үндістер темекі шегетін түтіктерді осы сөзбен атаған).

- 1860 жыл – темекінің өнеркәсіптік өндірісі басталды.

- Темекінің негізгі өндірушілері – АҚШ пен Қытай. Темекіге тәуелді тұтынушылардың көпшілігі Қытайда, Йеменде, Камбоджада тұрады.

- Алматы темекі шегетін адамдардың саны бойынша Қазақстанда үшінші орын алады, темекі шегетіндердің ең көп саны Солтүстік Қазақстан облысында тұрады.

- Қазақстанда ҚР «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйелері туралы» Кодексінің 159-бабының 5-бөлімінде қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салынған.

Темекі түтінінің қауіпті компоненттері

Никотин - есірткілік зат, күшті у. Жүйке жүйесі мен асқорыту органдарын зақымдайды.

Көміртек тотығы немесе тұншықтырғыш газ гемоглобиннің байланыстыру және оттегі беру қабілетін бұзғаттайды, яғни оттектің жетіспеушілігіне әкеледі.

Аммиак тыныс алу жолдарының шырышты қабықтарын бұзады, бронхитке, жөтелге, алқынуға, ақыры аяғында – өкпе обырына әкеледі.

Көгерткіш қышқыл – қан мен жасушаларға еркін кіретін зұлым у, оттегі жетіспеушілігін тудырады, көп жағдайда лезде өлуге әкеледі.

Канцерогенді заттар обыр пайда болуына себепші болады. Сонымен қатар темекі түтінінің құрамына күшала, мырыш, қорғасын, сәулеленуге әкелетін радиоактивті заттар кіреді.

Тәуелділік және салдарлары

Тәуелділік өте тез пайда болады: тәуелділік белгілері бар адамдар ішінде: 10 %-ында бірінші темекіден кейін екі күн ішінде; 25-35 %-ында – бір ай ішінде пайда болған.

Салдарлары. Темекі түтіні дегеніміз не екенін білесіз бе? Түтін массасының 5-10%-ы құрымның ұшқыр, өте ұсақ бөлшектері. Тартқан кезде темекі ұшындағы температура 6000-9000 С-қа жетеді. Мұндай температурада темекі құрғақ айдалып, улы заттар пайда болады, олардың 200-ден астамы организмге қауіпті.«Ер адамның темекі шеккені - қайғы, әйел адамның темекі шегуі - екі есе қайғы, себебі әйел адамның темекі шегуінің қаупі екі есе: темекі шегушінің өзіне және оның баласына» (Л.Н. Толстой). Әр шегілген темекі өмірді 15 минутқа қысқартады. Адамдар әр 13 секунд сайын темекі шегуге қатысты аурудан қайтыс болады. Жыл сайын темекі шегуден 2,5 млн. адам өмірден өтеді. Кейбір ғалымдардың пайымдауынша, 2020 жылға қарай темекі шегуден болған аурулардан ғаламшарымыздың 8,5 млн. тұрғыны өмірден өтеді.

- Темекі шегудің теріс әсерлеріне сарғыш тістер, ауыздан шығатын жағымсыз иіс, шаштан шығатын жағымсыз иіс жатады.

- Түнгі уақытта темекі шегетін әскери адамдар өз бөлімшелері мен кемелерінің орналасқан жерін көрсетіп, өздері снайперлердің нысанасына айналады.
- Темекі шегу – өрт шығудың жиі кездесетін себебі.
- Тұқылдар көшелер мен ғимараттарды қатты ластайды.
- Темекі шегу кейбір діндерде күнә болып есептеледі.
- Айналадағы адамдар пассивті темекі шегуден зардап шегеді.
- Темекі түтінінде электрондық құрылғы (мысалы, компьютер) ұзақ уақыт тұрса, оның ішкі бөлігі жабысқақ сары-қоңыр шөгіндімен жабылады. Бұл шөгінді өзіне шаң жабыстырады. Жабысқақ шаң басқан бөліктер жылуды нашар бөліп, қатты қызып кетуіне және компоненттерінің істен шығуына әкеледі. Ары қарайғы әсері механикалық бөліктерінің (мысалы, желдеткіш) де істен шығуына әкелуі мүмкін.
- Мысалы, «Apple» компаниясы бұл жағдайда кепілді қызмет көрсетуден бас тартуы мүмкін.

Мұны барлығы білуі керек:

Бірінші темекі шеккен кезде тамақ жыбырлайды, жүрек соғысы жиілейді, ауызда жиіркенішті дәм пайда болады. Бірінші темекі шегумен байланысты барлық жағымсыз әсерлер кездейсоқ емес. Бұл организмнің қорғаныс реакциясы, оны қолданып қалу керек - бас тарту қиындамас бұрын келесі темекіден бас тартыңыз. Мына жерде айтылған нәрсе туралы ойланыңыз. Темекі шегудің денсаулыққа тигізетін қаупі алыста, мүмкін, сізден айналып өтеді деп есептесеңіз, қателесесіз. Темекі шегудің денсаулығыңызға тигізетін бүгінгі қаупі болашақ балаңыз туылмай тұрып, оның дамуына да түзелмейтін әсер етуі мүмкін.

Темекі тартудан бас тартқан кездегі оң өзгерістер

- 2 сағаттан кейін никотин организмнен шыға бастайды, осы кезде бас тартудың бастапқы белгілері сезіледі;
- 12 сағаттан кейін темекі шеккеннен шығатын көміртек тотығы организмнен толық шығып, өкпе жақсырақ жұмыс істей бастайды, ауа жетіспеушілігі сезімі жоғалады%;
- 2 күннен кейін дәм сезу және иіс сезу қабілеті күштірек бола түседі;
- 7-9 аптадан кейін жіңішке иіс сезу арналары шайыр мен күйеден толық тазарады және иіс өткірлігі кенет «анық сезіледі»;
- 12 аптадан (3 ай) кейін қан айналымы жүйесінің жұмысы жақсарып, жеңіл жүруге және жүгіруге мүмкіндік береді;
- 3-9 айдан кейін жөтел, алқыну және тыныс алумен байланысты проблемалар айтарлықтай азаяды, өкпе жұмысы 10 %-ға артады;
- 5 жылдан кейін миокард инфарктінің қаупі темекі шегетіндерге қарағанда 2 есе азаяды.

2 Модуль. Психикалық саулықты сақтау дағдылары

1-тренингтік сағат

Тақырыбы: Психикалық саулық – дені адам негізі

Мақсаты: Психикалық саулықты сақтау дағдыларын қалыптастыруға көмектесу.

Міндеттері:

1. Адамның психикалық саулығы туралы түсінік қалыптастыру.
2. Адам денсаулығы үшін психикалық саулықтың маңызын түсінуді дамыту.
3. Психикалық саулықты сақтау дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдықтар: Психикалық саулықты сақтау ережелерінің тізімі бар 2 карточка (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Ауысатын бөлме» сергіту ойыны (3 мин)

Оқушылар бөлме ішінде баяу ерсілі-қарсылы қозғалып бастайды. Оқытушы пәрмен береді: «Ал енді бөлмеде сағыз толып тұр деп елестетіңіз, сіздер олардың арасынан зорға өтесіздер, сіздерге сағыздар арасынан өту қиын. Ал енді сағыз кенет жоғалып кетті де, жаңбыр құйды, айналаның бәрі түнеріп, сіздер көңілсіз, шаршаңқы жүресіздер. Кенет жаңбыр басылды да, бөлме қызғылт сары түске айналды – қызғылт сары қабырға, еден, төбе, сіздер күш-қайратқа толып, «Фантадағы» көпіршіктер сияқты көңілді әрі жеңіл сезінесіз, өздеріңізді фантадағыдай сезініңіз.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Оқытушы оқушыларды тренингтік сағат тақырыбына енгізеді: «Адам үшін ең құнды – оның өмірі, ал өмірдегі ең құнды нәрсе – денсаулық». Сондықтан бүгінгі кездесуіміздің тақырыбы «Психикалық саулық адам денсаулығының негізі ретінде» немесе басқа сөзбен айтқанда «Менің рухым сау кезде», осы «психикалық саулық» ұғымының нені білдіретінін және оны қалай сақтауға болатынын бірге білуге тырысамыз.

Миға шабуыл

Оқушылар сұраққа өз жауап нұсқаларын ұсынады: «Сіздердің ойыңызша, психикалық саулық дегеніміз не және оның саулығына не әсер етеді?». Оқушыларда қиындық туындаса, қандай да бір денсаулық түріне мысал келтіру арқылы өздерінің қалай түсінетінін айтуды ұсыныңыз: физикалық, адамгершілік саулық және т.б.

Оқушылар осы ұғымға қатысты өзінің пікірін білдірген соң, оқытушы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасын береді: «Психикалық саулық дегеніміз – адамның жеке әлеуетін жүзеге асырып, қарапайым өмірлік күйзелістерге шыдас беріп, өнімді және нәтижелі жұмыс істей алатын, сондай-ақ өз қоғамдастығының өміріне өз үлесін қоса алатын денсаулық жағдайы».

АҚПАРАТТЫҚ БЛОК

Оқытушы адамның психикалық саулығы тән саулығы сияқты маңызды екендігі туралы қорытындыға келуіне көмектеседі. Оқытушы түсіндіреді: «Адам әр күні таңертең жуынып, тісін жуады, өз денесін тазалықта ұстауға тырысады. Бірақ біздің психикамызға да тазалық керек екені туралы көп адам ойлана бермейді. Жағымсыз эмоциялар, уайым, ашу-ыза

физикалық кірден кем емес ластайды. Ежелгі заманның өзінде зұлымдық пен өшпенділіктің жүрегімізге зиян келтіретіні айтылған. Ашу-ыза баяу, бірақ сенімді түрде бауырымызды әлсіретеді. Мазасыздық және шыдамсыздық сезімдері ас қорытудың бұзылуына әкеледі. Уайым мен пессимизм өкпемізді уласа, балағат пен өсек бүйрекке әсер етеді. Әрдайым көңіл толмау және нашар ойлар миды әлсіретеді. Заңды сұрақ туындайды: Не үшін жағымсыз эмоциялармен өзімізді әлсіретіп, организмді дертке ұшыратамыз? Бүгін психикалық саулықты сақтау әдістерін немесе жанымыздың әрқашан сау болуы үшін не істеу қажеттігі туралы сөз қозғаймыз».

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

«10 Психикалық саулықты сақтау (ПСС) ережесі» топпен жұмысы

Оқушылар 2 топқа бөлінеді. Әр команда ПСС бес негізгі ережесі бар карточка алады. 10 минут өткен соң балалар берілген тізімді өмірден алынған жеке мысалдармен екінші командаға түсіндіруі керек.

Талқылау

1. Бірінші топтың өкілі ПСС бес ережесінің бірін атап, мысалдармен өзінше түсіндіреді, сосын осы топтың келесі мүшесі, ары қарай ережелердің бүкіл тізімімен таныстырады.
2. Басқа топтың өкілдері бір нәрсемен келіспесе немесе бір нәрсе түсініксіз болса, сұрақтар қоя алады.
3. Екінші топтың өкілдері ПСС бес ережесінен тұратын өз тізімдерін осылайша түсіндіріп, қажет болса қарсы топтың сұрақтарына жауап береді.

Оқытушы топтардың сөйлеу нәтижелерін қорытындылайды: «Бүгінгі тренингтік сағат болашақта психикалық саулығымызды сақтауға көмектесетін жаңа білім алуға көмектесті деп үміттенемін, сондай-ақ салауатты өмір салтын енгізудің 10 ережесін сақтау қажеттігін енді басқа да достарыңызға сендіре алады деп ойлаймын. Шынымен, ата-аналар сіздерге берген тәрбиесіне жауапты, бірақ тек сіздер ғана қандай болып қалатыныңызға, онымен не істейтініңізге жауаптысыздар. Барлығы өз қолдарыңызда».

Қорытынды бөлім (8мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Ресейлік академик, хирург Н.М. Амосов сөзі туралы ойланыңыз: «Егер баланы мүлдем ауырмайтын етіп өсіру мүмкін болмаса, қалай болғанда да оның денсаулығын жоғары деңгейде сақтау әбден мүмкін». Әркім өзі үшін өз психикалық саулығын күнделікті сақтаудың негізгі жолдарына таңдау жасауы керек.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материалдар

«10 ПСС ережесі» екі топпен жұмыс істеуге.

1-топқа арналған карточка мазмұны:

Психикалық саулықты сақтаудың 5 ережесі

1. Тамақтану. Тамақ физикалық, сондай-ақ психикалық саулыққа әсер етеді, «Сен не жесең, солсың» деп бекер айтпайды. Кейбір тамақтарды (тұз, қант, пияз, сарымсақ, Чили бұрышы, газдалған сусындар) шамадан тыс қолдану эмоционалдық күйзеліс кезінде ашу-ызаға әкелетін организмдегі гормондардың түзілуін арттыруы мүмкін. Көп су ішу, керісінше, эмоцияларды басқаруға көмектеседі.

2. Физикалық белсенділік. Физикалық денсаулық психикалық саулықпен тығыз байланысты. Жаттығулар бұлшықеттерді, жүректі нығайтып қана қоймай, гормондардың - көңіл-күйді жақсартатын және табиғи энергетиктер ретінде әрекет ететін эндорфиндердің түзілуіне мүмкіндік береді. Физикалық жүктеме мен жеткілікті демалысты (әр түні 7-8 сағат) дұрыс үйлестірген жөн, «шаршағаннан құлаған» кезде емес, уақытылы демалу. Күн жарығы жеткілікті болатындай таза ауада демалу (күніне 10-15 минут).

3. Өз сезімдеріңді қабылдау. Ашу, жабырқау, қорқыныш және идеалдардың немесе мақсаттардың күйреу сезімі - мұның барлығы өте жағымсыз әсерлер, көп адамдар абыржудан қашуға тырысып, осы сезімдерден бас тартады. Кей кезде абыржудан құтыламыз деп, эмоцияларды жасыруымыз мүмкін, бұл деструктивті мінез-құлыққа - жалған шеттетушілікке немесе салқынқандылыққа әкелуі мүмкін. Эмоцияларды басу арқылы басқа адамдармен өзара қарым-қатынасымыздың бір бөлшегі болып табылатын қалыпты қуаныш пен ренішті сезіну қабілеттерін жоғалтып аламыз.

Жағымсыз эмоциялар - көптеген (қалыпты емес) жағдайларға қалыпты реакция. Үйге сағыныштан немесе шаңғы теуіп үйренген кездегі қорқыныштан немесе біреу алдап кеткен кездегі ашудан ұялудың себебі жоқ. Бұл эмоциялар табиғи, оларды жоққа шығарудың орнына мойындаған артық. Эмоцияларды тікелей (мысалы, мектеп директорына ескерту айту ақымақтық) жеткізу мүмкін болмаса, күйзелісті жоюға басқа шешімдер табуға болады. Ұзақ уақыт серуендеу, теннис добымен ойнау немесе жағдайды достармен талқылау, бұлардың ренішті жоюға көмектесуі мүмкін.

4. Эмоцияларды басқару. Ашуды және жағымсыз эмоцияларды басқара алу қабілеті - жақсы психикалық саулықтың маңызды факторы және эмоционалдық интеллектіңіздің көрсеткіші. Йога мен медитация сияқты ашумен және ашуланшақтықпен күресуге қолдануға болатын релаксация әдістерінің белгілі бір тәсілдері (20-дан 0-ге дейін санау, тыныс алу жаттығулары) бар. Жағымсыз эмоцияларды білдірудің адекватты әдісін таңдаңыз (сөйлесу, тыныс алу, сурет салу...). Өз сезіміңізді айтып сөйлесуге болады: «Мен мынадай кезде осылай сезінемін...». «Сіз мені алдап тұрсыз» дегеннің орнына: «Мен өзімді алданғандай сезіндім» деген жақсы; «Сіз дөрекі адамсыз» дегеннің орнына: «Менімен сөйлесу мәнеріңізге өте қапалымын», «Менімен бұлай сөйлескен кезде көңіл-күйім түседі» деген жөн.

5. Өзіңіз әлсіз тұстарыңызды білу. Егер қандай жағдайлардың көңіл-күйіңізді түсіретінін немесе шамадан тыс реакция туғызатынын білсеңіз, бұл күйзелістен қорғауға көмектеседі. Сіз одан қашып құтыла аласыз немесе оның сізге неге қатты әсер ететінін түсінуге тырыса аласыз. Егер жайсыздығыңыздың себебін нақты көрсетуге тырыссаңыз, жағдайды жаңа қырынан көре алуыңыз мүмкін. Жұрт алдында сөйлеген кезде өте қатты абыржуыңыз мүмкін. Бұл жерде мұндай жағдайлардан өзіңізді алыс ұстауға болады немесе жұрт алдында сөз сөйлеу курстарында сенімділікке үйрене аласыз (көптеген арнайы курстарда сөз сөйлеген кездегі абыржуды басқаруға үйрену ұсынылады). Позитивті ойлауға тырысыңыз. «Ауыз ашқан

кезімде барлығы мені сынауға дайын» деп ойлаудың орнына өзіңізге: «Адамдарға менің не айтатыным қызықты болады және қанша қате жіберсем де, сабырлы күйде қаламын» деп айтыңыз.

2-топқа арналған карточка мазмұны:

Психикалық саулықты сақтаудың 5 ережесі

1. Жағымсыз ойдан жағымды ойға ауысу. Ең алдымен күн сайын өзіңізді жағымсыз ақпарат жинауды доғарамыз, орнаған тәртіпті, ұнамайтын мұғалімдерді, оқушыларды, көршілерді, т.б. сынауды тоқтатамыз. Қарапайым нәрселерді байқап, оларға қуануды үйренеміз: алғашқы көктемгі күш, отбасыңызбен өткізуге болатын ұзақ уақыт күткен демалыс; үйіңіздің жанындағы жаңа дүкен...

2. Жұмысты мұқият жоспарлау. Көптеген адамдар уақыт аздығынан мазасызданады. Іскерлік кездесуге үлгеру үшін өзіңіз ойлағаннан көбірек уақыт қалдыратын стратегия, мұндай стресстің көзін жоюға көмектеседі.

3. Өз дарыныңыз бен қызығушылықтарды дамыту. Зеріккен және бақытсыз адамдардың өмірді қызығушылықтары аз болады. Білім беру мекемелерінің қазіргі заманғы бағдарламалары барлық жастағы адамдар үшін көптеген салалардағы (спорт, ғылым, музыка, өнер, театр және кәсіп) дарындарын зерттеуге шектеусіз мүмкіндік береді. Көбінесе барынша көп біліп, көп үйренген сайын, өмір де қызығырақ бола түседі. Машықтарды дамыту кезіндегі біліктілік сезімі өзін-өзі құрметтеу үшін көп нәрсе бере алады.

4. Жақын адамдарға жағымды тосынсыйлар жасау. Мысалы, қартайған апаңыздың жақында туған күні болатынын уақытылы еске түсірген жөн. Оған жақсы сыйлық жасап, ол көптен бармаған театрға шақыруға болады. Оның көздері бақыттан қалай жайнап кететінін көріңіз!

5. Күлімдей бастау. Өз бетіңізге «сыпайылық жымысы» «іліп қою», өтіп бара жатып сізден бірдеңе сұраған адамға жымию соншалық қиын емес. Өмірді жағымды қабылдай алмау адамның психикалық саулығына теріс әсерін тигізеді. Жағымды эмоцияларсыз өткен өмір психиканың патологиялық өзгерістерін әкелуі мүмкін.

Мұғалімге арналған қосымша ақпараттық материал

Психикалық саулық – балалық шақтағы және жасөспірім кезеңіндегі өз өмірінің оңай емес мәселелерін шешуге тура келетін баланың тіршілік ету негізі: өз денесі мен өз жүріс-тұрысына иелік етуге үйрену, өмір сүруге, жұмыс істеуге, өзі мен басқалар үшін жауапты болуға үйрену, ғылыми білімдер жүйесін және әлеуметтік машықтарды игеру, өз қабілетін дамыту және «Мен» бейнесін құру. Сондықтан 10 қазан әлемде психикалық саулық күні ретінде тойланады және халықаралық мейрамдар тізіміне кіреді.

2 Модуль. Психикалық саулықты сақтау дағдылары

2-тренингтік сағат

Тақырып: Психикалық ауытқу ұғымы және оның түрлері

Мақсаты: Психикалық ауытқулардың алдын алу машықтарын қалыптастыруға көмектесу.

Міндеттер:

1. Психикалық ауытқулар туралы түсінікті қалыптастыру
2. Психикалық ауытқулар түрлері түсінігін дамыту.
3. Психикалық ауытқулардың алдын алу дағдыларын қалыптастыруға жағдай жасау

Жабдық: 6 алдын алу шарасы жазылған ені 4-5 см қағаз жолақтар («Ресурстық материал» бөлімін қараңыз), стиплер не кішкентай скотч.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Ергежейлілер мен алыптар» сергіту ойыны (3 мин)

Барлығы шеңбер жасап тұрады. Мұғалім екі түрлі команда береді: ергежейлілер мен алыптар «Алыптар!» дегенде, барлығы тұрады да, қолдарын көтереді. Ал, «Ергежейлілер!» командасы берілгенде түгел отыруы керек. Бастапқыда мұғалім командалар береді және оқушылармен барлығын дұрыс орындайды, біраз уақыттан кейін мұғалім оқушыларды шатастыру үшін «Алыптар» командасына өзі отырады.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім «Біз неге ауырамыз?» деген сұрақ қояды да, бірден жауабын береді: «Қытайда екі мың жылдан астам уақыт бұрын медициналық трактатта дәрігерлер барлық аурулардың «шамадан тыс сезімдерден» немесе қарапайым тілмен айтқанда, барлық аурулар жүйке жүйесінен туындайды деп ұйғарған. Қытайлық дәрігерлердің зерттеулері көрсеткендей, рухани күйзеліс ауыр дертке душар ететінін көрсетті. Мысалы, гастрит ауруларының 70%-ы, бас ауруларының 90%-ы дерлік жүйке жүйесінің бұзылуымен байланысты екен. Сондықтан бүгінгі тренингтік сағатта өз өмірімізде олардың алдын алуды үйренеміз».

Ақпараттық блок

Психикалық ауытқулар мектептегі стресс жағдайлар, отбасындағы қақтығыстар, теледидардағы агрессия, қорқынышты мен атыс-шабыс жанрындағы фильмдер көру, компьютер алдында көп отыру себепті ерекше жолмен пайда болады. Сондай-ақ есірткі мен алкогольге тәуелділік ықтималдығы артатын ауыр психикалық ауытқулар туындауы мүмкін.

Үлкен конфликтілер орын алған отбасында өскен балалар ересек өмірге өту жасына байланысты дағдарысқа жеткілікті түрде дайын болмайды. Жасөспірім үшін бүкіл әлем сұрықсыз әрі үмітсіз болып көрінеді, оған ешқандай шешім жоқ сияқты болады, барлығын бұлыңғыр етіп көреді. Депрессияның белгілері:

- бірдей жағдайларда жүріс-тұрыс себепсіз өзгереді;
- сабақ үлгерімі айқын себептерсіз нашарлайды;
- бала күйгелек, көбінесе агрессивті болады, ұсақ-түйекке бола жылай бастайды;
- тұйықтанады, оқшауланады, аз әрі ақырын сөйлейді, күні бойы төсегінен тұрмайды және зеріккенін айтып шағымданады;
- барлығын ұмытады, амандаспайды, қайда баратынын айтпайды, әр сұраққа ашуланады;
- ұйқысыздықтан зардап шегеді немесе үнемі өзін шаршаңқы сезінеді

- тамаққа тәбеті тартпайды немесе керісінше не тоқтамай тамақ ішеді [15].

Сонымен, өз-өзімізге көмектесіп үйреніп көрелік.

Мұғалім тренингтік сағаттың тақырыбын еске салады: «Дәл қазір психикалық ауытқулардың қалай алдын алуға болатынын анықтайық. Психикалық ауытқулардың 6 алдын алу шарасы деп аталатын ойынымызды бастайық».

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

«6 алдын алу шарасы» жаттығуы

Мұғалім алты ерікті оқушыны шақырады, олардың әрқайсысының басына психологиялық ауытқулардың алты алдын алу шарасы жазылған қағаз шеңбер киіледі (қағаз жолақтар оқушылардың басына степлермен не скотчпен жапсырылады). Бұл алты оқушы өздеріне қандай алдын алу шарасы бекітілгенін білмейді. Оқушыларға шараның атауын дауыстап айтуға тыйым салынады. Алты оқушының барлығы өзінікінен басқа өзгелерге қандай алдын алу шарасы түскенін білетін болады. Бұл алты оқушының міндеті: өз басына тағылған қағаз шеңберде қандай алдын алу шарасы жазылғанын білу. Алты оқушы кезекпен өз шарасын табуы керек. Қалған оқушылар бұл алдын алу шарасын тікелей атамай оның сипаттамасын беруі керек. Мысалы, «белсенділікті арттыру» шарасы - «бұл көбірек қозғалу; серуенге, тауға шығуға; шаңғы, коньки, шана тебумен және ол мұны өз рахаты үшін істеуімен байқалады. Бұл жоғары энергиялы нәрсе, әдетте адамға қандай да бір көңілсіз ойлар келгенде, көңілді басқа нәрсеге аудару үшін қажет болады». Шеңбердегі сәйкес шараны табатын оқушы нақтылау сұрақтарын қоя алады. Шара белгілі болып, оқушы басындағы шеңберде жазылған сөзді тапқанда, топ қол шапалақтайды. Одан кейін осы алтылықтағы келесі оқушы «өзін таниды», осылайша алты шара белгілі болғанша, әрқайсысы топтың түсіндірмелерінің көмегімен өз басындағы жазбаны білгенше жалғастырады. Бұл ережелер барлығына түсінікті болса, онда бастаймыз». Мұғалім жаттығу барысында кез-келген оқушыға көмектеседі және ойындағы түсініксіз нәрселерді түсіндіріп береді.

Бұл жаттығу барысында оқушылар психикалық ауытқудың қандай да бір алдын алу шарасын сипаттап, өз түсінігін білдіріп үйренеді. Сипатталатын шараларға қатысты түйсігі мен өз қатынасының қалыптастырады. Жаттығудың өзі қызу өтіп, зеріктірмейді, мұның үстіне оқушылар біршама күрделі тақырыптарды ұзақ уақыт бойы қызығушылықпен талқылайды, бұл негізінен психикалық ауытқулардың алдын алу машықтарын дамыту бағытын айқындайды. Мұғалім балаларға психикалық күйзеліске түспеу жолын таңдауға көмектеседі.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағат туралы естелікке берілген материалды қарап шығу және ол туралы ойлану. Өз ортамызда, достарымызбен, ата-анамызбен талқылау

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«6 алдын алу шарасы» жаттығуында жауаптардың сипаттамасы шамамен мынадай:

1) ата-анамыз бен жақындарымыздың жақсы қарым-қатынасы былай сипатталады: бұл

адамға оны қалай жақсы көретінін және оның қымбат екенін көрсетумен, барлығы жақсы болатынын білдірумен анықталады. Бұл - қамқорлық көрсету, көбінесе адам қиын жағдайға душар болғанда және оған қолдау көрсету керек кезде білінеді;

2) позитивті көңіл-күй былай сипатталады: бұл жауын-шашынды ауа райына не ұсақ-түйек жайсыздықтарға қарамастан, жақсы көңіл-күйде болу; еңсені түсірмей, ісіңізден еш нәтиже шықпай жатқанда да, жақсы нәрселерді көре білу. Бұл – кез-келген жағдайда сергек, көңілді бола білу және күлімсіреп жүру;

3) толыққанды түнгі ұйқы былай сипатталады: ұйқыны қандыру, түннің бір уағына дейін дот не контрстрайк ойнап, компьютердің алдында отырмау. Бұл тәулігіне кемінде 7-8 сағат ұйықтауды білдіреді;

4) спортпен шұғылдану былай сипатталады: күресті, жүгіруді не суға жүзуді жақсы көру; коньки, шаңғы, скейтборд тебе білу. Мектептегі оқудан тыс, бұлардың барлығымен ден қойып айналысуға үлгеру;

5) толыққанды тамақтану былай сипатталады: гамбургер, донер, самса жеп, пепси-кола ішіп асығыс тамақтану емес, керісінше бұл күн сайын тым болмаса түскі асқа ыстық сорпа мен екінші тағам ішуді білдіреді. Таңертең жақсылап тамақтанып, кешке жеңіл ас ішкен жөн;

6) күндізгі жарықта болу былай сипатталады: күн сәулесі жанды жадыратады. Сондықтан көшеге күн жарығы молынан түскенде, көңіл-күйіңіз нашар болғанда, бірден аулада, паркте таза ауа жұтуға шығу керек.

Мұғалімге арналған қосымша ақпараттық материал

«Көңіл әуені» хикаясы

Мен сондай жаманмын, сондай жаманмын, -деп оқушы мұғаліміне шағымданады. - Сен жаман емессің, бірақ сенің өзгеруің керек. - Ол қалай сонда? Сіз айтқандай егер жаман болмасам, онда өзгерудің не қажеті бар? Сонда жаман болу керекпін? -Жоқ, -деп жымияды мұғалім, - жаман болудың не керегі бар? Мен одан да саған мұны көрсетейін. Ол оқушыға сыбызғы беріп, онымен ойнауын өтінді. Оқушы сыбызғымен ойнауды білмейтін еді, оған үрлеп, саңылауларын бір-бірлеп, құлаққа жағымсыз дыбыстар шығарды. - Енді қандай музыка шығарғаныңды көрдің бе, - дейді мұғалім. – Ал егер бірнеше жыл бойы үйренсең, музыкаң мүлдем басқаша болатын еді. Сонда не өзгереді? Ойнайтын өзіңсің, сыбызғы да, қолдарың да, ауа да сол, бірақ... Сыртқы нәрселер сол күйінде қалғанымен, бұл тыныштандыратын, оятатын, емдейтін және жанды көкке көтеретін мүлдем басқа музыка болады. Өмірде де солай. Сенде керектінің бәрі бар, ол саған сондай жаман болып көрінеді, ал бар болғаны: сен өз жүрегіңнен тамаша жан музыкасын шығара алмайсың. Жанның даусын естуді үйреніп, оны тыңдап үйренген кезде, ойды, сезімдерді және ерік күшін үйлесімді басқара білгенде, сенің қолдарыңда бұл аспаптар жаман және көнбейтіндей болмайды. Сен шығарған нәрсенің барлығы тамаша әрі мінсіз болады. Сонда кемшіліктер әлі пайдалануды үйренбеген пайдалы нәрселер екенін түсінесің [16].

3-кесте Қауіп және психикалық саулықты қорғау факторлары

| Қауіп факторлары | Қорғаныс факторлары |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Биологиялық | Психологиялық |
| Ұдайы ұйқысыздық | Стреске төтеп беру қабілеті |
| Созылмалы ауырсыну сезімі | Қиындықтарға тайсалмай қарай білу |
| Ерте жастағы жүктілік | Бейімделе білу |
| Қауіптің генетикалық факторлары | Автономия |
| Шала туу | Когнитивті функцияны алды ала дамыту |
| Соматикалық ауру | Дене шынықтыру жаттығулары |
| Нейрохимиялық тепе-теңдік ұстай алмау | Қауіпсіздік сезімі |
| Жүктілік кезіндегі ауыртпалықтар | Қожайын және бақылау сезімі |
| Психологиялық | Сауаттылық |

| | |
|--|--|
| Академиялық үлгерімнің нашарлауы және оқудағы деморализация | Ерте байланыс сезімдерінің қалыптасуы және бауырмалдық сезімі |
| Назар жетіспеушілігі | Мәселелерді шешу машықтары |
| Нормаға жатпайтын қарым-қатынас | Әлеуметшілдік |
| Эмоционалды жетілмеу және бақылаудың бұзылуы | Өзін-өзі құрметтеу |
| Психоактивті хаттарды шамадан тыс көп пайдалану | Өмірге қажетті машықтар |
| Жалғыздық | Әлеуметтік машықтар және қайшылықты жағдайларда әрекет ету |
| Жұмыс дағдыларының қалыптаспауы және зиянды әдеттер | Әлеуметтік-эмоционалды даму |
| Оқу әдетінің бұзылуы | Стресспен жеңе білу |
| Сезім органдары функцияларының бұзылуы және физикалық кемістік | |
| Әлеуметтік біліктіліктің жетіспеуі | |
| Әлеуметтік | Әлеуметтік |
| Созылмалы дерттері немесе деменциялы пациенттер күтімі | Ананың жүктілік кезеңіндегі қауіпсіздігі |
| Балаға қатігездік және тастап кету | Жақсы тәрбие |
| Егде жастағы адамдарға қатігездік таныту | Ата-ана мен бала арасындағы жақсы қарым-қатынас |
| Агрессия, зорлық көрсету және психологиялық жаралау | Отбасы және дос-жаран тарапынан әлеуметтік қолдау |
| Отбасылық конфликт немесе отбасы құрылымының бұзылуы | Психикалық саулықты қолдауға ықпал ететін жұмыс орны және мектеп |
| Әлеуметтік төменгі тап | Қауіпсіз және қолдауға дайын қоғам |
| Ата-ананың психикалық ауруы | |
| Ата-анасының психобелсенді заттарды шамадан тыс көп пайдалануы | |
| Жеке қайғы - ауыр қаза | |
| Психикалық жарақаттайтын оқиға | |
| Жүктілік кезінде психобелсенді заттарды пайдалану | |

2 Модуль. Психикалық саулықты сақтау дағдылары

3-тренингтік сағат

Тақырып: Сезім және эмоцияларды басқару дағдылары

Мақсат: Сезімдер мен эмоцияларды басқару дағдыларын қалыптастыруға көмектесу.

Міндеттер:

1. Адам эмоциясы туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Эмоцияны басқару түсінігін дамыту.
3. Сезімдер мен эмоцияларды басқару дағдыларын қалыптастыруға жағдай жасау.

Жабдық: кабинет қабырғалары бойымен бір-бірінен алшақ қойылған 5 үстел, олардың әрқайсысында эмоцияларды басқарудың сәйкес деңгейлерінің сипаттамасы берілген парақ бекітілген («Ресурстық материал» бөлімін қараңыз), скотч бар.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Бес орындық» сергіту ойыны (3 мин)

Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі, тренингтік сағаттақырыбын, міндеттерді атап шығады, олармен кіріспе әңгіме өткізеді: «Сендердің ойларыңша, бүгін не туралы сөйлесеміз? Бүгінгі тренингтік сағат тақырыбын қалай түсінесіңдер? Эмоцияларымызды басқара аламыз ба?». Оқушылар жауап береді. Олардың көпшілік ойлары эмоцияны басқарудың белгілі бір деңгейіне сәйкес келеді. Мұғалім айтылғанды жалпылай келе, балаларға парақтар қойылған 5 үстелді көрсетеді де, «Қазір бес орындық деген шағын ойын ойнаймыз да, өзіміздің эмоцияларды басқару деңгейімізді анықтаймыз,» - дейді.

Ойын ережелері: алдыңызға бес орындық қойылады, олардың әрқайсысында Сіз өз эмоцияңызды басқаратын белгілі бір деңгейдің сипаттамасы бар парақ бекітіледі.

5 орындық – эмоцияларды басқарудың 5 деңгейі. Әркім өзінің эмоциясын басқара алатын деңгейді өз бетінше таңдасын да, осы орындықтың жанында тұрсын. Мұғалім қажетінше балаларға өз таңдауын жасауға көмектеседі.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім балаларға алғыс білдіріп, оларға сұрақ қою арқылы өздерінің бастапқы деңгейлерін анықтауға мүмкіндік береді: «Бүгін әрқайсысымыз қай орындықта екенімізді көрейік? Енді әркім қай орындықта болғысы келетіні туралы ойланайық? Сізді қызықтыратын және оған қол жеткізу мақсатыңыз болатын орындықты (деңгейді) көрсетіңіз. Тамаша! Бүгін адам сезімдері мен эмоциялары не екенін және ең жоғары бесінші деңгейге қалай қол жеткізуге болатынын бірге түсінуге тырысамыз.

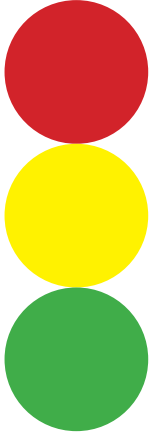
Ақпараттық блок.

Өмірде болып жатқан нәрселерді аздап өзгерте аласыз, бірақ толығымен емес, оның тек бір бөлігін ғана. Мысалы, жолаушылар ұшақтың құлауының алдын ала алмайды, олардың туыстары да. Сол сияқты дауылды, қыс мезгілінің өзін тоқтату мүмкін емес. Мұғалімді, басшыны өзгерту мүмкін емес. Бірақ қорғануға, өз мүдделерін табысты қорғауға, үйлесімді қарым-қатынаспен жұмыс іздеуге, стресс кезінде оны мейлінше жеңіл өткеру үшін өзін-өзі күтуді үйренуге болады. Болып жатқан нәрселерді қабылдап, бұдан кейін түңілмей, сапалырақ өмір сүруге көмектесетін құнды тәжірибе алуды үйренуге болады. Басқаша айтқанда, егер

өз эмоцияларымызды басқарып үйренсек, біз бақытты әрі деніміз сау болады, еңбегіміз өз жемісін береді әрі ләззат сыйлайды, біз өзімізге не керектігін түсінеміз және оған қол жеткіземіз.

Жоспарларымызды жүзеге асыруға қуат пен күшті сезіну үшін, сонымен қатар өмірге қуанып, бақытты болу үшін өз эмоцияларымызды қалай басқарып үйрене аламыз. Қиын жағдайларда «Өзін-өзі басқару бағдаршамы» бойынша іс-әрекет жасау (1 сурет қ.) және қаншалықты басқара алатыныға баға беру.

1-сурет. Өзін-өзі басқару бағдаршамы [17]



ТОҚТАТУ

1. Тоқтаңыз, тыныштаныңыз да, әрекет етпес бұрын ойланып алыңыз.

ОЙЛАНЫҢЫЗ

2. Өз қиындықтарыңыз бен не сезінетініңіз туралы айтып беріңіз.

3. Жағымды мақсат қойыңыз.

4. Шешу жолдарын ойластырыңыз.

5. Салдарлары жөнінде алдын ала ойланыңыз.

ӘРЕКЕТ ЕТІҢІЗ

6. Әрекеттерге кірісіңіз де, ең дұрыс жоспарды орындаңыз.

Мұғалім тренингтік сағат тақырыбын еске салады да, «Ұзақ әрі қызықсыз әңгіме айтқанша, мен сендерге өздеріңізді өз бетінше түсінуге және сөйлесіп отырған басқа адамның түрлі эмоцияларын ажыратуға үйренуді ұсынғым келеді. Дәл қазір «Образ» деген ойын ойнаймыз,» - деуі мүмкін.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

«Образ» жаттығуы

Мақсаты: өзі мен бірге сөйлесушінің санасында қатынас бойынша қарсы әрекет дифференциациясына үйрету, сөйлесушіге жағымды қатынасты қалыптастыру.

Мұғалім оқушыларға жұптарға бөлініп, бір-біріне қарама-қарса отыруды ұсынады. Жаттығу екі кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңде оқушылар кезектесіп бір-бірін таныстырады, «менің позитивтік образым..... тұрады. Ал сенікі?» деп басталатын сөздерді айтады. Оқушылар кезектесіп сөз алмасады.

Жұмыс басталғаннан 5 минуттан кейін, жаттығудың екінші кезеңінде оқушылар кезектесіп бір-біріне «Менің эмоциям түрлі жағдайда болады, мен бүгін..... сеземін, ал сенде ше?» деп басталатын сөздерді айтады. Іске кірісеміз!

Талқылау

Жаттығудан кейін оқушылар кезектесіп өз әсерімен бөліседі. Мұғалім жаттығуды орындау барысында оқушыда орын алған сезімдерге қатысты сұрақтар қояды, сондай-ақ жұмыстың бірінші кезеңіндегі сезімдер екінші кезеңдегіден қалай ерекшеленетінін де сұрауы мүмкін.

Жақсы! Балалар, жарайсындар! Барлығы бірінші тапсырманы жақсы орындап шықты, енді қиынырақ ойын ойнап көрейік. Қазір «Ой, күлдірдің!» ойынында басқа адамның эмоцияларын басқарып үйренеміз.

«Ой, күлдірдің!» жаттығуы

Мақсаты: сөйлесушінің эмоцияларын, басқару қабілетін дамыту, оқушыларды эмоционалды сергіту.

Алдыңғы жаттығудың қорытындысы бойынша оқушылар жұптарға бірігеді. Мұғалім оқушыларға ұсынады: «Сіздің міндетіңіз – бір жұптағы адамды кез келген жолмен күлдіру, тым болмаса ол жымиюы керек. Сіз күлдіргіңіз келетін адам барынша байсалды болып, сіздің әрекетіңізге бағынбауға тырысуы қажет. 2 минуттан кейін рольдеріңізді ауыстыруыңыз керек. Іске кірісеміз!».

Талқылау

Оқушылар өз сезімдерін, эмоцияларын басқару машығы неге негізделетінін және бұл кезде қандай қиындықтар туындайтыны туралы шешім шығаруы керек.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағаттың берілген тапсырмаларын қарап, ойланып және ата-аналары, достарымен өзара талқылау.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Бес орындық» бой ширату жаттығуына:

Бірінші орындық: оны таңдаған адам – «табиғи» әрі ішкі және сыртқы. Ол өзінің ішкі дүниесін басқара алмайды, эмоциясын да сыртқа шығара алмайды; «келген» нәрсені бастан өткереді, ал эмоциясы «бетінде тұрады».

Басқаша айтқанда, ол өзінше былай дейді: «Мен ішкі күйзелісімді де, сыртқы күйімді де басқара алмаймын: эмоциялар іштей өздері пайда болып, түрлі себептермен іске қосылады: дененің күйі, өмірдегі оқиғалар және мені қоршаған адамдардың не айтатыны мен істейтіні. Менің эмоцияларым өздері жеке өмір сүреді және менің еркімнен тыс сыртыма шығады. Қысқасы, мен өз эмоцияларым үшін жауап бере алмаймын».

Екінші орындық: оны таңдаған адам өзінің ішкі күйін басқара алмайды, бірақ сыртқа шығуын бақылай алады.

Басқаша айтқанда, ол өзінше былай дейді: «Мен өзімнің ішкі күйзелісімді басқара алмаймын, бірақ ішкі жан дүнием салыстырмалы түрде бірқалыпты кезде эмоцияларымның сыртқа шығуын басқара аламын. Ал менің сыртқы «Жақсы» дегенім үнемі бола бермейді, іл ішкі дүниемдікі одан да сирек».

Үшінші орындық: оны таңдаған адам өзінің сыртқы жүріс-тұрысын толығымен бақылай алады, ал ішкі дүниесін бұрынғыша басқара алмайды.

Басқаша айтқанда, ол өзінше былай дейді: «Ішкі эмоциялар өз бетінше өмір сүреді, ал өзімді сырттай толықтай басқара аламын. Менде сырттай бәрі «Жақсы», ал іштей өзімді әртүрлі сезінемін».

Төртінші орындық: оны таңдаған адам өзінің сыртқы жүріс-тұрысын тамаша басқарады, бірақ ішкі әлемі оған тек ішінара бағынады.

Басқаша айтқанда, ол өзінше былай дейді: «Ішкі күйзеліс соншалық күшті болмаған кезде, мен өзімді сырттай толығымен басқара аламын, яғни іштей өзімді жылдам ұғынып, бәрін реттеймін. Бірақ эмоцияларым тым күшті болғанда, оларды сырттай бақылаймын, бірақ іштей бақылау қолымнан келмейді: оларды басқару қиын».

Бесінші орындық: оны таңдаған адам ішкі әлемін де, эмоцияларының сыртқа шығуын да толығымен басқара алады.

Басқаша айтқанда, ол өзінше былай дейді: «Мен өзімнің эмоцияларымның сыртқа шығуын еркін басқарамын: бетімде, сөзімде, дауыс екінім әрқашан тиісінше болады. Сол сияқты ішкі сезімдерімді де еркін басқарамын: қажетсізін кетіріп, орынды әрі қажеттісін шақырамын. Өз эмоцияларым үшін жауап беремін, бұл - менің ең маңызды құралым. Менің мінез-құлқым әлеуметтік орынды, әдетте сергек әрі жақсы көңіл-күйде боламын, өзіме қымбат адамдар туралы үнемі қамқор бола аламын. Өмірімде барлығы жақсы!».

Мұғалімге арналған қосымша ақпараттық материал

Эмоцияларды түсіну деген не? Бұл – адамның физикалық (сезім) күй мен ойлар бойынша эмоцияларды анықтау, оларды сыртқы түрі мен жүріс-тұрысы бойынша тану, өзінің эмоционалдық қажеттіліктерін оған қатысты адамдарға дәл білдіру, өз эмоциясы мен басқалардың эмоцияларын басқару машығы. Мұның барлығы ой интеллектісіне (IQ) балама эмоционалды интеллект (EQ) болып табылады.

Эмоцияларды тікелей басқаруға болады ма? Тікелей, мүмкін емес. Өзімізді қалай сезінетініміз біздің қалай ойлайтынымызға және не туралы ойлайтынымызға әсер етеді. Алайда эмоциялар туралы ойлау арқылы оларды басқаруға болады (ой эмоцияны тудырады). Басқаша айтқанда, өз ойларын басқару эмоцияларды қалай тиімді қолдануға болатынын түсінуге көмектеседі. Егер өзіңіздің не ойлайтыныңызды өзгертетін болсаңыз, кез келген уақытта эмоционалдық күйді де өзгерте алатын боласыз. Эмоцияларды басқара білу – өз ойларын басқару, яғни оларды дұрыс бағыттау қабілеті

Көбелек туралы хикая

Ерте заманда бір дана өмір сүріпті, одан адамдар кеңес сұрайды екен. Ол барлығына көмектеседі, адамдар оған сеніп, оның өмір тәжірибесі мен даналығын қатты құрметтейтін. Бір күні бір іштар адам оны көпшілік халықтың алдында масқараламақ болады. Бұл қу адам мұның үлкен жоспарын құрады: «Мен көбелекті ұстап алып, жұдырығыма салып, данаға апарамын да, оның тірі не өлі екенін сұраймын. Егер дана ол тірі десе, жұдырығымды қатты қысып, оны өлтіріп тастаймын да, алақанымды ашып, дананың қаталескенін айтамын. Егер ол тірі десе, онда алақанымды ашамын, тірі көбелек ұшып кетеді, сонда дананың қателескенін айтамын». Іштар адам дәл осылай көбелекті ұстап алып, данаға барады. Ол данадан қолындағы көбелек туралы сұрағанда, дана: «Барлығы өз қолыңда» - деп жауап береді. Осылайша әр адам өз таңдауын жасау арқылы өз тағдырын анықтайды.[18]

2 Модуль. Психикалық саулықты сақтау дағдылары

4-тренингтік сағат

Тақырып: Психикалық саулықты сақтау және нығайту дағдылары

Мақсаты: Психикалық саулықты басқару дағдысын қалыптастыруға көмектесу.

Міндеттер:

1. «Күйзеліс», «конструктивті және конструктивті емес әрекеттер» түсінігін қалыптастыру.
2. Күйзеліс жағдайларынан шығудың конструктивті жолдары түсінігін дамыту.
3. Психикалық саулық мобильділі мен өзін өзі бақсару дағдыларымен қамтамасыз ету.

Жабдық: 4 күйзеліс жағдайлары сипатталған карточкалар (Ресурстық материал), бор, тақта (немесе «күйзеліс» түсінігі бар плакат)

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

Ширату: «Сіз күйзеліс жағдайында жүргеніңізді қалай білуге болады»

Мұғалімдерге тірек сөздер беріледі: «Басында өзіміздің өзімізде стресс жағдайы бар-жоғын анықтап алайық. Анықтамаларды дауыстап оқимын, әрқайсысыңыз мұның өзіне қатысты екенін не қатысты еместігін анықтауы керек.

- Жақындарыңыз бен достарыңыздан алшақтап барасыз, кенет тұйық болып кеттіңіз.
- Өзін-өзі бағалауда мәселелер туындаған болуы мүмкін. Өзіңізге сенімсіз көрінесіз.
- Алаңғасар әрі ұмытшақ болып кеттіңіз. Не істегініңіз есіңізде жоқ, зейініңізде қиындықтар бар.
- Үнемі ұйқыңыз қанбайды, шаршау, апатия, асқа тәбеттің нашарлауы, ұйқышылдық байқалады.
- Көңіл-күйіңіз аумалы-төкпелі. Жоғары белсенділік.
- Өзіңізбен өзіңіз жалғыз және күйзеліс күйінде қалудан қорқасыз.
- Бұлшық етті жаттықтыру не арықтауға деген асқан қызығушылықтың пайда болуы.
- Алкоголь, шылым, шамадыс тыс шоппинг.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Сонымен жауаптарыңыз сіздің күйзелісте екеніңізді анықтауға көмектеседі. Біздің өміріміз бәрібір күйзеліске толы. Күйзелістер ағзаның қорғаныс күштерін жинақтай алады, ал бірақ еңсере алмаса, адам ұзақ уақыт ауыр күйзелісте жүруі мүмкін. Әр адам өзінің физикалық және психикалық саулығын сақтауы үшін стрессті басқара білу маңызды.

Ақпараттық блок

«Сіздің ойыңызша күйзеліс деген не?» миға шабуыл

Оқушылар өздерінің бұл ұғымды қалай түсінетінін айтқаннан кейін, мұғалім тақтаға анықтаманы жазады (немесе плакатқа жазады): Күйзеліс – адамның физикалық не рухани саулығына нақты не ықтимал қауіп төндіретін, ағзаның және психиканың қорғаныс күштерін мобилизациялайтын кез келген сыртқы түрткі.

Практикалық бөлім (20 мин)

Адамдар күйзелісті әртүрлі өткереді, бұған көз жеткізу үшін нақты өмір жағдайын қарастырыңыз («Ресурстық материал» бөлімін қараңыз).

«Күйзеліс жағдайлары» жаттығуы

Оқушылар 4 адамнан тұратын топқа бөлінеді. Әр топ күйзеліс жағдайы сипатталған карточка алып, сұрақтарға жауап береді: «Адам мұндайда не сезінеді?», «Зиянды салдарлардың алдын алу үшін адам қандай әрекет істеуі керек?». Осыдан кейін топтардың өкілдері жұмысты ұсынады.

Талқылау

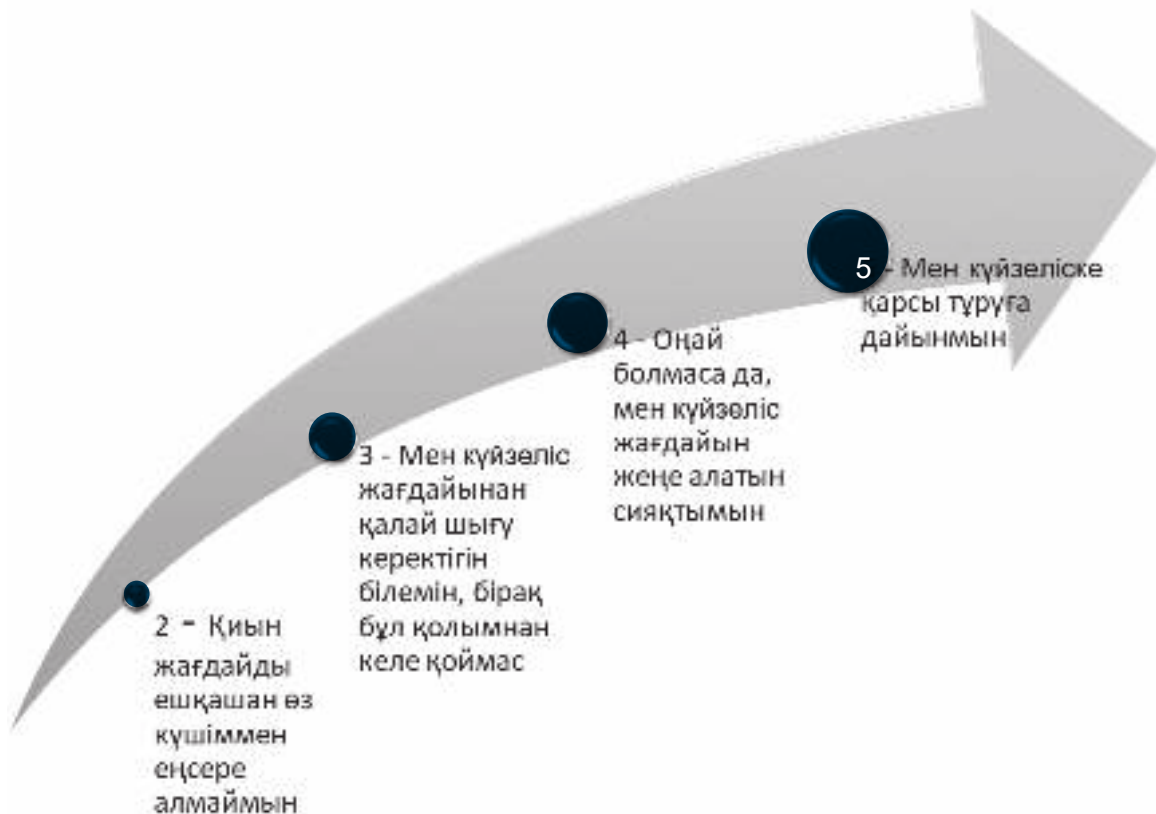
Талқылау кезінде мұғалі стресс жағдайларынан шығудың конструктивті не конструктивті емес тәсілдері туралы түсініктерді енгізеді.

Конструктивті тәсілдер- өзін-өзі жақсы бағалау мен денсаулықты сақтай отырып, стресс жағдайларын жағымды сезімдермен өткеруге мүмкіндік беретін әрекеттер.

Конструктивті емес тәсілдер - стресс жағдайын аяқтауға мүмкіндік бермейтін, жағымсыз сезімдерді ұзақ уақыт өткерумен байланыстырылатын, денсаулықты нашарлатып, өзін-өзі төмен бағалауға әкелетін әрекеттер.

Күйзеліс жағдайын еңсеруге деген еркіңізді бағалаңыз. Мұғалім шкаласы бар плакатты (2-сур. қараңыз) іледі:

2-сурет. Күйзелісті еңсеру еркінің шкаласы



Қорытынды бөлім (8мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Күйзеліске қарсы тұрудың түрлі тәсілдерін сыныптағы балалармен жинау.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Шешімін табу керек күйзеліс жағдайларының мысалдары берілген карточкалар екі нұсқада беріледі: 1) жеке жұмыс үшін; 2) топтық жұмыс үшін.

1-нұсқа (жеке жұмыс үшін)

1. Мектептен кейін әдеттегідей өз достарыңмен қала орталығына қыдыруға бардың. Ол жерге сендерге үлкенірек (студенттер) балалар келді, олардың бірі онымен кешке би кешіне баруды ұсынды. Жігіт былай тәп-тәуір көрінгенімен, оны танымайсың, ертең таңертең мектепке бару керек, ата-анаң да алаңдайтын болады.

2. Үзіліс кезінде сен әдетте мектеп кіреберісінде балалармен жүресің. Үзілістердің бірінде параллель сыныптың оқушылары келді, математикадан қашып кетіп, ата-анасы жұмысқа кеткен бір баланың үйіне барып, сыра ішіп, жаңа кино көруді ұсынады.

3. Дос қыздармен дәмханада керемет жігіттермен таныстың. Кафеден кейін олар машинада қыдыруды ұсынды. Сен олармен жақынырақ танысқың келеді, бірақ тым кеш болып кетті, үйде белгілі бір уақытта ата-анаң күтіп отырады, ал ертең физикадан бақылау жұмысы болады.

4. Саған және сенің достарыңа жақсы төленетін және қиын емес жұмыс істеп, біраз ақша табуды ұсынды. Сен бұл адамға сенесің. Автокөліктерге арналған қосалқы бөлшектерді қоймада екі күн реттеу керек. Ақша да артық етпейді, бірақ мектептегі сабақтарға қатысу мүмкіндігі болмайды.

5. Жексенбі демалыс күні болғанымен, ешқандай нақты жоспарың жоқ. Таңертең дос қызың (досың) қоңырау шалады да, туған күнге шақырып, керемет орта болатынына уәде береді. Сен ойланамын деп уәде бересің. Қоңырау шалынғаннан кейін ата-анаң базарға бірге барып келуді ұсынады. «Бұрыннан армандаған нәрсенді» сатып алу мүмкіндігі туады. Дереу шешім қабылдау керек.

6. Би кешінде саған жақсы таныстарың ақ түсті ұнтақ беріп, бұл ұнтақталған кофеин таблеткасы деді. Олар мұны иіскеді де, көңілді, белсенді әрі ашық-жарқын көрінді. Олардың айтуынша, бұл керемет, қорқатын ештеңе жоқ. Бұл - жай ғана таблеткалар, өмірде бәрін көру керек. Ұнтақтың әсері сен үшін тартымды, қызығасың және бұл есірткі болуы мүмкін екенін білсең де, бас тартуға ұяласың.

2-нұсқа (топтық жұмыс үшін)

1. Мектептен кейін әдетте топ болып жиналып, қыдырысыңдар. Бірде қыдырып жүріп, үлкенірек балалармен таныстыңдар, олар бір жылырақ жерге барып, әңгімелесіп қайтуды ұсынды. Көшеде салқын, балалар бейтаныс, олармен сөйлескілерің келеді, сыртынан қарағанда жаман емес сияқты көрінеді.

2. Құрбы қыздармен дәмханада көрші мектептің балалармен таныстыңдар, олар сендерге қатты ұнады. Дәмханадан кейін олар сендерге мектеп жанындағы паркте қыдыруды ұсынды. Сендер жақынырақ танысқыларың келеді, бірақ ата-аналарыңа мектептен кейін бірден үйге оралуға уәде беріп қойғансыңдар.

3. Достарыңмен әдетте үзілісті бірге өткізесіңдер. Үзілістердің бірінде параллель сыныптың оқушылары келді де сабақтан қашып кетіп, ата-анасы жұмысқа кеткен бір баланың үйіне барып, сыра ішуді ұсынды. Ұсыныс біршама қызықты.

4. Достарыңа аздап ақша табуды ұсынды және дәл сендердей адам керектігін айтты. Жұмыс үшін жақсы ақша уәде етілгенімен, мектепті екі күн қалдыру керек. Ақша артық етпейді, мұның үстіне бұл - алғашқы жеке табыс. Ата-анаға бұл ұсыныс туралы айтқың келмейді. Дұрыс шешімді өз бетіңше қабылдағың келеді.

Мұғалімге арналған қосымша ақпараттық материал

«Бұта» психотерапевтік ертегісі

Ерте-ерте-ертеде бір тамаша орманда діңі тік өскен қалың әдемі ағаштардың арасында қызық Бұта өмір сүрді. Оның оғаш кейпі айналадағылардың күлкісін келтіретін. Бұта ағаштардың арасында ұзақ уақыт жатты және ол неге басқалар сияқты емеспін деп қынжылатын. Ағаштардың бәрі ағаш сияқты, барлығы әдемі, тек ол ғана бұралып өскен, сыдырылған, қисық, әдемі де емес, пайдасы да жоқ... Ол сондай өкпелі еді! (Метафоралық дағдарыс: өзін басқалармен салыстыратындықтан, өзінің ерекшелігін қабылдамаушылық; ол осыдан зардап шегеді; Бұтаға өз ерекшелігін қабылдауға ешкім көмектеспейді).

Бірде ораманға ағаш кесушілер келеді. Олар ағаштарды бірінен кейін бірін кесіп, жүк машинасына тиеп, жиһаз фабрикасына алып барады. «Не деген бақытты...», - деп ойлады Бұта оларға қызығып, - «олардан әдемі жиһаз жасайды, адамдарды қуантып, оларға пайдасын тигізеді, ал мен ешкімге керек емеспін. Дәл осылай орманда шіріп кетемін, менің бар екенімді ешкім білмей кетеді...». (Метафоралық дағдарыс: реніш, қызғаныш, үміттің сөнуі).

Бірде таңертең орманға қария кіреді. Ол орманда ұзақ жүріп, үйін жылытпаққа қурай іздеп жүреді. Бұтақ енді біреуге пайдасы тиетінінен күдер үзіп, шөптердің арасында ойға шомып жатқан еді. Қария оған назарын аударғанда, қатты таңданады. Ол бұтаны жерден көтеріп, оны сәл майыстырып, беріктігін тексереді де, арбасына салады. Ол толығымен өртеніп, күлі қалатын еді, күлінің өзін тазалап лақтырылар еді... Осыған қарамастан ол бақытты болады! (Метафора: «қажеттілік» метафорасы басқаларға қажет болудан туындайды, біз «өз-өзімізді өлтіруге» итермелейміз, біз «өртенеміз»).

Арбада Бұта түрлі таяқтар мен томарлардың арасында жатады, мұнда да жақсылар мен жамандар табылады. Жағымсыздары көбірек болып шықты, олар бұған тиісіп, мұның келбетін келекелей бастайды. Ол жылдар бойғы қасірет пен жәбір көргені үшін қатты қиналады ... (санадан тыс процестер).

Осы қорлықтың ақырында арба кенет селк ете түседі. Бұта ұшып түсіп, жолда домалап, таумен төмен қарай зулай жөнеледі. Тіпті отқа жағуға жарамаса, не үшін өмір сүреді! Бұлай төмен ылдилау оған ауыр тиеді! Ол қорыққанынан кішкентай ағаштарды, тастарды, шөптерді, жерді қармамақ болғанымен, мұнысынан түк шықпады. Ақырында байғұс Бұта жартастан құлап бара жатқанын түсінді. Қатты қорыққаннан бүкіл өмірі көз алдынан зулап өте шықты (ұзақ пауза). (Метафоралық дағдарыс: өмірді өзгертуге мүмкіндік)

Ол теңізге құлады. «Бұл не? Мен қайда түстім? Маған енді не болады?» - деп ойлады бұта. Бұл стихия оны бейтаныс, түсініксіз және шынайы емес болуымен үрейлендірді... Біраз уақыттан кейін теңізде дауыл басталды. Айнала барлығы қап-қараңғы болып кетті, жел тұрды, теңіздің үстіне алып қара бұлттар жинала бастады. Бұтаға салқын толқындар әрі-бері соқты. Ол біресе судың астына түсіп, біресе қалқып бетіне шықты, мұндай сұмдық ешқашан бітпейді деп ойлады. Бір кезде дауыл тыныштала бастады... аспанда күн көрінді... Айналаға қарап, ол неше түрлі қызықты көрді: жүзіп бара жатқан балықтар, маржан рифтері, судың бетінде тамақ іздеп шаңқылдап жүрген бірқазан, жағымды әрі жұмсақ толқын... Жұмсақ теңіз толқындары Бұтаны жас балаша әлдилеп жатты... Ол өмірді басқаша қырынан көрді: оны біреумен салыстыратындай, айналада ешкім болмады... Ол бұл жерде мұндай..., жалғыз болатын... Оның іштей қуанып, тынышталды (Үзіліс) (Метафора: Су мен дауыл - жан мен кризистің метафоралық символы. Адам өз өмірін өзгерткен кезде, ол кризиске тап болады; яғни бұл оған өз дүниетанымын өзгертуге мүмкіндік ретінде беріледі; кризис адамды өзгертеді, дауыл Бұтаның өз сезімін өзгертті, оны өз ішкі әлеміне батырды, ол тыныштанды - кризис сауығуға әкелді. Өмірімізде мұндай дауылдарды неғұрлым көп өткерсек, біз де қорқынышты нәрселерді азырақ күтеміз және сауыға, күшейе түсеміз. Жанымызда өзгеріс орын алады, өзімізді жаңаша қырымыздан қабылдаймыз).

Ол осылай жағалауға тасталғанша толқындармен қалқи берді. Тағы да үмітсіздік, шіріп кеткенше осы жерде жатасың. Менің өмірім қандай мәнсіз еді! Күнге қыздырынып жатып, бұта толқындардың бірқалыпты сыбдырлаған дыбысынан ұйықтап кетті. Оның діңінің бетіне теңіз тұзы шығып, біртіндеп күн сәулесіне шағылысқан кристалдарды түзді... (ұқсас оқыту ситуациялары). Бұтаның невротиктігі оның үнемі бірдеңеге көңілі толмауынан тұрады).

Ол мұны көтерген әлдекімнің аялы алақанынан оянып кетті. Бұта таң-тамаша болып «Бұл ғажап! Нағыз ғажайып!» - деп қайталаған адамның бетін көрді. Оған ешкім мұндай махаббатпен қарамады..., (үзіліс)...ол өзіне қатысты мұндай мақтау ешқашан естімеген..., (үзіліс) ешкім оның оны асқан мұқияттылықпен, сақтықпен қолына ұстап көрмеген (ұзақ үзіліс). Адам Бұтаны көтерді, діңінен құмды сілкіп, үйіне әкелді де, тегістеп, лак жақты. (Метафора: жеке ерекшелікті мойындау,; «тауарлық келбетті» бекіту).

Бұта әбден абдыра-састы, оны ұстап алып, оны көп адамдар бар жерге апарып жеткізді, ол жерде мұның пішініне, қайталанбастығына және көркемдік құндылығына аң-таң болды... (Ұзақ үзіліс). Бұтаны «Теңіз сыйы» деген жазуы бар стендке орналастырып, оған үлкен құрмет көрсетті. Оны түрлі конкурстарға бірнеше мәрте ұсынды ол көптеген түрлі марапаттарға ие болды. Әлем оның әсемдігі мен жылылығын, басқа да керемет қасиеттерін атап өтті. Бұта үшін арнайы таған орнатылып, ол осы жерде бақытты болып, күлімдеген адамдарды тамашалап, келушілердің таңданған мақтауларын тыңдап отырды, олар мұндай табиғат кереметін ақырын ұстап көргісі келеді.

«Мен қанша қиындықтан өттім, - деп ойлады Бұта, - дегенмен ақырында өмірімнің мәнін таптым. Маған сондай жақсы әрі жайлы» (Метафора: салтанат). Бұл бұтаның ерекшелігін ашып көрсететін оқиға. Өз-өзінді қабылдай білуге үйретеді. [19].

2 Модуль. Психикалық саулықты сақтау дағдылары

5-тренингтік сағат

Тақырып: Дағдарыстық жағдайларда өзін-өзі бақылау дағдылары

Мақсаты: Өзіне деген бағаны мен күшіне сенімді арттыруда өз ресурстарын пайдалану дағдыларын қалыптастыруға көмектесу.

Міндеттер:

1. Дағдарыс туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Дағдарыс жағдайларында өзін-өзі реттеу мүмкіндігін арттыруға көмектесу.
3. Дағдарыс жағдайларында өзіне-өзі көмектесу дағдыларын қалыптастыру мен қамтамасыз ету.

Жабдық: «Дағдарыстан шығу», «Дағдарыс жағдайларынан кейін өзіне өзі көмектесу» плакаты, қағаз.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Түрлі-түсті әуе шарлары» сергіту ойыны (3 мин)

Балалар еркін қалыпты отырады. Мұғалім мынадай бұйрық береді: «Қазір өзімізді алаңдататын нәрселерді, шаршаңқылықты және қайғыны ұшырамыз. Көздеріңді жұмып, үш рет дем алып, деп шығарамыз. Қазіргі кезде өзіңізді ең қатты алаңдататын нәрсе туралы аз ғана ойланып, бұл тітіркендіргіш үшін кілт сөз (мысалы, үй тапсырмасы не конференция) таңдап алыңыз. Егер қандай да бір адам болса, кілт сөз оның аты болсын. Бұл сөзді кішкентай тақтаға қою түспен қисық-қисық үшкірлеп етіп жазып жатырмын деп ойлаңыз. Осыдан кейін осы сөзді ойша аздап өзгертіңіз. Алдымен оның жазылуы жұмсарып, бояуы ашығырақ болсын, әлдеқайда дөңестеніп, жағымды болуы керек. Тақта толығымен көңілді ашық түске енсін, ал жазылған аз да болса жағымсыз мазмұнмен байланысты жоғалтады. Соңында тақтаға көптеген әуе шарларын іліп, оны ұшырыңыз. Қиялыңызды пайдаланыңыз! Қазір алаңдататын нәрселердің барлығын шармен әрлей отырып, оған өзіңізден алысқа ұшуға мүмкіндік бересіз.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім кері байланыс орнатады: «Қазір не сезіндіңіз? Бұл тапсырма сендерге не берді?» Айтылғандарды жалпыландыра отырып, балалардан тақырыпты сұрайды: «Сендердің ойларыңша, бүгінгі кездесу қалай аталады? «Дағдарыс» ұғымын қандай сөздермен байланыстырасыңдар? (оқушылар мынадай жауаптер беруі мүмкін: апат, стресс, мұндай жағдайға апару, т.б.). Қай жағдайда да бұл байланыстардың жалпы мағынасы қиын өмірлік жағдайдан, рухани кризистен шыға алмаушылық.

Дағдарыс жағдайлары. Мұндай жағдайлар деп табиғат апаттарын, стихиялық апаттарды емес, өмірдегі проблемалық күрделі сәттерді, қиындықтарды, денсаулыққа қауіп төнетін оқиғаларды, адамның эмоционалдық күйін түсінеміз. Дағдарыс апаттан, физикалық зорлық-зомбылықтан, қымбат адаммен айырылысқаннан кейін, жақын адам қайтыс болғанда, ата-ана ажырасқан жағдайда орын алуы мүмкін. Бүкіл күйзелістің бәрі дағдарысқа айнала бермейді, бірақ психоэмоционалдық стресс дағдарысқа әкелуі мүмкін.

Ақпараттық блок.

Біздің өмірімізде кедергілер көп, барлығы біз ойлағандай бола бермейді, тек өзін басқара

алатын адам ғана табысқа жете алады. Өмірдегі психологиялық дағдарыс жағдайын қалай басқаруға болады? Кез келген жағдайдан шығудың бірнеше жолы бар, оның қайсысын таңдау керектігін адамның өзі біледі. Мұғалім «Дағдарыс жағдайларынан шығу» плакатын іледі (3-суретті қараңыз):

3 сурет. Дағдарыс жағдайынан шығу



Сонымен кризистік жағдай орын алады, оның «ауырлығына» байланысты жағымсыз эмоцияларды (рухани ауыру, қорқыныш, тітіркену, агрессия т.б.) не шокты (абдырау, эмоционалдық сезінбеушілік) өткеруіңіз мүмкін, олардың артында шын мәнінде аталған айтарлықтай үлкен теріс эмоциялар тұр. Психологиялық шок күйі физикалық шок күйіне ұқсайды, ол психикамызды қазір көтере алмайтын өте қатты күйзелістен «қатырады». Біраз уақыт өткеннен кейін шок күйі өтеді де, біз біртіндеп кризистік жағдайда алған рухани ауруымызды сезіне бастаймыз.

Практикалық бөлім (20)

«Дағдарыс» жаттығуы (Джеффа әдісі)

Мұғалім бес түрлі мәлімдемені оқиды, олардың әрқайсысы бойынша оқушыларға өз пікірін белгілеуді ұсынады.

Жаттығуды орындау барысында мұғалім әр мәлімдеме бойынша балалардың түрлі пікірлерін талқылауға және талдауға, сондай-ақ өмірдегі және әдеби кейіпкерлерді табуға көмектеседі. Сонымен қатар пікірлерге баға бермеу принципі қатаң сақталады.

Талқылау

Мұғалім өз бетінше пайдалануға болатын «Дағдарыс жағдайларынан кейін өзіне-өзі көмектесу ережелері» плакатын тақтаға іледі.

Оқушылар бұл ережелерді дәптерге жазып алады. Осыдан кейін бұл ережелердің әр тармағы бойынша талқылаулар өтеді. Талқылау барысында мұғалім мысалдар келтіруді сұрайды: «Балалар, өздеріңізге таныс адамдар дағдарыс жағдайларынан қалай шыққанын еске түсіріңіз». Оқушылардың жауаптары.

Мұғалім: «Дүние жүзін араламаққа саяхатқа шыққан адам туралы аңыз бар. Саяхат бойына ол бірде бір рет мейрамханаға кіріп, тамақтанған жоқ, саяхат аяқталған кезде, капитан одан Сіз неге бізден тамақтанған жоқсыз? - деп сұрайды Мен кеме үшін билетке барлық ақшамды төлеп қойғам, тамақ сатып алатын ақшам болмады, - дейді жолаушы. Ал тамақтың ақшасы билетке кіріп еді ғой... - деді оған капитан».

Аңыз не туралы? Оқушылардың жауаптары. Мұғалім жалғастырады: «Әрқайсысымыз одан бір мағына көрдік, олардың бірі мынадай: өміріміздің «құны» шаттық пен махаббат,

мүмкіндіктерімізді жүзеге асыру және таңдау еркіндігі кіреді, тек жеке шектеулеріміз ғана мұны түсінуге және бақытты өмір сүруге мүмкіндік береді. Адам үшін кез келген жағдайда қиындықтарды өткеру, мәселенің шығу жолын іздеу және бұл тәжірибеден өз дамуы үшін ең жақсысын ала білу аса маңызды.

Мұғалім талқылауды аяқтайды: «Қандай жағдай болмасын өз мәселеңізбен жалғыз қалмаңыз, жақындарыңыздан жәрдем сұрау не кәсіби көмекке жүгіну ұят емес, керісінше дағдарыс жағдайларында түйеқұс сияқты басын құмға тығып, бәрі ойдағыдай сияқты көріну ұят болады».

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағат туралы естелікке берілген материалды қарап шығу және ол туралы ойлану. Өз ортамызда, достарымызбен, ата-анамызбен талқылау

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Дағдарыс» жаттығуына арналған мәліметтер:

- 1) Тағдыр маған әділетсіз.
- 2) Жаман өмір сүргенше, мүлдем өмір сүрмегенім артық.
- 3) Егер адам қоғамда қандай да бір қателік жасаса, мұны бәрі де әрқашан есінде сақтайтын болады.
- 4) Егер менің туыстарым мені түсінгісі және қабылдағысы келмесе, мен өмірмен қоштасып, олардан кегімді ала аламын, білетін болады!
- 5) Суицид – жиналған мәселелерден құтылудың жылдам әрі біржола құтылудың ең жақсы жолы.

«Дағдарыс жағдайларынан кейін өзіне өзі көмектесудің ережелерін» талқылау үшін

- 1) болған оқиға туралы жан досыңызбен, құрбыңызбен сөйлесіңіз, (сүйікті адаммен сөйлесуге болады, бәрібір бұл үндемей, барлық күйзелісті іште сақтаудан әлдеқайда жақсы;
- 2) егер тақырып аса құпия және шынымен ешкіммен сөйлесе алмасаңыз, бұл туралы қағазға жазып, оны нен істесеңіз де өз еркіңіз мұндай әдіс біршама тиімді (өртеп жіберу, жыртып тастау, жақын адамына беру, тығып қоюға болады.);
- 3) релаксация (босансу) да жақсы әсер етеді, өз қабілетін пайдалануға болады (ванна қабылдау, музыка тыңдау немесе сүйікті киноны көру, жылағыңыз келуі мүмкін, бірақ өзіңізді ұстамай, жылап алған жөн – бұл психологиялық шиеленісті кетіруі мүмкін);

- 4) шын өмірде өзіңізді жайлы сезінетін орынды көз алдыға елестетіңіз - бұл өзіңіз қыдыруды ұнататын саябақ, орман, тау, болуы мүмкін, бұл орынның сізді жайландыра алуы маңызды, мұндай жер болмаса, оны көз алдыңызға елестетіп, онда ойша болып көріңіз;
- 5) дағдарыс жағдайында шоколад не банан (бұл өнімдер табиғи антидепрессанттар екені белгілі) жеуге болады.
- 6) «сенім» телефонына хабарласу

1-тренингтік сағат

Тақырып: Эмоционалды интеллект пен тұлғааралық қатынасты дамыту дағдылары

Мақсаты: Байланыс дағдыларын, ұжымдағы тұлғааралық байланыстың қалыптасуына мүмкіндік туғызу.

Міндеттер:

1. Тұлғааралық байланыс туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Сынып ұжымындағы қарым-қатынас дағдыларына ие болудың маңыздылығы түсінігін дамыту.
3. Ұжымда қызметтестік пен өзара әрекеттестікке көмектеселетін қасиеттерді бағалау дағдыларын қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: «Кейбір қарым-қатынас ережелері» плакаты, А-4 форматты парақтар, ватман.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Мен сенің бойыңдағы ең бағалайтын қасиет...» (3 мин)

Оқушылар жұпқа бөлінеді. Олар бұрын бірге отырып көрмеген сыныптастармен отырғаны жөн. Бұдан кейін «Мен сенің бойыңдағы ең бағалайтын қасиет...» дегенді бірнеше рет аяқтау керек. Осыдан кейін оқушылар рөлдерін ауыстырады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім мына сөздерді айтады: «Мектепте әркім білім алу құқылы. Бұл жерде адам басқалармен құқықтар мен міндеттерді бөлісе отырып, жанұясынан тыс алғашқы өмірлік тәжірибе алады. Мұнда ол өз эгоизмін бақылап, оң эмоцияларды бөлісуі және басқаларға ұқсастығын сезінуі керек. Сондықтан бір нәрсені білу қажет: ұжым - теңіздегі қайық. Ешкімді борттан асырып лақтырып тастамайсың, қайықтағының барлығы екінші жағаға жетуі керек, яғни барлығымен тіл табыса білу қажет. Оқу мен қарым-қатынас тек қуаныш сыйлауы үшін ұжымдағы оқушылар қандай қасиеттерге ие болуы керек? Бұл үшін қандай ережелерді орындау керек? Бүгінгі сабағымыз осыған арналады».

Ақпараттық блок

Мұғалім тақтаға «Қарым-қатынастың кейбір ережелері» деген сөз жазылған плакат іліп, «Егер адамдармен жақсы қарым қатынаста болғыңыз келсе, өзіңіздің қарыс қатынас стиліңізді таңдаңыз, сол ережелерді сақтаныңыз.» Оқушылар осы ережелерді дәптерлеріне жазып алады. Сосын осы ережелердің әр пункті бойынша талқылаулар жүргізеді. Талқылау барысында оқушыларды осы ережелерді сақтанудың қаншалықты маңызды екеніне назар аудартады.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Менің мектептегі достарым» жұптық жұмысы

Оқушылар жұпқа бөлінеді. Олар досым деп санайтын адаммен отырғаны жөн. Міндет - басқа адамдарды не үшін бағалайтынымызды білу.

Осыдан кейін әр оқушы өзінің ойынша жанындағы серіктес сыныптасы ең құрмет тұтатын қасиеттерді қағазға жазады.

Бірінше кезеңде балалар серіктеске сұрақтар қоймай, өз беттерінше жұмыс істейді. Достарының қандай қасиетін бағалайтынын өз бетінше ойланып, қағазға жазу керек. Осыдан соң оқушылар жазбаларын бір-бірімен ауыстырып, олар бір-бірін қаншалықты жақсы түсінетінін тексереді. Серіктестер достарды бағалауда шешуші рөлге ие емес қасиеттерді тізімнен өшіреді. Үшінші этапта пікірлер алмасып, серіктес достың қандай да бір қасиеттеріне қатынасы анықталады.

Осылайша барлық оқушылар жоғары бағалайтын адамның жалпы мінездемесі анықталды, сондай-ақ достардың бір-бірін қаншалықты жақсы білетіні анықталады.

«Қатынас заңдары» ойыны

Оқушылар бүкіл сынып қабылдауы мүмкін өз Қатынас жасау заңдары туралы ойлануы керек. Бұл үшін әр шағын топ 5 минут ойланып, өзінің нақты ұсыныстарын Сыныптың қатынас заңдарына жазуы керек. Бұл заңдардың негізіне адамзат тәжірибесі алынған. Шарты: заңдар дәл, нақты әрі орындауға оңай болуы керек. Шағын топ 5 минуттан кейін өз ұсыныстарының мәтінін жалпы Заңдар жинағы үшін оқиды және сыныптардың барлық сұрақтарына жауап береді. Барлық шағын топтардың өкілдері өз пікірлерін айтып шыққаннан кейін, барлық ұсыныстарды ең жиі айтылған бірнеше заң белгіленеді. Сынып шығарған «Қатынас заңдары» тренингтік сағатының қорытындысы мен осыдан кейінгі өзара қарым-қатынас негізіне айналады.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағат туралы естелікке берілген материалды қарап шығу және ол туралы ойлану. Өз ортамызда, достарымызбен, ата-анамызбен талқылау

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Кейбір қатынас ережелері» ми шабуылы(психолог кеңестері):

- Басқа адамға не керектігін түсіну керек. Біз басқалардың қызығушылықтарын бөлісе отырып, қажет адамдарға айналамыз. Басқа адамдардың әлемін танып білуге тырысу керек, өмірді олардың көзқарасымен қарауға үйрету қажет.
- Адамдардың сыртынан сөйлемеңіз, олар туралы өсек-аяң жинамаңыз, жақсы танитын таныстарыңызды ғайбаттамаңыз, жаман сөз айтқызбаңыз, басқаның сыртынан сөйлегісі келген адамның сөзін үзіңіз.
- Адамдардың сөзін бөлмей тыңдауға үйреніңіз. Сіз үшін олай болмаса да, олардың айтқан нәрселері өздері үшін маңызды. Сөйлесіп отырған адамның айтқанының барлығын бірден бас тартуға немесе әр ойымен дауласуға болмайды.

- Әсерісе оларды шын бағалайтын болсаңыз, адамдарға көбірек күлімсіреп жүріңіз. Жымию – адамдардың арасындағы жақсы қатынас белгісі, ол мазасызды тыныштандырады, ашулыны жібітеді әрі ойлануға түрткі болады.
- Орнымен әзілдеңіз. Әрбір қарапайым адам тек белгілі бір мөлшердегі әзілді көтере алады.
- Қарым-қатынаста кеткен қателерден сабақ алыңыз.

Мұғалімге арналған қосымша ақпараттық материал

Үш плюс ережесі [20]

Бұл ереже сөйлесушіге сәтті қосылудың негізі болып табылады, ол бойынша жылдам әрі тиімді байланыс орнату үшін үш негізгі әрекетті білуіңіз және орындауыңыз қажет. Үш плюс - жымию, атыңыз және комплимент.

Бірінші плюс. Мимика біздің сөзімізге жан бітіріп, нақтылық пен бейнелілік береді. Кейде өтірік айтылатын сөздерге қарағанда, мимика адамның шынайы мотиві, ниеті мен ойлары жөнінде көбірек мағлұмат береді. Адал, ашық күлкі адамның мейірімді ниетін, зұлым ойлары мен агрессивті әрекеттерінің жоқтығын білдіреді. Жымию санадан тыс мейірімділік, қамқорлық, сенім мен ұнатудың белгісі ретінде қабылданады.

Екінші плюс. Бірінші көрген кездегі сәтті сөйлесудің ережесі атын атау болып табылады.

Үшіші плюс. Бір қарағанда, сөйлесушіге комплимент айтудан оңай ештеңе жоқ сияқты көрінеді. Бірақ комплимент айта қалған кезде, наразылықты, абыржуды, ұялуды, қысылуды байқаған кезде, бірдеңені бүлдіргенімізді сезе бастаймыз... Қандай да бір қате жібергенімізді көреміз, енді сөйлесушінің жүрегін жаулап алу мүмкін емес. Біз көбінесе келесі қателерді жібереміз:

Біз дұрыс танымайтын не мүлдем бейтаныс адамға тікелей комплимент жасаймыз. Таныс емес кісі көшеде сізге: «Ах! Не деген келбетті жігіт!» немесе «Бойжеткен! Сіз сондай әдемісіз!» - дегенін көз алдыңызға елестетіңіз. Біз комплиментті жасанды айтамыз, өйткені «қандай да бір жолмен комплимент жасауымыз керек». Бұл жерде не айтатыныңыз мүлдем маңызды емес. Сөйлеуші болып жатқан нәрсенің жалғандығын бірден бейсаналы түрде сезіп қояды, ал сенім болмаса, одан әрі қарай байланыс та болмайды.

Біз комплиментті орынды уақытында емес, шынайылыққа және сөйлесушінің жағдайына сүйенбей айтамыз. Біз келесі айқын белгілерді байқамаймыз: адам мазасыз немесе асығыс немесе назары қызықты (яғни ол үшін маңызды) бірдеңеге ауып отыр.

Неғұрлым тиімді құралдардың бірі: «жанама комплимент». Сөйлесушіге оның ұнайтынын білдіру; оның өзін мақтамай; оған тікелей және жанама қатысты ортаны, көңіл-күйді, адамдарды, заттарды және басқа нәрселерді оң бағалау.

2-тренингтік сағат

Тақырып: Вербалды және вербалды емес қарым-қатынасдағдылары

Міндеттер: Вербалды және вербалды емес қарым-қатынас құралдары туралы түсінікті қалыптастыру.

1. Сөйлесу барысында адамның бейсанады әрекеттерін түсінуді дамыту.
2. Вербалды және вербалды емес арналар бойынша ақпарат алу машықтарын қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: «Вербалды емес ақпараттар формасы» плакаты, ситуациялар берілген карточкалар, рефлексия жүргізуге арналған тақташалар.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Сыйлық» сергіту ойыны (3 мин)

Балалар бір-біріне сыйлық беру үшін шеңбер құрып тұрады. Бірінші оқушыдан бастап әрқайсысы мимиканың, қимылмен, пантомимамен кез келген нәрсе (мысалы, балмұздақ, кірпі, гір тасы, гүл, т.б.) суреттеліп, оң жақтағы көршісіне беріледі. Әркім көршісіне жаңа сыйлық беруі керек және алдыңғыларын қайталамауы қажет. Бұл ретте сөйлесуге болмайды, сыйлықты табуға жақындаған кезде тек басты июге ғана болады (немесе «жылы», «салқын» деп айтуға болады). Басқа оқушылар сыйлықты табуға көмектесе алады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Өткен сабақта біз тұлғааралық қатынас ережелері мен ұжымда қалай жақсырақ өзара әрекеттесу туралы білдік. Біз тек сөздермен ғана емес, көзқарасымызбен, мимикамен, сондай-ақ дене тілімен сөйлесетініміз бәріне белгілі. Біз басқа адаммен сөйлескен кезімізде, біз тек ауызша хабар ғана жіберіп қоймай; оның өзіне, хабарына қатысты сезімдерімізді білдіреміз. Сондықтан күнделікті өмірде табысты қатынас құру үшін осы тілді игеріп, пайдала білу аса маңызды.

Ақпараттық блок

Мұғалім сергіту жаттығуын орындау үшін оқушылар вербалды емес қарым-қатынастүрі - мимика және қимылдар тілін қолданғанын түсіндіреді [30]. Тақтаға «Вербалды емес ақпараттардың формалары» (4-сур. қараңыз) плакатын іліп, әрбір формаға (Ресурстық материал бөлімін қараңыз) түсініктеме береді:

4-сурет. Вербалды емес ақпараттар формалары



Талқылау

Күн тәртібі мәселесі қойылады: «Сөйлескен кезде вербалды емес қарым-қатынас белгілеріне мән беру керек пе? Әлде бұл соншалық маңызды емес пе?». Оқушылар қарамай-қайшы болуы мүмкін өз пікірлерін білдіргеннен кейін, мұғалім қажет болған жағдайда оларды толықтырады да, мына ойға жетелейді: «Вербалды емес қарым-қатынас әрине бар, әрбір адам оның арналарымен берілген сигналдарды қабылдауға үйрене алады. Алайда вербалды емес хабарлар абсолютті «шындық» ретінде емес, тек көмекші ақпарат алмасу құралы ретінде қарастырылуы керек. Адам сөйлесушінің әрекеттері мен сөздерін қоса, оның жүріс-тұрысын білуі оған кедергісін келтірмейді, ол оның жүріс-тұрысына өзінікімен жауап бере алады, осылайша тұлғааралық қарым-қатынастарды жағымды арнаға бұра алады.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Сөйлесу» рөлдік ойыны

Оқушылар жұпқа бөлініп, вербалды және вербалды емес әдістерімен сөйлесуге тапсырма алады. Сөйлесу үшін түрлі ситуациялары ұсынылады:

- директор кабинетінде сөйлесу (директор - оқушы);
- ата-аналармен конфликт (анасы үй тапсырмасын орындамағаны үшін баласына ұрсуда);
- сынып жетекшісі тәртіпсіз балаға ақыл айтуда;
- жоғары сынып оқушыларының дұшпандық қатынаспен сөйлесуі;
- дәмханадағы екі интеллектуалдың сөйлесуі, т.б.

Көмексөз ретінде вербалды емес қарым-қатынастың келесі белгілері ұсынылады:

- саусақпен үстелді соғу;
- иықты көтеру;
- аяқты жыбырлату;
- басты изеу;
- қабақты түю;
- көз басқа жаққа қарайды;
- жұдырық түйіледі;
- алақан бетіне қойылады;
- адам қолдарын айқастырады;

- алам еркін қалыпта болады;
- адам кеңсірігін ысқылайды;
- адам қолымен бетін, иегін сүйейді;
- адам қолын ысқылайды;
- адам алға-артқа жүреді.

Сөйлесу барысында оқушылар сөйлесушінің әрекеттерін анықтап қана қоймай, сигнал берілгеннен кейін әңгімені жағымды арнаға бұруы керек.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Телебағдарламалар көріп отырған кезде вербалды емес хабарлау тәсілдерін талдау.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Төрт вербалды емес хабарлардың негізгі формаларына (дене қимылы, дененің қалпы, көзбен контакт, бет әлпеті) түсініктемелер.

Дене қимылы - сөздерді физикалық қималдармен ауыстыру. Бұл вербалды емес көмексөздер мен ым-ишаралардың ауқымы «иә» не «жоқ» дегенді білдіретін басты изеу мен шайқауға дейін немесе «сау бол» дегенді білдіретін қол бұлғауға дейін болады. Адамдардың көпшілігі осы сигналдарды түсіндіреді. Бірақ кейбіреулері оларды мүлдем нашар түсінеді. Аяқпен соққылап отыру және саусақтармен барабан соққандай қимыл жасау, тырнақпен соққылу, қатты күрсіну, көзді жылдам ашып-жұму, дегбірсіз әрі-бері жүру - бұл әрекеттердің мағынасын анықтау оңай. Сіздің алғашқы ойыңызға келетіні: адам мазасызданып отыр. Дұрысырақ түсіндірме: адам қатынасты бөгейді, біздің алдымызда осындай жағдайлардағы вербалды емес сезімдер тұр. Егер бұл «жүйкесі жұқарған адамға» тыныштануға көмектескіңіз келсе, ал шын мәнінде оның әрекеттері тітіркенуден туындаса, ода жек көрінушілік оянып, ол сіздің қаншалықты тітіркендіргіш фактор екеніңізді түсінбей тұр деп деген ойға келуі мүмкін. Сәйкесінше сіз оның әрекеттері мен сөздерін қоса, жүріс-тұрысы жөнінде білуіңіз керек, сонда оның жүріс-тұрысына өз жүріс-тұрысыңызбен жауап беріп, тұлғааралық қарым-қатынасты жағымды арнаға бағыттай аласыз.

Дене қалпы - эмоциялардың дене қалпы (сөйлесушінің қаншалықты алға еңкеюі немесе шалқаюы, сізге қаншалықты жақын келетіні не керісінше алшақ тұратыны), аяқ-қолдардың қалпы, екі сөйлесіп тұрған адамның арасындағы арақашықтық. Егер адам бірдеңені айтып тұрып, денесін бос ұстаса және аздап шалқайса, бұл оның сөйлесушіге жақсы қатынасын білдіреді. Егер сөйлесуші біраз артқа шалқайса, оның сөйлесушіге деген қатынасы басқаша. Әлдекімен сөйлескен кезде, оның аяқ-қолдарының ашық не жабық позицияда болуына назар салыңыз. Қолдар ашық позицияда, айқастырылмаған болса, бұл адамның оң қатынасын білдіреді және ол бұл кездесуді жағымды әрі пайдалы деп санауы мүмкін. Айқастырылған

қолдар адамның теріс сезімдерін көрсетеді (ол өзін сізбен болғанда не ұсынылған тақырыпты талқылағанда онша жайлы сезінбейтінін айтқысы келетіндей болады). Егер «дене тілімен» айтылған хабарлар сөздерімен үндесіп тұрса, сөйлесушінің хабарларына байсалды жауап бере аласыз. Егер олар оның айтылған сөздеріне қарама-қайшы болса, сіз онымен конфликт жағдайында болу қаупі бар екеніне есеп беруіңіз қажет.

Көзбен контакт. Зерттеулер адамның өзіне ұнамайтын не сенім білдірмейтін адамға қарағанда өзіне ұнайтын немесе оған сенетін кісіге көбірек қарайтынын көрсетті. Алайда қатты ашуға булыққан не дұшпан көңілді адам өзін тітіркендіретін нысанға ұзақ уақыт қадала қарайтын жағдайлар да белгілі.

Сөйлесушілер әңгіме арасында орнататын қашықтыққа да назар аудару қажет. Жалпы алғанда, аралары жақын болған сайын, олар жағымды әрі жақсы ниетте болады деп саналады. Егер сөйлесуші көзге тіке қарамаса, ол өтірік алдап тұрғаны барлығына белгілі. Бірақ сізді алдап тұрған адам көзіңізге тік қарап, ал шынын айтып тұрған кісі қысылып төмен қарау не жанына қарауы мүмкін. Қандай жағдайда да, білім - бұл күш, ал хабардар болу - білім.

Бет әлпеті. Вербалды емес қатынас белгілері мимика арқылы да беріледі. Адамдар қабақтарын түйеді, жымияды, тістерін қайрайды, мұрындарын тыржитады, қастарымен түрлі қимылдар жасайды. Біздің көпшілігіміз, әрине, өзара сөйлесу барысында мұндай эмоционалды сигналдарды байқайды, бірақ сөйлесушінің аса байқалмайтын мимика белгілеріне әлдеқайда мұқият болуымыз керек. Біз бұған тиісінше жауап бере алмай жататын жағдайлар тым жиі болып тұрады. Мысалы, біз сөйлесуші қабағын түйгенін көреміз.

Ыңғайсызданып тұр не алаңдауда? Ол тұнжырап тұр. Ашуланып тұр дегенді білдіре ме? Қастарын жоғары көтерді. Сасып қалды не қиын жағдайда дегенді білдіре ме? Әдетте тек вербалды ақпаратқа ғана жауап береміз. Нәтижесінде қатынас пен оның салдарлары өз жемісін беруі мүмкін.

Мұғалімге арналған қосымша ақпараттық материал [22]

Айналадағылар санаулы секунд ішінде біз туралы пікірге келеді. Олар дәл неге назар аударады?

Адамдар сізді көрген кезде, автоматты түрде екі сұраққа жауап береді:

- Мен бұл кісіге сенім білдіре аламын ба?
- Бұл адамды құрметтей аламын ба?

Көпшілік адамдар әсіресе кәсіби орталарда біліктілікті маңыздырақ фактор деп санайды екен. Мұны қисыны бар, себебі адам жұмысты атқару үшін өзін жеткілікті түрде ақылды әрі дарынды етіп көрсеткісі келеді.

Шын өмірінде сенімділік пен басқаның қайғысын ортақтаса білу басқа адамдардың сіздің бойыңызда бағалайтын басты қасиеттер болып табылады.

Егер әсер қалдырғыңыз келген адам сізге сенім артпаса, сіз алысқа бара алмайсыз. Тек сенімді, қайырымды адам образын құрып, аздап тәнті ете алсаңыз және сендіре алсаңыз, өзіңіздің кәсіби не кез келген басқа қасиеттеріңіз лайықты түрде бағалатанына сенім білдіре аласыз.

3-тренингтік сағат

Тақырып: Әңгімелесу және келіссөз жүргізу дағдылары

Мақсаты: Сөйлесу және келіссөздер жүргізу дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

- Метакоммуникациялар туралы түсінікті қалыптастыру.
- Үзілістен шығу дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдық: «Қалай жақсы әсер қалдыруға болады?» плакаты, қағаз.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Әңгіменің басы» сергіту ойыны (3 мин)

Оқушылар шеңбер жасап бір-бірімен сөйлесе бастайды. Әр оқушы көршісіне өзінің жақсы ниеті мен қызығушылығын білдіретін сұрақта қоюы керек. Мысалы, «Қалыңыз қалай?», «Денсаулығыңыз қалай?», т.б. Бұл сұрақ бағытталған адам «Рахмет, жаман емес» деп қысқаша жауап береді: де, екінші көршісіне келесі сұрақты қояды. Ойын тізбекпен жүреді. Оқушылар ойынның дамуын қадағалайды және бұрын айтылған сұрақтарды қайта қоймауға тырысады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Адамзат бірнеше мың жыл бойы белгілі бір қатынас нормаларын пайдаланып келеді, олар әртүрлі халық өкілдері болғанның өзінде адамдарға бір-бірін түсінуге көмектеседі. Мысалы, мұндай нормалардың бірі алдымен адаммен амандасып, оған оң ниетіңізді білдіріп, оның қалы қалай екенін, туыстары мен жақындарының денсаулығын сұрағаннан кейін ғана негізгі әңгімеге көшу керектігін айтады. Әрине қазіргі заманғы өмір ырғағы басқа қатынас стилін де ұсынады. Дегенмен сөйлесушімен амандасу алдағы мыңдаған жылдар бойы сақталмақ.

Әңгімелесе білу өнері әр адам үшін маңызды. Сондықтан бүгін әңгімелесудің негізгі ережелерімен танысамыз, оларды тәжірибе жүзінде орындауға тырысамыз.

Қалайша жақсы әсер қалдыруға болады?

1. Табиғи әрекет етіңіз, өзіңізбен өзіңіз болыңыз. Біз әдетте табиғи әрекет еткенде неғұрлым жақсы әсер қалдырамыз. Әйтпесе жалған мінезді болып көріну қаупі бар.

2. Басқаларға қызығушылық көрсетіңіз. Басқа адамға өз қызығушылығыңызды көрсетуден ұялмаңыз, бұл – жақсы әсер қалдырудың ең жақсы жолдарының бірі. Әрине қызығушылығыңыз шын ниеттен болуы керек! Сөйлесушімен мұқият болыңыз!

3. Жақсы тыңдай біліңіз. Адамдарды басқалардың өмірінен гөрі өз идеялары мен тәжірибесі көбірек қызықтыратынын есіңізден шығармаңыз. Жақсы сөйлесуші бола білу – ең алдымен серіктестің ойлары мен реакциясын игере отырып, тыңдай білу.

4. Шын ниеттен мақұлдаңыз. Сирек жағдайларда болмаса, әдетте адамдар өз идеялары мен әрекеттерін басқалар мақұлдағанын жақсы көреді, сондықтан шын ниеттен мақтау жақсы әсер қалдыруға мүмкіндік береді. Есіңізде болсын: комплимент белгілі бір мақсатты қуаламауы керек, әйтпесе мақтауыңыз шынайы емес деп қабылданады.

Балалар мұндай жағдайларды жұптасып талқылайды да, оларды дәптерлеріне жазып алады. Талқылау барысында жоғарыда айтылған жақсы сөйлесуші мінезіне назар аударылады.

Миға шабуыл

Оқушылар түрлі адамдармен сөйлесе бастағаннан бастап алғашқы минутта өз сезімдерін көрсетуге тырысу ұсынылады. Сондай-ақ барынша көп мінездемені жазып алу қажет:

- а) бірден өзіне тартады;
- б) бірден жағымсыз әсер етеді.

Мінездемелер тізімі айтылғаннан кейін, мұғалім сөйлесушіні тарта алатын қасиеттерге назар аудартады және сабақтың сөйлесе білу іскерліктерін дамытуға арналатынын жариялайды.

«Мәдени сөйлесу» рөлдік ойыны

Бұл ойынның нәтижесінде балалар әңгімелесу іскерліктерін бекітеді. Ойын басталмас бұрын мұғалім міндеттерді қояды: серіктеске өз ойын білдіру мүмкіндігін бере отырып, қажет болса оған көмектесіп, орын алған паузаларды жауып-шайып, әңгіменің негізгі тақырыбынан шықпай әңгімелесу. Оқушылар жұпқа бөлінеді де, бір-біріне қарама-қарсы отырады. Енді параққа олардың әрқайсысы негізгі тақырып пен алдағы әңгіменің мақсатын жазады. Мысалы, «Әңгіме барысында соңғы жолы қандай бейнефильм көргенін және ол туралы қандай пікірде екенін білгім келеді». Осылайша екі әңгімеге қатысушы алдарына нақты міндет қояды. Педагогтың сигналы бойынша оқушылар диалогты бастайды, оның мақсаты - сөйлесушіні мұқият тыңдап, оның негізгі тақырыбын ашуға көмектесу, сонымен бірге әңгіме алдында өзіне қойылған міндеттерді орындау мүмкін болатын етіп әңгіме жүргізу. Осыдан кейін оқушылар олар қалайша және қандай тәсілдердің көмегімен қойылған мақсаттарға жеткенін, диалогты қалай жүргізе алғандарын атап көрсетеді. Қойылған мақсаттарға жету неліктен мүмкін болмады?

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағат туралы естелікке берілген материалды қарап шығу және ол туралы ойлану. Өз ортамызда, достарымызбен, ата-анамызбен талқылау

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Мұғалімге арналған қосымша қапараттық материал

Бұл тәсілдің мақсаты - «Әңгімелесу кезінде сөйлесу серіктестігі туралы келісімге отыру». «Бір-екі ауыз сөзге бола ма?» немесе «Бір минуттық шаруам бар еді» типтес қаратпа сөздер бірден адамды сәйкес эмоциялық арнаға бұрады, мұның үстіне сөйлеуші қаратпа сөз арқылы әңгіменің сәтті өтуіне жауапкершілікті өз қолына алады.

Әңгіме тақырыбына оралу немесе сіздің не сөйлесушінің мұндай әңгімені жалғастыру: «Біздің әңгімеміз мен үшін біртүрлі мен жағымсыз әсер қалдыруда», «Меніңше біз тақырыптан ауытқып кеттік» «Қазір бұл мәселе меніңше аса маңызды емес», т.б.

Критикалық бағалауға жүгінген кезде, сөйлесуші емес, әңгіменің қандай әсер қалдыратыны туралы айтыңыз. Салыстырыңыз: «Біз келісе алмайтын сияқтымыз...» және «Егер біздің әңгімеміз бұдан әрі осылай жалғасса, ол ештеңеге әкелмеуі мүмкін...».

4-тренингтік сағат

Тақырып: Конфликтілердің алдын алу және шешу дағдылары

Мақсаты: Конфликт жағдайының алдын алу және шешу дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. «Конфликт» ұғымы, оның түрлері мен көмек көздері туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Өз жүріс-тұрысы мен қатынасы үшін жауапкершілік түсінігін дамыту.
3. Конфликтілерді конструктивті шешу дағдыларын қамтамасыз ету.

Жабдық: ойыншық, конфликт шеңбері түсінігі, «конфликт» түсінігі плакаты.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Төрт стихия» сергіту ойыны (3 мин)

Мұғалім оқушылардың кез келген біріне допты (кез келген жұмсақ ойыншықты) лақтырып, төрт команданың бірін береді: жер, ауа, су не от. «Жер» командасы берілген кезде, доп лақтырылған оқушы кез келген жануарды, ал «ауа» командасы берілсе, құсты айтады, ал «су» командасы берілсе балықты айтады, «от» командасы берілсе, үш рет шапалақтап үлгеру қажет. Одан кейін доп келесі оқушыға тасталады. Бұрын айтылғандарды қайталауға болмайды. Қателесіп не абдырап қалған оқушы ойыннан шығады. Соңында ең мұқият әрі тапқырлар ғана қалады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Бүгін «конфликт» ұғымымен танысамыз. Конфликт мүдделер қақтығысынан туындайды. Тәжірибелі адамдар қандай да бір конфликтінің алдын алу үшін оның мүдделерін бөлісу керектігін айтады.

Миға шабуыл

Оқушылар конфликтілердің мысалдарын келтіріп, олар тақтаға жазылады. Мұғалім тақтаға екі плакатты іледі: 1) конфликтіні анықтай отырып: Конфликт - бұл екіжәне одан да көп тараптардың арасындағы қарама-қайшылық және келіспеушіліктің болуы;

2) конфликт пен оның салдарларының көрнекі ұсынылуы (5-суретті қараңыз).

5-сурет. Конфликт және оның салдарлары



Мұғалімнің түсіндірмелері:

Конфликтілердің себептеріне әр түрлі мүдделер, пікірлер, әдеттер, құндылықтар жатады. Конфликтілердің салдарлары жағымды (даудың барысында ақиқат белгілі болады), сондай-ақ жағымсыз (достық қатынастардың үзілуі, отбасының бұзылуы, қарулы қақтығыстар, т.б.) болуы мүмкін. Қатысушылар шешімдер мен ұйғарымдар жасай алмаған ұзақ уақыттық конфликтілер оларды стресске, физикалық және психикалық денсаулықтың нашарлауына әкелуі мүмкін. Сондықтан конфликт жағдайын шешудің дұрыс жолын тауып, одан уақытында шыға білу аса қажет. Шешілмейтін мәселе болмайды, сондықтан бүгін конфликтіден конструктивті шығу жолын тауып, оларды конструктивті емес әдістерден ажыратуға, конструктивті жүріс-тұрысты таңдауға үйренеміз.

Ақпараттық блок.

Оң және теріс (біз үшін) құндылықтар мен мүдделердің қайшы келуіне байланысты конфликтілер үш түрге бөлінеді.

«Плюс-плюс» конфликтілері. Бұл жерде екі жағымды балама айтылады. Бұл нұсқа ең жағымдысы әрі оңай шешіледі, алайда, өкінішке орай, жиі кездесе бермейді. Мұның мысалына жұбайыңызбен еңбек демалысын қайда өткізу мен қандай фильм көру керектігі бойынша келіспеушіліктеріңізді жатқызуға болады.

«Минус-минус» конфликтілері. Екі нұсқа да жақсы емес. Бұл жерде «екі жаманның азырақ нашарлауын» таңдау қажет болады, әдетте көп күш пен уақытты талап етеді.

«Плюс-минус» конфликтілері, мұнда «жақсы» және «жаман» нұсқалар қарама-қайшы келеді.

Конфликтілер ұжымға жақсы өзгерістер әкеле алады және әкелуі керек. Бұл конфликтіден шығудың конструктивті жолы табылған кезде мүмкін болады. Конфликтіні шешу үшін әңгімелесу, диалог, сезімдер мен пікірлерді айту ұсынылады, бұл конструктивті болып саналады. Ал үнсіздік, конфликтіні талқылау мен шешуден бас тарту конфликтіні шешудің конструктивті емес жолдарына әкеледі. Мұғалім төмендегі конфликтіден конструктивті шығудың анықтамасы берілген плакатты іледі (7-сур. қараңыз).

6-сурет. Конфликтіден конструктивті шығу

КОНФЛИКТИДЕН КОНСТРУКТИВТІ ШЫҒУ – СИТУАЦИЯНЫ ОРТАША ДЕҢГЕЙГЕ
ӨЗГЕРТУ КОНФРОНТАЦИЯ МЕН БІРЕУ МІНДЕТТІ ТҮРДЕ ЖЕҢІП
ШЫҒУЫ КЕРЕК ДЕГЕН ОЙДАН АРЫЛУ.
БАСҚА АДАМДАРҒА ЗИЯНЫН ТИГІЗБЕЙ, ҚАЖЕТТІЛІКТЕРДІ
ҚАНАҒАТТАНДЫРУ ЖОЛЫН ТАБУ.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Конфликт шеңбері» рөлдік ойыны

Мұғалім тақтаға төменде берілген конфликт ситуациясы берілген плакатты (7-суретті қараңыз) іледі, оқушыларға бұл шеңберді «бұзу» ұсынылады. Басқаша айтқанда, конструктивті шығу жолдарын іздеп, ситуацияны өзгерту керек. Конфликтінің әр кезеңі үшін конфликтінің алдын алуға не оны жұмсартуға мүмкіндік беретін әрекетті ұсыну қажет. Оқушылар әрекеттерді атап шығады және бұл қандай салдарларға әкелетінін айтады.

7-сурет. Конфликт ситуациясы



Осыдан кейін сыныпқа ұзақ мерзімдік үлкен конфликтілер кезінде кімнен көмек сұрауға болатыны туралы нұсқаларды айту ұсынылады:

- жақын достан;
- ата-анадан;
- басқа туыстардан;
- жеке өзіңізбен-өзіңіз ойлану;
- «сенім телефонынан» қоңырау шалу;
- мектеп психологына, әлеуметтік-психологиялық қызметке жүгіну;
- сынып жетекшісімен немесе беделді мұғаліммен кеңесу.

Әлдекім бөгде адамнан (жолдағы серік) көмек сұрауы сияқты жауап нұсқасы болуы мүмкін. Алайда көмек конструктивті емес (есірткіні, алкогольді, сексті ұсыну) болуы мүмкін екенін де ескерген жөн. Сондықтан кез келген конфликтіде есте сақтаңыз: бастысы - конструктивті әрекет ету!

«Екі конфликт» жұптық жұмысы

Оқушылар жұпқа бөлініп, әрбір конфликт түрі үшін екі мысалдан ойлап табады. Мысалдар дәптерге жазылады. Үш минут ішінде олар конфликт жағдайынан шығудың кемінде бес конструктивті жолын ұсынуы керек. Мысал ретінде оқушылар конфликтілердің дәптерге жазылған нұсқаларының бірін таңдауы керек. Жұппен жұмыс нәтижелері жарияланады.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар жауаптарын ауызша береді:

- сабақта нені орындау ең қиын болды?
- бұл сабақта нені істеу қолыңнан келді?
- қандай алған білімім алдағы өмірімді міндетті түрде керек болады?

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Конфликт жағдайларын іздеу үшін аптадағы мерзімдік басылымдарға шолу жасау. Конструктивті шығу жолы табылған бір ситуацияны және конструктивті шығу жолы табылмаған тағы бір ситуацияны тапқан жөн. Жұмыс нәтижелерін сыныпта бөлісу.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Конфликт шеңбері» рөлдік ойынындағы дұрыс жауап нұсқалары:

- Конструктивті сөйлесу – сезімдерді талдау мына кезеңде мүмкін болады: «Мен дауласудамын, мұның әділетсіз екенін айтудамын, бірақ әзірге сабырлылық көрсетудемін».
- Релаксация мына кезеңде қажет: «Маған айқайлағанды жек көремін. Мен ашуға бой алдымен. Ол өзі кінәлі».
- Қиын жағдайда сезімдерді басқару. Бұл ана баласын сөге бастаған кезде қолдану керек.
- Өзі-өзін жақсырақ бағалау әдісі келесі кезеңде қолданылады: «Мен абдыраймын, айқайлаймын, қорлағаны үшін жауап ретінде ұрсысамын».
- Жауапты шешімдерді қабылдау ережелері. Бұл анасы шапалақпен тартып қалғаннан кейін және үйден қашып кетпес бұрын орындау қажет.
- Конфликтінің алдын алу, келісушілік. Мұны конфликт аяқталып, жасөспірімге қыдырып келуге рұқсат берілгеннен кейін істеу керек.

Мұғалімге арналған қосымша ақпараттық материал

Қызметтестік. Конфликт жағдайлары ұжымдағы оң өзгерістердің құралы бола алады және болуға тиісті. Мысалы, конфликтілерді қызметтестік стильде (ымырадан бастап мәселені бірге шешуге дейін) шешудің жақтастары осылай деп санайды.

Қызметтестік-ымырамен салыстырғанда, айтарлықтай үлкен қадам және ол көбінесе бастау нүктесі ретінде қарастырылады. Қарама-қарсы тараптар жай ғана қарым-қатынастарды сақтаумен қанағаттанбайды: оларға жай ғана келісімге келу жеткіліксіз, ағымдағы келіспеушіліктерді шешкеннен кейін, олар пікірлер мен мүдделерді жақындастырып, берік негізде және ұзақ уақытқа екіжақты пайда табуды көздей отырып, қызметтестікке талпынады.

Қызметтестік құрғысы келетін адам біріншіден теңсіздік пен тараптардың оқшаулануына әкелетін өзін-өзі қорғау стилінен бас тартуы керек. Келіссөз үстеліне отырған сәттен бастап қарсы жақпен қарым-қатынастар жағымды және ажыратуға емес, бірігуге бағытталған болуы керек. Қызметтестік жолдары өте көп, олардың әрқайсысында жеті кезеңді бөліп көрсетуге болады.

1. Конфликт барын мойындау. Бір қызығы, бәрінен бұрын осы қиын болады. Адам табиғатындай, өкінішке орай, осындай қасиет бар: төзбейтін нәрсеге төзіп, айқын нәрсені мойындамау. «Түйеқұс» саясатының орнына конфликт туралы жария етіңіз. Бұл атмосфераны

дұрыс емес түсінуден тазалап, келіссөздерге жол ашады. Конфликтілерден қашып құтылу мүмкін еместігін, ең бастысы оларды еңсеру керектігін есімізге түсіреміз.

2. Процедура туралы келісіңіз. Егер конфликт бары мойындалса және ол «жүре бара» шешілетіні айқын болса, оны еңсеру бойынша біріккен жұмысты қайда, қашан және қалай бастайтыныңыз туралы келісіңіз. Ең дұрысы талқылауға кім қатысатынын алдын ала айтып алған дұрыс. Орын туралы: «үйде қабырғалар да көмектесетіндіктен», бейтарап жерде немесе әр тарап жақта кезектесіп кездескен жөн.

3. Конфликтінің шеңберін белгілеңіз. Терминді реттелетін мәселе терминдерімен анықтаған жөн. Бұл кезеңде оны «біздің» мәселе деп қарастыру керек - бұл бірден қызметтестік рухын нығайтады. Екі жақ та ойларымен бөлісуі керек: Олар конфликтіні неден көреді, бұл оларда қандай сезімдер тудырады, әр тарап конфликт жағдайына өз үлесін қалайша бағалайды. Тараптардың әрқайсысы мұны әдейі не кездейсоқ көрмейтінін және мойындамайтынын анықтап алу да маңызды.

4. Ықтимал шешім нұсқаларын зерттеңіз. Топтың барлық мүшелері кез келген, тіпті бастапқыда оғаш көрінетін ұсыныстарын беретін «ми шабуылы» техникасы да кеңінен белгілі. Барлық тіркеулер тіркеледі, себебі мақсат барынша көп нұсқалар шығару болып табылады. «Адам сенгісіз» идея талқылағаннан кейін тиімді болып көрінеді, керісінше оны жүзеге асыру мүмкін болмайтыны соншалық, тараптар оны бас тарту арқылы бірігеді, яғни ол өзара түсіністік пен позициялардың жақындауына ықпалын тигізеді.

5. Келісімге қол жеткізіңіз. Айтылған ұсынысты бағалай отырып, екі тарапқа да неғұрлым сәйкес келетінін таңдап, келісімге келу керек. Кейде келіспеушіліктерді реттеу үшін бір кездесудің өзі мен келіссөздер фактісінің өзі жеткілікті болады. Келіссөздер жүргізу саласындағы мамандар келіспеушіліктерді реттегеннен кейін, қандай да бір құжат жасауға кеңес береді. Ол қызметтестік не келісім туралы резолюция не меморандум деп аталуы мүмкін, бірақ оның мақсаты бар: тараптардың міндеттерін құжатпен белгілеу.

6. Жоспарды өмірде жүзеге асырыңыз. Келіссөздер нәтижелерін бекітетін құжат нені қашан, қайда және кіммен істеу керектігін айқын әрі дәл көрсетіп отырады. Бұған барынша тез кіріскен жөн: мерзімді кейінге қалдыру тараптардың күдіктері мен күмәндарын тудыруы мүмкін.

7. Қабылданған шешімді бағалаңыз. Ең сәтті келісімге қол жеткізілгеннің өзінде, тараптар назардан тыс не ренжулі қалуы ықтимал. Бұл қатысушылардың мәжілістен тысқары әңгімелерінде, ишараларында және қимылдарында байқалуы мүмкін. Олардың әрқайсысы ойын ашық айтуына мүмкіндік беріңіз, дұрысы олардың әрқайсысына сұрақ қойыңыз «Сізді келіссөздер барысы қаншалықты қанағаттандырады? Дайын шешім құр міндеттеліп отырған сияқты көрінбей ме? Екі жақты артықшылықтарға қол жеткізіледі деп ойлайсыз ба? Шығарылған шешімде сізге не ең ұнады? Ал не ең аз ұнады? Сіздіңше шешімге тағы нені қосымша енгізу керек болды? Жағдайды жақсарту үшін келесі кездесуде не істеуіміз керек?»

5-тренингтік сағат

Тақырып: Эмоцияларды тану және білдіру дағдыларын дамыту

Мақсаты: Эмоцияларды тану және білдіру дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. Эмоцияларды білдіру туралы ұғымды қалыптастыру.
2. Эмоцияларды дұрыс білдіру қажеттігі түсінігін дамыту.
3. Эмоцияларды тану және білдіру дағдыларын қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: эмоциялар атауы берілген 15 карточка.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Бір сөзбен жеткізу» сергіту ойыны (3 мин)

Балалар «Сәлеметсіз бе» сөзін әрқайсысына берілген карточкадағы эмоцияға сәйкес мәнермен айтады, карточкалар бір-біріне көрсетілмеуі керек. Қалғандары оқушылар қандай эмоцияны бергісі келгенін білуі керек.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім оқушыларға рахметін айтып, оларға эмоцияларды тану мен білдіру бойынша бастапқы деңгейін түсінуге мүмкіндік беріп, сұрақтар қояды: Бұл тапсырманы орындау оңай ма? Дауыс ырғағымен эмоцияны тану қаншалықты оңай болды? Шынайы өмірде телефонмен сөйлескен кезде сөйлеушінің алғашқы сөздеріндегі интонациядан оның көңіл-күйі қандай екенін түсіне аласыз ба? Тамаша! Бүгін эмоцияларымызды бірге жақсырақ білуге тырысамыз.

Ақпараттық блок

Эмоциялар әр адамның өмірінде үлкен рөлге ие. Біз қамығамыз, қуанамыз, қынжыламыз, таңданамыз, сағынамыз, ашуланамыз, алаңдаймыз не шаттанамыз – мұның барлығы эмоциялардың көрінуі. Эмоцияларды «сезінуге» болады, яғни біз күшті сезімдерді бастан өткерген кезде, өз денемізде не болып жатқанын сипаттай аламыз (қызарасыз, алқынасыз, ішіңіз бос қалғандай болады, т.б.).

Сезімдер бізге не жақсы, ал не жаман екенін түсінуге көмектеседі, біз қандай да бір әрекеттерді қолдана аламыз, мысалы, қорыққанда қаша аламыз немесе бақытты кезде өз қуанышымызбен бөлісе аламыз.

Сезімдер жаман не жақсы болмайды, олар – біздің бір бөлігіміз. Алайда олар біздің әрекеттерімізге ықпалын тигізуі мүмкін. Бір адам алдағы емтихан үшін алаңдап, оған мұқият дайындалады да, оны жақсы тапсырады. Басқа біреу керісінше емтиханды нашар тапсырудан қорқып, көңіл-күйі түседі де, бәрі, соның ішінде өзі де білетін қарапайым нәрселерді ұмытып қалады.

Эмоциялар біздің жүріс-тұрысымызға үлкен әсерін тигізеді, сондықтан эмоциялар (не сезімдер) ойлардан және әрекеттерден (жүріс-тұрыстан) қалай ерекшеленетінін білу өте маңызды.

Адам қандай да бір нақты жағдайда не істейді, ол өзінің «мен ойлаймын», «мен сезінемін» немесе «мен істеймін» күйін қалай анықтайды?

Практикалық бөлім (20 мин)**«Эмоция» жаттығуы**

Оқушылар 6-7 адамдық топтарға бөлінеді. Әр топ қандай да бір сезімді (эмоцияны) таңдап, оны қалай бейнелеуге болатынын ойлап табуы керек. Бұл скульптуралық кескін немесе пантомима болуы мүмкін. Бұл жаттығуға топтың барлық мүшелері қатысуы керек. Дайындықтан кейін топтар өз сезімін (эмоциясын) кезектесіп көрсетеді, ал қалғандары мұқият бақылап, не бейнеленгенін түсінуге тырысады. Өз сезімін көрсеткеннен кейін басқа топтар олардың нені бейнеленгенін анықтайды. Осыдан кейін сезімді не күйді көрсеткен топ дұрыс жауабын береді.

Талқылау

Оқушылар басқа адамдардың түсінуі үшін сигналдық мәнге ие әдеттегі мимика, пантомимика, қол қимылы сияқты құралдарды анықтайды. Ескертілген қателіктерге немесе эмоцияларды көрсетудегі сәйкессіздіктерге назар аударуға болады.

«Телефон» жаттығуы

Оқушылар 4-5 адамнан тұратын топтарға бөлінеді. «Қазір кішкене телефонмен сөйлесеміз. Бұл үшін әрқайсысымыз қиялдағы телефонмен «сөйлесуіміз» керек. Кіммен және не туралы екенін өзіңіз білесіз. Сөйлеу барысында ештеңені дауыстап айтудың қажеті жоқ, тек дыбыссыз артикуляция мен басқа барлық вербалдық емес белгілерді ғана сақтау керек. Тапсырманы тұрып не отырып, жүріп не бір орында орындауға болады. Басқалардың міндеті – сыныптасыңыздың кіммен және не туралы айтып жатқанын түсіну.

Талқылау

Оқушылар әңгіме тақырыбы мен сөйлесуші туралы қорытынды жасалған белгілерді атайды, тапсырманы орындау кезінде вербалдық емес белгілерді дұрыс қабылдауға көмектескен ерекшеліктер бөліп көрсетіледі.

Қорытынды бөлім (8 мин)**Рефлексия**

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағат туралы естелікке берілген материалды қарап шығу және ол туралы ойлану. Өз ортамызда, достарымызбен, ата-анамызбен талқылау

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ**Ресурстық материал**

«Бір сөзбен жеткізу» сергіту жаттығуында карточкаларда 15 эмоция беріледі: қуаныш, таң қалу, өкініш, көңілі қалу, күдіктену, қамығу, шаттық, немқұрайлылық, байсалдылық, қызығушылық, сенім, көмектесуге дайындық, шаршау, толқу, энтузиазм.

6-тренингтік сағат

Тақырыбы: Өмірлік мақсаттарды белгілеу мен оларға жету дағдылары

Мақсаты: Өзінің өмірлік мақсаттарын көруге, өмір жолын жоспарлауға қабілеттерді қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. Өмірді жоспарлау туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Дұрыс құндылықтарды, болашақ үшін жауапкершілікті дамыту.
3. Өмірлік мақсаттарды белгілеу мен оларға жету дағдыларын қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: оқушылар санына сәйкес стикер парақшалар, кез келген бір зат (кітап, органайзер және т.б.), қағаз, қаламдар.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Стикер» сергіту ойыны (3 мин)

Мұғалім балалардың барлығына стикер парақша үлестіреді де, ережелерді түсіндіреді: Стикер парақшаға өз аттарыңды жазыңдар да, оны кабинетте кез келген жерге еденге жапсырып қойыңыз. Енді барлығың тұрып, бір-біріңнің қолдарыңнан ұстандар. Кабинетте тек қолдарыңды жібермей ғана жүре аласыңдар. 2 минут ішіндегі міндеттеріңіз – өз парақтарыңды кемінде бір рет басу. Кемінде бір рет болуы керек.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Талқылау

Мұғалім сұрақтар қояды: Өзінің стикер парақшасын бір де бір рет баса алмағандар бар ма? Өзінің парақшасын 2 реттен аса басып көргендер бар ма? Мұндай нәтижелерге қалай қол жеткіздіңдер? Оқушылардың жауаптары. Мұғалім балалардың айтқандарын жалпылай келе, қорытынды шығарады: Бұл қарапайым тапсырмада сендер өздеріңнің мақсаттарыңа жетудегі жүріс-тұрыстарыңды тамаша көрсеттіңдер. Стикерді басу кішкентай мақсат болды. Әлдекім стикерді өзіне жақын етіп жапсырды, ал әлдекім тәуекелге барып, оны алысқа апарып жапсырды. Осылайша біз бір адамдар кішкентай мақсат қоятынын көреміз, бұл өзіне деген сенімсіздіктен, ұзақ жұмысқа дайын болмауынан немесе мұндай адамдар үшін кішкентай мақсат қойып, біртіндеп қажетті нәтижеге қол жеткізу оңайырақ болуынан орын алады. Ал стикерлерін алысқа жапсыратын адамдар ғаламдық, ұзақ мерзімдік мақсаттарды қоюға қорықпайды. Мен нұсқалардың бірі жақсырақ, екіншісі нашар деп ойламаймын. Сендер мақсатқа жету жолының өзіңізге сәйкес стратегиясын таңдауларыңыз дұрысырақ болады. Сіз тым алыс немесе тым кішкентай (мүмкін одан да үлкен нәрсеге қол жеткізе аласыз) мақсаттар қоюыңыз бекер не бекер еместігі жөнінде ойланыңыз.

Өзектілігі

Қайсысымыз болашақты көргіміз келеді? Бүгін біз өміріміздің болашаққа бағытталған қырына тоқталамыз, бұл – біздің мақсаттарымыз. Мен әркімнің өмірде белгілі бір мақсаттары барына сенімдімін. Бірақ біз оларға үнемі қол жеткізе береміз бе? Неге бұлай болады? Қазіргі сабақ әрқайсысымызға өмірлік мақсат деген не және оған қалай қол жеткізуге болатынын түсінуге мүмкіндік береді.

Ақпараттық блок

Өмірде «мақсат» деген не екенін дәл түсіне білуіңіз керек, сондай-ақ оған екі ұқсас ұғым бар: «тілек» және «арман». Оқушылар мына сұрақты талқылап, оларға жауап береді: Тілек, арман және мақсат деген не? Мұғалім айтылғандарды жалпылай келе, балаларды жауапқа жетелейді: Біз ең төменгі сатысында тілек тұратынын анықтадық, ол қысқа уақыт ішіндегі әуестік, бірдеңені жүзеге асыруға деген талпыныс. Одан кейін әлдеқайда ғаламдық деңгейдегі арман тұрады, бірақ оны жүзеге асыру үшін қадамдар жасай бермейміз. Ең жоғары ұғым – мақсат, біз уақыты белгіленген нақты нәтижеге талпынамыз, оған қол жеткізу үшін нақты қадамдар жасаймыз.

Практикалық бөлім (20 мин)

Мақсатқа жетуге не ықпал етеді? Қазір «Шегіне дейін» деген ойын ойнап, бәріміз қатысамыз.

«Шегіне дейін» жаттығуы

Мұғалім кез келген нәрсені шамамен кабинеттің ортасына қояды да, ережелерді түсіндіреді: Мақсаттарың – нәрседен 5 метрге алшақтау. Содан кейін көзді жұмып, осы нәрсеге қарай жылжу және өз ойыңызша, әлгі затқа барынша жақындаған кезде тоқтау. Бұл затты аттап өтуге болмайды. Тапсырманы екі адамнан орындау ұсынылады.

Талқылау

Шешім қабылдау кезінде нені басшылыққа алдыңыз, дәл қай кезде тоқтау керек? Бұл тапсырма болашақта қалай көмектесуі мүмкін? Мұғалім оқушылардың жауаптарын жалпылайды: Ерте тоқтататын сақ адамдардың жеңіске жетуіне аз мүмкіндігі бар, ал тым алысқа жүретіндер «не жеңу керек, не жеңілу керек» деген принципті ұстанады. Қандай жағдайларда екі принциптің бірін қолданған дұрыс? Оқушылардың жауаптары. Мұғалім біртіндеп оларға қорытынды жасайды: Өмірде сіз үшін не маңызды екенін, қандай да бір жолмен нені істеп үлгергіңіз келетінін түсіне отырып, артық нәрседен құтылып, ең маңызды нәрсені басты назарға алуға үйренесіз. Өз болашағыңызда көретін үлкен мақсаттарға тікелей не жанама жолмен жеткізбейтін мақсаттарды алдыңызға қоймайсыз.

«Алтын балық» жаттығуы

Оқушылардың ішінен ерікті шақырылады (немесе оны мұғалім шақырады). Мұғалім жұмбақ екпінмен «Қазір не болатынын мұқият қараңыз...»-деп сұрақ қояды. Одан кейін мұғалім еріктіге жылдам-жылдам сөйлей бастайды, оны абдыратады: «Сіз алтын балықты ұстап алдыңыз. Сіздің үш тілек айтуға 15 секундыңыз бар». Одан кейін мұғалім саусақтарын бүге отырып, кері санай бастайды [36]. Оқушы ойлап үлгере алмай, үндемей қалады. Мұғалім жалғастырады: «Тілекті ойладың, бірақ айтпадың. Өз тілектеріңді айтпасаң, «алтын балық» қайдан біледі?» Егер оқушы барлық үш тілегін айтса да, мұғалім оларды дәл айтылғандай қайталап шығады. Мысалы, машина, көп ақша, бақыт.

Мұғалім машинаның суретін салады. Оқушы: Бұл не? Мұғалім: Машина. Ал!

Не болмаса мұғалім басқаша әрекет ете алады: Жақсы, менде келесі жылы машина болады. Машинаны кім үшін тілегеніңді айтпадың ғой?

Осыдан кейін көп ақша дедің. Балалар, 1 теңгеден жиналыңдар! Бір уыс ақшаны ала ғой. Сосын сенде бақыт болды! Сен 2050 жылдан бастап бақытты боласың. Не болмаса 150 жылдан кейін бақытқа кенелесің. Оқушы Мен оған дейін өмір сүрмеймін! Мұғалім: Бұл – енді сенің өз проблемаң.

Талқылау

Мұғалім мына сұрақтарды қояды: Қазір не болды? Тілектер орындалуы үшін оларды қалай ойлауы керек? Мұғалім оқушыларға өмірлік мақсаттарды қоюды көрсетеді. Мұғалім тақтаға «Өмірлік мақсаттарды қою ережелері» плакатын іледі, ал оқушылар оның қысқа мазмұнын дәптерге жазады (Ресурстық материалды қараңыз). Осыдан кейін бұл ережелердің әр тармағы бойынша талқылаулар өтеді.

Мұғалім талқылауды аяқтайды: «Мақсаттар қойылды, енді не болмақ? Осыдан кейін күн сайын мақсатшыл адамның ережесі бойынша оларды қарап тұрыңыз. Иә, жұмыс көп, әр мақсатпен жеке айналысу керек, бірақ оларға жететін жол бір қадамнан басталады!».

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үйтапсырмасы

Үйде өмірлік мақсаттарды қою ережелері бойынша өз мақсаттарын ойластырып, параққа жазып келу. Өз жазбаларын ата-анасына, достарына, мұғалімдерге, сыныптастарға көрсету (өз таңдауы бойынша).

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Өмірлік мақсаттарды қою ережелерін» талқылау:

1. Сәйкес өмірлік салада таңдаған өмірлік мақсат сіздің шын қалауыңызға сай екенін тексеріп, көз жеткізіңіз. Бұл жай ғана басқалар адам не нәрсе ықпалын тигізген уақытша тілек емес, мақсат екеніне көз жеткізіңіз... Мақсат қояр алдында оны дұрыстап ойлаңыз, оған қол жеткізгенде, не болатынын елестетіңіз. Мақсатыңызды бірнеше есе жоғарылатыңыз. Мәселе адамның өзін жете бағалауында емес. Статист-әлеуметтанушылардың пікірінше көптеген табысты адамдар дәл осылай істейді.

2. Мақсаттарды болымды формада қойыңыз. Мысалы, «Кедей болғым келмейді» емес, «Айына 5000 доллар табамын!» деу керек. Психологтар біздің миымыз «жоқ» дегенді қабылдамайтынын баяғыда анықтаған. Ой теріс мәлімденген мақсаттарды қабылдамайды.

3. Мақсат нақты болуы керек, оны жіліктеп, бөлшектеңіз. «Үлкен үй» деп тапсырыс бергенше, оны барынша егжей-тегжейлі қарастыру керек: «үлкен үй, 5 бөлмелі, 140 кв.м, терезелері үлкен, алдыңғы беті қазіргі заманғы үлгіде, т.с.с.». Өмірлік мақсатыңызға жету үшін кейін жоспарлаумен және нақты қадамдармен айналысасыз. Бірақ барынша ерте егжей-тегжейлі талдаған жөн. Ойлаған нәтиже нақты әрі тек сізге ғана емес, басқаларға да түсінікті болуы үшін мақсатыңызды нақтылаңыз. Ақпарат көбірек болған сайын, сізге де соңғы қалаған нәтижені түсіну оңайырақ болады.

4. Мақсаттың нақты орындалу мерзімі болуы керек. Біз барлығын бірден алуға құштармыз. Мұндай шындыққа сай келмейтін мерзімді мақсаттар әдетте орындалмайды. Мерзім нақты болуы керек, яғни «5 жылдан кейін» емес, «1 қаңтар 2018 жыл» деген жөн.

5. Салдарларды ескеріңіз. Бұл мақсатқа қол жеткізсеңіз, сіз үшін қандай теріс салдарлар болуы мүмкін? Мысалы, 2018 жылдың қыркүйегіне дейін 50 мың жинауға мақсат қойдыңыз. Бұл үшін жұмысқа тұру керек. Бірақ бұл мақсатқа жету басқа мақсаттарға жетуге кедергісін келтіруі мүмкін, мысалы, жақсы оқу немесе анаға көбірек көмектесу. Басымдықтарды ретімен белгілеңіз. Планшет сабақтың нашарлауына тұратын нәрсе ме?

6. Мақсат қол жеткізе алатындай болуы керек. Мақсатқа тым болмаса теория жүзінде қол жеткізуге болатынына көз жеткізіңіз. Егер мақсатыңыз тым күрделі болып көрінсе, бірақ сіз оны бәрібір қаласаңыз, жай ғана оған жету мерзімін ұзартыңыз. Не болмаса мақсатқа белгіленген уақытта жетуге қолдануға болатын басқа, нақты ресурстарды іздеңіз.

7. Мақсатты жазыңыз. «Ең мықты зердеден гөрі, мұқалған қарындаш жақсы!» Мұндай мәтелмен таныс шығарсыз. Мұның үстіне қағазға жазылған, одан да жақсысы егжей-тегжейлі талданған мақсат сана үшін әрекет жасау нұсқаулығы ретінде қабылданады!

7-тренингтік сағат

Тақырып: Жеке тұлғалық және шығармашылық біліктілікті дамыту дағдылары

Мақсаты: Жеке тұлға мен шығармашылықты (жасампаздықты) дамыту дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. Жеке тұлға мен шығармашылықты көрсету кедергілерін көрсету және еңсеру.
2. Шығармашылық ортаның сипаттамалары түсінігін дамыту.
3. Шығармашылық процесті басқару дағдыларын қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: «Заттарды пайдалану» жаттығуының заттары (Ресурстық материалды қараңыз), А-4 форматты қағаз, қайшы.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Стоп-кадр» сергіту ойыны (3 мин)

Оқушылар аудиторияда еркін жүреді. Мұғалім қолын шапалақтап команда бергенде, олар тұра қалады да, мұғалім айтқан сөзді мимика және пантомимика (дене қалпы, қимыл, дене қозғалысы) арқылы көрсетеді. «Стоп-кадр» 8-10 секундқа созылады, осыдан кейін мұғалім қолын қайта шапалақтағанда, балалар келесі шапалақ пен кезекті сөз естілгенше, бөлмеде еркін жүре бастайды.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Біздің өмірімізде мәселені ерекше әдістің көмегімен тиімдірек шешуге болады.

Ақпараттық блок

Креативтілік (ағыл. create – жасау, ағыл. creative – жасампаз, шығармашылық) – дәстүрлі немесе қабылданған ойлау схемаларынан ауытқитын және тәуелсіз фактор ретінде дарындылық құрылымына кіретін мүлдем жаңа идеяларды тудыруға дайындықты білдіретін жеке адамның шығармашылық қабілеттері, сонымен қатар статикалық жүйелерде туындаған мәселелерді шешу қабілеті.

Америкалық беделді психолог Абрахам Маслоудың пікірінше бұл шығармашылық бағыт барлығына тән, бірақ көпшілігі оны ортаның әсерінен жоғалтады. [25]

Практикалық бөлім (20 мин)

«Заттарды пайдалану» жаттығуы

Кез келген нәрсе кезеңмен беріледі, әр оқушы бұл затты басқаша қалай пайдалануға болатынын тауып айтуы керек (стандартты емес қолдану).

Талқылау

Оқушылар сұрақтарға жауап береді: «Қарапайым және таныс нәрселерге жаңа қолданыс ойлап табу қиын ба? Бұл ойын не туралы ойландырады?».

«Арка» жаттығуы [26]

Оқушылар командаларға бірігіп, А4 форматты кітаптар мен қайшыларды алады. Мұғалім

тапсырма береді: «Балалардың кез келген біреуі не барлығы кезектесіп өте алатын арканы жасап шығарыңыз. Барынша көп тәсілін көрсетіңіз».

Талқылау

Оқушылар сұрақтарға жауап береді: «Кімге басында мұндай тапсырманы орындау мүмкін емес болып көрінді? Шешімін кім айтты әлде ұжымдық шешім болды ма? Өмірде мұндай жағдайлар жиі болып тұра ма?».

«Шығармашылық өмір» жаттығуы

Оқушылар 6-7 адамнан топқа бөлініп, тапсырма алады: Өмірге әлдеқайда шығармашылық сипат беретін ұсыныстар тізімін жасап, оларды параққа жазу. Жасалатын ұсыныстар барлық оқушылар, тым болмаса олардың көпшілігі орындай алатындай болуы керек (яғни қандай да сирек кездесетін қабілеттер, тым үлкен материалдық шығындар, т.б. қарастырылмауы керек).

Талқылау

Рұқсат бойынша барлық ұсыныстар оқылып, талқыланады және оны мұғалім қажетінше түзетеді.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Тренингтік сағат туралы естелікке берілген материалды қарап шығу және ол туралы ойлану. Өз ортамызда, достарымызбен, ата-анамызбен талқылау

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Стоп-кадр» сергіту жаттығуында мына сөз жиындарын пайдалануға болады: уақыт, өткен шақ, балалық шақ, қазіргі кез, оқу, болашақ, мамандық, табыс; кездесу, қатынас, түсініктік, достық, махаббат, жанұя, бақыт.

«Заттарды қолдану» жаттығуына келесі нәрселерді пайдалануға болады: бос пластик бөтелке, рулон әжетхана қағазы, тіс щеткасы, аяқ киім бауы т.б. (олар қолыңызда болуы керек).

«Шығармашылық өмір» жаттығуына арналған жуық ұсыныстар тізімі:

- дене жаттығуларын тұрақты түрде орындау;
- медитация және релаксация әдістерін игеру;
- күнделік жүргізу, әңгіме, өлең, ән жазу;
- терең ойлар жазу;
- қызығушылықтар шеңберін кеңейту, т.б.

4 Модуль. Репродуктивтік саулықты сақтау мен отбасын жоспарлау дағдылары

1-тренингтік сағат

Тақырып: Репродуктивтік саулық. Оны сақтаудың негізгі дағдылары

Мақсаты: Репродуктивті саулықты сақтау мен нығайтуды, репродуктивтік әлеуетті арттыруды қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. «Репродуктивтік саулық» ұғымы өмірлік құндылық пен оның құрамдастары туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Күнделікті өмірде репродуктивтік саулықты сақтау мен нығайту бойынша негізгі машықтардаы игеруге мүмкіндік беру.
3. Жыныстық байланыстың гендерлік мәдениетінің оңтайлы машықтарын, әлеуметтік жауапты адамгершілік жүріс-тұрысты қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: ватман, фломастерлер, ситуациялық тапсырмалар, ақпараттық карта, «Білім» платформасының электрондық ресурстарынан алынған салауатты өмір салты туралы бейнефильм, иллюстрациялық материал (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Қол қолға» сергіту ойыны (3 мин)

Мұғалім команда береді: қол қолға; мұрын мұрынға, арқа арқаға, құйрық құйрыққа, шынтақ шынтаққа, т.б. Бұл команда бойынша ойыншылар өздеріне жұп таңдап, мұғалім айтқандай тұрады. Кім жұпсыз қалса, ол жетекші болады. Осылайша бірнеше рет қайталауға болады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Бүгін тренингтік сағатта репродуктивтік саулық туралы айтамыз. Ол биология сабақтарынан естіген репродукция сөзінен шығады. Биологиялық репродукция - организмдердің өздеріне ұқсас түрлерді шығаруы, көбею. Кез келген тірі ағзалардың болуы тек ұрпақ ауысуы арқылы мүмкін болады. Бұл адамға да қатысты. Адамзат тарихында ұрпақтар үздіксіз ауысып отырған. Алайда барлық тірі түрлерде көбею және ұрпақтардың ауысуы биологиялық бағдарламаға негізделіп, сыртқы жағдайларға тәуелді болғанымен, саналы адам көбею жүйелерін басқарып, туумен ғана емес, қоғамдық талаптарға сай қажетті тәрбиемен де қамтамасыз ете алады. Айтылғандардан шыға келе, «репродуктивтік саулық» терминінің мағынасын анықтап көріңіз.

«Репродуктивтік саулық деген не?» миға шабуыл

Сұраққа жауап беру үшін мұғалім ақпараттық карта мен иллюстративтік материалды (Ресурстық материалды қараңыз) пайдаланып, терминді сипаттайтын сөздер тізбегін құруды ұсынады, мұндағы әр сөз алдыңғысынан өзгешеленуі керек. Оқушылар, мысалы, мынадай тізбек құра алады: туу > бал > махаббат > жанұя > әйел > еркек > адамгершілік > денсаулық > қауіп > молшылық > намыс > мәдениет > жауапкершілік.

Мұғалім алынған ақпаратты жалпылап, қорытындылайды.

Шешім. Репродуктивтік саулық – адам мен қоғамның баланың дүниеге келіп, дені сау ұрпақты тәрбиелеуге жағдай жасау мен жүзеге асыру қабілетін сипаттайтын адам мен қоғам денсаулығының негізгі құрамдасы. Жеке тұлға мен қоғамның мүдделеріне жауап беретін және ұрпақтардың үздіксіз ауысуымен қамтамасыз ететін ең жақсы әлеуметтік құрылым – жанұя.

Практикалық бөлім (20 мин)

Мәселенің қойылуы

Бүгінгі қоғамда репродуктивті саулық мәселесі үлкен маңызға ие, себебі адамның осы мәселеге қатысты білімі, дағдылары және қабілеттерінің дамуына келесілер тәуелді болады: елдегі демографиялық жағдай; әйелдер мен ерлердің репродуктивтік жүйелеріне, жалпы алғанда айналадағылар мен елдегі өмір сапасына әсерін тигізетін әлеуметтік мәнге ие ауруларың деңгейі (АИВ/ЖИТБ, ЖЖИ); жыныстардың өзара қатынастары мәдениеті; салауатты өмір салтын жүргізуге мотивация.

Зерттеу міндеттерін қою және шағын топтардағы зерттеу жұмыстары

Мұғалім оқушыларға еркін түрде 3 топқа бөлінуді сұрайды. Қазір топтарда репродуктивтік саулық түсінігін, дағдыларды тереңірек түсіну үшін ақпараттық материалды зерттеуді жүргізіп, тапсырманы орындайсыз.

Осыдан кейін мұғалім ситуациялар жазылған карточкаларды үлестіреді. Оқушылар берілген ситуацияны талқылайды, топ жауабын беретін топбасшыны таңдайды. Қалауы бойынша ситуацияны ойнап шығуға болады.

Топтардың жұмыстың аяқталғанда, жалпы талқылау өтеді.

- рөлдік ойындарда сізге қиын болды ма әлде оңай болды ма?
- ситуациялар сіз үшін қиын болды ма?
- өз тобыңызда мәселенің шешімін таптыңыз ба?
- қандай шешім шығара аласыз?

Бүгін ұжымдық жұмыстың нәтижесінде репродуктивтік саулықты нығайту әрі сақтау керектігіне келдік. Ол, сонымен қатар сіздің пікірлерімізге, құндылықтарымызға, біз өзімізге және айналадағы адамдарға қалай қарайтынымызға да байланысты болады.

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

«Білім» платформасының электрондық ресурстарынан алынған салауатты өмір салты туралы бейнефильмді көріп, достармен, ата-анамен пікір бөлісу.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Ақпараттық карта

5-кесте Репродуктивтік денсаулық [27]

| Мәселенің жағдайы | Шешімнің негізгі жолы - репродуктивтік жүріс-тұрыс |
|--|--|
| <p>Мынаны білу керек: ДДСҰ анықтамасы бойынша репродуктивтік саулық (РС) - репродуктивтік жүйенің, сонымен қатар өмірдің барлық кезеңдеріндегі психо-сексуалдық қатынастардың функциялары мен процестеріне қатысты барлық мәселелерге қатысты барлық мәселелердегі толық физикалық, ақыл-ой және әлеуметтік саулық жағдайы. Басқаша айтқанда бұл адамдардың балаларды көтеру және туу мүмкіндігі, жыныстық жолмен берілетін аурулармен ауырып қалу қаупінсіз сексуалдық қатынастар мүмкіндігі, жүктілік пен туу қауіпсіздігінің кепілдіктері, баланың аман қалуы, ананың саулығы мен кейінгі жүктіліктерді жоспарлау, соның ішінде қалаусыз жүктіліктің алдын алу мүмкіндігі. Бұл ретте ерлер мен әйелдердің ақпарат алу құқығы мен өз таңдауы бойынша жанұяны жоспарлаудың қауіпсіз, тиімді, қолжетімді және жарамды әдістерін қолдану мүмкіндігі, әйелдерге жүктілік пен бала туу кезеңін қауіпсіз өткеруге мүмкіндік беретін сәйкес денсаулық сақтау қызметтеріне құқық меңзеледі[43]. Осылайша РС - әр нақты адамның, жанұяның және қоғамның жалпы денсаулығының маңызды құрамдас бөлігі.</p> | |
| <p>Репродуктивтік құқықтардың бұзылуы салдарлары фактілері: Әлемдік бағалау деректері: - жыл сайын жүктілік пен бала тууға байланысты себептермен шамамен 600 000 (минутына бір әйел) әйел қайтыс болады, бұл негізінен дамушы елдерде орын алады; - шамамен 200 000 әйел жыл сайын жүктілікке қарсы құралдардың болмауына не жеткіліксіз тиімділігіне байланысты қайтыс болады; - шамамен жылына 75 млн. жүктілік (жалпы саны 175 млн.) қалаусыз болып саналады, олардың нәтижесінде 45 млн. түсік тасталып, 30 млн. үстінде қалаусыз бала туады; - жылына бір миллион адам ЖЖЖИ-ден (ЖИТС-ті қоспағанда) қайтыс болады; - орта есеппен минут сайын алты адам АИВ жұқтырады; - шамамен 50–60% жаңа ЖЖЖИ жағдайы, соның ішінде АИВ 20 жасқа дейінгі жастарға тиесілі.</p> | <p>Адамның репродуктивті саулығына көптеген факторлар әсер етеді: - өмір салты (созылмалы стресс, төмен дене белсенділігі, ретсіз жыныстық қатынастар, тамақтану, еңбек және демалыс режимі, т.б.); - зиянды заттарды (табак, алкоголь, есірткі) қабылдау; - экологиялық орта (қоршаған ортаның ластануы, радиация, т.б.); - әлеуметтік орта (төмен өмір сүру минимумы, жұмыссыздық, т.б.); - тұқым қуалаушылық; - медициналық қызметтердің қолжетімділігі; - кеңес беру және ақпараттандыру қызметтерінің қолжетімділігі.</p> |
| <p>Мынаны білу керек: Бүгінде жасөспірімдердің репродуктивті саулығы ең күрделі медициналық-әлеуметтік мәселелердің бірі деп танылған!</p> | |

| | |
|---|--|
| <p>1. Жасөспірімдер контрацепция, АИВ/ЖИТС-ті алдын ал, жыныстық жолмен жұғатын инфекциялар (ЖЖЖИ), есірткі қабылдау, ішкілікке салыну, т.б. туралы аз біледі.</p> <p>2. Жыныстық даму мен репродуктивтік саулықтың бұзылуы жасөспірім кезеңде, мектепте оқу барысында орын алады.</p> | <p>1. Жеке гигиена машықтарына, ағзаның физиологиялық және психологиялық ерекшеліктеріне дұрыс қарау керек.</p> <p>2. Жыныстық жетілу туралы ақпарат алып, дәрігер мамандарға уақытында бару қажет.</p> <p>3. ЖЖЖИ, АИВ/ЖИТС-тің репродуктивті жүйе мен жалпы ағза үшін зиянын есте сақтай отырып, қарсы жыныспен жауапты қарым-қатынас құру.</p> <p>Бұл компонентке жыныстық мәдениетті, серіктестікке мұқият қарау, махаббат сезімінен, өз денсаулығын сақтауға бағытталған жүріс-тұрыстан қуана білу, отбасын құруға, дені сау бала туып және тәрбиелеуге талпыну жатады.</p> <p>Өзін-өзі тежеу зиянсыз ғана емес, қажет әрі физиологиялық негізді нәрсе болып табылады. Жеке бақытын ең жоғары деңгейде сезінгісі келетін қыздар оның кілттерінің бірі өз қолдарында екенін және оның аты пәктік деп аталатынын білуі керек. Қыздардың абыройы мен намысы, ибалылығы – қыздың ең жақсы сәні.</p> <p>4. Өмірдің рационалды режимі мен зиянды әдеттерден: алкоголизм, темекі шегу және есірткі қабылдаудан бас тарту.</p> <p>5. Өзін өзі тәрбиелеу, өз бетінше білім алу, мәдени дәстүрлерді қадағалау.</p> <p>6. Барлық нәрседегі ұстамдылық, оңтайлы қозғалу режимі, дене шынықтыру және спорт, дұрыс тамақтану,</p> <p>7. Спорт секцияларында (пауэрлифтинг, баскетбол, бокс, аэробика және т.б.), хореографиямен айналысуға жағымды мотивация.</p> |
| <p>Мұны білу қажет: Қазақстанда оң демографиялық жағдай байқалады: туудың көбеюі, тұрғын халықтың табиғи өсімі, өмір ұзақтығының артуы, жалпы өлім жағдайлары азайды - мұның барлығы тұрғындардың жалпы санына жақсы әсер етті, 2009 жылдан бері халық саны 16 млн. адамнан асты. Осыған байланысты дәстүрлер, үлкенге құрмет, көп бала туу сияқты адамдық және мәдени құндылықтардың сенімді потенциалы болып табылатын жанұяға үлкен мән беріледі. Қазақстанда 3,5 млн халық бар Жыл сайын 140 мыңдай неке құрылады. Әрбір төртінші неке бұзылады. Жалпы денсаулықты, соның ішінде біздің елде басым рөлге ие репродуктивтік саулықты қорғау тек әйелдер мен ерлердің денсаулығы ғана емес, әр отбасының денсаулығына қатысты, бұл ұлттың денсаулығына, дені сау генофондқа жағдай жасайды. ҚР Конституциясында «Неке мен жанұя, ана, әке және бала мемлекеттің қорғауына алынған» деп жазылған.</p> | |

Иллюстративтік материал

Қауіптер



Жауапты жүріс-тұрыс



Жанұяны жоспарлау



Дені сау балаларды жоспарлау



Жанұяның барлық деңгейдегі денсаулығы



Жауапты ата-ана болу

МАХАББАТ – СЕНІМ – ТҮСІНІСТІК – ҚОЛДАУ



4 Модуль. Репродуктивтік саулықты сақтау мен отбасын жоспарлау дағдылары

2-тренингтік сағат

Тақырып: Неке және отбасы. Әйел мен ердің отбасы мен қоғамдағы рөлі

Мақсаты: Өз жауапты позициясын дайындау үшін болашақ отбасылық өмір дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. «Неке», «отбасы», Қазақстан Республикасының заңнамасы шеңберінде отбасылық құқықтық қатынастар, «гендерлік теңдік» туралы ұғым түсінігін қалыптастыру.
2. Отбасындағы рөлдік позицияларды орындау, гендерлік құқықтық теңдік, қазіргі замандағы жанұяның рөлі мен мәнінің маңызы түсінігін дамыту.
3. Отбасы институты құндылығын қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: отбасының, ата-ана мен балалардың бейнесіне арналған фотографиялар және репродукциялар, «дөңгелек үстелге арналған материал» (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Музыка дүкені»сергіту ойыны (3 мин)

Оқушылар топтарға бөлініп, шеңбер жасап отырады. Мұғалім алфавит бойынша әріптерді атап шығады. Топ кезектесіп аталған әріпке сай отбасы, махаббат, ата-ана тақырыбындағы әндерді салады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Неке және отбасы көптеген ғасырлар бойы кез келген қоғамның әлеуметтік құрылымының ажырамас бөліктері болды. Тарихи өмір сүру барысында отбасының формасы мен функциялары өзгерді, бірақ ол үнемі қоғамды адаммен байланыстырып, жаңа әлеуметтік қарым-қатынастар тудырған.

Қазіргі кезде отбасы туралы негізгі заңнама актісі: Қазақстан Республикасының «Неке және отбасы туралы» кодексі. Ол 2011 жылдың 26 желтоқсанында қабылданған. Кодексте неке және отбасы туралы келесі түсініктер берілген:

- неке – Қазақстан Республикасының заңдарына сай жұбайлар арасында мүліктік және жеке мүліктік емес құқықтар мен міндеттерді тудыратын отбасы құру мақсатында тараптардың еркін және толық келісімімен жасалған әйел мен ердің арасындағы тең құқылы одақ (1-бап, 26-тармақ).

- отбасы - некеден (жұбайлықтан), туыстықтан, жекжаттықтан, асырап алудан немесе отбасылық қатынастарды нығайтуға арналған балаларды тәрбиелеуге алудың басқа формасынан туындайтын мүліктік және мүліктік емес жее құқықтармен және міндеттермен байланыстырылған тұлғалар (1-бап, 29-тармақты қараңыз).

Отбасы қоғамның негізі әрі мемлекеттің ажырамас бөлігі ретінде құқықтық және әлеуметтік институттардың белгілеріне ие.

Ақпараттық блок

1. Әйелдердің әлеуметтендірілуі артып, отбасында рөлдік ережелердің ауысуына әкеледі. Әйелдің қоғамдық қозғалыстарға, саясатқа, жұмысқа кетуі оның назарын әйелсіз шешілмеуі

мүмкін отбасылық, тұрмыстық мәселелерден аударуы мүмкін. Мысалы, бала тәрбиесі, баланың дамуы кезінде ананың қамқорлығы баланың дамуын қалыптандыратын қорғау, психологиялық сенімділікті сақтау үшін қажет. Қазіргі заманғы қоғамда әйел әлдеқайда тәуелсіз, бірақ ол дәстүрлі құндылықтарды бұрынғыша қажет етеді.

2. Ерлердегі ситуация мүлдем басқаша, олардың тәуелсіздігі мен экономикалық қамсыздандыруы мен отбасылық рөлі бұрынғыша қалды. Әке болу ешқашан кәсіби білім мен мансап үшін кедергі болған емес. Ал кәсіби қызметте ерлердің рөлі өзгерді. Олар жалғыз асыраушының рөлін жүзеге асыру үшін мамандыққа барынша берілу, бос уақыттың болмауы, кәсіби міндеттер үшін күш жұмсау өмірдегі мақсат болмауы керек деп санай бастады. Әкенің орны – тек жұмыста не үйде ғана емес, отбасы мен қоғамның арасындағы шекте болып табылады. Әке үйде қоғамды, қоғамды үйде көрсетеді, оның міндеті – баланы қолынан жетелеп, оны кішкентай жанұя әлемінен үлкен әлеуметтік әлемге шығару. Әке – отбасы мен әлем арасындағы делдал.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Ассоциограмма» жаттығуы

«Отбасы», «неке», «гендер» сөздерін ерекше жолмен әріптеп ашып жазу керек деп елестетіңіз. Әр әріп үшін ассоциация-сөзді таңдау керек.

Мұғалім балаларға ассоциацияларды дәптерлеріне жазып, «үштіктерге» бірігіп, ассоциограммаларды талқылауды ұсынады.

Ассоциограмма мысалы:

Ж- жылулық

а – адалдық

н – намыс

ұ - ұя

я – ядро

«Дөңгелек үстел»

Оқушылар отбасындағы және қоғамдағы ер мен әйелдің рөліне қатысты бірнеше қоғамдық пікірді талқылау, дәлелдерді келтіре отырып, өзіндік пікірді қалыптастыру ұсынылады. Пікірлі дәлелдеу үшін иллюстративтік материал пайдаланыңыз (Ресурстық материалды қараңыз).

Топпен жұмыс

Мұғалім оқушыларды еркін түрде 4 топқа бөлінуін сұрайды. Үстелдеріңізде мынадай сөздер жазылған карточкалар жатады: төзімділік, еңбекқорлық, махаббат, өзара түсіністік, адалдық, мейірімділік, балалар, жауапкершілік, қамқорлық, адалдық, отбасы дәстүрлері, достық, кешірімшілдік, түсіністік, борыш, материалдық молшылық, құрмет, өзін құрбан ету, тәртіптілік. Мына карточкалардан бақытты отбасы үйін салыңыз, оның іргетасын, қабырғаларын және төбесін неден салатыныңызды анықтаңыз (тапсырманы орындағаннан кейін топтардың өкілдері өз нәтижесін оқып береді). Отбасылық өміріңізге қандай отбасылық құндылықтарды алар едіңіз?

Ұйғарым. Жақсы отбасыға тән: бір-біріне деген құрмет, адалдық, бірге болуды қалау, мүдделер мен өмірлік құндылықтардың ұқсастығы.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

«Менің үйімнің моделі» презентациясын жасау.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Дөңгелек үстелге» арналған материал

Сұрақтар: 1) Кейбір адамдар міндеттерді өз жанұясында қалауынша бөле алады деп ойлайды. Рөлдерді идеал бөлісу туралы жалпы айтуға бола ма? Әлде шынымен өздері қалай келіссе, солай жақсы бола ма? 2) Әйел бүгінде өзі ақша тауып, тұрғын-үй коммуналдық шаруашылықтармен өзі түсінсе алады. Баланы да жалпы өзі тәрбиелей алады. Әйелдің рөліне не тән? 3) Көпшілік отбасылардағы негізгі мәселе – отбасында кім басшы болатыны. Дәстүрлі түрде ер адам басшы деп саналады, ал әйел болса бұған келіспей, өзі басшы не тым болмаса тең болу үшін күреседі дейді. Ер адам басшы болуы керек пе және қандай мағынада? 4) Егер ер адам жауапты болуы керек болса, әйел оның мұнысына көмектесу үшін өзін қалай ұстауы керек? Әлде әйелге ештеңе тәуелді емес пе? 5) Отбасындағы ер (әйел) жұмысы түсінігі заңды ма? 6) Әйел табыс тауып, ер адам үйде отырып, үй шаруасымен айналысатыны туралы мысалдар бар. Ол тіпті бұл өзіне ұнайтынын айтады. Мұндай жағдайды қалыпты деуге бола ма? 7) Егер әйелі көбірек тапса ше? Мұндай жағдай жиі болып тұрады – оның жалақысы айтарлықтай жоғары немесе ол карьерасын жасап алды, әлдеқайда белгілі және беделді Отбасы тыныштығына бұл қауіп пе және қандай жағдайда қауіпті деп саналады? 8) Ал балаларға қатысты ше? Балаларды тәрбиелеу екеуінің де рөлі ме әлде әйелдің артықшылығы бар ма? 9) Әйелдің қоғамдық істердегі рөлдік қатысуы қоғамдық иерархияның барлық деңгейлерінде айтарлықтай артады. Бүгінде еліміздегі әйелдер көптеген ұйымдар мен қорларды құрды, көптеген түрлі қайырымдылық акцияларын, марафондарды және фестивальдерді өткізуде. Бұл ер адамдардың намысына тиіп, олардың қабілеттерін, ақылын және дарынын көретуіне кедергісін келтіруде ме ? 10) Әйел көп уақытын түзде өткізіп, балаларымен және күйеуімен тек телефон арқылы сөйлесе, өзін бақытты сезіне ала ма? 11) Әйел мен ер ешқашан тең құқылы бола алмайды, себебі олардың міндеттері әртүрлі және сәйкесінше құқықтарды да әртүрлі деген пайымдау дұрыс па? 12) Әлеуметтанушылар толық емес отбасыларының бұрын-соңды болмаған өсімін айтуда. Бүгінде әйелдер балаларды некесіз тууда, оларды өздері тәрбиелеуде, неке қатынастарын асқан оңайлықпен бұзуда, қос ата-ананың рөлін өздеріне алуда. Осылайша әйел өзінің қабілеттерін жүзеге асыру мен экономикалық тәуелсіздікке ұмтыла отырып, әйел дәстүрлі патриархал берік жанұяның ғасырлық ережелеріне қандай да бір жолмен соққы тигізуде. Бұл мәселе ме?

Иллюстративтік материал

Әйелдің және еркектің рөлдері



4 Модуль. Репродуктивтік саулықты сақтау мен отбасын жоспарлау дағдылары

3-тренингтік сағат

Тақырыбы: Отбасыны жоспарлау мәдениеті

Мақсаты: Қоғамның негізгі әлеуметтік бөлігі ретінде отбасыны жоспарлауға құндылықтық қатынаспен қарау дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. «Отбасыны жоспарлау мәдениеті» туралы түсінікті құру.
2. Отбасыны жоспарлау мәдениеті дағдыларына ие болудың маңыздылығы түсінігін дамыту.
3. Жыныстық жүріс-тұрыс дағдыларын мәдениетпен, моральдік дәстүрлермен байланыстыра отырып қалыптастырумен қамтамасыз ету.

Жабдық: топта талқылауға арналған ақпарат (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Дәстүрлі емес амандасу» сергіту ойыны (3 мин)

Оқушылар кабинетте әрі-бері жүріп, алдынан біреу шыққанда, онымен келесідей амандасуы керек: басты изеу, күлімсіреу, көзбен, қол алысу, иықты иыққа тигізу, арқаны арқаға тигізу, тізені тізеге тигізу.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім бір хикаяны тыңдауға ұсынады.

Бірінші курс студенті курстас қызға ғашық болып қалады. Біраз уақыт сексуалдық қатынастардан кейін екеуі ата-аналарына хабарлайды:біз үйленеміз, бір-бірімізді сүйеміз. Бір-бірімізсіз өмір сүре алмаймыз, оның үстіне қыз жүкті.

Қалай ойлайсындар, ата-аналардың реакциясы қандай болды? (оқушылар жауап берді)

Енді жалғасы: екі отбасының ата-анасы кеңесіп, қосылып оларға бір бөлмені жалдап беруге шешім шығарады. Талаптар: а) үйлену; б) институтты тастамау; в) материалдық тәуелсіздік. Жарты жылдан кейін бәрі аяқталады. Балалар үйлеріне қайтады. Ұзақ уақыт ата-анасының бетіне қарай алмайды.

Мұндай жылдам айырылысудың себебі неде екені туралы пікіріңізді айтыңыз?

Тренингтік сағатымыздың тақырыбы «Отбасыны жоспарлау мәдениеті» деп атаңыз. Отбасыны жоспарлау – өмірімізге белсенді еніп жатқан ұғым. Бұл не және отбасыны жоспарлау әрқайсысымыз үшін, әр отбасы үшін неліктен маңызды? Қазіргі заманғы отбасыны жоспарлау мәдениеті деген не?

Ақпараттық блок

ДДСҰ анықтамасы бойынша отбасы – тек қалаған балаларды туу үшін әйелдің репродуктивтік (бала туу) функциясын бақылау. [29]

Жігіттер мен қыздардың арасындағы қарым-қатынастар оларды көптеген моральдік мәселелерге кезіктіреді. Ең бастысы – бұл нені беретінін және неге әкелетінін өзіңіз үшін анықтап алу. Жыныстық өмірді ерте бастау күтпеген жүктілік қаупіне әкелуі мүмкін. Ол бұған дайын ба? Баланы көтеріп, оны дүниеге әкелгісі келе ме? Бұл мәселелерді жақындасудан

бұрын шешіп алу керек. Ерте жаста бала туу - ананың да, баланың да ауыруы мен өлімінің үлкен қаупін тудырады[48]. Әлі жетілмеген ағза көбінесе дені сау баланы көтере алмайды, ал босанудың өзі көптеген асқынуларға ұласады. Ал жас кезінде жүктілікті үзу денсаулыққа ауыр зияндар келтіріп, кейін бедеулікке әкелуі мүмкін. Мұның үстіне жастайынан ана болу білім алуға кедергісін келтіріп, әлеуметтік-мәдени дамуға жағымсыз әсерін тигізеді. Жыныс органдарына инфекция жұқтыру және ағзаның ұзақ уақыт қалпына келу қаупі бар, бұл да өз кезегінде кейінгі өмірді түбегейлі өзгертуі мүмкін. Жас жігіттер мен қыздар үшін сексуалды қатынастардың идеалы махаббат болмақ.

Әдетте қыздар мұндай жағдайда дәрігерге жолықпайды, ақпаратты сенімсіз көздерден – таныстардан, құрбыларынан, кездейсоқ әңгімелерден алады. Алайда бұл сұрақтарға тек дәрігер, балалар гинекологы, ювенолог қана дұрыс жауап бере алады.

Көптеген жастар үшін мектепте оқу процесі жыныстық жетілу уақытына тап келеді, бұл әлеуметтік-этикалық және психогигиеналық талаптармен байланыстырылады.

Жыныстық даму мерзімі жас жігіт тұлға ретінде қалыптасатын ақыл-ой және эмоционалдық даму мерзіміне сәйкес келеді. Мидың эмоционалдық аймақтарын жыныс гормондарымен шабуылдау сәйкес ерік күші мен этикалық шешімдерді талап ететін махаббат эмоцияларының екпінді көрінісін тудырады.

Мұндай ситуацияда эмоцияларды басқарып үйрену міндеті туындайды. Бұл басқару жыныстық жүріс-тұрыспен қатар жүретін махаббат эмоциялары ақыл-ой және шығармашылық қызметтің стимуляторына айналады. Жыныстық жетілу мерзімі орын алғанда, ұзақ ойлануға ауысу байқалады, зейін нығаяды және әлдеқайда жақсырақ жинақталады; кітаптарға, музыкаға және өнерге деген қызығушылық пайда болады. Махаббат эмоцияларының пайда болуы ұлы ерліктер, батырлық әрекеттер жасау туралы армандарды тудырады. Ғашықтар дарынды келеді деп айтқанда, махаббат эмоциялары оларды белсенді әрі мақсатшыл ететінін меңзейді. Мұндай адамдар әлдеқайда өнімді жұмыс істейді, олардың шығармашылық мүмкіндіктері үлкен ауқымдарға ие болады.

Сексуалды әуестікті басқаруға болады, жыныстық белсенділік тұтынушылық құбылыс емес, ерік күшінің көмегімен оны басқа белсенділік түріне, соның ішінде оқуға бағыттауға болады. Өз эмоцияларыңызды басқара білу аса маңызды.

Жасөспірімдердің эмоциялары көбінесе тұрақсыз әрі сабырсыздықпен шектесіп жатады. Олардың тарапынан қарсы жыныстың өкіліне, соның ішінде жыныстық жақындық тұрғысынан қызығушылық пайда болады. Алайда қалыптасатын әсерге қарамастан, жас қыздар мен жігіттердің тарапынан сексуалдылықтың ең маңызды белгілері эмоционалдық салада нәзіктік, эмоциялар не интимдік түрінде ғана мүмкін болады. Әрине жасөспірім кездегі көптеген сезімдер жағымды қуатқа ие, қуаныш пен таңданысқа толы. Дегенмен әр азаматтың, отбасының және жалпы қоғамның отбасын жоспарлау, жауапты әрі қауіпсіз сексуалды жүріс-тұрысқа қатынасын өзгерту қажет.

Қазіргі мәдениет, әсіресе жастар мәдениеті көбінесе халықаралық сипатқа ие, бірақ жекелеген елдердің мәдени ерекшеліктері оларды айрықша етеді.

Ата-әжелері бар дәстүрлі қазақ отбасында қыз тәрбиесінде оның пәктігіне үлкен мән беріледі.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Миға шабуыл»

Отбасын жоспарлау туралы не білетініңізді сұрау, ватман парағына сөйлемді жалғастырып жазыңыз: Отбасын жоспарлау – бұл: (Оқушылардың жауаптары: қалаған дені сау балаларды туу; балалар санын анықтау; ата-ананың жасына қарай баланың туу уақытын таңдау; әйелдің денсаулығын сақтау; өмірлік жоспарларды құру).

Топпен жұмыс

Мұғалім балаларға 2 топқа бөлінуді ұсынады.

Қазір сендер топтарыңмен ұсынылған ситуацияны талқылайсыңдар және берілген сұраққа жауап беріп көресіңдер. Мұғалім аталған мәселе бойынша хабардар болу үшін ақпаратты таратады. (Ресурстық материалды қараңыз).

«Көтеріңкі қол» ережесі бойынша әр топ кезектесіп сұраққа жауап береді, бір-бірін қайталамай, толықтырады.

Ситуация. Мен жас жігітпен танысып, 3 айдан бері онымен кездесіп жүрмін. Мен 15 жастамын, ол менен 3 жас үлкен. Соңғы кездері ол жыныстық жақындасу туралы айтатын болып жүр, бірақ мен қорқамын. Не істеуім керек?

Қысқа талқылау

Сіз үшін ситуация қиын болды ма? Мұндай ситуацияларды талдау қандай машықтарды береді? (Үлкендерден, мамандардан кеңес сұрау, жігіт пен қыздың арасындағы қарым-қатынас машығы).

Шешім.

Бүгін тренингтік сағатта отбасын жоспарлаудың және жауапты ата-ана болудың маңызды мәселелерін қарастырдық; қатынас орнатудың, өзара түсіністіктің және саналы шешімдерді қабылдаудың негізгі машықтарына үйрендік, ақпаратты жүйелендірдік.

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Некеге отырудың жеке себептері туралы ойланыңыз; ата-анаңызбен, достарыңызбен, сыныптастарыңызбен талқылаңыз.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Топтардағы жұмысқа

Бірқатар зерттеушілер мұны «еркін және жауапты ата-аналық» деп санап, бұл түсінікті жұбайлардың бала тууды, олардың саны мен дүниеге келу уақытын жоспарлау құқығымен ұқсастырады. Бұл ретте ешкім жұбайларға қысым көрсетіп, олардың репродуктивтік құқықтарын шектей алмайды деп меңзеледі, сол себепті бала тууға қатысты шешімдерді олар еркін әрі жауапты қабылдауы керек[47].

Балаларды өмірге әкелу, олардың дүниеге келу аралықтарына қатысты жұбайлардың ойластырылған және салмақты шешімдері әр балаға қалаулы болып, ал ата-анаға балаға күтім жасау мен тәрбиелеуге жауапты қарауға мүмкіндік береді, мұның өзі олардың денсаулықтарын жақсартуға септігін тигізеді.

Отбасын жоспарлау тұрғылықты халықтың репродуктивтік саулығын сақтауға, азаматтардың репродуктивтік құқықтарын жүзеге асыруға бағытталған саяси, әлеуметтік-экономикалық және медициналық сипаттағы іс-шаралар жиыны ретінде қарастырылады.

Кез-келген мемлекеттің отбасын жоспарлау саласындағы саясаты демографиялық процестермен тығыз байланысты.

Қазіргі кезге дейін ең күрделі әрі шешілмеген мәселелердің бірі: тұрғылықты халықтың әр азамат пен жалпы қоғамның отбасын жоспарлау мәселесіне қатынасын өзгерту негізі ретінде отбасын жоспарлау мен оның сексуалды мәдениеті мәселесі бойынша білімін арттыру. Осы мақсатта бүгінде түрлі тұрғылықты халық топтары үшін тиімді әрі жарамды сан алуан технологиялар қолданылады.

Көптеген танымал,соның ішінде жастарға арналған мерзімді басылымдарда отбасын жоспарлау мақсаттары түсіндірілетін, жыныстық қарым-қатынас психологиясы, жауапты әрі қауіпсіз сексуалды жүріс-тұрыс мәселесі қозғалатын мәліметтер жариялануда. [30]

4 Модуль. Репродуктивтік саулықты сақтау мен отбасын жоспарлау дағдылары

4-тренингтік сағат

Тақырып: Ерте жүкті болудан сақтану. Ер мен әйел арасындағы қарым – қатынас ерекшелігі.

Мақсаты: Моральдік, этикалық таңдауды саналы жасай алатын тұлғаның құндылықтары дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. Ерте жыныстық қатынастар, түсік жасату, оның себептері мен салдары туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Түсік жасатудың моральдік жағы, дүниеге келмеген бала өмірінің құндылығы түсінігін дамыту.
3. Ерте жыныстық қатынастардың, түсік жасатудың салдарын бағалау қабілеттерін қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Жабдықтар: интеллектуалды карта, түрлі-түсті қаламдар, маркерлер, Л.В. Бетховен «Көз жасы мелодиясы» (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Айрықша жүріс» жаттығуы (3 мин)

Мұғалім барлығынан өзінің қайталанбас, айрықша жүрісімен бес қадам жүруді өтінеді. Алдыңғы жақта келе жатқандарға мұқият қарау керек. Әр жүрістің мәнері басқа қатысушылардың жүрісін қайталамауы керек.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Бүгін ерте жыныстық қатынастар мен түсік жасату туралы эмоционалды тақырыпты қозғаймыз, осы мәселенің этикалық және моральдік жағын түсінуге тырысамыз.

М.Ф. Достоевский кішкентай баланың бір тамшы көз жасын дүниеде ештеңе ақтай алмайды деген. Ал енді ойланыңыз, мыңдаған бала дүниеге келмей жатып, үнсіз айқаймен көмек сұрайды. Бұл шарасыздық айқайын естіп пе едіңіз?

Ақпараттық блок

Мамандардың зерттеулері соңғы кездері алғашқы жыныстық қатынасқа түсу жасының төмендеп келе жатқанын көрсетеді. Ерте жыныстық байланыс жастар арасында нормаға айналды.

Жиырма жыл бұрын қыздар интимдік қатынасқа тек он сегіз - жиырма жастан түсуге дайын болатын. Ал қазір бұл жасөспірім жаста он үш – он бес жастан орын алуда. Ерте жыныстық қатынастар қазіргі жастар арасында қалыпты нәрсе. Психологтардың айтуынша қазіргі жасөспірімдер арасында жыныстық қатынас мәселесіне қызығушылық айтарлықтай артқан. Жасөспірімдер теледидардан не бейнефильмдерден қандай да бір сексуалды мағынаға ие көптеген көріністерді көреді. Жасөспірімдерге арналған сенім телефоны қызметкерлері оларға жыныстық қатынас мәселесі жөнінде 10 жасар, тіпті 8-9 жасар балалар хабарласатынын айтады. Алайда бұл мәселе 12-13 жаста, әсіресе қыздар үшін аса өзекті сипатқа ие болады.

Сонымен қатар жас жігіттердің жыныстық қатынасқа көзқарасы жеңіл бола түскені де белгілі болды, бұл саладағы түрлі әлеуметтік тыйымдар да еленбеуде. Жасөспірімдер арасында мүлдем таныс емес адаммен жыныстық қатынасқа түсу мүмкіндігі туралы түсінік те кең таралған. Әрбір дерлік жас жігіт және жас қыз жыныстық қатынастарды бастауды өздері шешеді. Әрине бұл таңдау – жеке іс, бірақ барлық ерте жыныстық қатынастар жиі жақсы емес салдарлардың негізгі себебіне айналатынын естен шығармаған жөн. Бұл мәселені жас жігіттер мен қыздар ешқандай көмексіз өз бетінше шешуі керек болады [31].

Практикалық бөлім (20 мин)

Өлең оқу Л.В. Бетховеннің «Көз жасы мелодиясымен» сүйемелденеді [32].

Анам мені алдыруды ойлаған,
 Әкемде де мейірім жоқ әкелік.
 Дүниеге әлі келе қоймаған
 Сәби едім...
 Менің атым – қателік.
 Әлди айтар әлемге бұл шыға алмай,
 Бұлқынумен тар құрсақта тұншықтым.
 Мен жылауды білмесем де, уанбай,
 Тұмай жатып, қарғыс алған қырсықпын.
 Әкем үшін әлі ертемін, дерт едім,
 Алдымда ажал, жан-жағымда бекініс.
 Ал шешемнің шерлі өзегін өртедім,
 Шикі өкпемін...
 Менің атым – өкініш.
 Жарып шығып жан анамның жатырын,
 Жарық жалған, сені көрсем бір шығып.
 Жанталасқан бір жетімге жасырын,
 Төріңді бер, ей, тәкаппар тіршілік!
 Әлсіз әке, ақылсыздау анама,
 Тілім де жоқ айтар сыртқа теппе деп.
 Сөніп барад бір шарасыз шарана
 Өгейсіткен өміріне өкпелеп.
 Бауыр етін бөлшектеген, безінген,
 «Екеуіне» ел өсегі жоғары.
 Селкілдеген бір-ақ сәттік сезімдер –
 Бір бейкүнә жетімектің обалы.
 Естімеген тірі пенде, бір адам
 Іңгәләмай іштен тынған шерлімін.
 Мен анамның көз жасы боп құлағам,
 Ал әкемнің күрсінісі – мендік үн.

Талдау. Мұғалім: «Өлеңді тыңдап болған соң қандай сезімде болдыңыз? Қандай ойлар туғызады бұл өлең? »

«Шығармашылық тапсырма» жаттығу

Оқушылар топпен жұмыс істей отырып, интеллектуалды картаны жасауы керек. Карта сабақ бойына толықтырылып отырады. 1-бөлім. «Ерте жыныстық қатынастардың себептері мен салдары». Мұндай жүріс-тұрыстың негізгі себептері өте көп.

Мысалы, мұғалім америкалық психолог ДиСнайдердің сөздерін алады. Олар көбінесе қыздарға арналады, себебі оларға сексуалды өмірді бастағанда, көп нәрсені құрбан етуге тура келеді. Себептері қысқаша мынадай: 1. Өзін жалғыз емес сезіну, не танымал болу үшін. 2. Ата-анадан тәуелсіз екендігін көрсету үшін. 3. Секс арқылы өзінің жеке тұлғасын нығайту, себебі өздерін сенімсіз сезінеді және осылайша өздерінің тартымдылығына баса назар аударғысы келеді. Ерлер өздерінің ер адамдық бастамасын бекіткісі келеді, әйелдер өздерін басқалар қалайтынын, оларды жақсы көретінін бүкіл әлемге мойындатқысы келеді. 4. Махаббаты сақтап қалу үшін. 5. Өйткені «бәрі осылай істейді» [33].

Қиындықтар туған жағдайда мұғалім үлгі картасының концепциясын қолдануды ұсынады (Ресурстық материалды қараңыз).

Ұйғарым.

Жасөспірімдер жоғарыда аталған мәселелерді шешеді деп ойлайтын жыныстық жақындық абсолютті теріс салдарды тудырады. Махаббат пен секстің қарым-қатынастардағы рөлін толыққанды қарастырмаған адамдар арасындағы интимдік қатынас олардың екеуіне де үлкен зиянын келтіруі мүмкін. Ерте жыныстық қатынастар әрқашан адам денсаулығына, ең біріншіден репродуктивті саулығына кері әсерін тигізеді. Салауатты өмір салты ерте жыныстық қатынастар мен олардың салдарынан қорғанудың сенімді кепілі бола алады.

Интеллектуалды картамен жұмыс

2-бөлім. «Түсік жасату және оның салдары» ақпараттық картасының материалын оқып шығыңыз (Ресурстық материалды қараңыз).

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Репродуктивті жастағы қыздардың буклетінің концепциясы туралы ойланыңыз

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Интеллектуалдық карта - үлгі

Себептер: Отбасындағы жайсыз қатынастар. • Сексуалды өмірмен егжей-тегжейлі танысуға арналған маманданған бағдарламалардың жоқтығы. Ата-ана осы тақырыпта балалармен сөйлесуге ұмытып кетеді, ал мектеп бұл туралы алаңдамайды. Акселерация. Серіктес тарапынан мәжбүрлеу, бұл әрі тұрақтап үлгермеген психика үшін мүлдем орынсыз.

Ерте жыныстық қатынастардың салдары: • Ата-анаға тәуелділік. • Материалдық ақпараттың болмауы, осыдан қаржылық-тұрмыстық мәселелердің және баланы өсірудің көп қиындықтары туындайды. • Жоспарланбаған жүктілік, сонымен қатар вирусты гепатит, өлімге әкелетін ЖИТС, көптеген ЖЖЖИ аурулары, олардың ішінде ең қайғылы салдарға әкелетіндер

де бар. • Бұл ағза үшін айтарлықтай үлкен стресс, ол психологиялық жағдайға ғана емес, жыныстық қатынастардың әрі қарай дамуына да теріс ықпалын тигізеді. Қыздардың ерте жастағы алғашқы жыныстық қатынас жағдайларының жартысы дерлік күш қолдану немесе қоқан-лоққы жасау арқылы орын алады. Бұл жағдайда махаббатпен болған жыныстық жақындық туралы және жан мен тәннің үйлесімділігі туралы айтудың да қажеті жоқ. Мұндай қатынас ләззат сыйлап, стрестен құтқаруы неғайбыл. • Аборт жасауға мәжбүр болған жас қыздар білікті психологқа жиі келеді, себебі психологиялық мәселелерден өз бетінше құтыла алмайды. • Ерте жастағы аборт жиі бедеуліктің себебі болып жатады. Нәтижесінде жас қыздың бүкіл өмірінің мәні кетеді, ол енді ешқашан ана болмайтынын түсінеді. Бұндай жағдай әйелдің жанын қатты жаралайды. Қыздардың 25%-да бірінші аборттан кейін бала көтеруі қиын болады, бұл психикаға қатты әсерін тигізеді.

4 Модуль. Репродуктивтік саулықты сақтау мен отбасын жоспарлау дағдылары

5-тренингтік сағат

Тақырыбы: Бәріне мәлім, бірақ белгісіз жайттар. ЖЖЖИ, АИВ/ЖИТС

Мақсаты: Өз жүріс-тұрысы мен денсаулығы үшін жеке жауапкершілік алу дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беру.

Міндеттер:

1. ЖЖЖИ туралы, ЖИТП пен АВИ инфекциясы арасындағы айырмашылық, кез келген адам АИВ инфекциясын жұқтырып алуы мүмкін екені туралы түсінікті қалыптастыру.
2. ЖЖЖИ және ЖИТС жұқтыру мәселелерінің, себеп-салдар байланысының ашу дағдыларына ие болудың маңызы туралы түсінікті дамыту.
3. Қауіп аумағында болу ситуациясын бағалау қабілетін және сақтық шараларын қабылдау қабілетін, АИВ жұқтырғандарға төзімділік таныту дағдыларын қалыптастырумен қамтамасыз етеді.

Жабдықтар: АИВ/ЖИТС туралы бейнефильм ([youtube.com/watch?v=bKTbEfMhMiU](https://www.youtube.com/watch?v=bKTbEfMhMiU)), ақпараттық карта, плакаттар, фломастерлер (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Кесірткені құйрығынан ұстап ал» сергіту ойыны (3 мин)

Сергіту жаттығуын өткізу үшін алдын ала дайындалған қағаз жолақтар мен скотч қажет болады. Мұғалім оқушыларды үш-үштен командаларға бөледі. «Егер кесірткенің құйрығынан ұстасаң, ол құйрығын қалдырып, өзі қашып кететінін білесіз. Қазір барлығыңыз сапқа тұрып, әркім алдындағы кісінің иығынан ұстайды. Әрбір үштік бір уақытта кесірткенің және аңшының кейпін таныту керек. Соңғы тұрған адамның арқасына қағаз жолақтарды жапсыру керек. Бұл – кесірткенің құйрығы. Сіздің міндетіңіз – басқа кесірткелердің құйрықтарын жұлып алып, өзіңіздікін сақтап қалу. Құйрығы жұлынған кесіртке кетіп қалады, яғни ойыннан шығады».

Мұғалім рефери рөлін алады, ойын ережелерінің қадағалануын бақылайды, ойыншыларды ынталандырады. Жеңімпаздарды қолға түскен құйрықтар санымен немесе өз құйрығын сақтау уақытымен анықтауға болады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Бүгінгі сабақтың тақырыбы: ЖЖЖИ, АИВ инфекциясы және ЖИТС. Бұл туралы көп жазылады, көп айтылады. Бұл мәселе туралы сіз не білесіз?

Ақпараттық блок

ЖЖЖИ деген не? (слайдтар), АИВ/ЖИТС (фильм), ақпараттық карта (Ресурстық материалды қараңыз).

Топпен жұмыс

ЖЖЖИ жұқтырудың қалай алдын алуға болады?

Ықтимал концепция некеден тыс сексуалды байланыстарда болмау. Кездейсоқ жыныстық қатынастардан бас тарту. Бір ғана адаммен жыныстық қатынасқа түсуге адал болу. (міндетті

түрде денсаулығы жақсы). Әр жыныстық қатынаста сапалы мүшеқапты қолдану. Медициналық мақсаттарда стерильді емес инелерді, шприцтерді, бөгде құралдарды қолданбаңыз. Жеке гигиена ережелерін қадағалау. Басқа біреудің затын (іш киім, орамал, т.б.) алмау және басқаларға заттарыңызды бермеу. Алкоголь мен есірткі заттарын қабылдамау, олардың әсерінен көптеген бұрыс әрекеттер болуы мүмкін.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Жанды диаграмма» жаттығуы

Барлық қатысушылар бір-біріне тиіспей, көздерін жұмып сапқа тұрады, ал мұғалім бірқатар мәлімдемелер айтады. Егер оқушылар олармен келіссе алға бір қадам жасайды, келіспесе, артқа қадам жасайды, егер жауабын білмесе – орнында қалады.

Мәлімдемелер мынадай болуы мүмкін:

- ЖЖЖИ – жыныстық жолмен таралатын инфекциялар (иә);
- бір адамда бірнеше ЖЖИ болуы жиі кездеседі (иә);
- ЖЖЖИ қоздырғыштары адамнан адамға оңай жұғады (иә);
- АИВ бен ЖИТС – екеуі бір нәрсе (жоқ);
- АИВ-ті жұқтырған адамның ыдысын пайдалансаңыз,
- АИВ-ті жұқтырып алуға болады (жоқ);
- АИВ жұқтырған адамды сыртынан «анықтауға болады»
- (жоқ); АИВ қан соратын жәндіктер арқылы таралады (жоқ);
- егер адам АИВ-ті жұқтырса, сынақ бірден оның ағзасында вирус барын көрсетеді (жоқ);
- өзіңізді қорғау үшін АИВ-ке қарсы екпе салдыруға болады (жоқ);
- АИВ толық емдеуге келмейді (иә); есірткі қабылдаушы АИВ-ті жұқтыра алады (иә);
- АИВ сынағы анонимді болады (иә);
- АИВ жұқтырған адамнан ЖИТС-ті жұқтыруға болады (жоқ).

Егер оқушылар мұғалімнің сөздеріне сәйкес ақпаратты білсе, олар тік сызық бойында қалар еді. Бірақ әдетте олар көзін ашқаннан кейін, олар түрлі орында екенін көреді.

Ұйғарым: Қауіпті жағдайларда әркім өзін әртүрлі ұстайды: әлдекім тоқтап, жұқтырудың алдын алады, басқалары «маған бәрібір», «неге тек мен ғана зардап шегуім керек, бәріне де жаман болсын» немесе «мүмкін ештеңе болмас» деген ұстаныммен әрі қарай кете береді. Кім АИВ-ті жұқтырғанын алдын ала білу мүмкін емес. Кейде басқалар сияқты істеу қиын болса да, дәл осындай жүріс-тұрыс ең қауіпсіз болып саналады.

Жоқ деп айтудың көптеген жолдары бар. Сіз «жоқ» деген кезде әрекеттеріңіз екіұшты болмауы керек. «Жоқ» деп қатты әрі нық айтыңыз. Анық емес «білмеймін», «мүмкін» сияқты жалтарғыш жауаптар көбінесе келісім ретінде қабылданады.

Ситуацияның басқа қыры. Адамдар қоғамда АИВ жұқтырған адамдарға төзімді бола білуі керек. Бірақ есіңізден шығармаңыз: әлдекіммен болған сексуалды қатынасты серіктесіңіз соңғы 10 жылда болған барлық адамдармен болған сексуалды қатынас ретінде қарастыру керек. АИВ-тің инкубациялық мерзімі - 10 жыл!

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй жұмысы

Ерекше «хабар алушыға» – адамның иммун тапшылығы вирусына хат жазыңыз. Оның «жаулап алушылығы» туралы не айта алатыныңызды туралы ойланыңыз, қалада одан зардап шеккен балалардың санын білесіз бе; АИВ эпидемиясының дамуы немен байланысты, ғалымдардың жасақтамалары туралы т.б.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Ақпараттық карта

4-кесте. Жыныстық жолмен таралатын инфекциялар. АИВ/ЖИТС [35]

| ЖЖЖИ | АИВ/ЖИТС |
|--|--|
| <p>ЖЖЖИ деген не? Сексуалды байланыс арқылы жұғатындықтан, бір топқа біріктірілген 30 шақты ауру бар. Олар қысқартылғанда ЖЖЖИ –жыныс жолымен жұғатын инфекциялар деп аталады.</p> <p>ЖЖЖИ-ге түрлі қоздырғыштар себеп болуы мүмкін: вирустар, бактериялар, ашытқы саңырауқұлақтары, қарапайым ағзалар және бунақаяқтылар.</p> <p>ЖЖЖИ ортақ белгілерге ие:сексуалды қатынаспен жұғады, жасырын кезеңге ие; ағзаға өткеннен бастап аурудың белгілері шыққанға дейін 3 күннен бастап 6 ай уақыт, кейді тіпті бірнеше жыл өтуі мүмкін, тексеру кезінде кездейсоқ анықталып жатады; ағзаның көптеген органдары мен тіндерін (несеп жолдары жүйесі, жүйке жүйесі, бауыр, жүрек, тері) зақымдайды; ауруды ертерек емдеу сауығуға әкеледі; өз бетінше емделмейд; егер емдемесе үлкен асқынуға (бедеулік, импотенция, сал ауруы, рак, тері мен буындардың ауруы, көру қабілетінен айырылу, т.б.) әкеледі; бұл аурулардың кейбіреуі қан арқылы жұғады (стерильді емес ине, шприцтер, татуировка жасау құралдары, құлақ тәстіру); бір адамда бірнеше ЖЖЖИ болуы жиі кездеседі. ЖЖЖИ қоздырғыштары адамнан адамға оңай таралады.</p> | <p>Көпшілігі АИВ мен ЖИТС бір нәрсе екен деп ойлайды. Бұл олай емес: АИВ – адам иммун тапшылығы вирусы. Адам АИВ жұқтырған кезде, вирус ағзаның ауруларға қарсы тұруына жауап беретін иммундық жүйені бұза бастайды. АИВ иммундық жүйенің белгілі бір жасушаларын (CD4 жасушалары Т-Хелперлер) құртады. CD4 клеткаларының азаюына қарай аурудың кезеңдері анықталады.ЖИТС – жұқтырылған имунтапшылығының синдромы.Иммундық жүйесі әлсіреген адам түрлі ауруларға, әсіресе инфекциялық (туберкулез және пневмония) ауруларға төтеп бере алмайды.</p> <p>АИВ жұқтырған адамда бір не бірнеше ауру анықталғанда және/немесе CD4 деңгейі белгілі бір деңгейге дейін төмендегенде, оған ЖИТС диагнозы қойылады.</p> <p>4, «Иммун тапшылығы вирусы» атауы адам ағзасының иммундық жүйесі түсінігімен байланыстырылады. Қоршаған ортада ағзаңызға енгісі келетін көптеген бактериялар, микробтар, инфекциялар бар. Иммундық жүйе – ағзаға түрлі аурулардың қоздырғыштарымен күресуге көмектесетін ішкі қорғаныс. Ол тек ағзаны қорғап қана қоймай, оған түскен бактериялардың және вирустардың әрекетін әлсіретеді.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Ұзақ уақыт бойы ЖЖЖИ-ге барлығына белгілі сифилис, гонорея, урогениталды кандидоз (уылу) жатқызылып келді. Соңғы кезде ЖЖЖИ-дің екінші буыны шықты: трихомониаз, хламидиоз, гениталий герпесі, венерологиялық сүйелдер, гепатит В және С, АИВ инфекциясы, шат педикулезі, қышыма. Көбінесе ЖЖИ-ді арнайы зерттеулер арқылы анықтауға болады, бұл үшін дерматовенеролог, гинеколог, уролог сияқты дәрігерлердің кеңесін алу керек.</p> | <p>ЖИТС-тің қауіптілігі бұл вирус ағзаның жасушаларына өтіп, иммундық жүйені «зақымдауында». Бұл біртіндеп бірнеше жыл бойы жүреді (15 жыл).</p> <p>АИВ инфекциясын жұқтырудың бірнеше тәсілі бар:- еңкөптаралғаны – презервативсіз жыныстық қатынас. Бұған 70 – 80 % тиесілі; - әлдекіммен ортақ егу құралын (шприц, ине, т.б.) пайдалану. – жұқтыру жағдайларының 10%; - стерильденбеген татуировкалар мен пирсинг құралдары; - қан қалдықтары қалған сабындарды немесе ұстараны пайдалану; - инфекция жұққан қанды құю, бұған 5 – 10 % жұқтыру жағдайлары жатады; - АИВ жұққан анадан балаға вирустың сүтпен берілуі де 5 – %құрайды.</p> <p>Сондықтан АИВ-тің (ЖИТС) алдын алудың ең жақсы шарасы – есірткісіз, кездейсоқ және ретсіз қатынастарсыз, парасатты өмір сүру.</p> |
|--|---|

5 Модуль. Өзін-өзі сақтау дағдылары

1-тренингтік сағат

Тақырып: Үйде және көшеде криминогендік жағдайлар кезінде өзін-өзі сақтау дағдылары

Мақсаты: Үйде және көшеде криминогендік жағдайлар кезінде өзін-өзі сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Мәселелер:

1. Үйдегі және көшедегі өзіндік криминогендік жағдайлар туралы айтып беру.
2. Өз баспананды қастық ойлаушы адамдардан қорғау әдістерімен таныстыру.
3. Танымайтын адаммен өзінді қауіпсіз ұстау ережелеріне тоқталу.
4. Криминогендік жағдайлардан құтылу амалдарын жетілдіру.

Жабдықтар: лақап аттары бар мысықтардың карточкалары, кеңес берілетін плакаттар (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САБАҚТЫҢ БАСЫ

«Сен бәрібір еренсің, өйткені» жаттығуы (3мин)

Оқушылар жұптарға бөлінеді. Бір ойынсерік басқасына өмірдің қиын жағдайы туралы, жағымсыз бір нәрсені немесе өзінің кемшілігі туралы айтады. Әңгімелесуші оны тыңдайды және «Сен бәрібір еренсің, өйткені ...» сөйлемді айтады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Қылмыскерлік адамзат қоғамы пайда болғаннан бері бар. Бүгінгі таңда қылмыскерлер – адамның өміріне, денсаулығы мен мүлігіне шынайы қауіп болып табылады. Сендер белгілі саяхатшы және төтенше жағдайларда аман қалу жөніндегі маман, Яцек Палкевичтің «Сіз үйіңізді тонаушының сыбайласы болмаңыз, - ұрыға онда кіруге көмектеспейсіз» сөзін қалай түсіндіре аласыңдар? Мұғалім балаларға сөйлемдерді жинақтап, оларға дұрыс жауапқа келуге көмектеседі – өз өзінді қорғай білу, сыртқы түр, өзін ұстау мәнері, «жоқ» деп нақты айта алу, сенімді тәртіпті көрсету.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Леопольд» жаттығуы

Қазір біз кімге сенуге болатынын, ал кімге болмайтынын түсіну үшін «Леопольд» ойнын ойнаймыз. Оқушыларды 6-7 адамнан топтарға бөледі. Әр топтан бір «тышқан» таңдалады, қалғандары «мысықтар» болады. Әр «мысық» өз аты жазылған қағазды алады, бірақ олардың бірін «Леопольд» деп атайды, ал қалғандарын – басқа мысық аттарымен, мысалы «Пушок», «Мурка» және т.б. Бұл ретте «Леопольд» болып ұл да, қыз да бола алады, және мұғалім де бұны балаларға атап өтеді. Мұғалім топқа «Леопольд» мультфильмінің сюжетін еске түсіреді. Бұл мультфильмде жылы шырайлы және момын «Леопольд» мысығы оған үнемі сұмпайылық жасайтын тышқандармен достасуға тырысады. Бұл ойында «мысықтар» «тышқанға» олар момын екендерін, және олармен қарым-қатынас жасауға болатындығын сендіруі қажет. «Мысықтардың» арасынан біреуінің ғана аты «Леопольд» екендігі және тек қана ол «тышқанмен» достасқысы келетіні сиқыр болып табылады. Барлық қалған «мысықтар» - момын болғансып тұрған қауіпті жыртқыштар. Әр «мысықтың» міндеті –

«тышқанға» дәл өзі – момын «Леопольд» екендігін сендіру болып табылады. «Тышқанның» міндеті – шынайы «Леопольдты» анықтау. «Мысықтарға» дайындық үшін 2 минут беріледі, содан кейін олар «тышқанға» олар неге қиянатсыз екендігін түсіндіріп шығады. «Тышқан» олардың айтқандарын бағалап, оларға «мысықтардың» қайсысына сенгендігін айтады.

Талқылау

Сендер өмірде адамдарға сенесіңдер ме? Неге біз бір адамға сенеміз, ал басқаға сенбейміз? Оқушылар пікірлерін айтады, ал мұғалім қажет болса оларды түзейді.

«Үйде де түзде де жалғыз» жаттығуы

Оқушыларды 7 топқа бөлім, олардан келесі жағдайларды талқылауын және өз кеңестерін беруді сұрау:

- Егер сен үйіңе қайтқан кезде, кенеттен пәтеріңнің есігі ашық, ал ішінде – қастық ойлаушы адам бар екенін анықтаған жағдайда не істеу керек;
- Егер сен үйде жалғыз болғанда бөгде біреу есікке қоңырау шалып, қайыр сұрап тұрса немесе телеграмма алып келдім десе, немесе басқа жолмен есік ашуды мәжбүрлесе не істеу қажет;
- Егер қастық ойлаушы адам сіздің үйіңізге кіргісі келсе, ал сен жалғыз болсаң не істеу керек;
- Егер сен үйде жалғыз болғанда, балконыңа қастық ойлаушы адам саты қойып жатқанын көрсең не істеу керек;
- Егер сен лифтіге немесе подъезге бір уақытта бөгде адаммен бірге келіп қалсаң не істеу керек;
- Егер көшеде адам жоқ жерде саған бір адам келіп, ақша сұраса не істеу керек, сенің әрекетің...
- Егер көшеде біреу сенің мазаңды алса және күш көрсете бастаса не істеу керек, сенің әрекетің...

Әр топта «әртістер» және кеңестерді қағаздарға жазып отыратындар болады.

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Сендердің көзқарастарың бойынша қала, ауданның қауіпті орындар картасын құрастырындар. Өзің үшін көмек беретін орындарды анықта. (хұқық қорғау органдарының кезекшілік бөлімдері, медициналық мекемелер, үлкен супермаркеттер, дәріханалық жүйелер, психологиялық көмек беретін қызметтер). Ата-аналарыңның жұмыс телефондарын біліп жазып алындар. Сендердің қалаларыңда, аудандарыңда жасөспірімдерге арналған психологиялық көмек көрсету қызметі және «сенім» телефоны бар ма, соны біліңдер.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Мұғалімге арналған сабақтың ресурстық материалы

«Үйде де түзде де жалғыз» жаттығуына берілген кеңестер:

- Танымайтын адамдармен еш уақытта сөйлеспендер;

- Естеріңде сақтаңдар, сендерден тартып алғысы келген кез-келген зат сендердің денсаулықтарың мен қауіпсіздіктеріңнен артық емес;
- Жарықтандыруы нашар өткелдер, туннельдер арқылы жалғыз жүрмеңіздер, саябақ, алаңқай немесе құрылыс алаңы арқылы апаратын қысқа жолдармен жүрмеңдер;
- Егер сендерге дөрекі сөйлеп, мазақ етіп күлсе, жауап бермеңдер және азғыруға берілмеңдер;
- Тұрған автомобильге жақындамаңдар, әсіресе онда адамдар отырса және қозғалтқышы жұмыс істеп тұрса;
- Бос автобустарда, троллейбустарда кешкі уақытта жүргізушіге жақын болуға тырысыңдар;
- Кинотеатрда, сеанста көрермендер аз болса бәрінен бөлек отырмаңдар;
- Танымайтын адамдарға айқын қажеттіліксіз мекенжай мен телефон нөмірлеріңді бермеңдер.

2-тренингтік сағат

Тақырып: Сексуалдық күштеу жағдайларында өзін-өзі сақтау дағдылары

Мақсаты: Сексуалды күштеу қаупі туындаған жағдайда өзін дұрыс ұстау дағдыларын жетілдіру.

Мәселелер:

1. Оқушылармен сексуалды күштеу, оны ушықтыратын жағдайлар сияқты құбылыстарды ұғыну.
2. Сексуалды күштеу жағдайларында өзін дұрыс ұстау дағдыларын жетілдіруге және оның алдын алуға ықпал жасау.

Жабдық: «ИӘ», «ЖОҚ», «КЕЙДЕ» тақтайшалары, пікірлердің тізімі, «Сексуалды күштеуден құтылу ережелері» плакаты (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Мені сипатта» сергіту ойыны (3 мин)

Оқушылар жынысы әр түрлі жұпқа бірігеді және ойынсерікпен бір орындыққа, арқаларын жабыстырып отырады. Бір-біріне арқаларымен отырып, бір-бірін сипаттауға тырысады: көз бен шаштың түсі, шаш үлгісі, бет әлпеті. Ойынсеріктер өздерінің сырт келбеті бойынша бір-біріне сұрақтар қоя алады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

«Миға шабуыл»

Мұғалімдерге жыныстық зорлауды болдырмаудың негізгі қағидалары ұсынылып, оқушылармен әр пнкт бойынша ыалқылаулар жүргізіледі.

Талқылауға «Сексуалды күштеуден құтылу ережелері» [55]:

- Адамдары аз, нашар жарықтанған және таныс емес көшелерде, әсіресе кешкі уақытта жүрмеуге тырыс.
- Тастанды ғимараттар, бос құрылыстар, орман жолақтары, қауіп төндіруі мүмкін саяжайлар – осы жерде қылмыскерлер жүруі мүмкін.
- Егер саған адам немесе бір топ адам көшеде күдікті болып көрінсе, ал өтіп бара жатқан адамдар болмаса, олармен кездеспей, артқа бұрылып немесе айналып өткен жөн.
- Көшеге өзіңмен бірге қымбат заттар, ақша алма – олар қылмыскерді қызықтыруы мүмкін.
- Сен жиі болатын ауданды зерттеп біл. Қауіп төнген жағдайда жүгінуге болатын орынды өзің үшін белгіле (тәулік бойы жұмыс істейтін супермаркеттер, дәріханалар, әскери немесе өрт бөлімшелері және басқа).
- Өз тарапыңнан қандай болса да құқыққа қайшы әрекеттермен шабуылды болдырма.
- Танымайтын адамдарға ешқашан есік ашпа.
- Егер есік көзшесінде ештеңе көрінбей тұрса, есікті мүлдем ашпа.
- Егер сен үйде жалғыз болғанда біреу пәтеріңе кіргісі келсе, қатты айқайла, көршілерді көмекке шақыр, шұғыл түрде телефонмен полицияға хабарлас. Терезені ашып, өтіп бара жатқан адамдарды көмекке шақыр.
- Ешқашан ешқандай себеппен бөтен көлікке отырма. Егер жолдың бойымен жүру керек болса, қозғалысқа қарсы жүр.

- Танымайтын адамдармен, олар не айтып уәде айтса да, ешқашан ешқайда барма.
- Танымайтын адамдардың ешқайсысы сені құшақтамауы және сүймеуі тиіс.
- Танымайтын адамдармен лифтіге отырма.
- Егер саған біреу шабуыл жасаса, айқайлауға, жұлынуға, тістеуге, алдауға болады (кілтпен, қолшатырмен, өкшемен және т.б. ұруға болады).
- Кез-келген тәсілмен қашуға тырыс.
- Сенің ата-анаң сенің қайда екеніңді үнемі білуі тиіс.
- Егер сенің соңыңнан біреу қалмай келе жатса, адамдар бар жаққа қашуға тырыс.
- Егер оны жасау мүмкін болмаса қатты айқайла және көмекке шақыр.
- Қылмыскердің бет әлпетін полицияға сипаттауға болатындай оның белгілерін еске сақта.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Пікірлердің әр алуандығы» жаттығуы

Мұғалім сабақ тақырыбын анықтайды және жаттығу ережелерін түсіндіреді. Сыныпта «ИӘ», «ЖОҚ», «КЕЙДЕ» тақтайшалары ілінеді. Мұғалім бір пікірден оқиды және барлық оқушыларға сол пікірге жеке қатысы бойынша өз орнын анықтап, сынып кеңістігінде орналасуды ұсынады. Содан кейін мұғалім таңдалған орынды негіздеу, кім келіспейтінін тыңдау мүмкіндігін береді. Қажет болса талқылаудан кейін өз ұстанымын қайта бағалауды ұсынады. Талқылау барысында келесі мәселелер қаралады:

- Өз пікіріңді ұстану жеңіл болды ма?
- Сендердің өмірлеріңде осыған ұқсас жағдай болды ма?
- Осы жаттығудың мақсаты неде?

Талқылау

Оқушылар мұғаліммен бірге сексуалды күштеуден құтылу үшін ұсынуға болатын өзін ұстау ережелерін талқылайды. Талқылау соңында мұғалім плакат іледі: «Сексуалды күштеуден құтылу ережелері», содан кейін оқушылар қысқаша мазмұнын дәптерге жазып алады.

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Балаларға күштеу жағдайларын шешу тәсілдерін ұтуды ойлануға ұсыныс жасалады. Ата-аналарымен және мектеп психологымен бірлесіп өз шешімдерін талқылау.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Пікірлердің әр алуандығы» жаттығуына шамалы пікірлер, талқылауға арналған ойлар:

- Егер сенің артыңда келе жатқан адам күдікті болып көрінсе, бірден көмекке шақыр.
- Сексуалды күштеу далада жиі орын алады.
- Егер құдалаушыдан қаша алмаса, қатты айқайлап, көмекке шақыру керек.

- Ешқашан ешқандай себеппен бөтен көлікке отырма.
- Лифтіге бөтен адамдармен кіруге болмайды.
- Сексуалды күштеу барлығы бір-бірін жақсы танитын компанияда болуы мүмкін емес.
- Сенің ата-анаң сенің қайда екеніңді үнемі білуі тиіс.
- Күштеуден өзінді ұстау ережелерін сақтап құтылуға болады.
- Зорлықтар тек қана қыздармен болып тұрады.
- Егер зорлық жасалған болса, шұғыл түрде милицияға хабарлау қажет.
- Егер сенің соңыңнан біреу қалмай келе жатса, адамдар бар жаққа қашу керек.
- Өзіне сенімсіз адамдар күштеуге жиі тап болады.
- Танымайтын адамдар сені құшақтап, сүймеуі тиіс.
- Зорлықты азғыруға болады.
- Зорлық болған жағдайда медициналық мекемеге жүгіну қажет.
- Қылмыскердің ерекше белгілерін есте сақтау қажет.
- Сексуалды зорлық жасаушылар психикалық жағынан ауру адамдар.
- Физикалық күштеу алдында ауызша агрессия басталады, яғни адам ұрсыса бастайды және т.б.
- Жақын адамдар арасында зорлық болған жағдайда «ұрыс-керісті сыртқа жаймай» отбасында талқылаған жөн.
- Сексуалды күштеу тек қана бөтен адамдардан болуы мүмкін.

5 Модуль. Өзін-өзі сақтау дағдылары

3-тренингтік сағат

Тақырып: Қорқытып-үркіту жағдайларында өзін-өзі дұрыс ұстау дағдылары

Мақсаты: Қорқытып-үркіту жағдайларында өзін-өзі дұрыс ұстау машықтарын жетілдіру.

Мәселелер:

1. Жасөспірімдердің құқықтық сауаттылығын қалыптастыруға, қорқытып алушылық жағдайларында өзін-өзі дұрыс ұстау машықтарын жетілдіруге ықпал жасау.
2. Оқушыларға зерттелетін мәселе бойынша өз пікірін айтуға мүмкіндік беру.

Жабдықтар: топтарға арналған тапсырмалары бар карточкалар, А-4 парақ беттері, қаламдар.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Қаптағы мысық» сергіту ойыны(3мин)

Оқушыларға байлаулы көзбен бой-бойымен және аяқ киім өлшеміне т.б. қарай сапқа тұруға тапсырма беріледі.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Балалар мектепте қорқытып алушылық жағдайларына жиі тап болады. Бұл ретте, әдетте ересек жасөспірімдер жасы кішілерге қоқан-лоқы көрсетіп, олардан ақша, құндылықтар, фирмалық киімдерді қабылдайды. Біздің әлемде үлкен адамдардың арасында қылмыстар жасалады, сонымен қатар балалар арасындағы осындай құқыққа қайшы әрекеттер қылмыс болып табылатындығын түсіну қажет. Бүгін біз жасы кәмелетке толмағандар осындай құқық бұзушылық үшін қандай жауапкершілікке тартылатынын қарастырамыз.

«Миға шабуыл»

Мұғалімдерге қорқытып алушылық кезіндегі негізгі ережелер беріліп әр пкнт талқылауға салынады.

Қорқытып алушылық кезіндегі негізгі ережелерді [37]:

1. «ЖОҚ» деп айтып үйрен. Бұны нақты, асықпай, бірнеше рет айт. Ақталудың, жылаудың пайдасы жоқ, онымен сен қорқытып алушыны тек қана желіктіресің.

2. Ештеңеге уәде берме. Уақытты жеңуге тырыс, «Маған бұны шешу үшін уақыт қажет» деп айт.

3. МІНДЕТТІ ТҮРДЕ болып жатқанның барлығын жақындарыңа, ата-анаға немесе сенімді ересектерге айт. Сен оны ерте жасасаң, мәселені шешу жеңілірек болады. Саған ата-анадан басқа ересектер – сенің мұғалімің, психолог, әлеуметтік педагог көмектесе алады.

4. ЕСІНДЕ САҚТА: қорқытқан адам – өзі ҚОРҚАДЫ! Ол - сен барлығын үлкендерге немесе ата-анаға айтады деп және полицияға жүгінеді деп қатты қорқады. Сені қорқыту үшін қорқытып алушы не болса соны ойлап табуға дайын екенін біл.

5. Егер көшеде біреу сенің мазанды алса, ЕШҚАШАН аулаға, подъездге немесе жертөлеге кіруге келіспе, үндемей қойма, «Мен ешқайда бармаймын!», деп қатты сөйле: өтіп бара жатқандардың назарын аудартуға тырыс, қоғамды құқықтық жауапкершілікке көмекке шақыруға ҰЯЛМА.

Практикалық бөлім (20 мин)

«Дұрыс шешім» жаттығуы

Мұғалім тренингтік сағаттың тақырыбын анықтайды және жаттығу ережелерін түсіндіреді. Сынып 4-6 адамнан топтарға бөлінеді. Әр топ мәселелі жағдай жазылған карточка алады (жағдайлар бірдей немесе әр топта әр түрлі болуы мүмкін). Топтар ұсынылған жағдайды талқылайды, содан кейін оны шешу жолын ойнайды. Жағдайды көрсеткеннен кейін сынып оны талқылайды. Талқылау кезінде келесі мәселелер қарастырылады:

- Мәселе шешілді ме? Неге? Неге жоқ? Ол қалай шешілді?
- Мәселені шешудің қандай баламалы жолдары болды?
- Сендер өмірде осындай ұқсас жағдайға тап болдыңдар ба?

Талқылау

Әр жағдайды ойнап көрсеткеннен кейін мұғалім тақтаға осы мәселені шешу жолдарын, ережелерін жазады.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Балаларға күштеу жағдайларын шешу тәсілдерін ұтуды ойлануға ұсыныс жасалады. Ата-аналарымен және мектеп психологымен бірлесе өз шешімдерін талқылау.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Дұрыс шешімдер» жаттығуына талқылау мен ұтыс үшін мысал бола алатын жағдайлар:

1. Марат мұғалімді барынша қорлап, хат жазған Руслан екендігін білді. Енді Марат Русланды арандатады. Үндемегені үшін Марат Русланның iPhone (айфон) оған беруге ұсыныс жасайды.

2. 10-шы сынып оқушылар тобы үлкен үзіліс кезінде 9-шы сынып оқушыларынан кейде 50 теңгеден, ал кейде 100 теңгеден қарызға ақша сұрайды, Алған сайын қарызды қайтаруға уәде береді, бірақ оларды қайтармайды.

3. Гуля құрбысына қоңырау шалу үшін Айжанның ұялы телефонын сұрады. Телефонды бірден қайтармады, оны сабақ аяқталған соң қайтарамын деді. Бірақ сабақтан кейін Гуля Айжаннан оның телефонын қайтару үшін ақша талап етті.

4. Бауыржан планшетін Тимурға берді. Планшет иесіне қайтарылған кезде онда шамалы ақау байқалды. Бауыржан Тимурдан жөндеуге ақша сұрады, Тимур ақша берді. Бірнеше күннен кейін Бауыржан тағы ақша сұрады, Тимур тағы берді. Тағы бір аптадан кейін Бауыржан планшет жөндеуге келмейді деп планшеттің толық құнын талап ете бастады.

5. Күн сайын Ержанды мектепке баратын жолда ақша талап ететін ересек жігіттердің тобы күтеді. Егер ол ата-анасына айтса немесе полицияға жүгінсе олар физикалық жазамен қорқытады.

Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 226-V Қылмыстық кодексі [38] 6-БӨЛІМ. КӘМЕЛЕТКЕ ТОЛМАҒАНДАРДЫҢ ҚЫЛМЫСТЫҚ ЖАУАПКЕРШІЛІГІ

80-бап. Кәмелетке толмағандардың қылмыстық жауапкершілігі

1. Осы бөлімнің әрекеті таралатын кәмелетке толмағандар деп қылмыстық құқық бұзушылықты жасау кезінде он төрт жасқа толған, бірақ он сегізге толмаған тұлғалар танылады.

2. Қылмыстық құқық бұзушылық жасаған кәмелетке толмағандарға жаза қолданылуы мүмкін немесе оларға тәрбиелеу әрекетінің мәжбүрлі шаралары қолданылуы мүмкін.

81-бап. Кәмелетке толмағандарға тағайындалатын жазалардың түрлері

1. Кәмелетке толмағандарға тағайындалатын жазалардың түрлеріне келесілер жатады:

- 1) белгілі қызметпен айналысу құқығынан айыру;
- 2) айыппұл;
- 3) түзеу жұмыстары;
- 4) қоғамдық жұмыстарға тарту;
- 5) бас бостандығын шектеу;
- 6) бас бостандығынан айыру.

9. Қоғамдық қауіп сипатына және дәрежесіне, айыптының тұлғасына және істің басқа жағдайларына байланысты сотпен қабылданған шешімнің уәждері аталып, сотталған жынысы ер кәмелетке толмағандар үшін жалпы режимдегі тәрбиелеу колониясында өтеу тағайындалуы мүмкін.

84-бап. Тәрбиелік ықпалы бар мәжбүрлеу шаралары

1. Сот кәмелетке толмаған адамға тәрбиелік ықпалы бар мынадай мәжбүрлеу шараларын тағайындауы мүмкін:

- 1) ескерту;
- 2) ата-аналарының немесе оларды алмастыратын адамдардың не мамандандырылған мемлекеттік органның қадағалауына беру;
- 3) келтірілген зиянды қалпына келтіру міндетін жүктеу;
- 4) бос уақытын шектеу және кәмелетке толмаған адамның мінез-құлқына ерекше талаптар белгілеу;
- 5) ерекше режимде ұстайтын білім беру ұйымына орналастыру;
- 6) жәбірленушіден кешірім сұрау міндеттемесін жүктеу;
- 7) пробациялық бақылау белгілеу.

2. Кәмелетке толмаған адамға тәрбиелік ықпалы бар бірнеше мәжбүрлеу шарасы бір мезгілде тағайындалуы мүмкін.

85-бап. Тәрбиелік ықпалы бар мәжбүрлеу шараларының мазмұны және оларды қолдану мерзімдері

1. Ескерту кәмелетке толмаған адамға оның іс-әрекетімен келтірілген зиянды және осы Кодексте көзделген құқық бұзушылықтарды қайталап жасаудың зардаптарын түсіндіруден тұрады.

2. Қадағалауға беру ата-аналарына немесе оларды алмастыратын адамдарға не мамандандырылған мемлекеттік органға кәмелетке толмаған адамға тәрбиелік ықпал ету және оның мінез-құлқын бақылау жөнінде міндеттер жүктеуден тұрады.

3. Келтірілген зиянды қалпына келтіру міндеті кәмелетке толмаған адамның мүліктік жағдайы және оның тиісті еңбек машықтарының болуы ескеріле отырып жүктеледі.

4. Кәмелетке толмаған адамның бос уақытын шектеу және оның мінез-құлқына ерекше талаптар белгілеу белгілі бір орындарға баруға, бос уақыттың белгілі бір нысанын, оның

ішінде механикалық көлік құралын басқаруға байланысты нысанын пайдалануға тыйым салуды, тәуліктің белгілі бір уақытынан кейін үйден тыс жерде болуын, мамандандырылған мемлекеттік органның рұқсатынсыз басқа жерлерге баруын шектеуді көздеуі мүмкін. Кәмелетке толмаған адамға білім беру мекемесіне қайта оралу, оқуын жалғастыру немесе аяқтау, не мамандандырылған мемлекеттік органның көмегімен жұмысқа орналасу талабы да қойылуы мүмкін. Осы тізбе толық болып табылмайды.

5. Алты айдан екі жылға дейінгі мерзімге ерекше режимде ұстайтын білім беру ұйымдарына орналастыруды сот қасақана ауырлығы орташа қылмыс немесе ауыр қылмыс жасаған кәмелетке толмаған адамға тағайындауы мүмкін. Аталған ұйымдарда болу адамның кәмелетке толуына байланысты, сондай-ақ егер түзетуді қамтамасыз ететін мамандандырылған мемлекеттік органның қорытындысы негізінде сот кәмелетке толмаған адам өзінің түзелуі үшін бұдан әрі бұл шараны қолдануды қажет етпейді деген түйінге келсе, мерзімінен бұрын тоқтатылуы мүмкін.

6. Ерекше режимде ұстайтын білім беру ұйымдарында болуды осы баптың бесінші бөлігінде көзделген мерзім өткеннен кейін ұзартуға тек кәмелетке толмаған адамның жалпы білім беретін немесе кәсіптік даярлығын аяқтауы қажет болған жағдайда ғана жол беріледі, бірақ ол кәмелетке толғаннан аспауы керек.

8. Кәмелетке толмаған адам келтірген зияны үшін жәбірленушіден өзі кешірім сұрайды.

9. Пробациялық бақылау осы Кодекстің 44-бабы екінші бөлігінің қағидалары бойынша бір жылға дейінгі мерзімге белгіленеді.

10. ҚР Қылмыстық Кодекстің 84-бабы бірінші бөлігінің 2) және 4) тармақтарында көзделген тәрбиелік ықпалы бар мәжбүрлеу шараларын қолдану мерзімі қылмыстық теріс қылық жасаған кезде – ұзақтығы алты айға дейін, онша ауыр емес қылмыс жасаған кезде – алты айдан бір жылға дейін, ауырлығы орташа қылмыс жасаған кезде – бір жылдан екі жылға дейін және ауыр қылмыс жасаған кезде екі жылдан үш жылға дейін белгіленеді.

11. Кәмелетке толмаған адам тәрбиелік ықпалы бар мәжбүрлеу шарасын бір жыл ішінде екі және одан да көп рет қасақана орындамаған жағдайда, егер қылмыстық жауаптылыққа тартудың ескіру мерзімі өтіп кетпесе, мамандандырылған мемлекеттік органның ұсынуы бойынша сот бұл шараның күшін жояды және материалдар кәмелетке толмаған адамды қылмыстық жауаптылыққа тарту үшін жіберіледі.

5 Модуль. Өзін-өзі сақтау дағдылары

4-тренингтік сағат

Тақырып: Табиғи және техногенді сипаттағы төтенше жағдайларда өзін-өзі сақтау дағдылары

Мақсаты: Табиғи апаттардың негізгі түрлері және қауіпсіз әрекет ету ережелері бойынша білім беру.

Мәселелер:

1. Табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардың жіктелімімен танысу.
2. Тұрғылықты өңірде қандай сұрапыл апаттар қауіп төндіретіндігін белгілеу.
3. Табиғи сипаттағы түрлі төтенше жағдайлар кезіндегі алдын алу шаралары және әрекет ету ережелері.

Жабдық: «ИӘ», «ЖОҚ», «БІЛМЕЙМІН» жазулары бар үш бет, растаулары бар карточкалар.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Үй-адам-жер сілкінісі» сергіту ойыны (3мин)

Оқушылар үштікке бөлінеді. Әр үштікте екеуі «үйді» белгілеп қол ұстасады, үшіншісі ортаға тұрады, ол – «адам». Оқушылардың біреуі (жүргізуші) үш команданың бірін береді: «үй», «адам», «жер сілкінісі». «Үй» командасы кезінде қол ұстасқандар қолдарын көтереді, және оларды ажыратпай басқа «адамға» жүгіріп келеді. «Адам» командасы кезінде ортада тұрған шығады және өзіне жаңа «үй» іздейді. «Жер сілкінісі» командасы кезінде жұптар қолдарын түсіреді және жаңа «үйлерді» құрады. «Үйді» құрағандар «адам» болғанмен жұп бола алады, немесе «үйдің» ортасына тұра алады. Жүргізуші үнемі бөтеннің орнына тұруға тырысады, ал қалған «үйсіз» - жүргізеді.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Әдетте адам табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардың алдын ала алмайды, бірақ өмірін сақтап және мүмкіндігінше материалдық залалды төмендетін, олармен қисынды өмір сүре алады.

Миға шабуыл

Оқушылар мұғалімнің қойған «Табиғи сипаттағы төтенше жағдайлар деген не» деген сұрақты талқылайды.

Мұғалім оқушылармен бірге қандай сұрапыл апат осы өңірге тән екендігін анықтайды.

Практикалық бөлім (20 мин)

Сұрақ қойыңыз: «Қауіпті жағдайларға дайындалуға бола ма және қалай?»

Оқушылар дәптерлеріне төменде көрсетілген кестені сызады (5-кестені қараңыз) және оны мұғаліммен бірге толтырады.

5-кесте. Сұрапыл апаттар кезіндегі қажетті әрекеттер

| | |
|--|---|
| Сұрапыл апаттар кезінде не істеу керек (жер сілкіністері, өрт, су басу және басқа) | Сұрапыл апаттар кезінде не істеуге болмайды (жер сілкіністері, өрт, су басу және басқа) |
| | |
| | |

Топтық жұмыстар

Оқушылар топтарға бөлінеді және тапсырмалар алады:

- Сел қаупі қай кезде болады? Жақындап келе жатқан селдің белгілері және сел кезіндегі әрекет ету ережелері.
- Көшкіндер, құламалар, қар көшкіндері: сендердің өңірлеріңдегі олардың қаупі және одан қалай құтылуға болады.
- Су тасқындары. Оның жақындауы туралы қандай белгілер бар, олар пайда болғанда әрекет ету ережелері?

Топтардағы төрағалардың шығуы:

- Оқушылар берген талқыланған мәселелерге дұрыс баға белгілеу.
- Талқылауды оптимистік нүктеде аяқтау – сұрапыл апаттарға қарсы тұруға болады және тұру қажет.

«Полюстер» жаттығуы

Еденге полюстер желісіне: «ИӘ», «ЖОҚ», «БІЛМЕЙМІН» жайыңыз. Оқушыларға карточкада жазылған растауларды таратыңыз (барлығы қатысу үшін қайталауға болады). Содан кейін баларға келесіні түсіндіріңіз:

- Сендер «ИӘ» - растауымен келісетіндеріңді білдіретін және «ЖОҚ» - растаумен келіспейтіндеріңді білдіретін, соған сәйкес «БІЛМЕЙМІН» деген 3 полюсті көріп тұрсындар, Карточкаларды сіздердің пікірлеріңізді білдіретін полюстерге таратыңыз.

Барлық оқушылар таңдау жасағаннан кейін әрқайсысы өз ұстанымын негіздей алады. Мұғалім оқушылардан алынған мәліметтерді толықтырады, немесе оларды түзейді.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

Төменде келтірілген кестені төтенше жағдай үшін телефондар нөмірлерінің тізімімен құрастырыңыз (6-кестені қараңыз) және оны үйде көрінетін орынға қойыңыз (телефонның жанында қоюға болады).

6-кесте. Төтенше жағдайларға арналған телефон нөмірлері

| | |
|---|-----|
| Қаланың құтқару қызметі | 051 |
| Өртке қарсы қызмет | 01 |
| ІІБ жедел кезекшісі | 02 |
| ІІБ аудандық бөлімі | |
| Жедел медициналық көмек | 03 |
| Апатты газ қызметі | 04 |
| Қала әкімдігінің жедел кезекшісі | |
| ТЖ жедел кезекшісі | |
| ТЖ бойынша аудандық бөлім | |
| Апаттық медицина орталығы | |
| ПИК телефоны | |
| Су құбыры-кәріз желілерінің апаттық қызметі | |
| Жылу желілерінің апаттық қызметі | |
| Электр желілерінің апаттық қызметі | |
| Аудандық поликлиника | |
| Учаскелік полиция қызметкері | |

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материалдар

Кестені толтыру үшін ақпарат [39]

Үйде өрт басталса не істеу керек?

Өрт – бұл оқиға емес. Бұл шынымен қауіпті, қорқынышты. Егер өрт сендердің үйлерінде басталса не істеу керектігін білу қажет. Ең алдымен – өрттің басталғанын қалай білу керек. Адамдар түтіннің иісін жиі сезеді. Көзді «ашытатын» және жас шығаратын жағымсыз өткір иіс. Егер ұқсас түйсіктер пайда болса, жан-жақты мұқият қарап, үйде барлығын тексеру қажет. Егер сендер түтіндеудің себебін анықтай алмасаңдар – шұғыл түрде телефоннан қоңырау шалу қажет, кейін кеш болуы мүмкін. ҚОҢЫРАУ ШАЛЫҢЫЗ: 101 немесе 112. Телефоннан диспетчер сендерден не болып жатқанын сұрайды. Нақты және дәл сөйлеу қажет. Үйдің мекенжайын міндетті түрде білу қажет. Қоңырау шала алмайсың ба? Телефоның жоқ па, қоңырау шалу мүмкін емес пе? ТҮСІНІКСІЗ ЖӘНЕ ҚАУІПТІ ЖАҒДАЙДА САСПА – ШҰҒЫЛ ТҮРДЕ ӨЗІҢДІ ҚҰТҚАР!

1. Түтін көзді «ашытқан» кезде және жөтелгің келген кезде, адамдар таза ауа жұту үшін терезелерін ашады. Өрт кезінде терезе ашу – қатерлі қауіп төндіреді. Ауа ағыны түтінді арттырады, және сендер естеріңнен тануларың мүмкін.

2. Егер сендер қорықсаңдар және басқа бөлмеге жүгіріп өтуге, пәтерден шығуға қорықсаңдар – ШКАФҚА НЕМЕСЕ ТӨСЕК АСТЫНА ТЫҒЫЛМАҢДАР. Түтін көбейе түседі және жолда келе жатқан құтқарушылар, өрт сөндірушілер сіздерді таба алмай қалады.

Өрт туындаған жағдайда не істеу керек?

1-жағдай. Бір нәрсе жанды, «тура көз алдарыңда» сүлгі газ плитасының маңында жанып кетті; табадағы май лап етті; шам қағазға немесе матаға түсіп кетті. «ЕСІҢДІ ЖОҒАЛТПА» - Жақын жерде су болмаса, суға жүгірме. Өртті бірден тығыз матамен жапқан дұрыс. Кілемше, жабынды немесе үлкен сүлгі жарайды. Дәлдік үшін аяқпен таптап, үстіне су құюға болады. ЕҢ БАСТЫСЫ – ӨРТ СӨНДІРУМЕН ӘУЕСТЕНБЕУ ҚАЖЕТ. Егер от ырықсыз лаулап кетсе және қабырғалар мен перделерге жайылып кетсе – БАРЛЫҒЫН ТАСТАП, ҚАШЫП ҚҰТЫЛЫҢДАР.

2-жағдай. Көршілерде бір нәрсе жанып жатыр. Шұғыл пәтердегі терезелерді жабыңдар, сүлгіні сулаңдар, киініп, ақша және құжаттарыңды алып, шығыңдар. Далада күте тұрыңдар, қауіп сейілгенге дейін немесе өртті толық сөндіргенге дейін күтіңдер. Егер сендер пәтердің терезесінен шығып қарағанда, сатыда қою түтінді немесе өрт көрсеңдер шұғыл түрде кері қайтыңдар. Кіре беріс есікті қатты жауып, онда барлық саңылауларды бітеңдер. Бір шелек суық су әкеліп, есікке, қабырғалар мен еденге төгіңдер. Енді түтіннің иісі аз бөлмеге барып, артыңнан есіктерді қатты жауып күту қажет. Өртті сөндіргенге дейін күтіңдер. Өзіңді түтіннен қорғап, сулы сүлгі арқылы тыныс алу қажет. Түтіннен қорғанудың екінші әдісі – еден бетіне жақын болу. Ыстық түтін жоғары қарай көтеріледі, ал төменде ол аз болады.

НАЗАР АУДАРЫҢДАР! Егер сендер үйде кіші інілерің немесе қарындастарыңмен болсаңдар, ең алдымен өздеріңнің, содан кейін олардың ауыздары мен мұрындарын жабыңдар, өйткені естеріңнен танып қалсаңдар, барлығың бірге өліп кетесіңдер. Кішкентай баланы өздеріңнен алыс жібермеңдер, түтіннен маңайда көру қабілеті нашарлайды және бір-біріңді жоғалтып алуға болады. Бір қолыңмен сулы шүберекті беттеріңе қысып, екінші қолмен баланы ұстап, жүріңдер. Пәтерден тез арада шығып, арттарыңнан есікті қатты жабыңдар. Көршілерге қоңырау шалып, есіктерін қағыңдар. Үйде өрт болып жатқанын айтып қатты айқайлаңдар және далаға қашыңдар. Өрт кезінде лифтіні қолданбаңдар. **ИТ НЕМЕСЕ МЫСЫҚТЫ ҚҰТҚАРЫП ҚАЛУҒА ТЫРЫСПАҢДАР – ОЛАР АДАМНАН ЖЫЛДАМ ЖӘНЕ ӨЗДЕРІН ҚҰТҚАРА АЛАДЫ. ЗАТТАРДЫ ҚҰТҚАРЫП ҚАЛУҒА ТЫРЫСПАҢДАР – ӨМІР МЕН ДЕНСАУЛЫҚ БӘРІНЕН ДЕ АРТЫҚ.**

Тым болмағанда өрттен жуынатын бөлмеде тығылуға болады. Барлық саңылауларды жабу қажет, желдеткішті де ұмытпаған дұрыс (төбенің астыңғы жағындағы кішкентай желдеткіш терезе). Әрі қарай салқын душты қосып, онымен ішінен есікке қарай шашу қажет, егер ыстық болса – өздеріңе шашу қажет. Жуынатын бөлмеде өрт сөндірушілер тауып алмағанша ұзақ уақыт болуға болады.

Орманда өрт болған жағдайда әрекет ету ережелері

Жазғы мектеп демалыстары, әдетте серуендеудің көпшілігімен байланысты: үй ауласында, табиғатта, соның ішінде, өзендерде, көлдер мен ормандарда. Әдетте жасөспірімдер отпен әрекет еткенде тиісті сақтықты сақтамайды. Сонымен біре орманда отпен кез-келген абайсыз жасалған әрекет (тасталған темекі тұқылы, сөндірілмеген алау және т.б.) орман аумағында тез таралатын өртті туғызуы мүмкін. Жалпы айтқанда қауіпті өрт маусымы сәуірден бастап қарашаға дейін созылады. Орманда болатын өрттердің негізгі себебі – өрт қауіпсіздік ережелерін бұзатын адамдардың жауапсыз әрекеті болып табылады. **ОРМАНДАҒЫ БОЛАТЫН ӨРТТЕРДІҢ НЕГІЗГІ СЕБЕБІ - ӨРТ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІН БҰЗАТЫН АДАМДАРДЫҢ ЖАУАПСЫЗ ӘРЕКЕТІ БОЛЫП ТАБЫЛАДЫ.**

Отты өрт көзіне қарай жасыл бұтақтардан жасалған сыпыртқыларды, жас ағашты, қапты немесе тіпті киімді (мысалы, өз күртешенді) қолданып, осу қажет. Алаудың шағын көзін аяқпен таптауға болады. Егер күрек болса, өртке топырақ, грунт себу қажет, алауды тоқтату қажет. Содан кейін, оттың жолында қалыңдығы бірнеше сантиметр және ені жарты метрге жуық грунттан жасалған тұтас жолақ жасаған дұрыс. Бір адам 20 метрге жуық өрт жиегін 30 минутта себе алады. Егер сендер отпен күресе алмасаңдар, одан қашу қажет. Төменнен соғатын оттың таралу жылдамдығы минутына 1-3 м. Адамның қозғалыс жылдамдығы: жай жүріс – сағатына 4 км (минутына 66 м); сағатына 6 км – жылдам қадам басқанда (минутына 100 м), жүгіргенде – сағатына 12 км (5 минутта 1 км), минутына 200 м.

Өрт қаупі болғанда, желге қарсы, өрт жиегіне перпендикуляр, сол үшін орман соқпақтарын, жолдарды, жылға және өзен жағалауларын таңдап жүру қажет. Егер өрттен құтылу мүмкін болмаса, су тоғанын тауып алыңдар, оған кіріңдер немесе сулы киіммен ораныңдар. Жердің маңындағы ауамен демалыңдар – ол жерде түтін аз.

ГАЗБЕН ҚАУІПСІЗ ӘРЕКЕТ ЕТУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Адамдар көптеген өнеркәсіптік өндіріс салаларында, соның ішінде тұрмыста газ қолданады. Көптеген үйлерде пәтерді жылыту үшін газ жабдығы орнатылған. Осылайша күнделікті балалар мен ересектер қауіпті жарылыс зат – газбен әрекет етеді. Газ аппаратурасымен әрекет ету ережелерін сақтау барлығы үшін міндетті. Газдың жайылуы өте қауіпті! Газ сырт көзге – түссіз, иіссіз. Біз оның иісін сезе алу үшін онда арнайы зат – этилмеркаптан қосады. Онымен тыныс алған адам уланып, өліп кетуі мүмкін. Газбен абайсыз әрекет ету жарылысқа, қорқынышты қирауларға және өртке әкеледі. Ешқашан қосылған газ кәмпіркені қараусыз қалдырмаңыз. Газ плитасын бөлмені жылыту үшін қолданбаңыз. Газ плитасының жанында оқымаңдар. Егер кенеттен газ шығып кетсе және сендер пәтерде газдың иісін сезсеңдер, кәмпіркелерді сөндіріп, газды жабыңдар. Шұғыл түрде желдеткішті, терезені немесе балконды, бөлмені желдету үшін ашыңдар. Газды жақпаңдар, электр жарығын қоспаңдар (ажыратпаңдар). Егер газдың жайылуы жойылмаса – «104» телефоны бойынша апаттық газ қызметін шақыртып, пәтерден шығыңдар.

ЭЛЕКТР ҚУАТЫМЕН ӘРЕКЕТ ЕТУДІҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Электр қуаты – адамзат үшін оның жетістіктерінің нәтижесі, бірақ барлық пайдасына қарамастан ол өмір үшін өте қауіпті болып табылады. Адам денесінің ашық немесе нашар оқшауланған сымдарға тиюі тоқ соғуға әкеледі немесе ауыр жарақатпен аяқталады. Жарамсыз электр құралдары өрттің себебі болуы мүмкін.

«МАҢЫЗДЫ» - егер электр құралы, үтік немесе теледидар жанса, оларға су құюға болмайды – бұның қаупі қатерлі. Шнурды розеткадан жұлып алған жөн, егер ол мүмкін болмаса, онда отты матамен жабыңдар. Ұйықтар алдында барлық электр құралдарын ажыратуды ұмытпаңдар. Өздігінше электр құралдарын жөндеуге тырыспаңдар, электрді шақыртқан жөн. Тоқ соққысын алған, зардап шеккен адамға жақындамаңдар, сендер өздерің кернеуге түсіп қалуларың мүмкін. Тым болмағанда, зардап шегушіні қауіпсіз орынға – оның киімінен тартып шығаруға болады. Ашық электр сымын құрғақ таяқпен, басқа тоқ өткізбейтін заттармен алып тастауға болады. Зардап шегушіні қауіпті аумақтан алып шыққаннан кейін бірден жедел жәрдем шақыртып, үлкендерге болған оқиғаны хабарлау қажет.

ЖЕР СІЛКІНІСІ

Жер сілкінісі - жер қыртысында немесе беткі мантиядағы шұғыл орын ауыстыру нәтижесінде пайда болған және серіппелі тербелістер түрінде үлкен қашықтықтарға берілетін жер бетіндегі тербелістер немесе жер астындағы дүмпулер.

Жер сілкінісімен байланысты, 5-ші сыныпта өткен тақырыптарды қайталаған жөн:

- Жер сілкіністерінің пайда болуы.
- Жер сілкіністерінің параметрлері.
- Сейсмикалық бағандар.
- Жердің сейсмикалық белдеулері.

Жер сілкінісі кезіндегі жазатайым оқиғалардың негізгі себептері – ғимараттардың зақымдалуы немесе қирауы (кірпіштердің, түтін құбырларының, ернеулердің, балкондардың, терезе көсектерінің, сынған шынылардың және т.б. құлауы), көшенің өткел бөлігіне және жаяу жолдарға электр сымдардың салбырауы және құлауы; зақымдалған құбырлардан газдың шығып жайылуынан және электр беріліс тораптарының қысқа тұйықталуынан орын алған өрттер; пәтердегі ауыр заттардың құлауы; үрей нәтижесінде адамдардың бақылаусыз әрекеттері.

Жер сілкінісінен орын алған залалды азайту, өз өміріңді және жақындарыңның өмірін сақтау, сонымен қатар жарақаттарды болдырмау үшін келесі шараларды уақытылы орындау қажет:

- Әрекет ету жоспарын құру, жер сілкінісінен кейін отбасы мүшелерінің жиналатын орнын анықтау, егер олар өз үйлеріне кіре алмаса; қажетті телефон нөмірлерінің тізімін дайындау.

- Электр сымдарының, су құбырлары және газ құбырларының жарамды күйін қадағалау; пәтерде электр қуатын, газды және суды қалай ажырату керектігін білу.

- Үйде адам басына күнделікті 4 литр есебінен үш күнге жететіндей су қорын және азық-түлік қорын сақтау.

- Эвакуация жағдайы үшін ең қажетті деген заттар салынған сөмкені жинау (құжаттардың көшірмелері, ауызсу қоры және 3-5 тәулікке жететін азық-түлік, негізгі дәрі-дәрмек жинағы салынған қобдиша, соның ішінде созылмалы ауруларға арналған қажетті дәрілік құралдар және резеңкелі бұрау, сонымен қатар қолшам, жеңіл жылы киімдер).

- Жиһазды ұйықтайтын орындарға құламайтындай, кіреберісті жауып қалмайтындай етіп орналастыру; шкафтарды, сөрелерді, тұрмыстық техниканы қабырғаларға бекіту; аспашамдар мен шырақтарды дұрыстап бекіту қажет;.

- Төсектерді терезелерден жылжытып, олардың жанына мықты аяқкиім, қолшам, қолғап қою керек.

- Пәтерге кіретін жолды, дәліздер мен сатылы алаңдарды жаппау қажет.

- Тез тұтанатын заттары бар ыдыстарды және тұрмыстық химия құралдарын құламайтындай және ғимарат тербелгенде жарылмайтындай етіп сақтау қажет.

- Пәтерде, мектепте, дүмпулерді күтуге болатын қауіпсіз орындарды алдын ала белгілеу. Мұндай орындар ретінде салма түсетін арқалықтардың астындағы, берік үстел астындағы, көлемді жиһаз астындағы күрделі қабырғалардың ішкі бұрыштарын таңдауға болады.

Қауіпсіз орындарды алдын ала анықтау қажет. Жер сілкінісі басталған кезде ол туралы ойлау кеш болады. Ол кезде тек қана қауіпсіз орынға отырып, күту қажет. Сіз бірінші қабатта шыға беріске жақын болсаңыз ғана көшеге шығуға болады.

Жер сілкінісі кезінде келесіні жасауға болмайды:

- Үрей кезінде әбігерге түсуге.
- Есік алдында сығылыс жасауға.
- Лифтіні қолдануға.
- Сатылы алаңға жылдам шығуға.
- Терезеден жылдам шығуға.
- Балконға шығуға.

Қатты жер сілкіністерінен кейін әдетте одан әлсіздері – афтершоктар болатынын ескерген жөн. Олар өте қауіпті, өйткені негізгі дүмпуден кейін жартылай бұзылған ғимараттар афтершоктан кейін толық бұзылуы мүмкін.

СЕЛ

Сел - балшықты бөлшектерден бастап ірі тас пен кесекке дейін тау өзендері мен ойпаттарда кенеттен пайда болатын су және таужыныс сынықтар қоспасының уақытша ағыны. Сел ағыны жазда нөсерлі жауын-шашын нәтижесінде, қар немесе мұздықтардың қарқынды еруінен, көлдер немесе су қоймаларының бұзылуынан, жер сілкіністерінен, жанартау жарылуынан пайда болуы мүмкін. Ол кенеттен пайда болады, шамамен секундына 10 м үлкен жылдамдықпен қозғалады. Өзен арналарының жанынан үй салмаған дұрыс, ыстық күнде тау өзенінің арнасының жанында демалмаған абзал. Жақындап келе жатқан селдің белгілеріне келесілер жатады:

- Өзендегі судың лайлануы.
- Өзеннің үстіңгі ағысы жағынан келген жайсыз шу.

Жақындап келе жатқан селдің белгілері пайда болған кезде, айналадағыларға басқа адамдарға хабарлап, өзен арнасынан мүмкіндігінше жоғары және алыс орналасу қажет.

КӨШКІН

Көшкін – бұл ауырлық күштен таудың баурайымен төмен қарай таужыныс массаларының сырғып орын ауысуы. Әдетте көшкіндер тау баурайларында, төбелерде, жыраларда, жол үймелерінің еңістерінде, өзендердің тік жағалауларында болады.

Опырылған көшкін

Опырылған көшкін – бұл үлкен таужыныс массаларының үзілуі және апатты құлауы, ұсақталуы және тік және құламалы еңістерден домалауы. Табиғи сипаттағы опырылған көшкіндер тауда, теңіз және өзен жағаларында пайда болады. Опырылған көшкіндер әдетте (80% дейін) адам әрекетімен байланыстырылады. Олар негізінен құрылыс және тау өңдеулері кезінде жұмыстарды дұрыс жүргізбегендіктен орын алады.

Опырылған көшкіндердің пайда болуына таужыныстарының сызаттары, сынуы, олардың қабатты сипаты, қатты және ауыр блоктардың арасында саз, құм, борпылдақ материалдар, бос қуыстар болуы ықпалын тигізеді. Әлсіз байланысқан қабаттардың арасына судың, қардың түсуі олардың біртіндеп шайылуына әкеледі. Әдетте опырылған көшкіндер жаңбыр кезінде, қар ерігенде, жарылыс және құрылыс жұмыстарын жүргізген кезде орын алады.

Егер белгілі өңірде опырылып құлау қаупі төнсе, онда жер сілкінісі, жарылыс немесе құлама жердің еңісіне немесе шетіне ауырлықтың артуы (трактор, автомобиль жақындағанда, үй салғанда) нәтижесінде топырақтың жеңіл тербелісін болдыруы мүмкін. Тауларда опырылған көшкіндер шағын бір тастан немесе адамның айқайынан туындауы мүмкін екендігі белгілі.

Су тасқыны

Су тасқыны – бұл нөсер, ұзақ уақыт жауған жаңбыр, қар түсу, қардың қарқынды еруі, теңіз жағалауындағы суды желмен айдау және басқаның нәтижесінде, материалдық залал келтіретін, адамдардың денсаулығына зиян келтіретін немесе олардың өліміне себеп болатын өңірдегі су тасқыны. Су тасқыны кезінде су жылдам көтеріліп, төңіректі басады. Су тасқыны – қоршаған ортаны, ауланы, елді мекеннің көшелерін және ғимараттардың бірінші қабаттарын су қабатымен басу. Су деңгейінің көтерілуі – судың ғимараттар жер төлесіне кіруі.

5 Модуль. Өзін-өзі сақтау дағдылары

5-тренингтік сағат

Тақырып: Экстремизм және терроризмді насихаттауға және үгіттеуге қарсы тұру дағдылары

Мақсаты: Экстремизм және терроризмді насихаттауға және үгіттеуге қарсы тұру дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.

Мәселелер:

1. Экстремизм және терроризмді насихаттауға және үгіттеуге қарсы тұру қажеттілігі туралы пікірді қалыптастыру.
2. Өмір жағдайларында жаңа білімді қолдану бойынша ептілікті дамыту.
3. Экстремизм және терроризмді үгіт-насихатына қарсы тұру дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдықтар: №1,2,3 топтарына арналған материал, фломастерлер, А4 парақтар (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Қазыналарды іздеу» сергіту ойыны (3мин)

Мұғалім оқушыларды 5-6 адамнан топтарға бөледі және оларға сұрақтар тізімін таратады. Одан кейін ол оларды кезекпен әрқайсысын сәйкес сұраққа қарсы атын жазуға ұсыныс жасайды, мысалы:

- көзінің түстері бірдейлердің барлығын;
- дене шынықтыру – кімнің сүйікті пәні;
- кім жылдың көктемгі мезгілін жақсы көреді;
- раушан – кімнің сүйікті гүлі;
- демалыста кім туристік жорыққа барғысы келеді;
- кім мультфильмдерді көргенді жақсы көреді;
- кімнің мысығы бар;
- кімге шаңғы, конькимен серуендеген ұнайды;
- кім оқылған кітаптарды талқылағанды жақсы көреді.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Бүгін бүкіл дүниежүзі қоғамы үшін дінмен жабылып, бейбітшілік пен тыныштықты бұзатын экстремизм және терроризм сұсты қауіп төндіріп отыр. Террористік топтасулардың саны өсті, жер шарының әр жерінде террористік актілер жиіленді. Тақтада «экстремизм», «терроризм» сөзі орналастырылды.

Ақпараттық блок

Мұғалім келесі сұраққа жауап беруге ұсыныс жасайды: Сендер «экстремизм», «терроризм» сөздерін қалай түсінесіңдер? Сендер осы құбылыстар мен адамдар туралы не білесіңдер? Бұл сөздерді зорлықпен, аурумен, түсінбестікпен салыстыруға бола ма?

Мұғалімнің сөзі

Оқушылардың жауабынан кейін мұғалім терминдердің анықтамасын сөздіктен оқиды:

Экстремизм (латын тілінен *extremus* – шеткі) – бұл «шеткі», тыйым салынған әдістермен әлеуметтік-саяси, діни, ұлттық мақсаттарға жету теориясы және тәжірибесі.

Терроризм заңгерлік әдебиетте экстремизмді танытудың шеткі түрі ретінде қарастырылады.

Терроризм – бұл қоғамдық дамудың ішкі және сыртқы қайшылықтарымен негізделген күрделі әлеуметтік-саяси және криминалдық құбылыс.

Өзіңізді деструктивтік ұйымдарға тартқызу үшін не істеу керек?

1. Сізді көшеде тоқтатқан уағызшылармен тілдеспеңіз;
2. Егер сізге діни бағыттағы парақшаны, кітапшаны, журналды ұсынса, алғыс айтып, сыпайы түрде бас тартыңыз;

3. Кез-келген діни ұйымның сенушілерімен немесе уағызшыларымен кездескен кезде өзіңіздің діни ұстанымдарыңызды алға тартуға тырыспаңыз;

4. Қандай да бір діни ұйымның жиналысына бару туралы шешім қабылдау алдында ата-аналарыңызбен, туыстарыңызбен, жақын адамдарыңызбен ақылдасыңыз;

5. Сену немесе сенбеу – тек сіздің шешіміңіз, шешім қабылдау алдында мұны ойласыңыз? Ойланған және дұрыс шешім сіздің жан саулығыңызды ғана емес, тіпті өміріңізді сақтауы мүмкін [60].

Бүгін біз сабақта бір ойды игеруіміз тиіс: экстремистік және террористік идеологияның әсеріне түспеу үшін экстремизм және терроризмнің үгіт-насихатына қарсы тұрып үйрену қажет.

Практикалық бөлім (20 мин)

Мәселелі тапсырманың қойылымы

Мұғалім оқушыларға экстремизм және терроризмнің үгіт-насихатына қарсы тұру үшін келесі сұрақтарды талқылау қажет дейді:

№1 топ. Діни топтауларға кім кіреді? Қазақстанда деструктивті діни ұйымдарға жататын топтаулар бар ма?

№2 топ. Террористік құрылымдардың, діни қозғалыстардың қатысушылары қалайша өздеріне назар аудартады және адамдарға қалай әсер етеді?

№3 топ. Террористер алдарына қандай мәселелерді қояды?

№4 топ. Қандай адамдар топтаулар желілеріне түсу қауіпіне тап болады және түсіп қалады? Экстремизм және терроризмнің үгіт-насихатына қалай қарсы әрекет етуге болады?

Кіші топтардағы жұмыс

Сынып ұсынылатын сұрақтарды таңдауға байланысты 4 кіші топтарға бөлінеді. Топтарға зерттеу үшін материалдар таратылады. (Ресурстық материалды қараңыз).

Құрылған топтарда оқушылар материалды оқиды және талқылайды.

Бос микрофон

Талқылау қорытындылары бойынша әр топ өкілдері шығады және баяндама, өз тұжырымдарын жасайды.

Шешім.

Сонымен, біздің бүгінгі айтқанымыздың барлығы бізді немқұрайлы қалдырмайды. Терроризм идеологиясына қарсы әрекет етудің әлеуметтік мәнісі – бұл ең алдымен қоғамда осы идеологияны қабылдамауды қалыптастыру, оны адамгершілікке қарсы сипатта ашу, жалпы әлемдік доктринамен сыйыспаушылығы және адам және азаматтың құқықтары мен еркіндігін сыйлау және қорғау тәжірибесі, оның спекулятивті рөлінің адамдарды қоғамға қарсы деструктивті қызметке тарту құралы ретінде көрсету негізінде айыптау. Террористердің

жаңа буыны, әдетте жастардан тұратындары, өздерінің тәлімдеріндегі идеялық мақамдар туралы ойланбайды және террористік қызметке құмарлықпен немесе кездейсоқ әуестікпен қосылады.

Президенттің сөздері бойынша: «Біздің көпұлтты шаңырағымызда бейбітшілік пен келісімділіктің болуы – бұл Қазақстанның ең басты игілігі. Біздің басты міндетіміз – халықтың бірлігін сақтау.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

- Жадынамаларды үйде ата-анаңмен бірге талқылау.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материалдар

№1 топқа арналған материал.

Діни топтастыруға кіреді:

- билікті мәжбүрлі құлатуға немесе басып алуға шақыратын адамдар;
- ұлттық алауыздықты тұтандыратын адамдар;
- ұлттық алауыздықпен бірге тілдік және діни алауыздықтар.

Қазақстанда заңды негізде деструктивтік дін деп танылған бірде-бір діни ұйым жоқ. Алайда бұл алаңдамауға болады деген сөз емес. Кейбір діни бірлестіктерде деструктивтіліктің жеке белгілері бар, олардың көпшілігі жақтаушылардың өмірін бақылау, ақпараттық бақылау сияқты ықпал жасау әдістерін қолданады. Дәстүрлі емес деструктивтік ағымдар қоғамға белгілі бір қауіп төндіреді, олардың қызметі рухани, сондай-ақ физикалық және материалдық жоспарда жағымсыз салдарға алып келеді. Олардың белсенді таралуына әлеуметтік-экономикалық жоспардағы мәселелер, индивидтің өмірдің рухани негіздерін іздеуі ықпал етеді.

Қазақстан үшін «дәстүрлі емес» діндердің арасында соңғы он жылдықта таралған протестантты бағыттағы конфессияларды атап өтуге болады. Қазақстанда протестантты доминациялар ХІХ ғасырдан бастап қызмет ете бастады. Бірақ, республиканың тәуелсіздік алған сәтінен бастап протестантты бағыттағы діни ұйымдар пайда бола басталды. Атап айтқанда, Новоапостоль шіркеуі, Иегова куәгерлері және т.б. Бұдан әрі «дәстүрлі емес» ағымдардың арасында «Агапе», «Новая жизнь», «Новоенебо», «Илия», «Благая весть» және тағы сол сияқты харизматикалық қозғалыстарды атап өтуге болады. Республика үшін «дәстүрлі емес» ұйымдар Вера Бахаи, Бірлестік шіркеуі, Соңғы өсиет шіркеуі, Сайентология шіркеуі және т.б. діни ұйымдар болып табылады.

Қазақстан аумағында «дәстүрлі емес» конфессиялардың таралу себептеріне келесілерді жатқызуға болады. Біріншіден, сенім мен сенбеушілік арасында ауытқитын «дін шамасындағы»

халықтың біршама санының болуы. Бұл «жалған дінді» адамдар «дәстүрлі емес» діндердің таратушылары үшін жайлы негізді құрайды. Екіншіден, діни сауатсыздық, элементарлық діни білімдердің болмауы, бұл заманауи дін жағдайының адамдарының бағытын бұзады және оларды діни насихат үшін қолайлы объектіге айналдырады. Үшіншіден, бұл «дәстүрлі емес» конфессиялардың догматикалық, табынушылық, ұйымдастырылған ерекшеліктері. Догматикалық тұрғыдан, жаңа діни қозғалыстар жеңіл жолдар мен жауаптарды іздейтін жаппай тұтыну қоғамының адамын жасауға бейім жеңілдетілген догматиканы атап көрсетеді.

№2 топқа арналған материал.

Лаңкестік құрылымдар, діни қозғалыстар қатысушыларының халыққа ықпал жасау тәсілдері:

1. Адамдарды діни табынушылыққа тарту және ұстау үшін, әдетте, психологиялық ықпал ету әдістері қолданылады: мінез-құлқын бақылау, санасын бағындыру, ақпараттық бақылау.

Діни табынушылық өз мүшелеріне олардың мінез-құлқын басқаруға мүмкіндік беретін өмірдің қатаң режимін зорлап міндеттейді. Мінез-құлқты бақылау әдісі осыдан тұрады. Қатысушылар қозғалыс доктринасын немесе діни салт жораларын оқудан бос болған кезде олардың алдына әдетте олардың бос уақытын шектейтін нақты мақсаттарды қояды – не болсын, тек олар үнемі бос емес болуы тиіс. Деструктивтік дінде істеу қажет салт жора жұмысы әрқашан табылады. Көптеген діндерде тағамның алуандығына және көлеміне қатаң шектеулер қойылады, кейбір қозғалыстар бір тәулікке және одан көп уақытқа тамақ пен судан толық бас тартуды қолданады. Дұрыс емес тамақтану денсаулықты жақсарту немесе рухани кемелдікке қол жеткізу үшін арнайы диета ретінде бүркемеленеді. «Аштық адамның психикасы мен бүкіл мінез-құлқына әсер ететін қуатты факторлардың бірі екендігі» белгілі. Нәтижесінде адепттің бағынушылығы мен тәуелділігі байқалады.

Деструктивтік діндер баяу және біртіндеп адамды социуммен толығымен оқшаулауға тырысады. Тұлғаға қысым жасау арқылы дінде болуына кедергі жасауы мүмкін барлық байланыстар мен қарым-қатынастардан бас тартуға мәжбүрлейді.

Осылай, діндердің мақсаты – тұлғаның тәуелді типін қалыптастыру. Салдарынан, адамға ең жақын адамдарды (жеке маңызды тұлғаларды) жаңа «рухани әпкелері мен ағаларына» алмастыру болады.

Мінез-құлқты бақылау әдісімен бірге ақпараттық бақылау әдісі тығыз қатарласады. Осы әдісте қолдана отырып, деструктивтік діндер теледидарды көруді, газеттерді оқуды, радио тыңдауды шектейді, себебі адам санасы белгілібір бағытты ақпаратсыз іс жүзінде қалыпты қызмет ете алмайды. Мұндай әдіс дін ізбасарларын критикалық ойлау мүмкіндігінен айырады, бұл адамдарға өзінің өмірі немесе топтың әрекеттері туралы пікір айтуға мүмкіндік бермейді.

Сананы бағындыру әдісі, психикаға жасырын әсер ету айқын физикалық зорлауға қарағанда қауіпті болады, бұл уақытта адамды тақуаға немесе зомбиге айналдыратын тұлғаның біртіндеген және байқалмайтын бұзылуы болады.

Ойлау сезімін бақылай отыра, деструктивтік дін тек адамның мінез-құлқын басқарып қана қоймай, топ мүддесіне сәйкес оның жеке қасиеттерін қалыптастырады, жаңа «діни тұлғаны» жасайды.

Дінде ойлау сезімін бұзу бірқатар арнайы техникалармен ұсталады (ән айту, гуілдеу, дұғаларды және мантраларды айту, бір үнмен мәнерлеп оқу). Бір әрекетке зейін мен сананы үздіксіз аудару өткен психикалық қызмет іздерінің әсер ету дәрежесін төмендетеді, жад қабілеті күрт шектеледі.

Мұндай ұйымдар сонымен қатар сөздік қоры ерекше діни тілді қолданады (мысалы, жасанды сөздер және сөз тіркестері); сөйлесуге және әнге шет тілін кіргізу.

Бұл жаңа келушілерді ерекше тілге, сөздік қорына және жаңа білімге араластырғандар ретінде сезінуіне алып келеді. Олар қозғалыстың басқа мүшелерімен сөйлесе отырып,

өздерін жеңіл сезіне бастайды және соңында тіл олардың күнделікті өмірінің бөлігі болғаннан кейін оларда мұны әрқашан түсіне бермейтін, қозғалыстан тыс адамдармен қарым-қатынастарында қиындықтар туындайды.

Дәстүрлі емес діни бірлестіктер адамды көбірек өзіне тартуға, оны ұйым ішінде қолданылатын әдістерге бейім етуге тырысады. Сенушілерде белгілі бір сезімдерді тудырады, адамдардың эмоциялық өмірін белгілібір әдеттегі бағытта ұстайды. Бағыну және жақсы орындау ашық мақтаумен, сыйлықтармен немесе лауазымын көтерумен марапатталады, ал бағынбау және нашар орындау – сөгіспен және жазалаумен өтеді. Адамға оның өзінің потенциалына сәйкес өмір сүрмейтіндігі, дін қойған идеалға қол жеткізу үшін жеткілікті әрекет етпейтіндігі, оның жанұясы күнәнің көзі болып табылатындығы, адамның бүкіл өмірі күнәмен байланысты екендігі – оның барлық құштарлығы, ойлары, сезімдері, әрекеттері күнәлі екендігі үнемі айтылады.

Деструктивтік діндер әсер ету әдістерінің көмегімен адамға егер қандай да бір мәселе болса, оған әрқашан басшы немесе топ емес, оның өзі кінәлі болатындай өзін кінәлі сезіндіруге тырысады, топтан кетуге немесе басшысының беделіне күдіктенуге байланысты қорқыныш ұялату, күнә сезімін шамадан тыс пайдаланады.

Бұл адамдар өзіне келесі жағдайлармен назар аудартады:

- парақшаларды таратады; ұрандарды іледі; көшелерде үгіттеуді және әңгімелесуді жүргізеді, үйлер мен пәтерлерге барады; әдебиетті, бейне және аудио кассеталарды таратады.

Мұндай ұйымға кіру қиын емес, ең қиыны одан шығу. Адамның тұлғасы көзқарастар мен құндылықтар жүйесінің толық ауысуына ұшырайды, өмір деструктивтік ұйым ережелеріне бағынады. Дін басшылары адамды барлық, соның ішінде заңсыз әдістермен бағындыруға тырысады. Деструктивтік діннен шығу мүмкіндігіне әдетте тек ғана сөзбен кепілдік беріледі.

№3 топқа арналған материал.

Лаңкестік деп танылған және Қазақстан аумағында тыйым салынған халықаралық ұйымдар: 1. «Аль-Кайда»; 2. «Шығыс Түркістан ислам партиясы»; 3. «Күрд халық конгресі»; 4. «Әлеуметтік реформалар қоғамы» (Кувейт); 5. «Күрд халық конгресі»; 6. «Асбат-аль-Ансар» (Ливан); 7. «Мұсылман бауырлар» (халықаралық); 8. «Талибан»; 9. «Боз Гурд»; 10. «Жамаат моджахедов Центральной Азии»; 11. «Лашкар-и-Тайба» (Пәкістан); 12. «Хизб-ут-Тахрир-аль-Ислами» (Халықаралық); 13. «Аум Сенрике»; 14. «Шығыс Түркістанды азат ету ұйымы»; 15. «Таблиги Джаманат» (Пәкістан); 16. «Тарихатшылар»; 17. «Сүлейменшілер».

Лаңкестердің халыққа идеологиялық ықпал етуінің негізгі тапсырмалары болып табылады:

- халық арасында таралған көңіл-күй мен сезімдерді пайдаланатын алып-сатарлық насихаттау ұрандары мен ахуалдарды кеңінен қолдану;

- басым түрде ақпаратсыздандыру және жала жабу сипатындағы және саяси қарсыластың беделін түсіруге бағытталған лаңкестік идеологияның критикалық бөлігінің жоғары салмағы;

- идеологиялық ықпал объектілерінің лаңкестік әрекеттерді жасауға қатысуға тікелей дайындығын қалыптастыруға арналған лаңкестік идеологиялық азғырушылық бағыты;

- оларды қоғамдық ұйымдар мен діни бірлестіктердің заңды әрекеттерімен, ал олардың зорлау тәжірибесін – адам мен азаматтың құқықтарын қорғау, намыс бостандығы және дін тұту, халықтардың өз-өзін анықтау құқығын қорғау және т.б. құқықты қызметпен жалған сәйкестендіру арқылы лаңкестік құрылымдарды ақтауға және заңды құқығын мойындатуға бағытталу;

- лаңкестік қызмет басшыларын және қатысушыларын батырларға теңеу, лаңкестік қызметтің қатыгездігі мен әділетсіздігін ақтауға арналған лаңкестердің саяси қарсыластарының әзәзілдігі;

- лаңкестік құрылымдардың мәні мен мүмкіндіктерін асыра кескіндеу, лаңкестікке қарсы шараларды қабылдаған жағдайда оларға жағымсыз салдар мүмкіндігімен ықтимал немесе нақты қарсыластарды қорқыту;

- әділдік, жаулардан өш алу, этностардың өмірлік мүдделерін қорғау, діни қауым, класс және т.б., сонымен қатар лаңкестік бірлестіктердің ортақ ісі және «кінәлі құндылықтары» және т.б. үшін өз-өзін құрбан ету уәждері үшін күрес уәждерін кеңінен алып-сатарлық қолдану негізінде жүзеге асырылатын белсенді эмоциялық, психологиялық әсермен жеке идеологиялық ықпалды біріктіру.

№4 топқа арналған материал.

Келесі топтасуларға қауіп төнеді және қауіп төнуі мүмкін:

- дін туралы білімі таяз, бастыны екінші дәрежеліден айыра алмау қабілеті, басқа сенімге төзуге болмайтын қарым-қатынас және шақыру қатыгездігі, жақсыны басып, жаманды асыра сілтеу;

- 18 жасқа толмаған жасөспірімдер;

- «жағдайы нашар» жанұядан шыққандар;

- жасөспірім кезеңнің психологиялық дағдарыстарын сезінеді;

- қазіргі заманғы өмірдің қиындықтары алдында қорқыныш пен сенімсіздік сезімі бар;

- ертеңгі күні бұлыңғыр;

- жасық және қоршаған адамдармен тілдесуде қиындықтары бар.

5 Модуль. Өзін-өзі сақтау дағдылары

6-тренингтік сағат

Тақырыбы: Онлайн ортада өзін-өзі ұстау дағдылары

Мақсаты: Онлайн ортада өзін-өзі ұстау дағдыларын қалыптастыру қабілеті.

Міндеттер:

1. Онлайн орта туралы ұғымды қалыптастыру.
2. Өмірлік жағдайларда жаңа білімдерді қолдану жөніндегі дағдыларды дамыту.
3. Онлайн ортада өзін-өзі сақтау дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдықтар: А, Б, В, Г топтарымен жұмыс істеуге арналған материалдар, А4 парақтар, фломастерлер (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Өз жолымен» жаттығуы (3мин)

Мұғалім оқушыларға екі топқа бөліп, бір-біріне қарап екі қатарға тұруды ұсынады. Бұдан былай ол тапсырманы түсіндіреді. «Сіздердің тапсырмаларыңыз – кезектесе «дәліз» бойынша өзінің қайталанбайтын, яғни басқаларының жолынан бөлек жолымен өту. Өткен адам «дәліз» үзілмес үшін «дәліздің» соңына тұрады. Әркім өтуі тиіс.»

Жаттығу уақытында жеңіл әуенді қолданған жөн. Мұғалім үлгі ретінде «дәлізді» бірінші болып өтуі тиіс.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Тақтада «онлайн орта», «машықтар», «өзін-өзі сақтау» сөздері өрнекті орналасқан.

Мұғалім сұраққа жауап беруді ұсынады: «Сіздер осы сөздердің мағыналары туралы не білесіздер. Бұл сөздер сіз үшін неге ұқсайды.

(Ұқсастық қатары құрастырылады мысалға: интернет, сайт, желі, тілдесу, виртуалды ойын, онлайн кеңістік, сол әрекет, өз өмірін сақтау...) және басқалар

Ақпараттық блок

Оқушылардың жауаптарынан кейін мұғалім сөздіктердің, терминдердің анықтамасын оқиды:

«Онлайн» сөзі ағылшын тілінен аударған кезде «желіде болу» дегенді білдіреді. Қазіргі уақытта ол әлеуметтік желілерде немесе ойындарда тілдескен кезде адам желіде немесе интернетте екендігін білдіреді. Яғни сізбен байланыста және не болып жатқанын немесе сіздің жазып жатқаныңызды көріп отырады. Сөз жиі кезде сайтқа ағымдағы кіру сипаттамасы үшін қолданылады (мысалы, «1000 адам онлайн» осы сәтте сайтта 1000 пайдаланушы отырғанын білдіреді) [41].

«Орта» термині ежелгі француз тілінен шығады және шамамен қоршау ретінде аударылады. Сәйкесінше, орта – бұл қоршайтын нәрсе. Бұл жалпы мәні тұтыну тәсілдерінің кең ауқымын білдіреді. Әдетте бұл термин не қоршап тұрғандығын дәл түсінуге мүмкіндік беретін анықтамадан тұрады. Мысалы, онлайн орта тіршілік кеңістігі ретінде [42].

Дағдылар – бұл автоматтандыру деңгейіне дейін игерудің жоғары дәрежесі тән әрекеттер [43].

Өзін-өзі сақтау – өз өмірін сақтауға ұмтылыс, өзін қандай да бір нәрседен қауіпсіздендіру. Өзін-өзі сақтау инстинкті [44].

Ал енді, мағынасын қарастырған сөздердің мозаикаларынан осы сабақтағы біздің әңгімеміздің тақырбын құрастыруға тырысыңыздар. Оқушылар тақырыпты құрастырады: «Онлайн ортада өзін-өзі сақтау дағдылары».

Практикалық бөлім (20 мин)

Проблемалы тапсырманы қою

Мұғалім оқушыларға қарап, әрқайсысымыздың интернетті қолданатындығымыз туралы айтады. Сондықтан бұл тақырып бізге жақын. Тренингтік сағат барысында тұжырымдамаларды талқылау керек:

А. Онлайн орта бүкіл әлем бойынша танымалдыққа қарқынды ие болып келе жатқан әлеуметтік желілерден тұралы.

Б. Виртуалды тілдесудің артықшылықтары мен кемшіліктері бар.

В. Әлеуметтік желілерде танысу мен тілдесуге тәуелділік бар.

Г. Өзіңізді онлайн ортаның зиянды әсерінен қауіпсіздендіру үшін онлайн ортада өзін-өзі сақтандыру машықтарына ие болу керек.

Шағын топтарда жұмыс істеу

Сынып ұсынылған тұжырымдарды таңдауға тәуелді 4 шағын топқа бөлінеді. Әрбір тұжырым бойынша дайын мәтіндер таралады. (мұғалімге арналған ресурстық материал). Оны оқып, қажетті жазбаларды жасау, яғни позициядан таңбалау үшін уақыт беріледі:

+ Мен материалмен келісемін. Бұл менің тұжырымдамаларыма сәйкес келеді.

- Мен материалмен келіспеймін. Бұл менің тұжырымдамаларыма қайшы келеді.

? Маған осы сұрақты анықтау қиын.

Құрылған топтарда оқушылар неліктен сол көзқарасын ұстанатындығын талқылайды.

Көзқарас

Талқылау қорытындылары бойынша әрбір топтың өкілдері көзқарастарын түсіндіреді.

Тоғыспалы пікірталас

Оқушылар сұрақ қояды. Сауалдардың үлгілі тізімі:

- Балаларды олардың амандығына зиян келтіретін ақпараттан және материалдардан қорғау керек пе?

- Ата-аналар Интернеттегі сабақтар туралы білуі керек пе? Неліктен?

- Әрине, сен Интернет-парақтарды қарауды жақсы көресің. Бірақ бұл қауіпсіз бе?

«Төрткітерде» жұмыс істеу

Оқушылар 4 адамнан тұратын топтарға бөлінеді, А-4 пішімдегі парақтарда фломастерлермен «Онлайн ортада өзіңізді қалай ұстау керек» кластерін дайындайды. Кластерде білімді жүйелендіру, яғни бүкіл игерілген ақпаратты графиктік түрде жазу керек.

Кластерлерді қорғау

Әрбір топтың өкілдері өз кластерлерін қорғайды.

Шешім. Өсіп келе жатқан буын онлайн тілдесуді өте жақсы көреді, бірақ өте ашық сөйлесу мен гиперкоммуникативтіліктің салдарын сирек ойлайды. Достардың санының артынан қуалау, байланыстарды талғамау, жауапсыздық және профильдердің privacy-баптаулары туралы күдікті хабардар болу компьютерлік тәуелділікке ғана емес, сондай-ақ олардың зиянды әсеріне алып келуі мүмкін.

Өзіңізді онлайн ортаның зиянды әсерінен қауіпсіздендіру үшін онлайн ортада өзін-өзі сақтау машықтарын білу маңызды.

Рефлексиясы

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады.

Үй тапсырмасы

1) 1-7 сынып оқушыларына арналған «Ғаламтордағы қауіпсіздік әліппесі» буклетін рәсімдеңіз және сыныптастарыңмен талқылаңдар.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

А тобына арналған материал.

1. «ВКонтакте» – Рунеттегі ірі әлеуметтік желі, әлемнің ең ірі әлеуметтік желілерінің тізімінде 24-ші орынды алады. 2006 жылы петербургтік бағдарламашы Павел Дуровый «ВКонтакте» желісінің негізін қалаған. Сервис тікелей Ресейде, Украинада, Белоруссияда және Қазақстанда кең танымалдыққа ие болды. 2016 жылдың мәліметтері бойынша Қазақстанда 8,6 млн адам, бұл халық санының 50 % құрайды. Әлеуметтік желіде 200 миллион аккаунт бар. «ВКонтакте» күнделікті аудиториясы – шамамен 60 миллион адам, басым түрде бұл оқушылар мен студенттер. «ВКонтакте» пайдаланушыларына көптеген әлеуметтік желілерге тән мүмкіндіктер жинағы бар: өзі туралы ақпаратпен профильді жасау, жасау және контентті тарату, рұқсат баптауларын икемді басқару, басқа пайдаланушылармен жекеше (жеке хабарламалар арқылы) және ашық («қабырғадағы» жазбалар көмегімен, сонымен қатар топтар мен кездесулер механизмі арқылы) өзара әрекеттесу, жаңалықтар таспасы арқылы достар мен қауымдастықтардың белсенділігін бақылау [45].

2. «Одноклассники» - сыныптардарды, курстастарды, бітірген түлектерді, сонымен қатар туыстарды және жақын туысқандарды іздестіру және олармен тілдесу үшін қолданылатын мультитілді әлеуметтік желі. Жоба 2006 жылғы 4 наурызда іске қосылған, оның авторы ресейлік веб-әзірлеуші Альберт Попков болып табылады. «Одноклассники» желісінде ойын ойнауға, өз видеоңызды өз парақшаңызға қоса, сүйікті әуеніңізді қоса және тыңдай аласыз. Пайдаланушыларға хабарламаларды жібере аласыз, пікірлерді қалдыра аласыз, фотографияларға баға қоя аласыз, сонымен қатар топтарға кіре аласыз. Басты бәсекелесінен («ВКонтакте») ерекшелігі – бұл парақшаңызға кім кіргенін қарай аласыз. «Одноклассники» mobile only ай сайынғы аудиториясы 2016 жылы 17%, 28 млн пайдаланушыға дейін артты [46].

3. «Facebook» қазіргі уақытта әлемдегі ең ірі әлеуметтік желі. 2004 жылы Марк Цукерберг және Гарвард университетінде оқу уақытында бөлмесіндегі көршілері негізін қалады. Алғаш рет 2015 жылы Фейсбукте бір уақытта 1 миллиард пайдаланушы болғанын тіркеді. Статистика бойынша, Facebook желісінде үнемі шамамен 700-800 миллион адам болады. ФБ аудиториясы әр алуан – бұл барлық жастағы, мүддедегі және ұлттағы адамдар. «Facebook» әлеуметтік желісі пайдаланушыларға тіркелуге, өзінің жеке фотосуретін және өзі туралы

сипаттаманы салуға, достарды қосуға, хабарламалар жазуға, мәртебесін қосуға, қабырғаларда хабарламалар қалдыруға (өзінде және достарында) мүмкіндік берді. Сонымен қатар фото, бейне қосу, топтарды құру, оларға кіру мүмкіндігі бар. Әуенмен, фотографиялармен, бейне жазбалармен, ойындармен алмасу мүмкіндігі бар. Өзіңіздің парақша мекенжайын таңдау нұсқасы бар, сонымен қатар «Facebook» желісіне «Skype» ықпалдастырылған[47].

Б тобына арналған материал

7-кесте. Виртуалды тілдесудің жақсы және жаман жақтары

| Виртуалды тілдесу артықшылықтары | Виртуалды тілдесу кемшіліктері |
|---|---|
| <p>+ Көптеген адамдар заманауи технологиялардың көмегіне жүгінеді және өз достарымен SMS арқылы тілдеседі.</p> <p>+ Интернетте виртуалды тілдесу қарапайым, ұялшақ, жалғыз және физикалық кемшіліктері бар адамдарға көмектеседі.</p> <p>+ Интернет адамға кемшіліктері мен үрейін жасыруға, жақсы жағынан танытуға, сонымен қатар өзіне ойдан бейне беруге мүмкіндік береді, сондықтан мұндай коммуникация жанды тілдесуге қарағанда оңай және жеңіл болады.</p> | <p>- Виртуалды тілдесу ақпаратты басқарады, сәйкесінше, осы индивидті оңтайлы деңгейде ұстайды, бірақ та тіл нысандарының дамымау деградациясы салдарынан тілдің кедейленуіне алып келеді.</p> <p>- Сирек емес кезде адам үшін интернет жұмыста сүйікті уақыт өткізу болып табылады, индивидтің бүкіл назарын алады және адамның санасын қалыптастыруға оның тұлғасына әсер етеді.</p> <p>- Қазіргі уақытта виртуалды тілдесу өз желісіне кейін шын өмірде өзара сөйлесуін тоқтататын адамдарды көбірек тартуда.</p> <p>- Виртуалды тілдесудің кемшіліктері мимиканы, көздерін көрмей, дауыс ырғағын естімей, әңгімелесушінің кемшіліктерін анықтаудың мүмкінсіздігі. Интернетте тілдесе отырып, адамдар өз әңгімелесушісінің мінсіз сұлбасын жасайды, оған шындығында оған тән емес қасиеттерді ойластырады, себебі хат жазысу арқылы тілдесу әңгімелесушіні тек 3% тануға мүмкіндік береді.</p> |

В тобына арналған материал

Жасөспірімдерде компьютерлік тәуелділік белгілерінің келесі көріністері бар:

- кіріс хабарламаларды, егер тіпті ешкім жазуға тиісті болмаса, қараудың жалықтыратын тұрақты қажеттігі;
 - компьютер мониторында ұзақ уақыт өткізу;
 - достарыңызбен әрбір қадамыңызды талқылаудың тұрақты жіті ниеті, жаңа фотосуреттерді салу;
 - интернетке тәуелді жас адамға оның парақшасына қанша адамның кіргенін, оның жаңартуларына қандай пікір қалдырғанын білу маңызды;
 - достармен коммуникация тек әлеуметтік желі арқылы жүргізіледі;
 - егер әлеуметтік желі парақшасына кіру мүмкіндігі болмаса, қатты көңіл қалу сезімі.
- Мұнын қауіпі қандай? Жасөспірімдердің виртуалды тілдесумен әуестенуі олардың адамдарды, туыстарын, сонымен қатар, жауапсыз болып өз мәселелерін елемей алып келеді. Уақыт барысында шынайы әлем олар үшін жойыла бастайды.

Г тобына арналған материал

Өзіңізді онлайн ортаның зиянды әсерінен қауіпсіздендіру үшін онлайн ортада өзін-өзі сақтандыру дағдыларын білу керек:

- Интернеттегі алаяқтықтан абай болу. Компьютерлеріңізге антивирусты немесе мысалы, дербес брендмауэрді орнатыңыз. Бұл қосымша бағдарламалар тарифті бақылайды және жұқтырылған жүйелерде көптеген әрекеттерді орындау үшін қолданылуы мүмкін, олардың ең жиі тарағаны құпия деректерді ұрлау болып табылады;

- Лицензиялы бағдарламаларды және сенімді көздерден алынған деректерді ғана қолдану. Жиі кезде вирустар бағдарламалардың, әсіресе ойындардың пираттық көшірмелерінде болады.

- Ықтимал салдарын мұқият ойланбастан байланысу немесе жеке ақпаратты, мысалы, фотосуреттерді, таратпау. Интерактивті достық аяқталуы мүмкін. Бұл орын алған кезде жеке ақпарат қастық ойлаушы адамдарға жіберілуі мүмкін;

- Компьютер алдында өткізілетін уақытта денсаулыққа байланысты себептермен шектеу қажет. Физикалық симптомдардың ішінде бас ауруы, арқаның ауруы, ұйқының бұзылуы, физикалық белсенділіктің азаюы, тәбеттің жоғалуы және басқаларды атап өтуге болады;

- Интернетте тілдесу заңсыз байланыстар (мысалы, груминг), киберқуғындау, кибербуллинг және т.б. сияқты коммуникациялық тәуекелдерге алып келуі мүмкін.

Кибербуллинг – жәбірлеу, агрессия, қорқытудан тұратын хабарламалармен қуғындау; бұзақылық; әртүрлі интернет-сервистердің көмегімен әлеуметтік бойкот жариялау.

Троллинг – әртүрлі арандатушылық агрессивті, қорлық және тіл тигізу көрінісі түрінде желілік өзара әрекеттесу әдебін бұзумен виртуалдық коммуникация түрі.

Груминг – ересек адам баланы жыныстық пайдалану үшін өте жақын қарым-қатынастарды орнатуға тырысатын ересек пен бала арасындағы қарым-қатынас.

Гейминг – ойынға тәуелділік.

- Интернетте әдепті және нақты сөйлесу керек. Әңгімелесушіге құрмет таныту, адамды ренжітіп және ашуландырып алмайтындай өзін ұстау керек. Балағаттауға итермелемеу керек. Агрессормен тілдесуге және оған жауап беруге тырыспау керек. Егер кімде-кім сізді балағаттай бастаса, мұндай ресурстан шығып, жеке ақпаратыңызды ол жерден өшіру және қолайлы алаңды іздестіру керек;

- Егер кімде-кім электрондық пошта немесе басқа электрондық арналар арқылы сізге қорқыту және балағаттауды жіберсе – электрондық байланыстарды ауыстыру керек (жаңа email, Skype, ICQ ашу, ұялы телефонның жаңа нөмірі);

- Егер сіз интернет-дүкенде сауда жасасаңыз, онда өзіңіз туралы көп ақпаратты жібермеңіз: шот деректері, құпия сөздер, үй мекенжайлары және телефон нөмірлері. Сайт әкімшісі немесе модераторы сіздің шотыңыздың толық деректерін, құпия сөздерді және пин-кодтарды ешқашан талап етпейді. Егер кімде-кім толық деректерді сұраса, абай болыңыздар – бұл алаяқтар болуы мүмкін.

7-тренингтік сағат

Тақырыбы: Адам саудагерлерінен сақтану дағдылары

Мақсаты: Заманауи құл саудасы туралы ұғымды қалыптастыруға, трэффикинг жағдайларында қауіпсіз қимыл дағдыларын дамытуға ықпал жасау.

Міндеттер:

1. Қазіргі заманғы әлемде трэффикинг (адамдар саудасы) және киднеппинг (балалар саудасы) туралы ұғымды қалыптастыру.
2. Әлеуметтік мәселелерді заманауи құл саудасының негізгі көздері ретінде түсінуді дамыту.
3. Киднеппингпен және құл саудасымен күресу және қарсы тұру дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдықтар: доп (немесе жұмсақ ойыншық), топ тапсырмалары бар карточкалар, тақырып бойынша ақпараттық материал.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Маған сенің ... ұнайды» жаттығуы (3 мин)

Оқушылар шеңберге тұрады. Мұғалім допты балалардың біреуіне лақтырып, «Маған сенің ... ұнайды» деп айтып, ұнайтын қасиетін атайды. Допты алған оқушы оны келесі адамға лақтырып, оған ұнаған қасиетін атайды. Доп барлық қатысушыларда болуы тиіс (доптың орнына жұмсақ ойыншықты қолдануға болады).

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

1. Жаңа мыңжылдықта адам саудасы неге өзекті болды?
2. Неге әйелдер мен балалар адам саудасының жиі құрбаны болады?
3. Треффикингпен күрес осы уақыта дейін неге нәтиже бермей келеді?

Ақпараттық блок

Құл саудасы барлық кезеңде болды – Спартак көтерілісі, Африкадағы Солтүстік және Оңтүстік соғысы, феодализм, капитализм, социализм – адам өркениетінің жазылмайтын жарасын айналды. Шындығында, қазір ол дипломатиялық түрде «треффикинг» деп аталады, бірақ оның құбыжықты болмысы осыдан өзгермейді. Әлемнің 55 елін біріктіретін Еуропадағы қауіпсіздік және ынтымақтастық жөніндегі ұйым (ЕҚЫҰ) заманауи құл саудасының мәселесімен күнделікті айналысады, бірақ та оның ауқымы үлкен және әлемдік еріксіз нарық әлі де сақталады және өркендейді.

Өкінішке орай, статистика осы ауыр қылмыстық таралуы туралы толық ұғымды және тағдырлары сынған құрбан әйелдердің, еркектердің, балалардың дәл санын бермейді және бере алмайды.

Халықаралық ұйымдардың деректері бойынша қылмыстық синдикаттармен жыл сайын ондаған миллиард доллар алып келетін асыра пайдалану мақсатында сатылған және басқа елдерге шығарылған олар жылына 600 бастап 900 мыңға дейін болуы мүмкін. Басқа да сандар бар – құлдыққа жақын жағдайларда ұсталатын, бірақ шекараны қимай-ақ ел ішінде адам саудасымен зардап шеккен 2 бастап 4 миллионға дейінгі құрбандар. Бүгінгі таңда

бүкіл әлем бойынша шамамен 20 млн адам құлдықта, бұл мәселе Қазақстанға да тиді [48].

Бүкіл әлем бойынша трэффикинг құрбандарының көпшілігі – әйелдер мен балалар деп саналады. Оларды пайдалану саласы – мәжбүрлі жезөкшелік пен порноиндустрия ғана емес, еріктен тыс некелер (әйелді үй күні ретінде қолданады), балаларды мәжбүрлі көтерту және т.б. Треффикингтің басқа да қорқынышты түрлері бар, мысалы, мүшелер мен тіндерін алу мақсатында адамдарды саудалау.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

Талқылау «Шетелге шығу және құл саудасы»

Оқушылар 4 топқа бөлінеді. Әр топқа тақырып бойынша ұсынылған материалмен танысуға, оны топта талқылауға, тірек сызба ретінде таныстыруға (оны дәптерге жазып алу керек) және осы мәселе бойынша өз пікірін білдіруге тапсырма беріледі (ресурстық материалды қара).

1-тапсырма. ҚР және әлемдегі құл саудасымен күрес.

2-тапсырма. Неліктен соңғы екі онжылдықта әйел саудасы өршіп тұр?

3-тапсырма. Шетелге жұмысқа немесе білім алуға шыққан кезде нені білу қажет?

4-тапсырма. Шетелге шығудың қандай заңды жолдары бар?

Ситуациялық тапсырмалар

Класс 3 топқа бөлінеді, әрқайсысы өмірлік ситуацияны алып талқылайды және пікір білдіреді (ресурстық материалды қара).

1-топ «Ақша таптық» оқиғасы.

2-топ «Аңқаулық» оқиғасы.

3-топ «Осылай боларын білгенімде ғой...» оқиғасы.

Мұғалім оқушылармен өмірлік ситуацияларды талқылай отырып әңгімелеседі.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 мин)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады

Үй тапсырмасы

Мерзімді басылымдар мен интернеттен адам саудасы мәселесі бойынша материал жинақтап, сыныптастарыңмен бөлісіңіз.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Шетелге шығу және құл саудасын» талқылауына

1-тапсырмаға. ҚР және әлемдегі құл саудасымен күрес.

Адам саудасы – жаһандық және пайдалы бизнес, ол елдердегі объективті әлеуметтік экономикалық мәселелерден туындайды, яғни кедейлік және байлар мен кедейлердің

үлкен айырмашылығы, жұмыссыздық, әлеуметтік қорғау жүйесінің дағдарысы, қаңғыбастар мәселесі, тастанды балалар - оның басты себебі.

Еңбекті қанау мақсатымен адам саудасының белең алуы жаңа масштабқа ие болып жатыр. Ол құрылыс, ауылшаруашылық, теңізде жүзу және көлеңкелі экономиканың кез- келген саласындағы арзан, әлеуметтік қорғалмаған еңбекке деген сұраныстан туындайды. Оның құрбандарының көбі – ер адамдар. Көптеген үкіметтер заңсыз көші-қонмен ғана күреседі, алайда қылмыстық синдикат, құл саудасының тізбегі – тасымалдаушылар, «еңбекпен қамту агенттері», жалған құжат жасаушы мамандар, «бос уақытты ұйымдастыру» орындарының иелері, туризмде, қонақ үй бизнесінде жұмыс істейтін қылмыскерлер қозғаусыз қалады.

Көп жағдайда заңсыз мигранттарды депортациялау құл саудагерлерінің оңай олжасына айналуына әкеліп соғады. Ұсталу мен депортациядан қорыққанынан олар құжатсыз, өз құқықтарын білместен, құлдық жағдайда бір тілім нан үшін жұмыс істеуге мәжбүр болады. Халықаралық ұйымдар депортацияланған заңсыз мигранттардың шамамен жартысы қылмыстық топтардың торына түсетінін біледі. Варварлық цикл қайта-қайта қайталанады – адам тауар сияқты және оның нашадан айырмашылығы, оны бірнеше мәрте сатуға болады.

Бүгінгі таңда адам саудасы әлемдік көлеңкелі бизнестің кең тауашасы болып табылады, оның жылдық айналымы 150 млрд. жуық АҚШ долларын құрайды, оның ішінде әлемдік айналымның негізгі үлесі Шығыс Еуропа мен ТМД елдерінде [49]. Адамдарды қанаудың негізгі салалары ауыл (үй) шаруашылығы, құрылыс, секс құлдық, бала еңбегі және адамдарды Таяу Шығыстағы соғыс аймағына тарту болып табылады.

Австралиялық Walk Free Foundation құқық қорғау фондының құлдық жағдайдағы адам саны бойынша елдердің әлемдік «The Global Slavery index» 2016 жылғы рейтингісіне сәйкес, аймақтағы жағдай келесі статистикамен көрсетілген. (8-кестені қараңыз).

8-кесте. Құлдықтағы адам саны бойынша елдердің статистикасы[49]

| Рейтинг (барлығы 167) | Мемлекет (барлығы 167) | Заманауи құлдық жағдайындағы құрбан үлесі (халықтың жалпы санынан) | Заманауи құлдық жағдайындағы адамдардың жалпы саны |
|-----------------------|------------------------|--|--|
| 1 | Үндістан | 1.400 | 18,354,700 |
| 2 | Қытай | 0.247 | 3,388,400 |
| 3 | Пәкістан | 1.130 | 2,134,900 |
| 5 | Өзбекстан | 3.973 | 1,236,600 |
| 64 | Қазақстан | 0.467 | 81,600 |
| 74 | Тәжікстан | 0.638 | 54,100 |
| 99 | Қырғызстан | 0.467 | 27,700 |
| 116 | Түркменстан | 0.638 | 15,800 |
| 167 | Люксембург | 0.018 | 100 |

Осы көрсеткіштерді назарға алсақ, бұл қылмыстардың ашылуының аймақтық статистикасы да, Орталық Азия мемлекеттерінің адам саудасына қарсы әрекет ету потенциалы да төмен деңгейде қалып отыр. Мысалы, АҚШ мемлекеттік департаментінің адам саудасы бойынша 2016 жылғы есебінде Қазақстан ИМ 2015 ж. ресми статистикасы келтірілген, онда адам саудасының 92 жағдайы ашылған. Оның ішінде ерекшелігі: 77 жағдай секс құлдыққа, қалған 15 еріксіз еңбекке жатады [50].

Заңнамалық шаралар қолданбай адам саудасы мен оларды қанау мәселесін шешу сәтті болуы мүмкін емес. Трансұлттық ұйымдық қылмысқа қарсы БҰҰ Конвенциясын бекіту туралы заң, сонымен қатар Адам, әсіресе әйел және бала саудасының алдын алу мен жолын кесу мен ол үшін жазалау туралы хаттамаға және Құрлық, теңіз және ауа бойынша мигранттарды заңсыз алып жүруге қарсы хаттамаға толықтырулар жасалып жатыр. 2004 жылы Қазақстан

адам саудасы және үшінші жақ тарапынан жезөкшелікті қанау бойынша БҰҰ конвенциясына қол қойды. Мүдделі мекемелермен бірге адам трафигіне қатысты ұйымдар мен тұлғаларды, шетелде еңбекпен қамту туралы хабарландырулардың заңдылығын анықтау шаралары, жедел және шетелдік ақпаратты жинау жүзеге асырылып жатыр.

ІІМде адам трафигімен күрес бойынша арнайы бөлім құрылды. Сонымен қатар әйелдердің конституциялық құқығын, бостандығын және заңды мүддесін құқыққа қарсы озбырлықтан қорғаумен қамтамасыз ететін, әйелдерге қатысты зорлықтың және адам саудасының алдын алу мен оған жол бермеуді қамтамасыз ететін бөлімдер құрылды. Ішкі істер ұйымдары жыл сайын адамдарды қанау мақсатында тартумен байланысты қылмыстарды анықтайды. Еңбек және сексуалды қанау мақсатымен адамдарды тартуға қатысты қылмыс үшін сотталғандар бар. Республика территориясында тұрақты түрде «Мигрант» жедел профилактикалық шарасы өткізіліп тұрады, оның негізгі мақсаты шетелдік азаматтардың ҚР-да жүру ережелерін ұстануды бақылауды жүзеге асыру, заңсыз көші-қонды анықтау және оған жол бермеу болып табылады. Заңсыз көші-қон арналарын анықтау мақсатында шекаралық-кедендік органдармен бірге шекаралық және түйіспе бекеттерде халықаралық пойыздарды тексеру және ҚР территориясына заңсыз кіргені үшін ұсталған азаматтарды жедел тексеру шаралары өткізіледі.

Дегенмен құл саудасымен күрестің ең тиімді әдісі халықты ақпаратпен қамтамасыз ету болып табылады.

2-тапсырмаға. Неліктен соңғы екі онжылдықта әйел саудасы өршіп тұр?

Сексуалды қанау мақсатындағы әйел саудасы адамзаттың ерте кезінен пайда болды және түрлі мәдениетте түрліше сипатқа ие болды. Қазір біз білетін әйел саудасының түрі XIX ғасырдың соңында пайда болды және Еуропа мен Американың көптеген елдерімен жүзеге асырылды. Ағылшындар, француздар, италиялықтар және Польша мен Ресейдің еврейлері күш көрсету, алдау және наша көмегімен әйелдерді еркінен тыс сатты. Бұл сауданың орталығы Аргентина, Оттоман империясы және Құрама Штаттар болды. Соңғы екі он жылдықта адам саудасы елеулі кеңейді. БҰҰ санағы бойынша жыл сайын әлемде миллиондаған әйелдер, еркектер және балалар сатылады. Секс индустриясы – адам саудасының құрбандарын негізші тұтынушыларының бірі. Оның құрбандарының көбі – дамушы елдердің аз қамтылған әйелдері. Халықаралық ұйым (IOM) бойынша, жыл сайын әйелдердің көп бөлігі Батыс Еуропаға сатылады, олардың үштен екісі Шығыс Еуропалықтар. Әйел саудасынан түсетін пайда жылына жеті миллиард долларға бағаланып отыр.

3 тапсырмаға. Шетелге жұмысқа немесе білім алуға шыққан кезде нені білу қажет?

Шетелге жұмыспен шығу барысындағы қауіпсіз жүріс-тұрыс машықтары:

1. Шетелде жоғары жалақылы жұмыс туралы тым тартымды ұсыныстарға сенуге болмайды, тіпті ол туралы таныстарыңыз, әріптестеріңіз, көршілеріңіз немесе достарыңыз айтса да. Көптеген құрбандардың айтуынша, таныстар немесе достары алдымен шетелде жұмыс істеуді ұсынған, ал сосын оларды құлдыққа сатқан.

2. Егер сіз фирмаға жүгінсеңіз, оларға жұмыс күшін тасымалдауға рұқсат ететін лицензиясының бар-жоғын тексеріңіз. Лицензия еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігімен беріледі. Бірақ лицензияның болуы да сізге шетелде жақсы жұмыс орнына орналасатыныңызға кепілдік бермейді.

3. Егер сіз шетелде білім алу немесе жұмыс істеу туралы келісімшартқа қол қойғалы жатсаңыз, оның сізге түсінікті тілде жазылғанына көз жеткізіңіз.

4. Өз туыстарыңыз бен жақындарыңызға паспортыңыздың, келісімшарттың, визаның және тағы басқа барлық маңызды құжаттардың көшірмесін қалдырып кетіңіз. Білген жағдайда өмір сүретін (жұмыс істейтін), оқитын орныңыздың мекен-жайларын, телефон нөмірлерін хабарлаңыз.

5. Сіз бара жатқан елдегі шетелдік азаматтардың жүру ережелерін алдын-ала біліп алыңыз.

6. Өзіңізбен бірге өз еліңіздің консулдығы мен елшілігінің телефон нөмірлері мен мекен-жайларын алыңыз. Келген бетте консулдыққа тіркелген жөн, оның еш зияны жоқ, есесіне қиын жағдайға түсе қалсаңыз көмегі тиюі мүмкін.

7. Шетелде жүргенде өз паспортыңызды ешкімге бермеңіз; сіздің тұлғаңызды растайтын құжаттар үнемі өз жаныңызда болуы керек және оны сізден ешкімнің тіркелуді рәсімдеуге көмектесу сылтауымен болса да тартып алуға құқы жоқ.

8. Егер сізге шетелде жұмысқа орналасуды ұсына отырып туристік виза рәсімдесе, сізді заңсыз және қауіпті жұмыс күтіп тұр деген сөз. Туристік виза жұмыс істеу құқығын бермейді!

9. Еңбек жағдайы. Көптеген жұмыс берушілерге адамдарды келісімшартқа қол қоймай және жергілікті тұрғындармен салыстырғанда аз жалақымен жұмысқа жалдау тиімді. Мұндай жұмыстың тәуекелі сіз бақытсыз жағдайлардан сақтандырылмайсыз және жасаған жұмысыңызға ақша төленбей қалуы мүмкіндігінде. Сіз сәтсіз жағдайға душар болып құл сатушылардың қолына түсіп қалуыңыз мүмкін, олар сізге жұмыс орнын (құрылыс алаңы, бордель, ферма т.б.) тастап кетуге рұқсат бермейді. Сіздің еліңіз үшін жоғары болып көрінген жалақы өзге елде өмір сүру мен тамаққа жетпей қалуы мүмкін.

10. Құжаттар. Сізге өзге елдің паспортын тез жасап беруді және шетелге жалған құжат арқылы шығуды ұсынады. Қылмыстық құрылымдар сізді заңсыз және осал жағдайда қалдыру және сол арқылы өзге елде оңай қанау үшін жалған құжат жасап беруді ұсынады.

11. Неке агенттіктері, интернет арқылы танысу. Сіз шетелдікпен таныстыңыз, ол сізге шақырту жіберді. Ол сізді тұрмысқа шығуыңызды сұрайды, бірақ сіз онымен тек хабарлармалар және телефон арқылы сөйлескенсіз. Ал сіз оның шынайы сезімдері мен ниеті қандай екенін білесіз бе? Егер шетелдік ер адам өзіне өмірлік жар іздеп, оның үстіне ол үшін әйелдің көнбістігі маңызды болса, оған керегі үй қызметшісі болуы мүмкін. Ең үлкен қатер оның қылмыстық топ мүшесі болып шығып, әйелдерді өзге елдерден алдап алдыртып, қанаушыларға сатуында болуы мүмкін.

12. Сіздің еліңіздің шетелдегі елшіліктері. Егер сіз шетелде паспорт жоғалтып алып, немесе басқа да ауыр мәселелер туындап жатса, еліңіздің елшілігі немесе консулдығы сізге көмектесуге міндетті. Егер сіз барған елде сіздің еліңіздің елшілігі болмаса, сіз ТМД құрамына енетін кез-келген елдің елшілігіне жүгіне аласыз.

13. Құлдық жағдайға түскен өзге мемлекет азаматтары. Сіз таяу немесе алыс шетелден келген және құлдық жағдайға душар болған нақты адамдарды білесіз бе? Көші-қон бойынша халықаралық ұйым оларға көмектесе алады.

4 тапсырмаға. Шетелге шығудың қандай заңды жолдары бар?

1. Сіз шетелге шығумен байланысты жұмысты халықаралық ұйымдардан немесе трансұлттық компаниялардан таба аласыз. Бірақ мұндай жұмысқа кіру үшін сол компания мүдделі саланың білікті маманы болу керек. Оның үстіне шет тілдерін жақсы меңгеру керек.

2. Қазіргі кезде иммигранттарды қабылдау бойынша белсенді саясат жүргізіп отырған елдерге көшуге болады. Бірақ ол үшін иммиграциялық таңдау критерийлеріне сәйкес болу керек.

3. Кей елдерде ақпараттық технологиялар саласының шетелдік мамандарын тарту бағдарламалары бар.

4. Шетелдік азаматтармен неке ерлі-зайыптылардың бірі тұрып жатқан елге көшуге мүмкіндік береді. Бұл жағдайда некеге тұрмастан бұрын ол елдің өмір сүру жағдайын және әсіресе заңы мен дәстүрлерін білу маңызды. Мысалы, кей елдердің заңы бойынша ажырасқан жағдайда балалар әкесінде қалады.

5. Шетелге туристік сапармен, тіл үйрену курстарына немесе білім алу үшін шығу сол елмен жақынырақ танысуға мүмкіндік береді.

Ситуациялық тапсырмаларға[51]:

1. «Ақша таптық» оқиғасы

Жақсы сыныптасыңмен кездесіп қалғанға не жетсін. Бірақ жақсы жаңалықтар жоқ кезде, жағымсыз жаңалықтар болып тұрады.

Мейіржан:

- Ал, қалайсың? Отбасың аман ба? Жұмыс істеп жүрсің бе?

Болат:

- Иә, бірақ жалақы уақытында төленбейді, оның үстіне аз. Ал, бала-шағаны, өзің де білесің ғой, асырау керек.

Ал Мейіржанның, керісінше, көңіл-күйі өте жақсы еді. Ол ақшаны қайдан табуға болатынын білетін. Тек ол үшін басқа елге бару керек еді.

- Айтпақшы, мен өзіме серіктес іздеп жүрмін. Жаз бойы тапқан ақшамыз жыл бойы отбасымызды асырауға жететін болады!!

Болат үйіне көңілді оралды.

- Мен бәріңді бастан-аяқ киіндірем! Машина аламыз! Рахат өмір сүреміз!!!

Жасы келген әке-шешесі оның бұл ойын құптай қоймады ал әйелі үндемеді.

- Бұл не деген батпан құйрық? Жақсылап ойлан, балам, - деді әкесі.

Жолға ақшаны қарызға алуға тура келді. Ал қалада табыс тапқысы келетіндер көп болып шықты. Міне, ақыры көптен күткен жұмыс берушіге де жетті-ау.

- Мен саяжай салып жатырмын. Маған жұмысшылар керек. Тамақтарың менің мойнымда, ал жалақыны жұмыс біткен соң аласыңдар.

Саяжайда құрылысшыларда бөлек күзетшілер де бар екен. Қожайын құжаттарды алып кетті.

- Менің жігіттерім сендерге қарап жүреді. Сендерге сенуім үшін паспорттарыңды маған беріп қойыңдар. Мына жерде алғашқы күндерге азық-түліктерің бар. Жуырда қонуға вагон әкеліп беремін.

- Иә-ә, айтпесе біз ұзаққа шыдамаймыз...

Оларға құрылыс материалдары тұрған сарайда өмір сүруге мәжбүр болды. Тамақ дегені мерзімі өткен консервілер, нан және су болып шықты.

Таңнан түн ортасына дейін жұмыс істеуге тура келді, бірақ Мейіржан мен Болат мейлінше көп ақша тапқылары келді. Оларды үйде туғандары асыға күтіп отыр еді.

- Сәл шыдасам болғаны, есесіне қызыма жаңа киім әперемін.

Арада тамақ таусылды, ал вагон ақыры әкелінбеді. Мейіржан ашуланып күзетшілерден қожайынды шақыруын талап етті. Бірақ сол үшін сазайын тартты.

- Біз бүгін жұмыс істемейміз, - деді Мейіржан.

- Сен бұл жерде ешкім емессің, түсіндің бе! Тағы әкеңді танытсын демесең, жұмысыңды істе! – деп жауап берді күзетшілер.

Кейде мас күзетшілер іштері пысқаннан жұмысшыларды мазақ ететін. Жұмыс аяқталуға жақын қалды. Сол арада қожайын да келді. Бірақ онымен бірге жаңа жұмысшылар да келді!!!

- Міне сендердің паспорттарың, көзіме көрінбей құрыңдар.

- Ақшамыз ше?

- Жігіттер, мыналарды аулаққа апарып сазайын беріңдер, мұнда келер жолды естерінен шығарсын! Ешқандай да ақша жоқ сендерге!!!

Қалжыраған жігіттер мұндайды күтпеп еді.

Күзетшілер оларды қатты ұрып-соғып, әлсіреген күйінде жолға шығарып тастады. Олардың қарсыласуға да шамасы жоқ еді...

2. «Аңқаулық» оқиғасы

Дина саябақтағы орындықта отыр еді, бір әйел келіп өзін Гуля деп таныстырды.

- Сұлу қыз, неге мұңайдың?

- Ой, бір жағдайлар болып...

Олар тез-ақ сөйлесіп кетті.

- Жұмыс жоқ, ақша жоқ, бәрі нашар, ал қызы болса өсіп қалды, мектепке беру керек.

- Мен қол ұшын бере аламын...

Гуля оған жұмыс тауып бере алатынын айтты, тек ол жұмыс шетелде еді. Ол Динаның нөмірін алып, телефон шалуға уәде берді. Гуляның Араб Әмірлігінде кәдесый сататын дүкенге иелік ететін әпкесі бар екен және ол жерлес көмекші іздеп жүр екен.

- Жалақы - 1000 доллар!!! Бір аптадан кейін жүресің!

- Мәссаған!!!

Дина өте қатты ақша тапқысы келді, сондықтан тәуекел етуге бел буды. Гуляның әпкесі Аида оны аэропорттан күтіп алды.

- Сәлем, сұлуым!

Аида Динаны өз пәтеріне алып келді, оның төлқұжатын тіркеуге алып, демалуды ұсынды.

- Мен сізге сенемін...

- Иә, әрине, мен бәрін өзім реттеймін.

Пәтерде тағы басқа бірнеше қыздар мен екі ер адам бар екен, олардың түрлері біртүрлі көрінді.

- О, жаңадан келген қыз!

- Сәлем-әлейкүм!

- Балғын қыз!

Қыздар Динадан не жұмыс істейтініңді білесің бе деп сұрады. Ол дүкенде жұмыс істейтінін айтты.

- Тағы біреуі торға түсті... Ақкөңілім-ай!

Содан соң Аида келді де Динаның 10 000 долларға жұмыс істеу керектігін айтты.

- Бірақ біз бұлай келіспеп едік қой!

- Ха-ха-ха! Жұмыс істеу керек, қарағым!

Дина кетпекші болып еді, Аида әлгі екеуіне оны жазалауды бұйырды. Олар бұйрықты ерекше тырысып орындады.

Дина еш демалыссыз, бір тиын да алмастан күніне он клиентке қызмет етуге мәжбүр болды.

Аида күннен-күнге көп ақша талап етті. Әр күнәсі үшін Дина жаза тартып жүрді.

- Мен бұлай жүре алмаймын, өтінемін, мені жіберіңізші...

- Мына түріңмен сен ешқашан қарызыңды өтей алмайсың!

Ең қорқынышты түсінде де Дина өзімен бұлай болады деп ойламаған еді.

- Мен ешкім емеспін, мен жай ғана тауармын... Енді туғандарымды көре алар ма екем...

3. «Осылай боларын білгенімде ғой...» оқиғасы

N қаласында адамдарды шетелге жұмысқа жіберумен айналысатын агенттік бар. Лейла өз қаласынан жұмыс табудан күдер үзіп, соған барды.

- Сәлеметсіз бе, мен шетелге жұмысқа орналасайын деп едім.

- Мархабат, біздің офиске тілдесуге келіңіз.

- Қандай жұмыс екенін білуге бола ма екен?

- Әзірге нақты айту қиын, сол жақта орналастырады. Бірақ ақшасы жақсы!

Жоғары білімнің керегі жоқ екен, тіпті шет тілін білу де міндетті емес. Өзге елдегі қабылдаушы фирма бәрін өзі қарастырып қойған. Лейла таңырқап қалды.

Виза мен билеттер бір аптада дайын болды. Лейла және тағы екі қыз айына 500 долларлық жалақымен даяшы қызметіне бара жатты.

- Міне сіздердің төлқұжаттарыңыз, әзірге туристік визамен, кейін сіздерге қызметтік виза жасап береді.

Олар басқа ел арқылы транзитпен ұшты, оның үстіне баратын жерге шөл даламен жетуге тура келді.

- Қызық, неге шөл дала арқылы жүрдік, неге шекарадан заңсыз өттік, біздің визамыз бар ғой?

Қыздардың біреуі ыстыққа шыдай алмай үнемі шағым айтып жүрген еді. Бұл олардың жолсеріктерінің жүйкесіне тиді.

- Аузыңды жап, ызылдамай, әйтпесе сені осы жерге тастап кетеміз! Ешкім сенімен мәймөңкелесіп жүрмейді!

Әупірімдеп шекарадан өткен соң қыздарды машиналарға бөліп отырғызып әртүрлі бағыттарға алып кетті.

«Дәмханаға» келісімен, Лейланы бір әйел күтіп алып, тіркеу үшін төлқұжатын алып алды.

- Жұмаққа қош келдің, сұлуым!

Содан соң әлгі әйел қайта келіп Лейлаға әлем-жәлем киім беріп, айтқанға көнбесе отбасына қауіп төндіретінін айтты.

Лейланы үнемі бақылауда ұстайтын және тек клиентпен ғана оңаша қалдыратын. Телефон шалуға рұқсат жоқ еді.

- Қашатын болсаң сені полиция ұстап алып, түрмеге қамап қояды!

Бірде Лейла клиент душ қабылдап жатқанда терезеден қашып кетпек болды.

- Күзетшілер карта ойынына елігіп кетті деп үміттенемін...

Бірақ өкінішке орай, күзет оны дер кезінде байқап, Лейланы қуып жетті. Енді оны бұрынғыдан да қатаң бақылайтын болды.

Осылайша бітпейтін күндер жалғаса берді: күніне он, кейде одан да көп клиенттер, оңға-солға бір қадам баспайды, уәде еткен ақша да жоқ.

6 Модуль. Кәсіптік бағдар: Кім болғым келеді?

1-тренингтік сағат

Кім болғым келеді? Заманауи мамандықтар атласы

Мақсаты: Мамандықты саналы таңдау дағдыларының қалыптасуына жағдай жасау.

Міндеттері:

1. Мамандық таңдау процесі туралы түсінік қалыптастыру.
2. Өз қызығушылықтары мен икемі негізінде мамандық таңдау маңызын түсінуді дамыты.
3. Өзінің кәсіптік орнын тиімді анықтау мақсатымен болашақ мамандықтардың үлгілерін болжау дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыздандыру.

Құрал-жабдықтар: топтық жұмысқа және тест толтыруға арналған бланктер, «Адамдар жұмыстан не іздейді?» кестесі.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Кімнің кім екені...» сергіту ойыны (3 мин)

Ойын басталмас бұрын мұғалім балалардан оларды қандай мамандықтар көбірек қызықтыратынын сұрап алып, тақтаға жазып қояды (шамамен 5-7). Содан соң осы тізімдегі мамандықтарды атайды.

Мұғалім: «Қазір мен мамандықтарды атап шығамын (тақтадағы тізімнен), ал сендердің әрқайсың бірнеше секунд ішінде өз сыныптастарыңа қарап шығып ол мамандық көбірек кімге сәйкес келетінін анықтауларың керек. Содан соң мен алақан соққан кезде барлығы бір мезгілде таңдалған адамды (аталған мамандыққа көбірек сәйкес келетін) қолмен көрсету керек. Барлығы сыныптасын қолмен нұсқаған күйінде қатып қалуы керек, ал мұғалім әр адамға шамамен қанша адам нұсқап тұрғанын, яғни бұл мамандыққа кімнің бейнесі көбірек сәйкес келетінін анықтайды.

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Біз ойынымыздан соң қандай да бір нақты мамандыққа кім көбірек, кім азырақ сәйкес келетінін түсінеміз. Жақын арада сіздер 9 сыныпты бітіресіздер және сіздер өздеріңіздің әрі қарайғы жолдарыңды таңдау керек боласыздар: оныншы сынып немесе жұмыс, колледж немесе тағы басқа. Біреулеріңіз ол таңдауды саналы және өз бетінше жасайды. Ал біреулер әлі де өзіне не қажет екенін білмейді. Тоғызыншы сынып оқушылары көптеген формулалар, теоремалар, ережелер, заңдарды біледі, күрделі есептерді шеше алады және әдеби кейіпкерлерге баға береді, бірақ кез-келгені «мен қандаймын?» «кім болғым келеді?» деген қарапайым сұрақтарға жауап бере алмайды. Ал әлемде 50000-нан аса мамандықтар бар. Өмір жолын таңдау, мамандық таңдау – белгісізі көп есеп. Ол есепті қалай қателеспей, дұрыс шешуге болады? Оқушылардың жауабы.

Ақпараттық блок

Мамандық таңдауды саналы түрде жасау керектігінің екі себебі бар: біреуі бұрыннан бар, ал екіншісі жақында пайда болған.

1. Дұрыс таңдау маңызды, себебі әйтпесе қателесуің мүмкін

Егер өзің таңдамасаң – «досыңмен бірге», «сән бойынша», ата-ананың кеңесімен қайда баратының бәрібір - онда бұл жағдайда қателесу ықтималдығы жоғары.

Адамдардың көбі мұны кеш түсінеді, сосын өзіне ұнамайтын жұмыста қиналады. Мұндай адамдарда әдетте ақша аз, күйзеліс көп, олар ашуланшақ және үнемі ауырып жүреді. Өзіңізге ойша жауап беріңіз: Ең жек көретін сабағың қайсы? Айталық, ол химия сабағы. Ал енді, сол химия сабағы күніне 8 сағат, аптасына 6 күн, жылына бір ай қысқа демалыспен өтетінін елестетіп көріңіз – және осылай өмір бойы! Ал өзгерту қиын: отбасын асырау керек, ұнатпайтын жұмысты бірден тастап кетуге болмайды – басқа мамандыққа оқу уақыт алады және жұмыссыз қалуың мүмкін.

2. Екінші себеп біздің уақытта пайда болды: жұмыссыздықтың жоғары деңгейі (ресми тіркелгеннен көбірек), сондықтан еңбек нарығындағы бәсекелестік жоғары және соның кесірінен өмірден тыс немесе «қоғамның түбінде» қалып қою қаупі бар.

Сонымен біз мамандық таңдау керектігін және олардың әрқайсысы ерекше қабілеттерді талап ететінін білеміз. Ал енді соны өзімізден қалай анықтаймыз және дамытамыз? Мамандық талантты талап етеді, ал ол адамға не береді? Менің өмірдегі алға жылжудағы келешегім қандай болмақ? Осы және басқа да сұрақтар туындайды және өмір жолын таңдағанда оларды ескеру керек.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ (20 мин)

«Мамандықтар-зейнеткерлер» миға шабуыл

Кей мамандықтар қазір жоғалып кеткен. Соларды атай аласыздар ма? Оқушылар жоғалып кеткен мамандықтарды атап шығады (мысалы, жәмшік, себебі арбаны автомобилдер ығыстырды; тоқымашы, себебі тоқу станоктарын қол еңбегі ығыстырды және т.б.). Сонымен қатар соңғы кезде өзгеріске ұшыраған мамандықтар бар, қандай? Оқушылар жауап береді (мысалы, фотограф, себебі үлдірлі фотоаппараттардың орнын цифрлық фотоаппараттар басты; дәрігер, себебі сырқат диагностикасын жасау үшін УДЗ аппараттары, биорезонансты, изотопты диагностика қолданылады; бағдарламашы, себебі қазір жобалауды автоматтандыру жүйелері, бұлтты технологиялар қолданылады және т.б.) .

«Болашақ бейнесі» жаттығуы

Кейбір мамандықтардың зейнеткер қатарына енгенінен бөлек, әлем бір орында тұрмайтыны себепті болашақта әзірге жоқ мамандықтар қажет болуы мүмкін. Ал бізге бірекі жылдан соң жоғары білім алу керек және таңдауды қазірден жасау қажет. Сондықтан бұл таңдауды саналырақ жасау үшін біз сіздермен кішкене ойын ойнаймыз. 5-7 адамнан топтарға бөлініңіздер. Әр топ 2 болашақтың мамандығын алады. Сіздердің міндеттеріңіз – ол мамандықтардың өкілдері немен айналысатынын және қандай салада жұмыс істейтінін анықтау. Мұғалім мамандық атауларымен карточка таратады (ресурстық материалды қараңыз) және топтық жұмысқа уақыт беріледі.

Талқылау

Оқушылар қысқаша жауап береді. Мұғалім оқушылардың айтқанын жалпыландырады: «Сіздер талқылаған мамандықтар болашақтағы мамандықтардың мысалдары. Үйде сіздер «Жаңа мамандықтар атласы» авторлары белгілеген түрлі бағыттардың тізімін толығырақ зерттей аласыздар. Ол мына сайтта берілген: <http://atlas100.ru>. Сіздер осы кезге дейін өздеріңнің болашақ мамандықтарың туралы ойланған боларсыздар. Мүмкін бүгін сіздер мамандықтар туралы білімдеріңізді кеңейтіп, болашақта оқу бітірген соң айналысқың келетін нәрсені табарсыз.»

«Болашақ мамандандыру» жаттығуы

Мұғалім оқушыларға 5 топқа бөлінуді және әр топқа мамандықтардың бір бағытын таңдауды ұсынады. Бес мамандықтар бағытының тізімі: Медицина, АТ-секторы, Құрылыс,

Туризм және қонақжайлылық, Медиа мен ойын-сауық. Осылайша, оқушылардың әр тобында өз қызмет саласы болады. Алдымен бар мамандықтардан бөлек тағы қандай мамандықтар алдағы 10 жылдықта қажет болатынын болжаңыздар. Қағазға өз көзқарастарыңды жазыңдар. Әр топ өкілі өз нәтижелерін ұсынады.

Мұғалім «Жаңа мамандықтар атласы» авторлары белгілеген мамандықтар жазылған карточкалар таратады (ресурстық материалды қараңыз). Балалар, енді сіздер қай мамандықтарды таңдағандарың бен қандай мамандықтар ұсынылғанын салыстырыңдар. Сәйкестіктер көп пе? Оқушылар жауап береді.

Ал енді сендер таңдаған сала мамандарында болу керек ең маңызды 5 машықты жазып, оларды оқып беріңдер. Немесе, басқаша айтқанда, олар не істей білуі керек? Оқушылар жауап береді, ал мұғалім олардың жауаптарын тақтаға жазады. Егер қандай да бір нұсқа басқа топтардың жауаптарында қайталанса, мұғалім дағды жанына «+» белгісін қояды.

Талқылау

Сонымен, біз түрлі салаларға қандай дағдылардың керектігі туралы сынып пікірін көріп отырмыз. Байқасаңыздар, олардың кейбірі сәйкес келеді. Ал енді сарапшылар не анықтағанын, болашақтың мамандарында қандай машықтар болу керектігін көрейік. Мұғалім «Болашақ мамандарының дағдылары» плакатын іледі (ресурстық материалды қараңыз). Егер сендер әлі өздеріңе қандай мамандық сай келетінін білмесеңдер, онда сендер осы дағдылардың қайсысы сендерге жақын екенін, не істей білетіндеріңді немесе нені болашақта меңгере алатындарыңды көре аласыңдар. Оқушылар мұғалім көмегімен ұсынылған дағдыларды талқылай отырып болашақ мамандықтарының бейнесін және плакатқа сәйкес оған қажетті дағдыларды елестетеді.

Миға шабуыл

Кейбір мамандықтардың жойылып кететінін түсініп және болашақтың мамандықтарының кей дағдылары бойымызда бар екенін анықтаған соң, қайта «Өзіме сай мамандықты қалай таңдаймын?» деген сұрақ туындайды. Оқушылар өз жауап нұсқаларын ұсынады: қызығушылық, қабілет, талант, бейімділік, ұмтылыс, айналадағылардың кеңесі, тестілеу, диагностика т.б.

Мұғалімнің түсіндірмесі «Мамандық таңдау»

Сәйкесінше, өз болашақ мамандығыңды дұрыс анықтау үшін өзіңді не қызықтырады, қолыңнан не келеді және қазіргі қоғамның сұранысын түсіну керек. Мұғалім мамандық таңдауға Е.А. Климовтың танымал «Болғым келеді, қолымнан келеді және қажет» тәсілін ұсынады, тақтаға қиылысатын үш шеңбердің суреті бар плакат ілінеді. (9 суретті қараңыз).

9-сурет. Мамандықты қалай таңдау керек [52]



Бірінші шеңбер – «болғым келеді» - бұл саған ұнайтын, қызық, сен ләззат алатын, икемің бар нәрсе.

Екінші шеңбер – «қолымнан келеді» немесе сен жасай алатын нәрселер.

Үшінші шеңбер – «қажет» - қоғамға қажет, сұранысқа ие немесе болашақта керек болатын мамандықтар.

Барлық үш шеңберді толтырып болған соң қай өрістен өз бейімділіктеріңді іздеу керектігін анық елестете аласыздар. Мысалы, егер сізге музыка ұнаса, ал сіз ән айта алмасаңыз, әнші болуға тырыспай-ақ қойған жөн болар. Немесе сізге қалам коллекциясын жинаған ұнауы мүмкін, бірақ бұл әуестікке қоғамда сұраныс жоқ. Ал егер сіздің математикадан жақсы біліміңіз бен қабілетіңіз болса, сіз сандармен, есептеулермен және қағаздармен жұмыс істеуге бейім болсаңыз, бәлкім сізге аудитор немесе брокер және т.б. мамандықтар ұнап қалар. Әрине бұл сіз тек осы өрістермен шектеліп қаласыз деген сөз емес. Сіздің әрқашан жаңа нәрсе үйренуге, жаңа машық меңгеруге мүмкіндігіңіз бар және соған орай көкжиегіңіз де кеңейеді. Оның үстіне әр онжылдықта көптеген жаңа мамандықтар пайда болып, бірнеше ескілері жойылады.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 МИН)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады

Үй тапсырмасы

<http://atlas100.ru> сайтынан «Жаңа мамандықтар атласын» қарау, мамандықтар туралы оқып, болашақта осы Атластағы мамандықтардың бірінің иесі болғың келе ме, сол туралы ойлау. Неліктен? Мұндай маман немен айналысады? Үш шеңберді толтырып көру керек: болғым келеді, қолымнан келеді, қажет шеңберлерін толтырып көру. Осы үш шеңберді қалай теңгеруге болатыны туралы ойлану.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Болашақ бейнесі» жаттығуына оқушыларға ұсынылатын мамандықтар мысалдары (мұғалім белгілі бір салаларға екпін жасағысы келсе немесе күрделірек немесе қарапайымырақ нұсқалар таңдағысы келсе басқа мамандықтарды ала алады): биоэтик, тірі жүйе архитекторы, агрокибернетик, кросс-логистика операторы, нейроинтерфейс жобалаушысы, қолжетімді ортаны жобалаушы, трансмедиалық өнім архитекторы, ойын практигі, білім траекториясын құрушы, тайм-менеджер, микрогенерация жүйелерін жасаушы, техно-стилист, жеке турлар режиссері, экотәлімгер, science-суретші.

«Болашақ мамандандыру» жаттығуының талқылауына «Болашақ мамандарының дағдылары» тізімі:

- жүйелі ойлау – жеке бөліктердің интегративті (біріктіруші) қасиеттерін түсіну үшін;
- салааралық байланыс – әр түрлі салалардан хабары болу үшін;
- жобаларды басқару – жобаларды өзі ұйымдастыру үшін;

- бағдарламалау\робототехника\жасанды интеллект– заманауи автоматтандырумен бірге жүру үшін;
- клиент бағыттылық – тұтынушыға нақты не керектігін жақсы түсіну үшін;
- мультитілділік және мультимәдениеттілік – бүкіл әлемдегі серіктестермен араласу үшін;
- ынтымақтастық – топта жұмыс істеу үшін;
- белгісіздік жағдайында жұмыс істеу – тез бейімделу, жағдайдың өзгеруіне жауап беру, ресурстарды қайта тарату, өз уақытын басқару үшін;
- шығармашылық машықтар– креатив ойлану үшін;
- экологиялық ойлау – табиғатты сақтауға жауапкершілікті алып жүр үшін.

| Орташа айлық жалақы. III кв. 2016/ 1 мың тг. | 2016/III | 2015/III | Бір жылда өсуі |
|--|----------|----------|----------------|
| Кәсіби, ғылыми және техникалық қызмет | 326,7 | 242,6 | 34,7% |
| Кен өндіру өнеркәсібі және карьерлерді қазу | 313,2 | 269,3 | 16,3% |
| Қаржы және сақтандыру қызметі | 254,9 | 233,5 | 9,2% |
| Ақпарат және байланыс | 196,3 | 171,8 | 14,2% |
| Құрылыс | 187,4 | 158,5 | 18,2% |
| Көлік және қоймалау | 182,0 | 165,9 | 9,8% |
| Өңдеу өнеркәсібі | 152,8 | 135,4 | 12,8% |
| Көтерме және бөлшек сауда; автомобильдерді және мотоциклдерді жөндеу | 135,1 | 122,6 | 10,2% |
| Электрмен жабдықтау, газ, бу беру және ауа баптау | 132,9 | 114,9 | 15,7% |
| Тұру және тамақтану бойынша қызметтер | 129,7 | 112,2 | 15,6% |
| Жылжымайтын мүлікпен жасалатын операциялар | 121,9 | 112,0 | 8,9% |
| Мемлекеттік басқару және қорғаныс; міндетті әлеуметтік қамтамасыз ету | 118,3 | 107,8 | 9,8% |
| Әкімшілік және қосалқы қызмет көрсету саласындағы қызмет | 117,6 | 102,1 | 15,2% |
| Өнер, ойын-сауықжәне демалыс | 113,7 | 99,5 | 14,2% |
| Денсаулық сақтау және әлеуметтік қызметтер | 103,1 | 90,9 | 13,5% |
| Сумен жабдықтау; кәріз жүйесі, қалдықтардың жиналуын және таратылуын бақылау | 94,2 | 84,1 | 12,1% |
| Ауыл, орман және балық шаруашылығы | 89,4 | 76,3 | 17,2% |
| Білім беру | 87,5 | 73,0 | 20,0% |
| Өзге де қызметтер түрлерін ұсыну | 220,4 | 190,7 | 15,5% |
| Ақпарат көзі ҚР ҰЭМ СК | | | |

Мамандық таңдаудағы типтік қателер [53]

Мамандық туралы расталған ақпаратты білмей таңдау.

Білім алу немесе жұмысқа тұруды жоспарлап жүрген жастардың көбі қандай мамандықтар болатынын және олардың өкілінің немен айналысатынын жөнді білмейді. Нәтижесінде балалар беймәлім нәрсені таңдау жағдайында қалады.

Сізге қандай да бір мамандықтың сай келуін сараптай отыра, бірінші кезекте оның өкілдерінің типтік жұмыс күні қалай өтетіні, қандай да бір нақты іске қанша уақыт жұмсайтыны туралы ақпарат табу керек [77]. Себебі, мамандықтың атауы емес, қандай жағдайда болсын не іспен айналысатыны маңызды.

Сонымен қатар мына сұрақтарға да ойлану керек. Мамандық адамның қабілеттеріне қандай талап қояды, және қандай қарсы көрсетімдері бар, оны иелену үшін қандай дайындық деңгейі керек, оны қайдан алуға болады, ол қызметте өсуге мүмкіндік бере ме және ол неге байланысты, мамандыққа еңбек нарығында сұраныс бар ма?

Тек қана беделімен немесе пайда әкелуі сияқты белгілерге бағдарлау

Беделді мамандықтарды пайда көзі ретінде ғана қарастыру, яғни адам, сол мамандық иесі болғаны үшін ғана ақшаға кенеледі деп ойлау, кең таралған қателесу болып табылады. Бұл жерде келесі нәрсені түсіну керек.

Біріншіден, ақша мамандыққа емес, лауазымға, яғни қандай да бір ұйымда нақты функцияларды орындағаны үшін төленеді. Әрине түрлі қызмет саласындағы түсетін пайда деңгейі әр түрлі, бірақ бұл жердегі мәселе мамандықта емес, адамның жұмыс орны, статусы, шеберлік деңгейі, еңбек нарығындағы сұраныс пен ұсыныс балансында болып тұр.

Екіншіден, беделді деп саналатын мамандықтар шын мәнінде міндетті түрде көп кіріс әкелмейді. Өйткені онымен айналысқысы келетіндер қажеттен тыс көп. Мысалы, соңғы жылдары білікті жұмысшылардың орташа кіріс деңгейі экономистер мен заңгерлердің кірісіне жоғары, алайда бұл мамандықтарға оқуға түсу.

Оның үстіне «беделділік» ұғымы салыстырмалы ұғым: ол араласатын ортаға байланысты (әр түрлі адамдар үшін әртүрлі еңбек түрі беделді болып көрінеді) және уақыт өте келе өзгеріп тұрады.

Оқу пәні мен мамандықты тең көру.

Оқушылардың, кейде тіпті студенттердің кең таралған қатесі – оқу пәні мен мамандықты тең көру, яғни «әдебиет ұнайды, демек әдебиетші боламын» деп ойлау. Ал бұл сонда қандай мамандық? Көркем әдебиет авторы ма? Әрине мұндай нұсқа да мүмкін, бірақ көбіне әңгіме басқа мамандықтар туралы болады. Редактор, корректор, орыс тілі мен әдебиеті мұғалімі, аудармашы, филология саласының ғылыми қызметкері болуға болады. Мұның бәрі әртүрлі мамандықтар және олардың өкілдерінің жұмысы оқушылардың әдебиет сабағында орындайтын тапсырмаларға онша ұқсамайды.

Бұл пікір басқа да оқу пәндеріне қатысты. Олар мамандықтар емес, олар - негізі меңгерілу керек (оның ішінде кәсіби қалыптасуға) белгілі білім саласы.

Қандай да бір мамандық өкілі болатын адамға деген қатынасты мамандыққа деген қатынаспен шатастыру.

Егер сізге нақты бір адам ұнаса немесе керісінше ұнамаса, бұл оның мамандығының сипаттамасы болып табылмайды және онымен айналыспау керек дегенді білдірмейді. «Жақсы адам» - мамандық емес. Әрине, оған ұқсағың келеді, бірақ бұл тұлғалық қасиеттерге, еңбекке деген жалпы қатынасқа қатысты және белгілі бір жұмысқа қабілетті болмайды.

Ал егер керісінше бізге жағымсыз, тартымсыз біреу кездескен болса ше? Кейде мұндай жайт оның мамандығынан да жиіркендіру мүмкін: «оған ұқсағым келмейді». Бірақ сондай жағдайда керісінше шешім шығуы да мүмкін: «Ол сияқты емес, осы мамандықтың жақсы өкілі боламын»!

Сондықтан кімге қалай назар аудару керектігі және мамандық таңдаудағы жауапкершілік бәрібір өз қолымызда болмақ.

Мамандықты «біреуге серік болып» таңдау.

Негізі, бұл көзқарастың ар жағында шешім қабылдауға жеке жауапкершіліктен қашу жатыр. Бірақ кейде мұндай таңдау сәтті болып шығады – себебі топта әдетте қабілеті мен қызығушылықтары көп жағдайда сәйкес келетін адамдар жиналады. Бірақ бұл саналы және ұғынықты шешім салдары емес, нақ жолы болу-болмау элементі.

Мамандықты білім деңгейі немесе білім алу орнына сәйкес таңдау.

Адам белгілі бір жерде оқығысы немесе қандай мамандық бойынша екені маңызсыз,

әйтеуір жоғары білім алғысы келгеннен емес, алдымен немен айналысқысы келетінін шешіп, содан соң ғана нақты мамандықты алудың мүмкін нұсқаларын қарастыру дұрыс шешім.

Егер абитуриент белгілі бір мамандыққа ие болғысы келіп, қалаған оқу орнына түсе алмай қалса, мамандыққа адалдығын сақтап, оны алудың басқа нұсқаларын іздестіргені жөн. Мысалы, жоғары емес, кейін жалғастыру мақсатымен арнайы орта білім алуына болады. Бұл ең беделді университетке болса да, өзіңе мүлде қызықсыз мамандыққа түскеннен жақсы.

Өз қабілеттері мен қызығушылықтарына мән бермеу.

Өз мамандығы ретінде өзіңе ұнайтын және қолыңнан келетін істі таңдаған жөн. Әрине, бұл тым қарапайым естілуі мүмкін, бірақ әдетте бұл туралы ұмытып кететіндер көп.

Кейде адамдар мұны тіпті маңызды емес деп санайды (нені де болса істей беремін, ақша төлесе болды). Бірақ адам өзінің жеке ерекшеліктеріне сай келмейтін немесе айналысқысы келмейтін жұмыста жоғары нәтижеге жете алмайды. Оның үстіне ол адам өмірінің елеулі уақыты мен күшін ақшаға айырбастап жүргенін түсіне отырып, өзін бақытты сезінуі неғайбыл.

Мұндай қатенің тағы бір себебі – өзінің жеке қабілеттері мен қызығушылықтарын білмеу. Бір жұмыста өзіңді байқап көрмей, оның ұнайтынын және қолдан келетінін айту мүмкін емес. Әрине кез келген жұмысты алдын-ала қажет білім алмай, жеке тәжірибеде байқап көру мүмкін емес. Бірақ мұндай жағдайда оларға деген бейімділікті жанама белгілер бойынша байқауға болады: нақты бір салаға қызығушылық, мұндай мамандардың жұмысы туралы белсенді ақпарат алуға деген ынта, бұл мәліметтерді түсіну және есте сақтау оңайлығы.

Мамандық таңдау мәселесінде құзыреттілігі жоқ адамдардың пікірін тыңдау

Біздің отандастарымыз ақыл айтқанды, оның ішінде «Кім болам?» деген сұрақ бойынша кеңес бергенді жақсы көреді. Дегенмен, мамандық таңдау секілді маңызды мәселеде тек бірнеше шарттарға сай келгенде ғана бірденені негіздеп ұсынуға болады.

Олар: сөз қылып отырған мамандықтардың спецификасын және еңбек нарығындағы жағдайды білу; таңдау жасап отырған адамның жеке психологиялық ерекшеліктерін білу; өзін-өзі кәсіби анықтаудың әртүрлі кезеңдерінде туындайтын психологиялық мәселелердің мәнін түсіну.

Бұл туралы арнайы дайындалған маман (психолог, қамту қызметінің қызметкері) немесе сізді өте жақсы білетін және мамандықтардың белгілі тобымен таныс адам ғана негіздей отырып айта алатыны түсінікті.

2-тренингтік сағат

Тақырып: Өз бетінше білім алу және өзін-өзі дамытуды жоспарлау дағдылары қарым-қатынас дағдылары

Мақсаты: өз бетінше білім алу және өзін-өзі дамытуды жоспарлау дағдыларының қалыптасуына жағдай жасау.

Міндеттер:

1. Өз бетінше білім алу, өзін-өзі дамыту және оларды жоғарылатуға мүмкіндік беретін тәсілдер туралы түсінік қалыптастыру.
2. Кәсіби жетістікке жету үшін өмір бойы білім алу маңызын түсінуді дамыту.
3. Өз бетінше білім алу және өзін-өзі дамытуды жоспарлау дағдыларын қалыптастыруға жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: плакаттар, топтарда жұмыс жасауға арналған парақтар.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Хиппи»сергіту ойыны (3 мин)

Алдымен мұғалім хиппи қозғалысы туралы бірнеше кіріспе сөз, оның көптеген елдерде танымал болғанын және оның дәстүрлерінің бірі өкілдерінің киімдерінде қандай да бір жазу болатындығын айтады. Ол жазулар әдетте оның иесінің өмірлік көзқарасын, ұранын білдіреді. Содан соң оқушыларға бір парақ қағаздан таратылады. Әркім өз ұранын ұсынып, қағазға жазып, оны киімге жабысып тұрғандай ұстап тұру керек (қағаз өзгелерге көріну керек).

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ (9 мин)

Өзектілігі

Мұғалім түсіндіреді: «Өз мансабыңды іске асыруға жауапкершілік ала отырып, сендер білімдерің мен кәсіби дайындықтарыңа да жауапкершілік аласыңдар. Орта білім туралы аттестат немесе ЖОО бітірген дипломға білім алуды аяқтауға белгі ретінде қарамаңдар. Үнемі өзгерістегі әлемде білімді өмір бойы созылатын үдеріс ретінде қарау керек.

Бүгінде жұмыскерлерді үнемі кәсіби қайта даярлау нормаға айналды. Ең сараң деген коммерциялық құрылымдардың өзі кадрларды қайта даярлауға шығындануға дайын, себебі басшылар «кадрлар кез келген ұйымның негізгі ресурсы бола отырып бәрін шешетінін» түсінеді. Осылайша, әрқайсымыздың кәсіби қызметтегі жетістігіміз көбіне біздің оқуға деген ынтамыз бен дайындығымызға, яғни өзіндік білім алу қабілетімізге байланысты. Бүгінгі тренингтік сағатта сендерде осыны түсінуге көмектеседі.»

«Білімді жалғастыру» миға шабуыл

Оқушылар ЖОО бітірген соң жұмысқа орналасқанын, бірақ біліктілігін арттырғысы немесе екінші мамандық алғысы келетінін елестету керек. Мұғалім білім алудың мейлінше көбірек нұсқаларын айтуды ұсынады. Оқушылар өз нұсқаларын айтады, олар тақтаға жазылады, содан соң дәптерге көшіріледі. Нұсқалар тізімінің мысалы:

- қысқа мерзімді курстар;
- қайта дайындау семинарлары;
- кешкі сабақтар;
- сырттай жұмыс істеу формасы;

- тренингтер;
- қашықтықтан білім алу;
- өздігінен үйреткіштер;
- біліктілікті арттыру курстары және т.б.

Практикалық бөлім (20 мин)

Мұғалім қажет ақпаратты қайдан алуға болатыны туралы түсіндіреді: «Сендер бұл салада не ұсынылатынын жергілікті кітапханадағы жоғары және сырттай білім бойынша анықтамаларды қарау арқылы таба аласыңдар. Кітапханалардың көпшілігінде және қамту орталықтарында қайта дайындау курстары бойынша тізімдер бар, олар алуан түрлі нұсқалар ұсынады. Қажет ақпаратты жергілікті ЖОО-нан және жұмысқа орналастыру бойынша агенттіктерден алуға болады».

Топтық пікірталас «Кәсіби және бейкәсіби білім»

Мұғалім сөздері: Енді біз қандай пәндерді оқыған дұрыс екені туралы әңгімелесеміз. Бұл сендерді жеке қызықтыратын пәндер немесе кәсіби салада жетістікке жетуге көмектесетін пәндер болуы мүмкін.

Оқушылар 5-7 адамнан топтарға бөлінеді және карточкаларда берілген пәндер тізімін қарастыруға және олардың қайсысы негізінен кәсіби сипатқа ие екендігін (яғни қосымша білім ретінде оқуға қажетті) айтуға тапсырма алады.

- Археология.
- Халықаралық қатынастар.
- Бизнес.
- Қазақ тілі.
- Орыс тілі.
- Журналистика.
- Программалық қамтама.
- Бақша өсіру.
- Заң.
- Тарих.
- Математика.
- Техника.
- Менеджмент.
- Оқытушылық және әлеуметтік жұмыс.

Топтарда жұмыс жасап болған соң спикерлер нәтижелерді жариялайды, олар салыстырылып, сыныппен талқыланады. Бұл пәндер бойынша ортақ пікірге келген жөн, ол үшін мұғалім бағыттап сұрақ қоюы керек. Сонымен қатар мұғалім сәйкес түсіндірмелер беріп отыралы (Ресурстық материалды қараңыз).

Талқылау

Мұғалімнің сөзі: «Айталық, сендер оқитын пәндеріңді таңдадыңдар, жұмыстан бос уақытта қосымша білім алу үшін қолайлы форманы таптыңдар, енді анықтаушы болатын келесі сұрақ – білім алуға қажетті ақша». Сендер республикалық бюджет есебінен оқыту мүмкіндігі бар немесе сендердің оқуларыңды өзі төлейтін компанияда жұмыс істесеңдер жақсы. Бірақ керісінше жағдайда не істеу керек? Қане, бүгінде оқуға ақша табудың қандай жолдары бар екенін ойластырайық». Оқушылар өз нұсқаларын айтады. Оның ішінде гранттар, студенттік қарыздар, марапаттар, шәкіртақылар, ссудалар, несиелер болуы мүмкін.

Оқушылар тіпті қымбат тұратын оқуға да ақша табуға болады деген шешімге келу керек. Ең бастысы – несие, суда, қарыз алуға қорықпау керектігін көрсету керек, алынған мамандық немесе білім карьера баспалдағымен жоғарылауға мүмкіндік берсе, кейін алынған соманы қайтаруға болады.

«Егде жаста қайта дайындау қажет пе?» пікірсайысы

Жасы үлкенірек адамдар оқуды қабылдай алмайды деген қате түсінік бар. Шынымен солай ма? Оқушылар өз ойларын айтады, жеке өмірден, БАҚ-тан мысалдар келтіреді. Пікірсайыс соңында оқушыларды егде адамдар өздерін заманауи талаптарға азырақ сай келеді деп ойлауы мүмкін, алайда олардың өз артықшылықтары бар деген ойға алып келу керек. Себебі олардың кәсіби қызмет еткен жылдары оларға баға жетпес тәжірибе мен сәйкес білімдер әкелді. Сол арқылы олар жастардың оқу материалын тезірек меңгеруін өтей алады. Олар тек қолдарынан бәрі келетініне сену керек.

Ситуациялық ойын

Оқушылар 4 топқа бөлінеді және әр топ ситуация жазылған карточка алады (Ресурстық материалды қараңыз). Балалар ситуацияны талқылап карточкадағы сұраққа мейлінше көп жауап нұсқасын табуға тырысады.

Талқылау

Әр топтың өкілі ситуацияны оқып, жауаптарды ұсынады. Қажетінше мұғалім оқушыларды түзетіп, жауап беруге көмектеседі.

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады

Үй тапсырмасы

Рефлексияда жасалған қорытындыларды ескере отырып, өзінде өмір бойы өзіндік оқуға ұмтылатын жоғары кәсіби маман болуға көмектесетін қасиеттерге тәрбиелеу туралы ойлану.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

«Кәсіби немесе бейкәсіби білім» топтық пікірталасына мұғалім келесідей жауаптары бар кесте ұсынады. (9-кестені қараңыз).

9-кесте. Оқуға қажетті пәндер классификациясы

| Қажет пәндер | Көбірек қажет пәндер | Жеке жағдайда қажет пәндер |
|--|---|--|
| Ақпараттық технологиялар Бизнес Менеджмент Заң Қазақ тілі Орыс тілі Ағылшын тілі Математика Журналистика | Халықаралық қатынастар Техника Оқытушылық және әлеуметтік жұмыс | Археология Тарих Бағбандық және т.б. |

Жоғарыдағы кестеге мұғалімнің түсіндірмесі:

- Археология. Сірә, жоқ. Археологтарға бос орын онша көп емес, бірақ бұл мамандықты білу мұражай қорғаушысы жұмысына пайдалы болуы мүмкін.
- Ағылшын тілі. Иә. Бұл тілді білу сендерге халықаралық сауда саласында пайда әкеледі, бірлескен кәсіпорындарға, халықаралық ұйымдарға жұмысқа тұруға көмектеседі.
- Халықаралық қатынастар. Халықаралық ұйымдарда немесе дипломатиялық корпустағы жұмыстарға қызықсаңыз қажет болады.
- Бизнес. Әрине, иә. Мұндай типтегі курстар сендер коммерция әлемі туралы базалық білім береді және ары қарайғы мамандандыруды маркетинг, қаржы т.б. саласында жалғастыруға мүмкіндік береді.
- Қазақ тілі. Иә. Қазіргі кезде мемлекеттік тілді білу мекемелерде жұмыс істеудің қажетті шарты болып табылады.
- Орыс тілі. Иә. Егер сендер кітап шығару, театр, оқытушылық қызмет, журналистика немесе кез келген басқа коммуникациялық үдеріс жүзеге асырылатын салада жұмыс істеу мүмкіндігін қарастырсаңдар, орыс тілі бойынша жақсы біліктілік жақсы негіз болады.
- Журналистика. Иә. Курстардың көбінде ерекше байқалатын практикалық бағыттылық бар және сендерді бұқаралық ақпарат құралдарында немесе қоғаммен байланыс бөлімдерінде жұмыс істеуге дайындайды.
- Ақпараттық технологиялар. Иә. Компьютерлік программалар біздің өмірді өзгертіп жатыр және бұл бағытта жақсы білімі бар адамға қызмет бойынша өсу оңайырақ болады.
- Бағбандық. Курс практикаға бағытталған жағдайда пайдалы болады.
- Заң. Иә. Мамандықтардың кең спектріне жақсы негіз (заң саласы, басқару ісі, мемлекеттік қызмет).
- Тарих. Сірә, жоқ, тек сіз бұл істің хас шебері болсаңыз ғана. Бірақ тарихи үрдістерді жақсы түсіну дипломатиялық салада, мұражай ісінде және басқа да сараптамалық әдістермен байланысты кез келген істе пайдалы болады.
- Математика. Негізі, иә. Математиканы жақсы білу үлкен есептеулер көлемімен жұмыс істейтін мамандықтардың міндетті атрибуты болып табылады.
- Кәсіби бағдарланған кейбір курстарға елеулі теориялық курстар да енуі мүмкін. Мысалы, мұғалімдік курстардың бағдарламасында жалпы оқыту теориясы мен практикалық оқыту әдістері үйлесуі мүмкін.
- Техника. Егер сендерде техникалық қабілет болса, заманауи технологиялар саласында қайта дайындаудан өту мүмкіндігін қарастыру керек. Қазіргі кезде компьютерлік техника және кейбір инженерлік мамандықтар бойынша білікті мамандар жетіспейді.
- Менеджмент. Бүгінде фирмалар өздерінің басқарушы жұмысшыларынан үлкен кәсібилікті талап етеді, ал кейбіреулері тіпті басқарушы кадрларды қайта дайындауға кез келген құнды төлеуге дайын. Бухгалтерлік машықтар да өз бағасын жоғалтқан жоқ.
- Оқытушылық және әлеуметтік қызмет. Егер сендер өз машықтарыңда өзгелерге бере алатындарыңды сезсеңдер, оқытушылық және дәріскерлік практика нұсқаларын қарастыра аласыздар. Білім беру ұйымдары бүгінде сауатты оқытушыларға зәру. Сонымен қатар қарқынды дамып жатқан әлеуметтік қызметтер білікті кадрлардың жетіспеушілігін ерекше сезінуде.

Ситуациялық ойынға арналған карточкалардың мазмұны және сұрақтарға жауап мысалдары:

1-топ. Әйгерімнің жоғары білімі жоқ, бірақ ол бір ұйымда хатшы болып жұмыс істейді. Оның алдында білім алу туралы сұрақ тұр. Сұрақтың бірнеше қыры бар: ЖОО-ға бірден түсу керек пе немесе қажетті соманы жинаған соң түскен дұрыс па? Оның үстіне қыз қайда түсетінін таңдай алмай жүр. Әкесі бизнес курсынан өтуге кеңес береді, ал Әйгерімнің өзі бейнелеу өнерін оқығысы келеді. Не істеу керек?

Жауап нұсқалары:оқуды кейінге қалдырмау, жергілікті биліктен грант сұрау, дизайн бойынша тереңдетілген бағдарлама ұсынатын курстарды таңдау.

2- топ.Марат орта мектепте тарих мұғалімі болып жұмыс жасайды. Бірақ соңғы кезде ол өзіне ЖОО-да жұмыс істеу көбірек ұнайтынын сезіп жүр. Ол түрлі кәсіби және жоғары білім беру ұйымдарына жүгінген еді, бірақ олар біліктілігі сәйкес келмейтіндіктен оны қабылдамады. Не істеу керек?

Жауап нұсқалары:магистратураға түсіп, тарих ғылымы бойынша магистр дәрежесін алу. Грантқа жүгіну.

3-топ Максим өз фирмасында мансап сатысымен жоғарылағысы келеді. Оның әзірге бизнес бойынша бакалавр дәрежесі жоқ, бірақ ол оны алу мүмкіндіктерін қарастырып жүр. Бірақ фирма оған академиялық демалыс бермейді, себебі оның үлкен қаржылық міндеттемелері бар. Не істеу керек?

Жауап нұсқалары:ол оқуды күндізгі бөлімде оқымай-ақ сырттай немесе кешкі курстарға түсе алады, немесе қашықтықтан оқуды қарастыру керек. Сонымен қатар демалыс кезінде тренингтік оқу оқып, сертификат ала алады.

4-топ Гуля бала тәрбиесімен үйде отырып, ұзақ уақыт жұмыс істеген жоқ. Енді қазір балалар өсті және ол еңбек қызметіне қайта оралғысы келеді. Оның жоғары білімі жоқ, сондықтан ол тек жұмысқа тұруды ғана емес, мамандық алуды да ойлап жүр. Ол неден бастауы керек?

Жауап нұсқалары:бірінші кезекте ол жақын маңдағы колледжге барып оның қандай курстар ұсына алатынын білуі керек, сондай-ақ еңбекпен қамту бюросында мамандық алу курстары бар.

6 Модуль. Кәсіптік бағдар: Кім болғым келеді?

3-тренингтік сағат

Тақырыбы: Жұмыс іздеу және түйіндемені рәсімдеу дағдылары

Мақсаты: жұмысқа орналасу туралы ақпаратты жинау, бағалау және түйіндемені сауатты құру дағдыларын қалыптастыруға жағдай жасау.

Міндеттер:

1. Адамның жұмысқа орналасуы туралы, бос жұмыс орындары туралы ақпаратты жинау тәсілдері туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Бос жұмыс орындары туралы ақпаратты және түйіндемені құруға қойылатын негізгі талаптарды талдау процесін түсінуді дамыту.
3. Бос жұмыс орындары туралы ақпаратты жинау дағдыларын қалыптастыруды және түйіндемені сауатты құруды қамтамасыз ету.

Жабдық: «Жұмысқа орналастыру туралы ақпаратты жинау және талдау», «Түйіндеме-шаблон» (Ресурстық материал қараңыз) плакаттары, тапсырма берілген карточкалар – оқушылардың саны бойынша түйіндеме құру.

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Менің... ешкім білмейді» ширығу жаттығуы (3 мин)

Әрбір оқушы (айналдыра немесе ерікті түрде) сөйлемді толықтырады: «Менің... сыныпта ешкім білмейді». Мысалы, «Менің бүгін оятықтың дыбысын естімегендігімді сыныпта ешкім білмейді» немесе «Менің тұздалған қиярларды ең жақсы көретінімді сыныпта ешкім білмейді», немесе «Менің түсіме бүгін түнде не кіргенін топта ешкім білмейді..., мен де ешкімге айтпаймын!».

АҚПАРАТТЫҚ БӨЛІМ – 1 (4 мин)

Өзектілігі

Жұмыс іздеу кездейсоқтыққа, «тамыр-таныстыққа» немесе жағдайды эмоциямен бағалауға емес, кәсіби мансабын құру стратегиясын түсінуге, мүмкіндіктерін болжауға, барлық еңбек қызметінің сәтті болуына әсер ететін әлеуметтік факторларды есепке алуға негізделуі тиіс. Сондықтан мансапқа сәтті қол жеткізу үшін жұмысқа орналасудың перспективалары туралы барлық қолжетімді ақпаратқа ие болу қажет. Бұл ақпараттың толықтығына қарай, адам өзін маман ретінде таныта алатын жұмысты табуына мүмкіндіктері арта түседі. Сондықтан осы сабақта біз алдымен ықтимал жұмыс туралы ақпаратты қалай жинау керектігін, содан кейін түйіндеме арқылы әлеуетті жұмыс берушіге өзінді қалай жақсы таныстыруға болатындығын түсінуге тырысамыз.

Ақылдылар талқысы

Мұғалім оқушыларға «Жұмысты қалай іздеу керек?» деген сұраққа барынша көп нұсқада жауап беруді ұсынады. Кез келген нұсқалар қарастырылады (мысалы, таныс арқылы, хабарландыру бойынша, ұйымның кадрлар бөлімі арқылы, жалдау бюросы арқылы, жұмысқа орналастыру агенттігі арқылы, қалаған ұйымдағы кез келген орынға жұмысқа орналасу және т.б.).

Ақпараттық блок

Алдымен бос жұмыс орындары туралы ақпаратты жинау нұсқаларын қарастырамыз. Мұғалім «Жұмысқа орналасу туралы ақпаратты жинау және талдау» плакатын (Ресурстық материалды қараңыз) тақтаға іледі. Мұғалім кесте бойынша түсіндірмелер береді, ал оқушылар плакаттағыны дәптерлеріне көшіреді.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ – 1 (10 мин)

«Жұмыс табу» жаттығуы

Қажетті ақпаратты жинап, талдағаннан кейін адам жұмысқа орналасуға тікелей кірісетіндігін мұғалім түсіндіреді. Ол тақтаға жұмысқа орналасудың үш тәсілін жазады:

- 1) жұмысқа қабылдау туралы хабарландыру;
- 2) делдалдардың қызметтерін пайдалану;
- 3) бастаманы өз қолына алу: шығармашылық тәсілдеме.

Оқушылар 3 топқа бөлінеді, әрқайсысына үш тәсілдің бірі беріледі. Командаларға таңдап алынған тәсіл бойынша өздерінің әрекеттерін, пікірлерін жазу ұсынылады. Жұмыс барысында мұғалім топтардың әрқайсысына жақындап, олардың тапсырманы шешуіне көмектеседі (Ресурстық материалды қараңыз).

Талқылау

Топтардағы жұмыс аяқталғаннан кейін оқушылар қалған командаларға өздерінің нәтижелерін қысқаша таныстырады.

Ақпараттық бөлім – 2 (5 мин)

Өзектілігі

Қазіргі уақытта еңбек нарығында ұсыныс сұраныстан көп асып түседі және сол себепті ізденушілердің негізгі міндеті өзіне назар аударту болып табылады. Бұл мәселеде визит краточкасы бұл кәсіби түйіндеме. Балалар, түйіндемені қалай сауатты құру керектігін кім біледі? Бірнеше оқушы жауап береді.

Ақпараттық блок

Дұрыс жазылған түйіндеме – жұмыс іздеу жолындағы бірінші қадам. Бұл жұмыс берушінің немесе кадр агенттігінің сізге, сіздің көзіңізбен қараған бірінші, ал кейде жалғыз көзқарасы. Сіздің жалғыз мүмкіндігіңіз – оны бірінші рет оқыған сәтте үлгеру. Әдетте, қарауға 2-3 минуттан аспайтын уақыт жұмсалады. Егер назар аудармаса, демек, түйіндеме сауатсыз құрылған, қандай да бір жекелеген мәліметтер жетіспейді.

Әртүрлі елдерде түйіндемеге қойылатын талаптар бір-бірінен елеулі түрде ерекшеленеді. Мысалы, Германияда ол ұсақ жазуға толы екі парақ, оған адам мектеп табалдырығын аттағаннан бастап өмірінде қол жеткізгеннің барлығын тізеді. АҚШ-да барлық ақпаратты бір параққа міндетті түрде сыйғызу керек. Жасы мен ұлтын көрсету (суретімен қоса) персонал жөніндегі менеджерге ықпал етуге әрекет болып бағалануы мүмкін. Қазақстанда, Ресейде түйіндемені бір параққа сыйғызу қабылданған. Мұнда тек кәсіби биографиясының негізгі деректері ғана келтіріледі. Соңғы уақытта рекрутинг компанияларының сайттарында сауатты толтыруды қажет ететін түйіндемені құру шаблондары берілген. Мұғалім «Түйіндеме-шаблон» плакатын іледі (Ресурстық материалды қараңыз). Қазір біз бірге түйіндеме құрып көреміз.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ – 2 (10 мин)

«Түйіндеме құру» жаттығуы

Оқушылар келесілерге түйіндеме құру тапсырмасымен карточкалар алады:

- 1) жарнамалық агент;

- 2) оқытушы;
- 3) зауыттардың біріндегі цех бастығы;
- 4) банк қызметкері;
- 5) фирма заңгері;
- 6) мектеп директоры;
- 7) әкімдік маманы;
- 8) ғылыми зертхананың меңгерушісі;
- 9) полиция бөлімінің бастығы;
- 10) ірі фирманың бухгалтері;
- 11) қоғаммен байланыс жөніндегі маман;
- 12) телевидениедегі жүргізуші.

Карточкалар оқушылардың санына қарай көбейтіледі және таратылады. Оқушылар карточканы таңдай алады немесе өз кейіпкерін ойлап таба алады. Бастысы – олардың жұмысты қызыға орындауы. Түйіндемені құру үшін ойдан шығарылған деректер немесе туыстары, таныстары және басқалары туралы мәліметтер пайдаланылады. Жұмыс барысында мұғалім қиын көрген оқушыларға көмектеседі.

Қорытынды бөлім (8 мин)

Рефлексия.

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады

Үй тапсырмасы

Келешектегі өзіне, 25 жастағы адамға түйіндеме құруға тырысу, ол арқылы сіздің ұсынып отырған қызметіңізді айтулы компаниялар қажет ететіндігі анық болуы тиіс.

Ресурстық материал

Бос жұмыс орындары туралы ақпаратты жинау нұсқалары туралы ақпараттық блокқа плакаттың мазмұны төмендегі кестеде берілген (10-кестені қараңыз).

10-кесте. Жұмысқа орналасу туралы ақпаратты жинау және талдау [54]

| Қызмет түрлері | Дереккөздер | Ерекше назар аударуды талап ететін сұрақтар |
|--------------------|---|--|
| 1. Нарықты зерттеу | - фирмалардың және компаниялардың сайттары; - жұмысқа қабылдау туралы хабарландырулар; - газеттер мен журналдар; - ірі компаниялардың реферативтік журналдары; | - Экономиканың қандай фирмалары және секторлары көтеріліп келе жатқандығын айқындау; - Қандай компаниялардың және ұйымдардың қызметкерлерді жұмысқа қабылдау жүргізіп жатқандығын айқындау; |

| | | |
|--|---|---|
| | - тар шеңбердегі мамандандырылған бюллетеньдер; - ақпараттық жинақтар; - кітапханалар. | - Қандай біліктілік пен жеке қандай қасиеттер қажет етілетіндігіне назар аудару; - Қандай жалақы ұсынылатындығына назар аудару және оны өзіңіздің қаржылық қажеттіліктеріңізбен салыстыру; - Келешекте сіз байланыс орнатуды жоспарлаған компаниялардың мекенжайларын, телефондарын және факс нөмірлерін жазып алу. |
| 2. Көмек көрсетуге қабілетті адамдарды іздеу | - кадр бөлімдерінің жұмыскерлері; - жұмысқа орналастыру бюросының қызметкерлері; - рекрутинг бойынша мамандар; - іскерлік серіктестер; - мансап мәселелері бойынша кеңесшілер; - алдыңғы жұмыс бойынша қызметтестер. | |

Бос жұмыс орындары туралы ақпаратты жинау процесін түсіндіру және оны талдау.

Жолға шығудың алдында өзіңіздің саяхатыңыздың мақсаты туралы барлық қолда бар ақпаратты тереңінен іздеуді жүргізу керек. Әртүрлі кәсіптер мен мамандықтар туралы көп мөлшердегі ақпарат тиісті кітапханаларда бар. Сонымен қатар оны әртүрлі сауда және кәсіби қауымдастықтардан алуға болады.

Сіздің зерттеуіңізді бастау үшін жергілікті кітапхананың мерзімдік баспа залы жақсы орын болып табылады. Онда сіз:

- сізді қызықтыратын кәсіпке назар аударып, жұмысқа қабылдау туралы хабарландырулардың бөлімдерін қарай аласыз;
- біліктілік пен қандай жеке қасиеттер талап етілетіндігіне назар аудару;
- қандай жалақы ұсынылатындығына назар аудару және оны өзіңіздің қаржылық қажеттіліктеріңізбен салыстыру;
- қандай компаниялар мен ұйымдардың қызметкерлерді жұмысқа қабылдау жүргізіп жатқандығын айқындау.

Осындай зерттеу сізге нарықты «сезіну» мүмкіндігін береді. Сонымен қатар сіз келешекте байланыс орнатуды жоспарлап отырған компаниялардың мекенжайларын, телефондарын және факс нөмірлерін жазып алған пайдалы. Сіздің жолыңыз болып, «Жұмысқа қажет» бөлімдерінде кәсіптердің, мамандықтардың бай таңдауын табуыңыз мүмкін. Екінші тараптан, бар-жоғы бірнеше бос жұмыс орны берілуі де мүмкін.

Алайда бір қарағандай емес, істер нашар болмауы да мүмкін. Кейбір бос жұмыс орындарының түрлері хабарландыруларда сирек пайда болады, басқаларының болуы туралы хабарларды тек тар шеңберде мамандандырылған баспадан ғана табуға болады.

Жұмысқа қабылдау туралы хабарландырулар бар беттерді ғана емес, газеттер мен журналдарды толығымен қараңыз. Осыны ескермей, сіз маңызды ақпаратты бос жіберіп алуыңыз мүмкін.

Экономиканың қандай фирмалары мен секторлары көтерілуде екендігін айқындау үшін іскерлік ақпарат берілген беттерге де көз жүгіртіп шығыңыз.

Маркетинг жөніндегі мамандар үй жұмысы деп атайтын жұмыспен айналыстыңыз. Енді сіз үй жұмысынан тыс шағын зерттеуді де жүргізу керек. Ол жұмыс орындары нарығының құпиялары туралы кеңестерді сізге ұсынуға қабілетті адамдарды іздеуге негізделеді. Бұл келесі кездесулерге негізделуі мүмкін:

- кадр бөлімдерінің жұмыскерлерімен;
- жұмысқа орналасу бюросының қызметкерлерімен;
- рекрутинг жөніндегі мамандармен;
- іскерлік серіктестермен;

- мансап мәселелері бойынша кеңесшілермен;
- соңғы барлық өзгерістер туралы әрдайым хабардар болударыны бар қызметтестермен.

Материалды көбірек жинаңыз, содан кейін сіз өзіңізді қайда жатқыза алатындығыңызды шешуге әрекет етіңіз. Қазіргі таңда қызықтыратын салалардағы мансаптың перспективалары қандай? Сіз жұмыс берушілерге қажетті машық пен біліктілікке иелік етесіз бе?

Сіз көңіл бөлу қажет салаларды анықтау үшін нарықты зерттегеннен кейін әрекет ету уақыты туындады. Егер сіз жұмысты бірінші рет іздесеңіз немесе оны ауыстырсаңыз, сізге сәйкес келетін жұмыс орындарын қарау керек. Егер сіз жеке кәсіпкерлікпен айналысуға шешім қабылдасаңыз, онда сізге маркетинг жоспарын әзірлеп, әлеуетті клиенттерді іздеуді бастау керек.

«Жұмыс табу» жаттығуына пікірлер үш тәсілмен: жұмысқа қабылдау туралы хабарландырулар; делдалдардың қызметтерін пайдалану, бастаманы өз қолына алу; шығармашылық тәсілдеме.

Жұмысқа қабылдау туралы хабарландырулар

Көптеген адамдар үшін жаңа жұмыс орнын іздеудегі алғашқы қадам газетте немесе журналда оқыған хабарландыру болып табылады. Олардың кейбірі көп орынды алады, басқалары қораш көрінеді, бірақ олардың барлығы көңіл аударуды қажет етеді. Алайда:

- жұмысқа қабылдау туралы хабарландырулардың барлығы бір қарағандай көріне бермейді, сондықтан сөз арасын оқи білген маңызды. Мысалы, хабарландыру берген ұйымда бұл жұмыс орны болмауы мүмкін. Оның мақсаты сәйкес келетін қасиеттерге иелік ететін мамандар нарығын сынақтан өткізу болуы мүмкін.

- Басқа жағдайларда жарияланған бос жұмыс орны ол туралы хабар баспасөз бетінде пайда болғанға дейін адам алуы мүмкін. Мысалы, жергілікті биліктегілер басқа жақтан адам емес, өзінің танысын алуды жиі қалайды. Бірақ ішкі ережелері бойынша сырт көз үшін белгілі бір кезеңде бос жұмыс орнының болуы туралы жариялауы қажет.

Сіз қызметке бос жұмыс орнының болуы туралы хабарландыру көрген кезіңізде, әсіресе жоғары қызмет орны, оның газетте не себептен пайда болғандығын ойлап қараңыз. Егер компания кеңейіп жатса, демек, бос жұмыс орны расымен де қажет. Егер компания белгілі бір бейіндегі мамандарды қажет етсе, ұсынылып отырған жұмыстың шынайы екендігіне күмән келтірмеуге болады. Немесе егер фирма көшеден адам алудың арнайы саясатын жүргізсе, мазасызданбауға да болады, бірақ кейде істің нақ осындай екендігін анықтау қиындық тудырады.

Рекрутинг – тиімсіз бизнес, сондықтан кез келген шағын фирма көркем және қымбат хабарландыруларды жариялауға шығындала бермейді. Хабарландыру көп болған сайын ол соғұрлым шынайы немесе келешегі бар деген пікірде болмау керек.

Егер сізге ұнамды хабарландыру компанияның өзімен орналастырылатын болса, онда берілген мәліметтердің асыра көрсетілуіне және өзара белгілі бір түсінбестіктің болуына дайын болыңыз. «Сартап» теңеуі, мысалы, компания консервативті әдістерді басшылыққа алатындығын және оның жақсы кезеңдері алыстап кеткендігін көрсетуі мүмкін. Егер «ерекше мүмкіндік» ұсынылса, бұл батып бара жатқан қайықты шайқамайтын адамды іздейтіндігін білдіруі мүмкін.

Спектрдің басқа бөлігінде «ырғақты дамып келе жатқан, жас компанияға бухгалтер қажет» деген секілді хабарландырулар жатыр. Осындай хабарландырулар өз істерінде қаржылық шиеленіскен жағдайға тап болған білімі жеткіліксіз мансапқұмарлар тобына тән. Ал «жасы жиырмалар шамасындағы білімі жақсы түлектерді» қажет ететін «ырғақты дамып келе жатқан, ілгерінді және алысқа апаратын жоспарлары бар» деп таныстыратын компанияға жұмысқа орналастыруды қарастырудың да қажеті жоқ.

Өз болжалыңызды тексеру үшін жұмысқа орналасқыңыз келген фирмаға қатысты кез келген әдебиетті және өткен жылдың есептерін табуға әрекет етіңіз. Егер сіз өзіңізді қызықтырған ұйымның ішкі құрылымына ене алатындығыңызға күмәндансаңыз, жұмысқа

қабылдау туралы өтінішіңіздің пікірінде өткен жылдағы жұмыс туралы ең соңғы баяндаманы қамтитын басқа ақпараттың да болуында тұрған ештеңе жоқ.

Делдалдар, яғни рекрутинг бойынша әртүрлі кеңесшілер құрған хабарландырулардың ақпаратты әрі пайдалы болып табылатындығын анықтай аласыз.

Ұсынылатын қызметке қатысты дұрыс бағалауда тәуелсіз кеңесшілер артықшылыққа ие. Олардың міндеті қолайлы үміткерлерді тарту үшін өз клиенттерінің талаптарын тиімді түрде ұсынуға негізделетіндіктен, олар һөздері беретін ақпараттың шынайы әрі сенімді болуына ұмтылады.

Хабарландыру тұрақты берілетін, бірақ хабарласқан кезіңізде сіздің өтінішіңізді қабылдамаған жұмыс туралы не ойлайсыз? Мұның себебі көп болуы мүмкін. Сіздің жұмыс берушілеріңіздің көңілінен бірдебір үміткер шықпаған – ең анық себептен басқасы - шамасы, жұмысқа алынған адам соңғы сәтте бас тартуы мүмкін немесе фирма қызметке қойылатын талаптарды өзгертуге шешім қабылдаған.

Қайталанып отыратын хабарландыру көпи нәрсені білдіруі мүмкін. Қарапайым «нарықты тестілеуден» бөлек ол әлдебір қиынырақ жағдай туралы белгі беруі мүмкін. Фирма персоналды жинақтау және ұстап тұруда қиындықтарға тап болуы мүмкін. Бұл жағдайда қосымша тексеру талап етіледі. Сонымен қатар кейбір мамандықтар бойынша жұмыстан кетушілердің саны көп болады, сондықтан газеттер белгілі бір кәсіптің адамдарын жұмысқа қабылдау туралы хабарландыруларға толы.

Делдалдардың қызметтерін пайдалану

Жұмыс берушілер жаңа персоналды қабылдау қажет болғанда хабарландыруға ғана сүйеніп қоймайды. Олар әртүрлі делдалдардың, рекрутинг бойынша кеңесшілердің, жұмысқа орналастыру жөніндегі агенттіктердің және т.б. қызметтерін пайдаланады. Олар рекрутинг бойынша мамандар болып табылады, олардың жұмысы клиенттерінің талаптарына сәйкес келетін адамдарды іздеуге негізделеді.

Агенттікте, сізді қызықтырған кәсіп немесе мамандық нарығының күйі туралы ақпарат бергеннен басқа, сізге бейініңізге көбірек сәйкес келетін басқа агенттіктерге хабарласуға кеңес беруі мүмкін.

Егер агенттіктер жұмыс берушілерден қызметі үшін ақы алса, онда олардың негізгі міндеті жеке сізге жұмыс іздеуге емес, клиенттерінің бос жұмыс орындарын толтыруға негізделеді. Бұл жағдайда егер сіз агенттіктен өз сұрауыңызға жауап алмасаңыз, әлдебір жерге шағымданудың мәнісі жоқ.

Алайда жұмысқа орналастыру жөніндегі агенттіктердің көпшілігі жұмыс іздеумен айналысып жүрген адамдарға қатысты сыпайылық саясатын ұстанады. Бұл түсінікті де, әйтпесе оларда өздерінің жұмыс беруші клиенттеріне ұсына алатын сапалы мамандар банкі болмайды. Сіз де өз тарапыңыздан сыпайылық сақтап, өз әрекеттеріңіз туралы, әсіресе, жұмысты өзіңіз тапқан жағдайда, оларды хабардар етуіңіз керек.

Бастаманы өз қолына алу: жұмыс іздеуге шығармашылық тәсілдеме

Жұмысқа орналастыру жөніндегі агенттікке тікелей хабарласу кейде «бағалаушы тәсілдеме» деп аталатын жұмыс алудың өнімді әдісі болып табылады. Делдалдардың қызметтеріне хабарласудың орнына сіз жұмыс берушіге тікелей шыға аласыз. Маркетингілік зерттеу кезінде сіз оларды қарап алған боларсыз. Егер қарамасаңыз, онда қызығушылық танытыңыз. Сіз көмек сұрап жүгіне алатын адамдар санаты бар:

- кәсіподақтардың өкілдері;
- кәсіби қауымдастықтардың өкілдері;
- туысқандар;
- достар;
- жұмыс пен оқу бойынша таныстар;
- мұғалімдер және оқытушылар;
- бұрынғы жұмыс берушілер.

Білім беру мекемелері, атап айтқанда, аймақтық іскерлік және өнеркәсіптік орталармен тұрақты байланысқа ие жергілікті колледждер осындай тікелей байланыс барысында пайда болатын бос жұмыс орныдары туралы ақпараттың пайдалы көздері болуы мүмкін.

Ірі ұйымдар жұмысқа қабылдауды тікелей өзінде жүргізуді артық көреді. Олар кеңсенің ішінде тақталарға бос жұмыс орындары туралы хабарландыруларды іліп қояды немесе оларды ведомствалық басылымдарға жариялайды. Сіз осындай фирмаларда жұмыс істейтін достарыңыздан пайда болған бос жұмыс орындарын қадағалауды және олар туралы хабарлауды өтіне аласыз.

Реферативтік журналдар да сізді қызықтыратын ақпараттың бағалы көзі болып табылады. Сіздің пікіріңіз бойынша қызметіңізді қажет етуі мүмкін ұйымдардың тізімін анықтап алғаннан кейін сіз өзіңізді жұмыскер ретінде ұсынатын хаттарды жіберуді бастай аласыз. Олардың негізгі мақсаты баспасөзде хабарландыру пайда болғанға дейін бос жұмыс орнын іздеуге негізделеді. Басқа сөзбен айтқанда, сіз жұмыс берушінің осындай хабарландыруды беруінің алдын аласыз. Сіз сонымен қатар жұмыс берушіні арнайы сіз үшін жұмыс орнын ашуға көндіре аласыз. Істі сауатты түрде қойғанда болжамды тәсілдеме ең өнімді болуы мүмкін.

Түйіндемені дұрыс рәсімдеу туралы ақпараттық блокқа HeadHunter.kz сайтында берілген [11].«Түйіндеме-шаблон» плакатының мазмұны төмендегі кестеде берілген (14-кестені қараңыз).

11-кесте. Түйіндеме-шаблон [55]

| | |
|-----------------------|--|
| НЕГІЗГІ АҚПАРАТ | |
| Тегі Аты | |
| Туған күні | Күні, айы, жылы |
| Жынысы | Еркек, әйел |
| Тұрғылықты қаласы | |
| Мобильді телефон | +7 |
| Азаматтығы | Қазақстан, басқа елдер |
| Жұмысқа рұқсат | Қазақстан, басқа елдер |
| Көшу | Мүмкін емес, мүмкін, дұрыс |
| БІЛІМ | |
| Деңгей | Жоғары, орташа арнайы және т.б. |
| Негізгі білімі | |
| Оқу мекемесінің атауы | |
| Факультет | |
| Мамандығы | |
| Аяқтау жылы | |
| ТІЛДЕРДІ МЕҢГЕРУІ | |
| Ана тілі | |
| Ағылшын тілі | |
| ЖҰМЫС ТӘЖІРИБЕСІ | Жұмыс тәжірибесі бар, жұмыс тәжірибесі жоқ |

| | |
|----------------------|--|
| | Жұмыс берушілердің 80% жұмыс тәжірибесі жоқ үміткерлерді қарастырмайды. Тәжірибені көрсету немесе ұсынылғанның біреуін таңдап (декрет демалысы, оқу, армияда қызмет ету, жұмыссыз, зейнеткер) немесе өз себебіңді сипаттап неліктен жоқтығын түсіндіру ұсынылады. |
| ҚАЛАУЛЫ ЖҰМЫС | |
| Қалаулы қызмет | |
| Жалақы | |
| Кәсіби сала | Автомобиль бизнесі, әкімшілік қызметкерлері, Бухгалтерия, Шикізат өндіру, Сатып алу, Ақпараттық технологиялар, Интернет, Мультимедиа, Өнер, Ойын-сауық, Масс-медиа, Кеңес беру, Маркетинг, Жарнама, PR, Медицина, Фармацевтика, Ғылым, Білім, Сату, Өндіріс, Технологиялар, Сақтандыру, құрылыс, Архитектура, Көлік, Логистика, Туризм, Қо-нақүйлер, Мейрамханалар, Қызметкерлерді |
| | басқару, Қаржы, Банктер, Инвестициялар, Заңгерлер |
| Жұмысбастылық | Толығымен жұмысбастылық, Ішінара жұмысбастылық, Жобалық/Уақытша жұмыс, Еріктілік, Тағылымдама |
| Жұмыс кестесі | Толық күн, Ауыспалы кесте, Икемді кесте, қашықтықтан жұмыс істеу, Вахталық әдіс |
| | |

Жақсы түйіндеменің белгілері [55]

1. Дәлдік. Түйіндемеде берілгеннің барлығы мәлімделген қызметке осы бос жұмыс орнына қойылатын талаптарға сәйкес келеді.

2. Жинақылық. Нақты айтыңыз. «Мен біліктілігіме сәйкес жұмыс тапқым келеді» деген секілді жалпылама сөздерді жазбаңыз. Ұмтылған позицияны анық белгілеңіз және кадр жөніндегі менеджерді сізді қайда орналастыруға болатындығы туралы жоруға мәжбүрлемеңіз.

3. Дизайн. Бұл көп жиектемелердің және таңбалардың болу тиістігін білдірмейді. Керісінше, олар болмаса тіпті жақсы. Факс арқылы өткенде оның барлығы жағылып, оқуды қиындатады. Қаріппен «ойнаған» дұрыс – қызметті, негізгі жұмыс орындарын және кәсіби машықтарды бөліп көрсету. Түйіндеме оқығанда ширықпайтындай түрде болуы тиіс. Әдемі жасамаңыз – ыңғайлы етіп жасаңыз.

6 Модуль. Кәсіптік бағдар: Кім болғым келеді?

4-тренингтік сағат

Тақырып: Жұмыс берушімен кездесуге қалай дайындалу керек. Жанжалдардың алдын-алу және шешу дағдылары.

Мақсаты: Жұмысқа орналасу кезінде сұхбат барысында дұрыс әрекет машықтарын қалыптастыруға жағдай жасау.

Міндеттері:

1. Сұхбаттасу түрлері туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Сұхбатқа дайындық процесін түсінуді дамыту.
3. Сұхбат кезінде дұрыс әрекет машықтарын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдық: «Сұхбатқа дайындалу», «Сұхбат түрлері» кестесі берілген плакаттар, топтарға арналған сұрақтары бар төрт карточка (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«АЛЫП» сергіту ойыны (3 мин)

Мұғалім балалардан сұрайды: «Дәудің қалай түшкіретінін білесіздер ме? Білгілеріңіз келе ме?». Сынып 3-ке тепе-тең бөлінеді және әрбір топ өзінің сөзін жаттайды. 1-ші топ - жәшіктер; 2-ші топ - көзілдірік, 3-ші топ - әкетті. Содан кейін мұғалім қолын сілтеп жібергенде барлық оқушылар бір мезгілде, бірақ әрқайсысы өз сөзін айтып айқайлайды. Дәл осылай түшкіреді.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Жұмысқа қабылдау тақырыбын жалғастыра келгенде, атап өту керек, тіпті сіз тамаша түйіндеме жазып, сізге сұхбатқа шақырған хабарлама келсе де, алдын ала қуанудың қажеті жоқ, өйткені нақты осы кездесуде жұмысқа қабылдау туралы мәселе түпкілікті шешіледі, сондықтан бұл процедураға жеңіл-желпі қарауға болмайды. Бүгін біз сұхбатқа дайындалудың және өткізудің ең маңызды ережелерін білеміз, олар келешекте жұмыс берушіге жағымды әсер қалдыруға көмектеседі.

Миға шабуыл

Егер сіз жұмыс беруші болсаңыз, жұмысқа жаңадан қабылданып жатқан қызметкердің қандай қасиетін артық бағалар едіңіз? Басқаша сөзбен айтқанда, қандай қасиеттерге сіз сұхбаттасу кезінде бірінші кезекте назар аударатын едіңіз? Оқушылар қажетті қасиеттерді атайды, оларды мұғалім тақтаға жазады. Бұл болуы мүмкін:

- сенімділік;
- ақпейілдік;
- біліктілік;
- өз ойын жеткізе білушілік және басқалары.

Ақпараттық блок

Осылайша, адам сұхбаттасуға неғұрлым жақсы дайындалса, оған жұмыс берушіге жағымды әсер қалдыру соғұрлым жеңілдірек болатындығы анық. Сұхбаттасу кезінде адам туралы бастапқы пікір алғашқы 5-7 секундтың ішінде қалыптасады деген пікір бар. Қалған барлық уақытта жұмыс беруші оны растайды, болмаса жоққа шығарады. Дұрыс па, жоқ

па, бірақ таныстықтың бірінші минуттары шешуші болып табылады. Нақ осы минуттарға бар күшіңізді салу қажет. Сонымен, сұхбат жүргізуге қалай дайындалу керектігі туралы сөйлесейік. Мұғалім «Сұхбаттасуға дайындық» суреті бар плакатты тақтаға іледі (Ресурстық материалды қараңыз).

Практикалық бөлім (20 мин)

Топтағы пікірталас

Сұхбаттасуға дайындық кезеңдерін талқылау үшін оқушылар 6 топқа бөлінеді. Оқушылар дайындықтың әрбір кезеңі бойынша адам әрекеттерінің алгоритмін және өзінің кеңестерін беруі тиіс. Сұхбаттасуға дайындықтың 6 кезеңі бойынша топтарды бөлу:

1-ші топ: сізді қабылдаушы ұйым туралы ақпаратты іздеу;

2-ші топ: ұйымды бағалау;

3-ші топ: сұхбаттасу кезіндегі әрекетке машықтану

4-ші топ: сырт келбетіне қатысты қамқорлық;

5-ші топ: сұхбатқа жету жолын ойластыру;

6-ші топ: хатшымен байланысты орнату.

Өзінің жұмыс нәтижелерін, сондай-ақ плакаттағы «Сұхбаттасуға дайындық» кестесін де дәптерлерге жазады. Қажет болғанда мұғалім оқушылардың ұсыныстарын түзетеді (Ресурстық материалды қараңыз).

Талқылау

Дайындық жұмысы жүргізілгеннен кейін біздің кейіпкеріміздің сұхбаттан сәтті өтуге мүмкіндігі жоғарылай түседі. Бірақ сұхбат түрі алуан түрлі болатындығын еске сақтау керек, мұғалім «Сұхбат түрлері» плакатын іледі (Ресурстық материалды қараңыз). Содан кейін мұғалім сыныпқа сұхбаттың барлық түрлерінің ерекшеліктері туралы түсіндіреді. Бұл уақытта оқушылар кестенің негізгі мазмұнын дәптерге жазады.

Рөлдік ойын

Сынып 4 топқа бөлінеді. Әрбір топқа сұхбат жүргізу кезінде жиірек берілетін сұрақтары бар карточкалар беріледі (Ресурстық материалды қараңыз). Оқушылар жұмыс берушіге жағымды әсер қалдыруы мүмкін жауаптарды іріктеуі тиіс.

Талқылау

Оқушылар топтарда жұмысты таныстыруды жүргізеді. Егер олардың жауаптары жеткілікті түрде сенімді болмаса, мұғалім жауаптың ең жақсы нұсқасын келтіреді (Ресурстық материалды қараңыз).

ҚОРЫТЫНДЫ САҒАТ (8 МИН)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады

Үй тапсырмасы

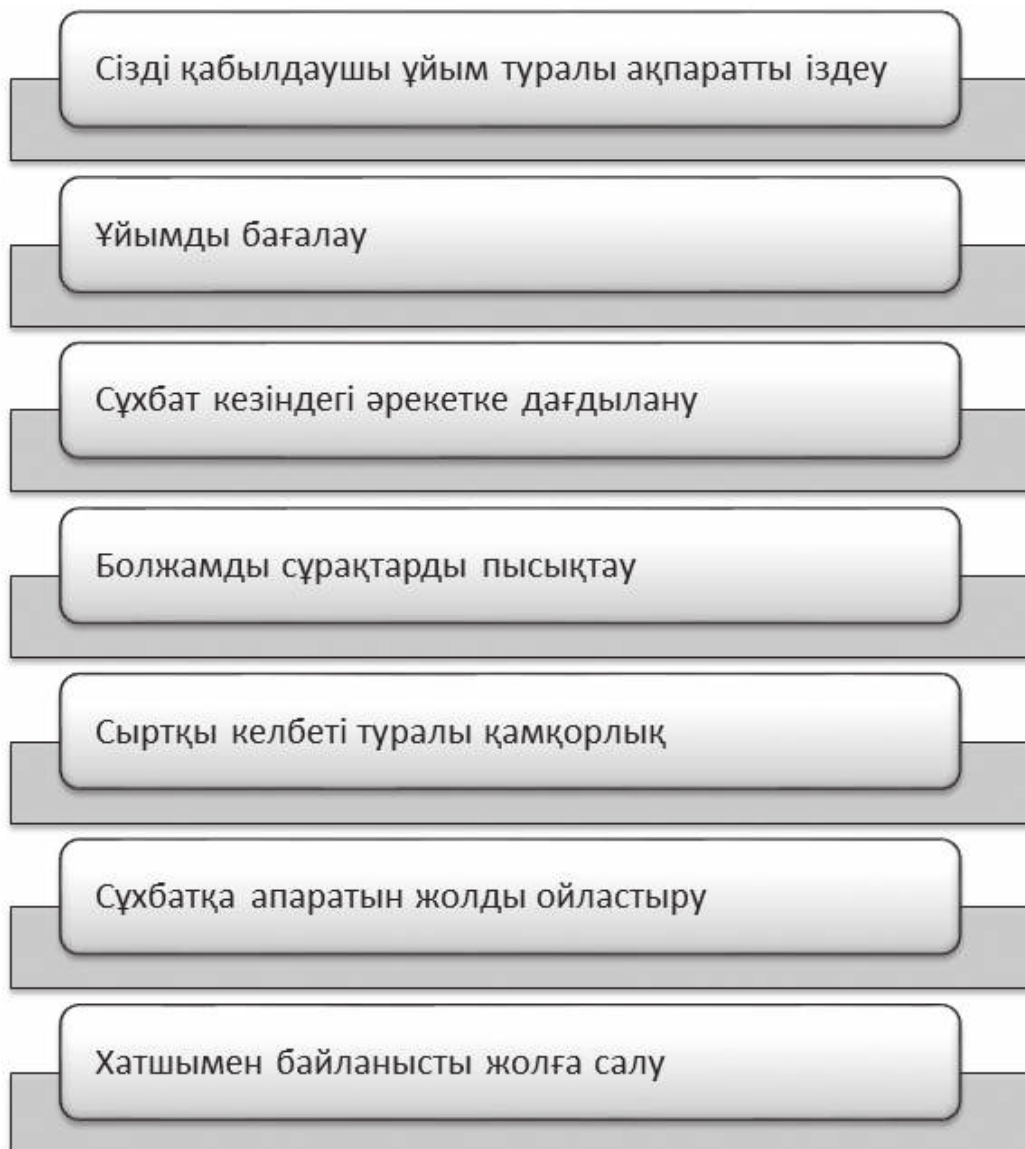
Сабақ туралы еске сақтауға берілген материалды қарау және ойлану. Өзара, достармен, ата-аналарымен талқылау.

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Сұхбатқа дайындық туралы ақпараттық блокқа плакаттың мазмұны төменде берілген (10-суретті қараңыз).

10-сурет. Сұхбатқа дайындық



Әрбір кезеңге түсіндірме

1. Сізді қабылдаушы ұйым туралы ақпаратты іздеу. Сіз ұйым туралы оның өзі туралы тарататын әдебиеттен – жыл сайынғы есептерден және т.б. түсіне аласыз. Егер сіздің жолыңыз болса, сіз жұмыстың сипаттамасын және ұйым туралы ілеспе материалды ала аласыз. Бірақ егер болмаса, онда қажетті ақпаратты алу үшін қоғаммен байланыс бөлімдерінің өкілдерімен немесе қызметкерлермен байланысты іздеңіз.

Егер ақпарат қолыңызда болмаса немесе мүлдем аз болса, сіз мүдделі ұйымның жаңа деректер базасына тікелей қатынау үшін кітапханаға барыңыз.

Егер компаниядағы жағдай туралы ішкі ақпаратты беруді қалаған компанияның жұмыс істеп жүрген (немесе бұрынғы) қызметкерлеріне шыға алсаңыз, олармен міндетті түрде кездесіңіз.

Компанияның өзі туралы ғана мәліметтерді жинаумен шектелмеңіз. Оның бәсекелестері немен айналысатындығын және олар осы нақты секторда қалай сезінетіндіктерін білуге тырысыңыз. Сырттан келген адам ретінде сіз болашақ сұхбаттасушыларыңыз мүлдем білмеуі мүмкін деректерге тап келуіңіз мүмкін. Сұхбат барысында олар туралы айтып өтіп, сіз фирманы білетін және оның табысқа жетуіне мүдделі адам ретінде таныласыз.

2. Ұйымды бағалау. Келесі сұрақтарға жауап табуға тырысыңыз:

- Компания қабілетімді барынша үздік пайдалана алатындай еңбек шарттарын ұсына ала ма немесе олардан көңілім қала ма?
- Менің жаңа жұмысым тұрақтылықты және келешекті қамтамасыз ете ме әлде тығырыққа тірей ме?
- Компанияның болашағы бар ма?
- Ол ырғақты дамып келе жатқан немесе салмақты әрі консервативті болып табылады ма?
- Компания өз қызметкерлеріне қамқорлық көрсете ме жоқ па?

Сіздің компанияға келуіңіз ол туралы сіздің бастапқы пікіріңізді растауға немесе өзгертуге мүмкіндік беруі мүмкін.

3. Сұхбаттасу кезіндегі әрекеттерге дағдылану. Сұхбаттасу дуэльге ұқсайды, сондықтан іріктеу комиссиясына жағымды әсер қалдыру үшін жақсылап дайындалу керек.

Егер өзіңізді бейнетаспаға түсіруге мүмкіндігіңіз болса, сізді өзгелер қалай қабылдайтындығын анықтау үшін міндетті түрде түсіріңіз. Сіз өзіңізді өзіне сенімді шешен деп санайтын образдан алыс күйгелек әрі мінез-құлқы тітіркендіретін тұлға болып көрінуіңіз мүмкін. Шын мәнінде барлығы сіздің өзіңізге байланысты.

Сізді тығырыққа тіреу үшін және жағымсыз сипатта көріну үшін көп сұрақ қойылатын сұхбаттың мүмкін болатын ең нашар сценарийін елестетуге тырысыңыз. Ондай сұрақтарды сізге қоймайды деп сенбеңіз, оларға қалайша сенімді жауап беріп, өзіңізді жақсы тұрғыдан көрсете алып, судан құрғақтай шығу жолын ойлаңыз.

4. Сыртқы келбеті туралы қамқорлық. Сырт келбет үлкен рөл ойнайды және барлық үміткерлерге сұхбатқа арналған бөлмеде қандай түрде көріну керектігін ойлану керек.

Оның құпиясы сол мезетке сәйкес келетін стильде киінуде жатыр. Дұрысы, соңғы үлгідегі қара костюм кию керек; қатаң киінбесе де болады, бірақ сыпайы көрінуі шартты. Егер сіз не кию керектігіне сенімсіз болсаңыз, ашық түсті емес киім кесеңіз қателеспейсіз.

Сонымен қатар сіз шаш қою жағдайын да бағалау керек: шаштаразға барып келуге болады, өйткені мұқият жиналған шаш перспективалы жұмыс берушілер үшін жағымды әсер қалдырады..

5. Сұхбатқа бару жолын ойластыру. Нақты белгіленген уақытта дұрыс кейіпте келу үшін көп күш салу керек. Іркілістердің туындау мүмкіндігін қарастырыңыз. Пойыздардың кешігетін әдеті бар, машиналар сынып қалуы немесе кептелісте тұрып қалуы мүмкін. Жолға шығудың алдында келесі берілгендердің сізде бар екендігіне көз жеткізіңіз:

- сұхбаттасуды өткізу орнына жейін қалай жетуге болатындығы туралы нұсқау;
- барлық құжаттар сұхбаттасу кезінде сізге қажет болуы мүмкін;
- байланыс телефоны – болжанбаған жағдайлар туындаған жағдайда.

Жолдан кейін өзіңізді ретке келтіру және аздап тынығып алу үшін сізге 10-15 минут ертерек келу қажет.

6. Хатшымен байланысты реттеу. Хатшы немесе қабылдау үстелінде отырған қыз бастыққа шешім қабылдауға көмектесетін адам болып шығуы мүмкіндіктен оған жақсы әсер қалдыруға тырысыңыз. Тіпті бұлай болмағанның өзінде сіз болашаққа тәжірибе аласыз. Оған қоса, ол сұхбат жүргізу процедурасы туралы қандай да бір мәліметтер, мысалы, оның әдетте қанша уақытқа созылатындығы жөнінде айта алады [86].

Сұхбат түрлерінің жіктелуін талқылауға плакаттың мазмұны төменде берілген (12-суретті қараңыз).

11-сурет. Сұхбаттасу түрлері

| |
|---|
| Жеке сұхбаттасу <ul style="list-style-type: none">• Сұхбаттасуды бір адам жүргізеді. Сұхбаттасудың мұндай түрі, әсіресе егер Сіз қарама-қарсы тараппен психологиялық байланыс орнатсаңыз, Сіздің тарапыңыздан көп күш жұмсауды талап етпейді |
| Жүйелі сұхбат <ul style="list-style-type: none">• Сізбен бірінен соң бірі бірнеше адам сұхбат жүргізеді. Бұл көп уақытты алуы мүмкін және Сізге әртүрлі адамдарға және олар пайдаланатын сұхбаттасу әдістеріне жылдам бейімделу қажет болады |
| Екі адамның қатысуымен сұхбат <ul style="list-style-type: none">• Сізбен бір мезгілде екі адам сұхбат жүргізеді. Осындай типтегі сұхбаттасу ең күрделісі, өйткені Сізге екі бірдей кадр маманының тегеурініне шыдау керек |
| Қазылар алқасы алдындағы сұхбаттасу <ul style="list-style-type: none">• Сізбен фирманың үш немесе одан көп маманынан тұратын топ сұхбаттасуды жүргізеді. Осындай сұхбаттасу ұялшақ немесе күйгелек адамдарға қиын соғады. Сіз аудиторияның алдында сахнада өнер көрсетуші, әртүрлі талғамды қанағаттандыруға тырысқан актер ретінде сезінуіңіз мүмкін. Осындай сұхбаттар мемлекеттік қызметтер үшін тән. Сіз сонымен қатар сұхбаттасудың әртүрлі типтерінің құрамасына да тап келуіңіз мүмкін, мысалы, жеке сұхбаттан кейін қазылар алқасы алдында сұхбат орын алуы мүмкін |

1-ші топ

1. Сіз неліктен осы жұмысқа қол жеткізгіңіз келеді?
2. Бес жылдан кейін қандай дәрежеге жетемін деп ойлайсыз ?
3. Неліктен біз осы жұмысты нақты сізге беруге тиіспіз?
4. Күшті/әлсіз жақтарыңыз қандай?

2-ші топ

1. Сіздің пікіріңізше, сіздің жоғары жетістігіңіз қандай?
2. «Х» фирмасынан неліктен кеттіңіз (кеткіңіз келеді)?
3. Біздің ұйымымыз туралы сізге не белгілі?
4. Қандай жалақы алуды көздейсіз?

3-ші топ

1. Осы қызметтегі қызметкер қандай қасиеттерге иелік етуі тиіс?
2. Осы қызмет үшін сізге қандай қосымша дайындық қажет?
3. Неліктен сіз нақты осы мансапты таңдадыңыз?
4. Сізге жұмыста немен айналысқан қатты ұнайды (бос уақытта)?

4-ші топ

1. Біздің фирмамызда сізді не қызықтырады?
2. Егер осы қызметті алсаңыз, неге қол жеткізуді қалайсыз?
3. Басқарудың қандай түрі сізге ұнайды?
4. Жұмыс іздеп басқа қандай фирмаларға хабарластыңыз?

Төрт топтағы сұрақтарға жауаптар мен түсіндірмелерді талқылауға:

- Сіз неліктен осы жұмысқа қол жеткізгіңіз келеді? Жалақы мөлшерін емес, жаңа жұмыстың мүмкіндіктерін баса көрсетіңіз.
- Бес жылдан кейін қандай дәрежеге жетемін деп ойлайсыз? Әрине, елеулі нәтижелерге қол жеткізу. Сұрақ сізде амбицияның бар-жоғын анықтауға арналған.
- Неліктен біз осы жұмысты нақты сізге беруге тиіспіз? Өйткені сізде тегеурін, бастамашыл қасиет, жақсы біліктілік және тәжірибе бар.
- Күшті/әлсіз жақтарыңыз қандай? Әлсіз жағыңызды атүсті айтып өтіп, күшті жақтарыңызға баса назар аударыңыз.
- Сіздің пікіріңізше, сіздің жоғары жетістігіңіз қандай? Бұл жұмыспен байланысты болуы тиіс.
- «Х» фирмасынан неліктен кеттіңіз (кеткіңіз келеді)? Өйткені онда кәсіби өсуіңіз үшін мүмкіндіктер шектеулі және сіз өз тәжірибеңізді кеңейткіңіз келеді.
- Егер осы қызметті алсаңыз, сіз қандай өзгерістерді енгізесіз? Абай болыңыз. Сіз дәлелді болжамдар беру үшін компания туралы алған ақпаратыңыз әлі де болса аз.
- Біздің ұйымымыз туралы сізге не белгілі? Егер сіз мұқият зерттеу жүргізсеңіз, онда көп нәрсені білуге тиіссіз. Жақсы сәттерін баса айтыңыз.
- Кәсіподақтар туралы не ойлайсыз? Қарсы немесе қолдайтын көп сөзден аулақ болыңыз. Оң және теріс жақтарын атап өтіңіз және соңғы жылдары істер елеулі түрде жақсарғандығын атап өтіңіз.
- Қандай жалақы алуды көздейсіз? Хабарландыруды жалақы мөлшері көрсетілген бе? Егер көрсетілген болса, соған сіутеме жасаңыз, егер көрсетілмесе, сұхбаттасушының ойын оқуға тырысыңыз. Оның өзі бұл туралы не ойлайды?
- Осы қызметтегі қызметкер қандай қасиеттерге иелік етуі? Күшті жақтарыңызды көрсетіңіз.
- Құзіреттілігіңіздің деңгейіне байланысты бұл жұмыстың қандай аспектілері сізге қиындық тудырады? Бұл туралы ештеңе айта алмайсыз.
- Осы қызмет үшін сізге қандай қосымша дайындық қажет? Қызметке жақсы кірістіру жеткілікті болады.
- Неліктен сіз нақты осы мансапты таңдадыңыз? Тек ақша үшін емес, өзін-өзі танытуға бұл жұмыс үздік нұсқаларды ұсынатындығы себепті.
- Сізге бос уақытта немен айналысқан қатты ұнайды? Бұл жерде телевизиялық бағдарламаларды қарау секілді уақыт өткізудің бәсең типті тәсілдерін емес, уақыт өткізудің белсенді тәсілдерін айтыңыз. Бірақ олар өте көп болмауы тиіс.
- Біздің фирмамызда сізді не қызықтырады? Аздап мақтап қойған артық болмайды.
- Басқарудың қандай түрі сізге ұнайды? Егер сіз академиялық қызметке үміткер болмасаңыз, теориялық талқылауға кіріспеңіз. Фирмалардың көпшілігі практиктерді артық көреді.
- Жұмыс іздеп басқа қандай фирмаларға хабарластыңыз? Барлығының атын нақты атаудың қажеті жоқ. Шын мәнінде егер сіз оншалықты кінәратшыл болмасаңыз, рас болмаса да, қызметіңізді көпшілік қажет ететін бағалы кадр әсерін тудыра аласыз. Сол арқылы бағаңызды асыра аласыз.

6 Модуль. Кәсіптік бағдар: Кім болғым келеді?

5-тренингтік сағат

Тақырыбы: Еңбек келісімін (шартын) құру дағдылары

Мақсаты: Еңбек шартын құру дағдыларын қалыптастыруға жағдай жасау.

Міндеттері:

1. Еңбек шарты және келісімшарты туралы түсінікті қалыптастыру.
2. Қазақстан Республикасының Еңбек кодексі негізгі ережелерін түсінуді дамыту.
3. Еңбек шартын құру дағдыларын қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдық: «Еңбек шарты мен келісімшарты арасындағы айырмашылықтар» плакаты, Қазақстан Республикасы Еңбек кодексінің үзіндісімен басып шығарылған 2 данадағы қағаз (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Не ойладың? Барлығын айт» сергіту ойыны (3 мин)

Алдымен мұғалім оқушыларды сабақта болған барлық жағымсыз сәттерді еске алуды сұрайды, олар туралы дауыстап айтудың қажеті жоқ. Мұғалімнің командасы бойынша барлық оқушылар сынып ішінде еркін қозғалып, өздері өкпелеген нәрсеге ашуларын білдіреді. Бұл былай жасалады: адамға жақындап, онымен көзбен байланыс орнату керек, аяқты топырлатып, әртүрлі дыбыстар шығарып, сезімдерін көрсету керек. Дыбыстар мен қозғалыстар әртүрлі болуы мүмкін, бірақ оқушыға жанасуға болмайды, сонымен қатар қандай да бір сөзді айтуға болмайды. Ойын барысында мұғалім балаларға барлық теріс көңіл-күйлерін қаттырақ және әртістікпен шығаруға итермелей отырып, оларды көтермелеп қоя алады.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Жұмысқа орналасудың негізгі дағдыларымен танысуды жалғастыра отырып, біз сізбен бірге салтанатты сәтке келдік – сізді жұмысқа шақырды. Демек сізді жеткілікті түрде жақсы бағалады және сіздің өзіңіз таңдаған ұйымдардың, фирманың, компанияның және т.б. бірінде мансапқа қол жеткізу келешегі ашылды. Жұмысқа шығу процесі сонымен қатар дайындалуды және көңіл аударуды талап етеді. Сондықтан қазіргі таңда бізге жұмыс берушімен еңбек шартын немесе келісімшартын жасаудың нені білдіретіндігін түсіну керек.

Миға шабуыл «Еңбек шарты және келісімшарт»

Балалар, еңбек шарты нені білдіреді, ал келісімшарт нені білдіреді? Олардың арасында айырмашылық бар ма? Олар не үшін қажет? Оқушылардың жауаптары. Олардың жауаптарының негізінде мұғалім оқушылардың ойын жұмыс беруші мен жұмыскерлердің арасындағы құқықтық қарым-қатынастарды реттеу еңбек шартын немесе келісімшартын құру арқылы жүзеге асырылатындығы туралы ойға әкеледі. Нақты осы құжаттарда жұмыс берушінің, сонымен қатар жұмыскердің құқықтары мен міндеттері бекітіледі. Бұл жағдайда, еңбек шарты мен келісімшарт – бір нәрсе емес.

Ақпараттық блок

Сонымен, «еңбек шарты мен келісімшарт арасындағы айырмашылықтар» қандай екендігін

қарастырайық. Мұғалім плакатты (ілмені) іледі (Ресурстық материалды қараңыз). Оқушылар еңбек шартын және келісімшартты салыстыру арқылы мұғалімнің көмегімен жұмыс беруші қандай түрде еңбек қатынастарын рәсімдеуді ұсынғандығына тәуелсіз, келісімнің мазмұнына әрдайым назар аудару керектігі туралы қорытындыға келеді. Келісімшарт жағдайында әртүрлі нюанстарға және қосымша шарттарға мұқият болу керек.

Еңбек шарты, әлде келісімшарт жақсы ма? деген сұраққа жауап бере отырып, мұғалім түсіндіреді:

✓ Еңбек шарты ешқандай мерзіммен шектелмейді және ҚР Еңбек кодексімен заңнамалық түрде реттеледі – оның негізгі артықшылығы осыған негізделеді.

✓ Еңбек шартының елеулі кемшілігі жұмыскердің заңды құқықтары дөрекі түрде бұзылуы мүмкіндігіне негізделеді, яғни жұмыс беруші оның өз еркімен жұмыстан кетуіне мәжбүрлеуі мүмкін.

✓ Келісімшарт жағдайында оның ықтималдығы аз, өйткені жұмыс беруші қызметкерге мүдделі. Келісімнің осындай типі келісімшарттың барлық қолданыс мерзімінде қызметкердің жұмыстан қуылмайтындығы 100% кепілденетіндігіне қатысты қызметкерге артықшылық беріледі.

✓ Бұл жағдайда бұл ереже егер қызметкер бұл ұйымда жылдар бойы қалуға ниеті болмаса, келісімшарттың кемшілігі болады, өйткені өз еркімен жұмыстан шығу мүмкін емес.

Практикалық сағат (20 мин)

«Жұмыс берушінің және жұмыскердің мүдделері» рөлдік ойыны

Оқушылар 2 топқа бөлінеді. Әрбір топ ҚР Еңбек кодексінің үзіндісін алады (Ресурстық материалды қараңыз). Еңбек кодексінің баптарын зерттегеннен кейін бірінші топтың қатысушылары – жұмыс берушілер еңбек шартын құру кезінде көрсетуге мүдделі болған мәселелер тізімін құруы тиіс. Осындай тапсырманы екінші топ – жұмыскерлер де алады.

Талқылау

Топтар жұмысының нәтижелері оқылады және тақтадағы кестеге толтырылады. Кестені толтыру нұсқалары әртүрлі болуы мүмкін (кестенің мысалдық нұсқасын Ресурстық материалдан қараңыз). Әрине, бірқатар мәселелер бойынша жұмыскер мен жұмыс берушінің мүдделері сәйкес келеді. Ең бастысы, қайсыған назар аудару қажет – оқушылар Қазақстан Республикасы Еңбек кодексі баптарының мазмұнын қаншалықты түсінгендігін көрсететін өздерінің тізімдеріне топ қатысушыларының түсіндірмелері.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 МИН)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұандай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады

Үй тапсырмасы

ҚР Еңбек кодексінің баптарымен толығырақ танысу (06.04.2016 ж. өзгерістермен және толықтырулармен).

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Еңбек шарты мен келісімшарт арасындағы айырмашылықтар туралы ақпараттық блокқа плакаттың мазмұны төменде берілген (12-кестені қараңыз).

12-кесте. Еңбек шарты мен келісімшарт арасындағы айырмашылықтар

| Еңбек шарты | Келісімшарт |
|--|---|
| ҚР Еңбек Кодексімен регламенттелген (06.04.2016 ж. Өзгерістермен және толықтырулармен) | Қолданыстағы заңнамада «келісімшарт немесе еңбек шарты» термині жоқ. Дегенмен келісімшартты жасауға тыйым салынбаған. |
| 36-т.Еңбек шарты–Жұмыскер мен жұмыс беруші арасындағы тжазбаша келісім, соған сәйкес жұмыскер белгілі бір жұмысты (еңбек функциясын) жеке өзі орындауға, еңбек тәртібін қадағалауға міндеттенеді, ал жұмыс беруші жұмыскерге шартталған еңбек функциясы бойынша жұмыс беруге, осы Кодекспен, Қазақстан Республикасының заңдарымен және Қазақстан Республикасының басқа нормативтік құқықтық актілерімен, ұжымдық шартпен, жұмыс берушінің актілерімен қарастырылған еңбек шарттарын қамтамасыз етуге, жұмыскерге жалақы толық мөлшерде және уақытылы төлеуге міндеттенеді. | «Келісімшарт» латын тілінен аударғанда «мәміле» дегенді білдіреді, бұл оның ерекшелігін білдіреді. Бұл еңбек шартына қарағанда әлдеқайда қатаң құжат. |
| Кез келген жұмыскермен жасалады. | Әскаери қызметтегілермен, құқық құқық қорғау органдарының және басқа мемлекеттік құрылымдардың қызметкерлерімен жасалады. |
| 30-бап. Еңбек шарты жасалуы мүмкін: 1) анықталмаған мерзімге; 2) бір жылдан кем емес анықталған мерзімге, анықталмаған мерзімге ұзартылды. | Нақты кезеңге жасалады: бір жылдан бес жылға дейінгі мерзімге. |
| Еңбек шартын қайта жасау қажет емес, ол мерзімсіз болып табылады және автоматты түрде ұзартылады. | Оның қолданыс мерзімі аяқталғаннан кейін ұзартылмайды. Келісімшарт қайта жасалуы, яғни жаңасына қол қойылуы мүмкін. Егер біліктілік, білім немесе жас мөлшері қызметкерге өз жұмысын тиімді атқаруға рұқсат бермесе, онымен келісімшартты қайта жасаудан бас тартуы мүмкін. Компания қызметкерге өзінің бас тарту уәждері туралы хабарлауға міндетті емес, қызметкер де өзінің келісімшартын неліктен қайта жасағысы келмейтіндігі туралы түсіндіруге тиісті емес. Жалғыз міндеті олар келісімшарттың аяқталуына дейін екі апта қалғанда өзінің ниеті туралы бір-біріне хабарлауы тиіс. |

| | |
|--|--|
| <p>56-бап. Жұмыскер жұмыс берушіге бір ай қалғаннан кешіктірмей жазбаша түрде бұл туралы хабарлай отырып, еңбек шартын өз еркімен бұзуға құқылы.</p> | <p>Өз еркімен жұмыстан шығуға болмайды. Егер қызметкер келісімде көрсетілген шарттарды бұзғанда немесе жұмыс берушінің өз еркімен мерзімінен бұрын бұзуға жол беріледі. Соңғы жағдайда қызметкерге өтемақы төленеді.</p> |
| <p>49-бап. Еңбек шартын тоқтату негіздері болып табылады:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) тараптардың келісімі бойынша еңбек шартын бұзу; 2) еңбек шарты мерзімінің аяқталуы; 3) жұмыс берушінің бастамасымен еңбек шартын бұзуы; 4) жұмыскердің бастамасымен еңбек шартын бұзу; 5) жұмыскердің басқа жұмыс берушіге ауысуымен байланысты; 6) тараптардың еркіне байланысты емес жағдайлар; 7) еңбек шарттарын жалғастырудан жұмыскердің бас тартуы; 8) жұмысқа ердің іріктемелі жұмысқа (қызметке) өтуі немесе оны ҚР заңдарымен қарастырылған жағдайлардан бөлек, еңбек қатынастарын жалғастыру мүмкіндігін болдырмайтын қызметке тағайындау; 9) еңбек шартын жасау шарттарын бұзу. | <p>Келісімшартты тоқтату негіздемелері болып табылады:</p> <p>қолданыс мерзімінің аяқталуы; еңбек қорғау ережелерін бұзуы; келісімнің жекелеген тармақтарын қызметкердің немесе жұмыс берушінің бұзуы; жұмыскердің еңбек міндеттерін орындамауы немесе тәртіпті бұзуы.</p> |
| <p>Егер жұмыс ауыр қатарына жатқызылатын болса және (немесе) зиянды (ерекше зиянды) және (немесе) қауіпті шарттарда орындалатын болса, жеңілдіктер қарастырылады.</p> | <p>Жеңілдіктер: демалысқа қосымша күндер; жалақыны жоғарылату; әлеуметтік қамтамасыз етуге қатысты кепілдіктер (мысалы, қызметкерге тұрғынүйлік төлемдерді төлеу).</p> |
| <p>Жұмыс берушінің бастамасымен (52-бап) және қосымша 54-баппен еңбек шартын бұзу негіздемесі жұмыс берушінің бастамасымен еңбек шартын бұзу мүмкіндігінің шектеулері орнатылған.</p> | <p>Жұмыс беруші келісімшартты біржақты тәртіпте бұза алатын шарттар.</p> |

«Жұмыс берушінің және жұмыскердің мүдделері» рөлдік ойынына:

Қазақстан Республикасының Еңбек кодексінен үзінділер [57]

27-бап. Шарттардың басқа түрлерінен еңбек шартының ерекшелігі

Шарттардың басқа түрлерінен еңбек шартының ерекшелігі белгілері келесі шарттардың бірінің болуы болып табылады:

- 1) белгілі бір біліктіліктегі, мамандықтағы, кәсіптегі немесе қызметтегі жұмысты (еңбек функциясын) жұмыскердің орындауы;
- 2) еңбек тәртібіне бағынужәнеміндеттемелерді жеке орындауы;
- 3) жұмыскердің еңбегі үшін еңбекақы алуы.

28-бап. Еңбек шартының мазмұны

1. Еңбек шарты келесіден тұруы тиіс:

- 1) тараптардың деректемелері:

Жұмыс берушінің – жеке тұлғаның аты-жөні, әкесінің аты (егер ол жеке куәлікте көрсетілген болса), оның тұрғылықты жерінің мекенжайы бойынша тіркеу туралы мәліметтер, жеке куәліктің атауы, нөмірі және берілген күні;

жеке сәйкестендіру нөмірі;

жұмыс берушінің – заңды тұлғаның атауы және оның орналасқан жері, жұмыс берушіні – заңды тұлғаны мемлекеттік тіркеу нөмірі және күні, бизнес-сәйкестендіру нөмірі;

жұмыскердің аты-жөні, әкесінің аты (егер ол жеке куәлікте көрсетілген болса), оның тұрғылықты орнының мекенжайы және тұрғылықты жері бойынша тіркеу туралы мәліметтер, жеке куәліктің атауы, нөмірі, берілген күні, жеке сәйкестендіру нөмірі;

2) белгілі бір мамандық, кәсіп, біліктілік немесе қызмет бойынша жұмыс (еңбек функциясы);

3) жұмысты орындау орны;

4) еңбек шартының мерзімі;

5) жұмысты бастау уақыты;

6) жұмыс мерзімінің және демалыс мерзімінің режимі;

7) еңбекақының көлемі және төлеудің басқа шарттары;

8) егер жұмыс ауыр жұмыс түріне жатқызылатын болса және зиянды және (немесе) қауіпті шарттарда орындалатын болса, еңбек, кепілдік және жеңілдік шарттарының сипаттамасы;

9) жұмыскердің құқықтары және міндеттері;

10) жұмыс берушінің құқықтары және міндеттері;

11) еңбек шартын өзгерту және тоқтату тәртібі;

12) тараптардың жауапкершілігі;

13) жасау күні және реттік нөмірі.

31-бап. Еңбек шартын жасауға жол берілетін жас

1. Он алты жасқа жеткен азаматтармен еңбек шартын жасауға жол беріледі.

2. Еңбек шарты жасалуы мүмкін:

1) орта білім ұйымдарында негізгі орта, жалпы орта білім алған жағдайда он бес жасқа жеткен азаматтармен;

2) денсаулыққа зиян келтірмейтін және оқу үрдісін бұзбайтын, оқудан бос уақытта жұмыс атқару үшін он төрт жасқа жеткен оқушылармен;

3) он төрт жасқа жетпеген тұлғалармен осы тармақтың 2) тармақшасымен анықталған шарттарды қадағалай отырып, денсаулыққа және өнегелік дамуға зиян келтірмей шығармашылықты құруға және (немесе) орындауға қатысу үшін кинематография ұйымдарында, театрларда, театралдық және концерттік ұйымдарда, цирктерде.

32-бап. Еңбек шартын жасау үшін қажетті құжаттар

1. Еңбек шартын жасау үшін келесі құжаттар қажет:

1) жеке куәлік немесе төлқұжат (он алты жасқа жетпеген тұлғалар үшін туу туралы куәлік).

3) тиісті білімді, машықты және машықтарды талап ететін жұмысқа еңбек шартын жасағанда білімі, біліктілігі туралы құжат, арнайы білімдердің немесе кәсіби дайындықтың болуы;

4) еңбек қызметін растайтын құжат (еңбек өтіліне ие тұлғалар үшін);

5) алдын ала медициналық куәландырудан өткендігі туралы құжат.

33-бап. Еңбек шартын жасау, өзгерту және толықтыру тәртібі

1. Еңбек шарты кем дегенде екі данада жазбаша нысанда жасалады және оған тараптар қол қояды. Еңбек шарты бір данадан жұмыскерде және жұмыс берушіде сақталады.

2. Еңбек шартына өзгерістер мен толықтырулар енгізу, соның ішінде басқа жұмысқа ауыстыру кезінде тараптармен жазбаша нысанда осы баптың 1-тармағымен қарастырылған тәртіпте қосымша келісім түрінде жүзеге асырылады.

Еңбек шартының талаптарын өзгерту туралы хабарлама, еңбек шарты тараптарының бірімен беріледі және оны берген күннен бастап, бес жұмыс күні ішінде басқа тараппен қарастырылады. Еңбек шарты талаптарының өзгергендігі туралы хабарламаны алған тарап,

соның ішінде басқа жұмысқа ауыстырған кезде осы бапта белгіленген мерзімде екінші тарапқа қабылданған шешім туралы хабарлауға міндетті.

3. Тұлғаны жұмысқа жіберу, тек еңбек шартын жасағаннан кейін ғана жүзеге асырылады.

Жұмыс берушінің кінәсінен еңбек шартын тиісті түрде рәсімдемеген және (немесе) болмаған жағдайда ол Қазақстан Республикасының заңдарымен белгіленген тәртіпте жауапкершілікалады. Бұл жағдайда еңбек шарттары жұмыскер жұмысқа кіріскен күннен бастап туындаған болып саналады.

4. Жұмыс берушінің кінәсінен еңбек шартын жарамсыз деп тану бұрынғы жұмыскердің еңбекақы төлеуге, ақылы жыл сайынғы еңбек демалысының пайдаланылмаған күндері үшін өтемақылық төлемді, басқа төлемдер мен жеңілдіктерді төлеуді тартпайды.

36-бап. Еңбек шартындағы сынақ мерзімі туралы шарт

1. Еңбек шартын жасаған кезде, еңбек шартында жұмыскердің біліктілігі тапсырылатын жұмысқа сәйкестігін тексеру мақсатында, сынақ мерзімі туралы шарт белгіленуі мүмкін. Сынақ мерзімі еңбек шартының әрекет етуінен бастап басталады.

2. Сынақ мерзімі жұмыскердің еңбек өтіліне енгізіледі және үш айдан аса алмайды.

49-бап. Еңбек шартын тоқтату негіздері

Еңбек шартын тоқтату негіздері болып табылады:

- 1) тараптардың келісімімен еңбек шартын бұзу;
- 2) еңбек шарты мерзімінің аяқталуы;
- 3) жұмыс берушінің бастамасымен еңбек шартының бұзылуы;
- 4) жұмыскерді басқа жұмыс берушіге аударумен байланысты;
- 5) жұмыскердің бастамасымен еңбек шартын бұзу;
- 6) тараптардың еркіне байланысты емес жағдайлар;
- 7) еңбек қатынастарын жалғастырудан жұмыскердің бас тартуы;

8) жұмыскердің таңдаған жұмысқа (қызметке) өтуі немесе оны Қазақстан Республикасының заңдарымен қарастырылған жағдайлардан басқа, еңбек қатынастарын жалғастыру мүмкіндігін болдырмайтын қызметке тағайындау;

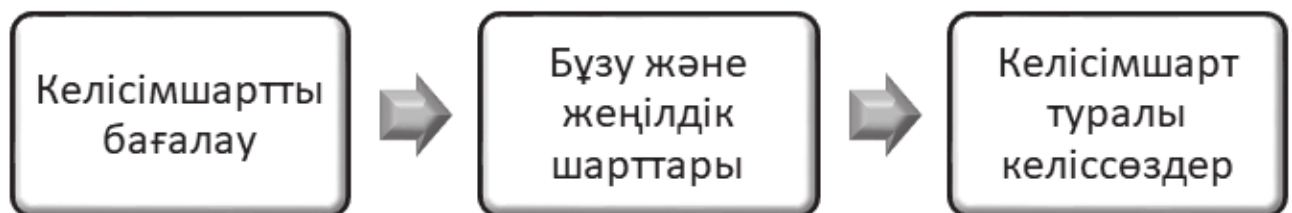
9) еңбек шартын жасау шарттарын бұзу.

«Жұмыс берушінің және жұмыскердің мүдделері» рөлдік ойынын талқылауға, кестені толтырудың нұсқасы төменде берілген (13-кестені қараңыз).

13-кесте. Жұмыс берушінің және жұмыскердің мүдделері

| Жұмыс берушінің мүдделері | Жұмыскердің мүдделері |
|---|---------------------------------------|
| Сынақ мерзімі | Басқа жұмысқа ауыстыру |
| Өз еркімен жұмыстан босату туралы өтінішті беру мерзімі | Еңбек шарттарын өзгерту |
| Орынды себептерсіз еңбек міндеттемелерін жұмыскердің орындамауы | Білікті емес жұмыстарға уақытша ауысу |
| Жалақы мөлшері | Жалақы мөлшері |
| Демалыс беру | Демалыс беру |
| Өтемақылық төлемдердің мөлшері | Өтемақылық төлемдердің көлемі |
| Жұмыскердің жасы және т.б. | Сынақ мерзімінің ұзақтығы және т.б. |

Мұғалім үшін қосымша ақпараттық материал



Шетелдік елдердің тәжірибесі

Қазақстанда және Ресейде негізінен еңбек шарты қолданылса, басқа елдер басқа саясатты ұстанады. Келісімшарттық жүйе АҚШ-да белсенді түрде қолданылады, бұл экономиканың жаңа модельін көрсету болып табылады.

Оған қарама-қарсы модель Жапонияда қолданылады, онда өмір бойына жұмысбастылық басымдылыққа қойылған. Келісімшарттық жүйе онда іс жүзінде қолданылмайды, өйткені жұмысқа орналасқанда жұмыскер мерзімсіз шартқа қол қояды, ал оның шарттарын бұзуды қоғам қабылдамайды.

6-тренингтік сағат

Тақырып: Өмірді және денсаулықты сақтандыру

Мақсаты: Жұмыскерді жұмыстағы жазатайым оқиғалардан міндетті сақтандыру туралы түсінікті қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Міндетті сақтандыру шартының ұғымын түсінуге жағдай жасау.
2. Еңбек шарттарын орындаған кезде жазатайым оқиғалардан жұмыскерлерін жұмыс берушінің сақтандыру рәсімін ұғынуды дамыту.
3. Еңбек (қызметтік) міндеттерін атқару кезінде жазатайым оқиғалардан жұмыскерді міндетті сақтандыру туралы түсінікті қалыптастыруды қамтамасыз ету.

Жабдық: жағдай берілген карточкалар 3 дана, «Еңбек (қызметтік) міндеттерін орындау кезінде жұмыскерді жазатайым оқиғалардан міндетті сақтандыру туралы» ҚР Заңының ережелері бойынша ақпаратты басып шығару (Ресурстық материалды қараңыз).

ТРЕНИНГТІК САҒАТТЫҢ БАСЫ

«Шамаданды жинау» сергіту ойыны (3 мин)

Оқушылар екі топқа бөлінеді. Екі топтың мақсаты біреу – жолға шамаданды жинау, өйткені олар сынып болып өмір жолы бойынша алыс саяхатқа бармақшы. Әрбір команда өзінің шамаданын жолға жинайды. «денсаулық және өмірлік машықтар» бағдарламасынан өтудің барлық кезеңінде оқушылар алған барлық машықтармен шамадан толады. Мұғалім шамаданды немен толтыратындығы туралы балалардың талқылауына уақыт беріледі, содан кейін әрбір команданың шамаданы немен толғандығын атап көрсетеді және түсіндірмелер береді.

Ақпараттық бөлім (9 мин)

Өзектілігі

Еңбек қызметін жүзеге асыру, денсаулыққа азды-көпті тәуекелмен байланысты. Бір кәсіптер салыстырмалы түрде қауіпті, бірақ, егер қауіпсіздік техникасының ережелерін қадағаламаса, денсаулыққа және тіпті өмірге келетін тәуекелмен байланысты кәсіптер бар. Одан бөлек, зиянды заттардың өндірісімен байланысты тәуекелдігі жоғары мамандықтар бар. Осы факторларды есепке алу өте маңызды. Бүгінгі сабақта біз келешекте жұмысқа орналасқан кезде, өз мүдделеріңізді қорғай алуыңыз үшін осы саладағы заңнамамен танысамыз.

Миға шабуыл

Оқушылар «Жұмыскерді сақтандыру нені білдіреді?» «жұмыскерді сақтандыру не үшін қажет?» сұрақтарын талқылайды. Оқушылардың жауаптары.

Мұғалім оқушыларға алғыс білдіріп, сабақтың тақырыбын еске салады: «Бүгін біз Міндетті сақтандыру бағдарламасы қалай жұмыс істейтіндігін қарастырамыз».

Ақпараттық блок

Мұғалім түсіндіреді: «Жұмыс берушінің тарапынан денсаулыққа және өмірге келген зиянды өтеумен байланысты жұмыскер мен жұмыс беруші арасындағы қарым-қатынастар Еңбек (қызметтік) міндеттерін орындау кезінде жұмыскерді жазатайым оқиғалардан міндетті

сақтандыру туралы» ҚР Заңымен реттеледі» (24.11.2015 ж. жағдай бойынша өзгертулермен және толықтырулармен).

Жаңа механизм сақтандыру және жұмыскерге зиянды өтеу бойынша төлемдерді алу схемасын жеңілдетті. Шарттарды жасау және төлемдер мерзімдері қысқартылды. Жаңа схемада бірінші кезекте зардап шегушілердің мүдделерін қорғау қамтамасыз етіледі. Жұмыскер жұмыс берушінің кінәсін дәлелдеу қажеттілігінен босатылады, құжатпен растаусыз және шығынсыз, айлық есептік көрсеткіштерде сауығуға сақтандыру төлемдерінің белгіленген мөлшерлері белгіленеді».

Мұғалім оқушыларға бұл Заңның ережелері қалай пайдаланылатындығын түсіну үшін өмірлік жағдайда дұрыс шешімді дербес қабылдау ұсынылады.

Практикалық бөлім (8 мин)

Ситуациялық ойын

Мұғалім сыныпты «Қуаныш», «Табыс» және «Бақыт» ретінде есептеп, оқушыларды үш командаға бөледі: біріншісі – қуаныш, екіншісі – сәттілік және үшіншісі – бақыт. Әрбір командаға болған жағдайды талқылау және анықтау үшін бірдей жағдаймен карточка беріледі. «Қуаныш» командасы ұсынылған жағдайда жұмыс беруші үшін шешім қабылдайды, «Табыс» командасы – жұмыскер үшін, «Бақыт» командасы сақтандыру командасы үшін шешім қабылдайды. Әрбір командаға өз қатысушысының әрекеті дұрыстығын талқылау ұсынылады және егер қандай да бір мәселелерде балалар келіспесе, онда өз шешімін ұсынады. Талдау және сауатты шешім қабылдау үшін жағдайға қосымша оқушыларға «еңбек (қызметтік) міндеттерін атқару кезінде жазатайым оқиғалардан жұмыскерді міндетті сақтандыру туралы» ҚР заңының ережелерін пайдалану бойынша ақпарат беріледі.

ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ (8 МИН)

Рефлексия

Оқушылар қандай жаңа нәрсе білгендерін, бойларын қандай сезім мен эмоция билегенін айтып береді.

Білім алушылар мұның не жайлы және не үшін қажет екендігі, қандай жағдайда керек болатындығы жайында өзіндік қорытынды жасайды. Әрбір оқушы бір ауыз сөзбен өз сезімдері мен көңіл-күйлері, ұндай ойлармен бөлісетіні туралы айтып береді.

Рефлексияны былайша әсерлі аяқтауға болады: Білім алушы алға қарай бағыт алып, оң қолын алға созады. Барлық қол бір орталыққа жиналған кезде «Біз бір командамыз» деп бірауыздан айтады

Үй тапсырмасы

Еңбек (қызметтік) міндеттерін орындау кезінде жұмыскерді жазатайым оқиғалардан міндетті сақтандыру туралы» ҚР Заңының баптарымен толығырақ танысу» (24.11.2015 ж. жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен)

ТРЕНИНГТІК САФАТТЫҢ СОҢЫ

Ресурстық материал

Ситуациялық ойынға берілген ситуациялық карточканың мазмұны:

Ғимаратты салған кезде құрылыс алаңында қосу-жөндеу жұмыстары кезінде краншы-жұмысшы А.Жоламанов 25 метр биіктіктен темірбетон бөренені кранның ұшынан түсіріп алды. Темір бөрене төмен құлаған кезде, жанында өтіп бара жатқан қабырға кірпіш блоктарын төсеуші жұмысшы Ж.Абдрахмановтың басын жанап өтті. Нәтижесінде зардап

шеккен жұмысшы Абдрахманов Ж. есінен танып қалды, каскада болғанына қарамастан, оның басынан қан аға бастады. Құрылыс алаңының бастығы Васильев И. зардап шегушіні дереу ауруханаға апарып, дәрігерлерге апаттың себебі Ж.Абдрахмановтың өзі кінәлі екендігімен, еңбекті қорғау және қауіпсіздік шараларын қадағаламағандығы, сол себепті басынан жарақат алған деп түсіндірді. Артынша Васильев И. ешкімге ештеңе түсіндірмей өндірістік апаттық жағдайды туындатқан еңбекті қорғау ережелерін бұзғандығы, еңбек міндеттеріне дұрыс қарамауы себепті Ж.Абдрахмановты жылдам, әрі тыныш жұмыстан шығарып жіберді. Соның арасында, Ж.Абдрахманов бас миының кең шайқалуы диагнозымен ауруханадан шыққанда, еңбекке қабілетін жоғалтты және өндірістегі жазатайым оқиғамен байланысты 2 топтағы мүгедек белгіленді. И.Васильевтің құрылыс компаниясында барлық жұмысшыларға Міндетті сақтандыру шарты болмағандығын анықталды.

Еңбек (қызметтік) міндеттерін атқару кезінде жазатайым оқиғалардан жұмыскерді міндетті сақтандыру туралы» ҚР Заңының ережелері бойынша ақпарат

Жұмыскерді жазатайым оқиғадан міндетті сақтандыру бағдарламасы қалай жұмыс істейді?

Жұмыскерді еңбек (қызметтік) міндеттерін атқару кезінде жұмыскерді жазатайым оқиғалардан міндетті сақтандыру объектісі зардап шеккен жұмыскердің кінәсі болуында немесе болмауында, қайтыс болуына немесе кәсіби еңбекке жарамдылығын жоғалту деңгейін белгілеуге әкелген жазатайым оқиғаның нәтижесінде өміріне және денсаулығына зиян келген жұмыскердің мүліктік мүддесі болып табылады[84].

- сақтандыру шартының қолданыс мерзімі: 1 жыл, егер Сақтанушының қызметі 1 жылдан аз болса, Сақтанушының қызметті жүзеге асыру мерзіміне.

- Сақтандыру сыйлықақысын төлеудің мерзімділігі: біржолғы немесе бөліп төлеу – жартыжылда бір рет.

- Ең аз сақтандыру сомасы: Сақтандыру шартын жасау сәтіндегі барлық жұмыскерлердің еңбекақысын төлеудің жылдық қоры.

- Ең көп сақтандыру сомасы: шектеусіз

- Сақтандырушы қорғаудың әрекет ету аумағы: ұйымның (жұмыс бюерушінің) аумағы немесе басқа жұмыс орны бір жұмыс күні ішінде: іссапарлар кезінде, сонымен қатар жұмыс берушінің (сақтанушының) тапсыруы бойынша әрекеттерді іске асырғанда.

Шарт бойынша сыйлықақыны есептеуге қатысты, заңнамада сақтандыру сыйлықақысын есептеу үшін белгілі бір тарифтер белгіленген (шарт бойынша жарна сомасы), тиісті тарифті таңдау сақтандырылған персоналдың санатына байланысты жүреді, үш типі бар – әкімшілік-басқарушы, өндірістік және көмекші.

«Сақтандыру қызметі туралы» ҚР Заңымен сақтандырудың бұл түрі «жалпы сақтандыру» саласына қатысты болатындығы қарастырылған. Еңбек (қызметтік) міндеттерін орындау кезінде жұмыскерді жазатайым оқиғалардан міндетті сақтандыру туралы» ҚР Заңымен сақтандырудың бұл түрі – міндетті болып табылатындығы анықталады.

ҚР Әкімшілік құқық бұзушылықтар туралы Кодексінің 175-бабы 2-тармағымен жұмыс берушінің Міндетті сақтандыру шартын жасаудан жалтаруы үшін жауапкершілік қарастырылған: «Міндетті сақтандыру туралы Қазақстан Республикасының заңнамалық актісіне сәйкес міндетті сақтандыру шартын жасаудан жалтару жеке тұлғалар үшін жиырма, лауазымды тұлғалар, жеке кәсіпкерлер, жеке нотариустар үшін жүз көлемінде, шағын немесе орта кәсіпкерліктің субъектілері болып табылатын заңды тұлғаларға – төрт жүз, ірі кәсіпкерлік субъектілері болып табылатын заңды тұлғаларға – бір мың айлық есептік көрсеткіш айыппұл салынады».

Жазатайым оқиғалардан міндетті сақтандыру бағдарламасы бойынша сақтандыру компаниясынан төлем жүріп отыруы үшін сақтандырылған жұмыскермен не жағдай орын алады? Төлем мөлшері қалай есептеледі?

Жұмыскерлерді міндетті сақтандыру бағдарламасы өндірісте жазатайым оқиға болған жағдайда жұмыс берушінің мүліктік мүддесін сақтандыруға есептелген. Егер жазатайым оқиға орын алып, жұмыскерлер зардап шексе, ұйым басшысы өмірді сақтандыру бойынша компаниямен аннуиттеттік сақтандыру шартын жасауы тиіс. Аннуиттеттік сақтандыру шарты – бұл сақтандыру шарты, соған сәйкес сақтандырушы шартпен белгіленген мерзім ішінде пайда алушының пайдасына мерзімдік төлемдер түрінде сақтандыру төлемін жүзеге асыруға міндетті.

Аннуиттеттік шарт бойынша сақтандыру сомасы өмірді сақтандыру бойынша компанияның пайдасына сақтандыру компаниясымен төленеді және компания өз кезегінде зардап шеккендерге білгілі бір төлемдерді жасайды. Жұмыс берушінің жауапкершілігі шарты бойынша сақтандыру жағдайы 1, 2, 3 тобындағы мүгедектікті алу немесе жазатайым оқиғадан жұмыскердің қаза болуы болып табылады.

Мүгедектікті алған жағдайда жоғалған табыстың өтемін жұмыскердің өзі алады, ал өтеу сомасы еңбекке қабілеттілікті жалпы жоғалтуға байланысты.

Жұмыскер қаза болған жағдайда асырауындағылар анықталады. Азаматтық кодекс бойынша асырауындағылар болып 18 жасқа дейінгі кәмелеттік жасқа толмаған балалар; 18-ден 23 жасқа дейінгі, күндізгі бөлімде оқу мекемелерінде оқып жатқан балалар; зейнеткер ата-аналар; күйеуі (әйелі), мүгедек және қаза болған жұмыскердің іс жүзінде асырауында болған бауырлары, әпкелері немесе ата-анасы (зейнетке жетпеген); 17 жасқа дейінгі кәмелетке толмаған балаларын тәрбиелеп тотырған әйелі танылады.

Сақтандыру өтемінің сомасы жоғалған жалақыны барлық асырауындағыларға бөлу арқылы қаза болған қызметкердің орташа айлық жалақысынан есептеледі. Әрбір асырауындағыға жұмыскер тірі болып, өзінің отбасысын қамтамасыз еткендегідей ай сайынғы мерзіммен оның бөлігі төленеді. Жыл сайын жоғалған табысты өтеудің бұл сомалары инфляцияның пайызына индекстеуге жатады. Осылайша, бұл бағдарламада бірінші кезекте жұмыскердің өзі мүдделі, өйткені оның табысы асыраушының өміріне және еңбекке қабілеттігіне тікелей байланысты.

Жұмыскерлердің де Міндетті сақтандыру шартының талаптарына қызығушылық танытуына құқығы бар.

Осы Заңды қолданылатын негізгі ұғымдар.

Пайда алушы – осы Заңға сәйкес сақтандыру төлемін алушы болып табылатын тұлға.

Сақтанушы – міндетті сақтандыру шартын жасаған жұмыс беруші.

Сақтандырушы – Қазақстан Республикасының аумағында сақтандырудың осы түріне сақтандыру қызметін жүзеге асыру құқығына лицензия алған заңды тұлға.

Сақтандыру жағдайы – еңбектік (қызметтік) міндеттерін атқару кезінде жұмыскердің өміріне және денсаулығына зиян келтірген оқиға, соның басталуымен міндетті сақтандыру шарты сақтандыру төлемін жүзеге асыруды қарастырады.

Сақтандыру сыйлықақысы – сақтанушы пайда алушыға сақтандыру төлемін жүргізуге міндеттеме алғаны үшін сақтандырушыға төлеуге міндетті жарна сомасы.

Сақтандыру сомасы – сақтандыру объектісі сақтандырылған және сақтандыру жағдайы туындағанда сақтандырушы жауапкершілігінің шектік көлемі болып табылатын ақша сомасы.

Сақтандыру төлемі – сақтандыру жағдайы туындағанда сақтандыру сомасының шегінде пайда алушыға сақтандырушы төлейтін ақша сомасы.

КОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Ахматова Т.В. Тренинг как форма организации занятий на уроках обществознания. Рекомендации педагогу по организации тренинга. – М., 2003. – Материалы сайта www.festival.1september.ru.
2. Сьюзен К.Т. Американское общество по обучению и развитию (ASTD) // Журнал Бизнес и Финансы. Библиотечное дело. Т 5. – М, 1999. 65 с
3. Авдюнина Н.А., Азарова Л.Н., Баранова Е.В., Виноградова И.А., Двойнин А.М., Ключко О.И. Сборник научно-методических материалов. Молодежная психологическая школа / коллектив авторов под ред. Ключко О.И. – М. - Берлин, 2015. – 82 с.
4. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. Методические разработки занятий социально-психологического тренинга. – М., 1993. – 47 с.
5. Жунусова А.Т., Темирланова А.М. Массовый спорт в Казахстане. – Материалы сайта http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2013/Sport/1_137719.doc.htm.
6. Казахстанцы переедают, недопивают и мало двигаются. – Материалы сайта http://bnews.kz/ru/news/-2015_02_25-1135807.
7. Галат И. Казахстан в цифрах. - Материалы сайта <https://vlast.kz/strana/17472-kazahstan-v-cifrah-statistika-za-30-maa-2016-goda.html>.
8. Шелтон Г. Правильное сочетание пищевых продуктов. - Материалы сайта <https://4brain.ru/zozh/pitanie.php>
9. Кэмпбелл К. Правильное питание. - Материалы сайта <http://bgphtk.by/files/pdf/yrok2>.
10. Чон Ф. «Вредных» и «полезных» продуктов нет. - Материалы сайта lubell.kz/6-vrednyh-i-poleznyh.
11. Шипицина Л.М., Шпилени Л.С. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. – М., 2003. – 464 с.
12. Цитаты и афоризмы великих людей. Материалы сайта <https://uaforizm.com/citaty-i-aforizmy-pro-kurenie-alkogol.html>.
13. Баранов А.А. Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медико-социальные проблемы и пути решения. – М., 2007. – 216 с.
14. Киселева Е.А. Здоровье – здоровый образ жизни. Сборник программно-методических материалов. – Витебск, 2006. – 61 с.
15. Воронцова М.В., Макаров В.Е., Бюндюгова Т.В. Теория деструктивности. Учебное пособие. – Таганрог, 2014. – 360 с.
16. Музыка души. Философская притча. – М., 2011. – Материал сайта <http://v-garmonii-s-soboi.ru>.
17. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект. – М., 2008. – 480 с.
18. Притча о бабочке. Сказкотерапия. Психологические сказки. – М., 2013. – Материал сайта <http://psixologiya.org/skazkoterapiya/psixologicheskie-skazki/1867-pritcha-o-babochke.html>.
19. Ожиганова Н.И. Программа занятия с элементами тренинга для старшеклассников по профилактике суицидального поведения. – М., 2016. – 21 с.
20. Рысев Н.Ю. Правило трех плюсов. – М., 2009. – 32 с.
21. Горелов И.Н. Невербальные компоненты коммуникации. – М., 1980. – 238 с.
22. Кадди Э. Присутствие духа. Как направить силы своей личности на достижение успеха. – М., 2016. – 320 с.
23. Горбушина О.П. Серия «Практическая психология». Психологический тренинг. Секреты проведения. – Санкт-Петербург, 2008. – 176 с.
24. Козлов Н.И. Упражнение на постановку целей «Золотая рыбка». – М., 2016. – Материалы сайта www.trenerskaya.ru.

- 25 Иванова А.А., Богданова Н.Н. Тренинг развития креативности и творческих способностей. – М., 2017. Материалы сайта www.festival.1september.ru.
- 26 Грецов А.В. Лучшие упражнения для развития креативности. Учебно-методическое пособие. – С.-Пб, 2006. – 44 с.
- 27 Кабакова М. Особенности современной семьи. Роль мужчины в семье. – Материалы заседания Клуба Института политических решений «Институт семьи: роль современного мужчины в семье». – Алматы, 2012.
- 28 Кодекс Республики Казахстан от 26 декабря 2011 года № 518-IV «О браке (супружестве) и семье» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 09.04.2016 г.). – Астана, 2016. – Материал сайта <http://www.zan.kz>.
- 29 Характеристика планирования семьи. – Материалы <http://studme.org/1679042227538/>.
- 30 Культура сексуального поведения. – Материалы сайта http://studopedia.ru/8_175847_.html
- 31 Сергеев А.С. Болезни, передающиеся половым путем: краткая энциклопедия. – Минск, 2011. – 128 с.
- 32 Бехало В.А., Лосева О.К., Сысолятина Е.В. Репродуктивное здоровье и сексуальное поведение подростков // Репродуктивное здоровье детей и подростков. – М., 2007. – № 5. – С. 73-79.
- 33 Жуматова М.Г., Локшин В.Н. Проблемы репродуктивного здоровья женщин в Казахстане. Проблемы репродукции. – Алматы, 2010. – № 3. – С. 24-27.
- 34 Ерофеева Л.В. Поведение риска у подростков. Роль сексуального образования. Обзор зарубежной научной литературы // Репродуктивное здоровье детей и подростков. – М., 2009. – № 5. – С. 68-77.
- 35 Инфекции, передаваемые половым путем. – Материалы сайта <http://www.medicalj.ru/>.
- 36 Беленькая М. Техника сексуальной безопасности для ребенка. – М., 2016. – 27
- 38 Быстрова И.В. Вымогательство или что делать, если тебя шантажируют. Психологи на портале b17.ru. – М., 2017. – Материалы сайта www.b17.ru/article/28130.
- 39 Уголовный кодекс Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 226-V (с изменениями и дополнениями по состоянию на 22.12.2016 г.). – Астана, 2016. – Материал сайта <http://www.zan.kz>.
- 40 Памятка безопасного отдыха в каникулярное время. Коммунальное государственное учреждение Основная школа № 42. – Караганда, 2017. – Материал сайта <http://kargoo.gov.kz/content/view/54/321316344?lang=ru&version=easy>.
- 41 Религиоведческое и религиозное образование.-Материал сайта <http://niac.gov.kz/ru/>.
- 42 Термин Онлайн. - Материал сайта <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2125>.
- 43 Термин Среда. - Материал сайта <http://vocabulary.ru/termin/sreda.html>.
- 44 Термин Навыки. – Материал сайта 5psy.ru/osnovnie-ponyatiya/.
- 45 Толковый словарь // С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. - 2002.
- 46 ВКонтакте. – Материал сайта <http://makag.ru/2016/01/25/kolichestvo-polzovateley-zaregistririvannyh-vkontakte-po-stranam.html>.
- 47 Одноклассники. – Материал сайта <http://news.finance.ua/ru/news/-/392692/odnoklassniki-v-2016-godu-uvlechili-kolichestvo-polzovatelej-na-10>
- 48 Facebook. – Материал сайта <http://socprka.ru/blog/skolko-lyudej-zaregistririvano-v-fejsbuk/>
- 49 Инфографика: Глобальный взгляд на торговлю людьми. Юнисеф США. – Материал сайта <https://www.unicefusa.org/stories/infographic-global-human-trafficking-statistics>.

- 50 Глобальный индекс рабства. – Материал сайта <http://www.globallslaveryindex.org/findings>.
- 51 Государственный Департамент США. Доклад о торговле людьми. – США, 2016. – Материалы сайта <https://www.state.gov/documents/organization/258876.pdf>.
- 52 Предлагают работу? Три истории из реальной жизни. Международная организация по миграции (МОМ). – Материалы сайта www.iom.kz.
- 53 Климов Е.А. Как выбирать профессию. Книга для учащихся старших классов средней школы. – 2-е издание, дополненное и доработанное. – М, 1990. – 159 с.
- 54 Джонс Р. Как сделать карьеру. Практическое руководство для всех. Пер. с англ. – Челябинск, 1999. – 314 с.
- 55 Нестерова Т.А. Кадровое агентство «Ваш персонал». – М., 2016. – Материалы сайта http://www.v-personal.ru/psihologicheskaya_pomosch_v_krizisn.
- 56 Разместить резюме на сайте HeadHunter.kz. – Алматы, 2017. – Материал сайта <http://hh.kz/account/signup?postponed&backurl=/applicant/resumes/new>.
- 57 Честара Дж. Деловой этикет. Пер. с англ. Бесковой Л. – М., 1997. – 336 с.
- 58 Трудовой кодекс Республики Казахстан (с изменениями и дополнениями от 06.04.2016 г.). – Астана, 2016. – Материал сайта <http://www.zan.kz>.
- 59 Закон Республики Казахстан «Об обязательном страховании работника от несчастных случаев при исполнении им трудовых (служебных) обязанностей» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 24.11.2015 г.). – Астана, 2015. – Материал сайта <http://www.zan.kz>.

BILIM
FOUNDATION



SAMRUK
KAZINA
• TRUST •

Мұғалімдерге арналған әдістемелік құралды әзірлеушілер:

О.И. Накаткова, педагогика ғылымдарының кандидаты,
экономика ғылымдарының магистрі,
РФ Ювенология халықаралық академиясының корреспондент- мүшесі;
Л.А. Алиева, заң ғылымдарының кандидаты, доцент.

Дизайнер **А. Қалибекұлы**

Басуға 14.08.2017. қол қойылды
Көлемі 60x90/8. Шартты баспа табағы 27.
Таралымы 1000 дана.

Bilim foundation, 2017