



«Утверждаю»

И.о. директор школы

Исцанова З.Т.

Руководитель МО классных руководителей –

Пшембаева С.С.

Распределение классного руководства

КГУ «ООШ села Петровка»

2023-2024 учебный год

№	Ф.И.О. классного руководителя	Класс
1	Сатымухамбетова Ансая Данияровна	0 «А»
2	Толағайқызы Айнұр	1 «А»
3	Егинбаева Жанат Айтуаровна	2 «А»
4	Пшембаева Алия Булатбековна	2 «Б»
5	Унгарова Хазиза Туйжергеновна	3 «А»
6	Пшембаева Сабина Сериковна	3 «Б»
7	Нурмухамбетова Гульжанат Жолдыкановна	4 «А»
8	Полонкоева Мария Анатольевна	4 «Б»
9	Нурдуллаев Ерлан Габибулаевич	5 «А»
10	Канафина Торгын Мейрамбаевна	5 «Б»
11	Исабаева Асель Жалкибаевна	6 «А»
12	Секенова Регина Оразовна	6 «Б»
13	Утегенов Жандос Еликбасевич	7 «А»
14	Бахманова Салима Кайратовна	7 «Б»
15	Сагандыкова Макпал Умирхановна	8 «А»
16	Бондаренко Алена Николаевна	8 «Б»
17	Шефер Наталья Владимировна	9 «А»
18	Пеленева Татьяна Васильевна	9 «Б»



Бекітемін
Мектеп директорының м.а.
Ишанова З.Т.

«Петровка ауылының ЖОББМ» КММ

Сынып жетекшілердің тізімі

2023-2024 оқу жылы

Сынып жетекшілердің ӘБ жетекшісі Пшембаева С.С.

№	Аты-жөні	Сынып
1	Сатымұхамбетова А.Д.	0 «А»
2	Толағайқызы А	1 «А»
3	Егинбаева Ж.А.	2 «А»
4	Пшембаева А.Б.	2 «Б»
5	Унгарова Х.Т.	3 «А»
6	Пшембаева С.С.	3 «Б»
7	Нурмұхамбетова Г.Ж.	4 «А»
8	Полонкоева М.А.	4 «Б»
9	Нурдуллаев Е.Г.	5 «А»
10	Канафина Т.М.	5 «Б»
11	Исабаева А.Ж.	6 «А»
12	Секенова Р.О.	6 «Б»
13	Утегенов Ж.Е.	7 «А»
14	Бахманова С.К.	7 «Б»
15	Сагандыкова М.У.	8 «А»
16	Бондаренко А.Н.	8 «Б»
17	Шефер Н.В.	9 «А»
18	Пеленева Т.В.	9 «Б»

План заседаний МО классных руководителей

№	Дата	Мероприятия	Ответственные
1	Тема: «Организация воспитательной работы в 2023-2024 учебном году».		
	30.08.2023	Анализ работы МО классных руководителей за 2023-2024 учебный год. Основные направления воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.	Пшембаева С.С.
2	Тема: «Совершенствование воспитательной работы классных руководителей».		
	26.10.2023	Адаптация учащихся 1 и 5 класса в школе: наблюдение за адаптацией детей в классе. Развитие творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности.	Пшембаева С.С. Секенова Р.О.
3	Тема: «Профилактика вредных привычек школьников и формирование культуры ЗОЖ».		
	27.12.2023	Физкультурно-спортивные мероприятия как средство формирования здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек школьников.	Лысенко А.А. Пшембаева С.С.
4	Тема: «Формирование социальных навыков учащихся»		
	18.03.2024	Нравственные внеклассные мероприятия, их технологии, качество и эффективность. Сохранение психологического здоровья педагогов.	Пшембаева С.С. Секенова Р.О.
5	Тема: «Анализ деятельности МО классных руководителей за 2023-2024 учебный год».		
	24.05.2024	Итоги деятельности МО за 2023-2024 учебный год. Определение задач МО на 2024-2025 учебный год.	Пшембаева С.С. Классные руководители.

Протокол № 1
Заседания МО классных руководителей
30.08.2023 г

Присутствовали классные руководители с 1 по 9 классы (18 человек)

Повестка дня:

1. Об анализе работы МО классных руководителей за 2022-2023 учебный год.
2. О рассмотрении плана работы МО классных руководителей на 2023-2024 учебный год.

1. СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С., ознакомила классных руководителей с анализом работы МО классных руководителей за 2022-2023 учебный год.

РЕШИЛИ:

- 1.1. Одобрить работу МО классных руководителей.
- 1.2. Классным руководителям с 1-9 классы :
 - 1.2.1. Создавать оптимальные условия в воспитательном процессе для формирования и развития личности ребенка, способного ориентироваться и адаптироваться в современных социальных условиях;
 - 1.2.2. Совершенствовать виды деятельности и формы занятий с обучающимися, направленные на духовно – нравственное развитие, воспитание и социализацию учащихся.

2. СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С., ознакомила с планом работы МО классных руководителей, графиком открытых классных часов и внеклассных мероприятий на 2023-2024 учебный год, также ознакомила с основными направлениями воспитательной работы, годовым планом воспитательной работы школы и воспитательными программами кл.

ПОСТАНОВИЛИ:

- 2.1. Одобрить план работы МО классных руководителей, график открытых классных часов и внеклассных мероприятий на 2023-2024 учебный год.
- 2.2. Одобрить годовой план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.
- 2.3. Одобрить программы воспитательной работы классов.
- 2.4. Классным руководителям планировать воспитательную работу с учетом целей и задач воспитательной системы школы, мнений учащихся и родителей.

Руководитель МО:

Пшембаева С.С.

№ 1 хаттама

Сынып жетекшілерінің ӘБ отырыстары

30.08.2023 ж

1-9 сынып жетекшілері қатысты (18 адам)

Күн тәртібі:

1.2022-2023 оқу жылындағы сынып жетекшілерінің МҰ жұмысын талдау туралы.

2.Сынып жетекшілерінің 2023-2024 оқу жылына арналған МҰ жұмыс жоспарын карау туралы.

1. Тындады:

С. С. Пшембаева сынып жетекшілерін 2022-2023 оқу жылындағы сынып жетекшілерінің МҰ жұмысын талдаумен таныстырды.

ШЕШТІ:

1.1. Сынып жетекшілерінің МО жұмысын мақұлдау.

1.2. Сынып жетекшілеріне 1-9 сыныптар :

1.2.1. Қазіргі әлеуметтік жағдайларда бағдарлауға және бейімделуге кабілетті баланың жеке басын қалыптастыру және дамыту үшін оқу процесінде оңтайлы жағдайлар жасау;

1.2.2. Оқушылардың рухани – адамгершілік дамуына, тәрбиесі мен әлеуметтенуіне бағытталған білім алушылармен іс-әрекет түрлері мен сабақ нысандарын жетілдіру.

2.Тындады:

С. С. Пшембаева сынып жетекшілерінің ӘБ жұмыс жоспарымен, 2023-2024 оқу жылына арналған ашық сынып сағаттары мен сыныптан тыс іс-шаралар кестесімен таныстырды, сондай-ақ тәрбие жұмысының негізгі бағыттарымен, мектептің тәрбие жұмысының жылдық жоспарымен және КБ тәрбие бағдарламаларымен таныстырды.

ҚАУЛЫ ЕТТІ:

- 2.1. Сынып жетекшілерінің ӘБ жұмыс жоспары, 2023-2024 оқу жылына арналған ашық сынып сағаттары мен сыныптан тыс іс-шаралар кестесі мақұлданды.
- 2.2. 2023-2024 оқу жылына арналған тәрбие жұмысының жылдық жоспары мақұлданды.
- 2.3. Сыныптардың тәрбие жұмысының бағдарламалары мақұлданды.
- 2.4. Сынып жетекшілеріне мектептің тәрбие жүйесінің мақсаттары мен міндеттерін, оқушылар мен ата-аналардың пікірлерін ескере отырып, тәрбие жұмысын жоспарлау.

ҚМ басшысы:

Пшембаева С. С.

Протокол № 2
Заседания МО классных руководителей
26.10.2023 г.

Присутствовали классные руководители с 1 по 9 классы (19 педагогов).

Повестка дня:

1. Адаптация учащихся первого класса в школе. Наблюдение за адаптацией детей в классе.
2. Адаптация учащихся пятого класса в школе. Наблюдение за адаптацией детей в классе.
3. Развитие творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности.

1. СЛУШАЛИ:

Секенова Р.О., познакомила классных руководителей с первыми успехами первоклассников, рассказала о сложности в обучении у некоторых школьников.

РЕШИЛИ:

- 1.1. Организовать индивидуальную работу со слабо успевающими учащимися;
- 1.2. Педагогу – психологу составить план работы по повышению мотивации к учебной деятельности первоклассников.

2. СЛУШАЛИ:

Секенова Р.О., рассказала об адаптации учащихся пятого класса при переходе из начальной школы в среднее звено.

РЕШИЛИ:

- 2.1. Классному руководителю составить план посещения 5 класса, ознакомить родителей с трудностями в адаптационный период школьников.

3. СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С., рассказала о развитии творческого потенциала и коммуникативной компетентности у учащихся во внеурочной деятельности.

РЕШИЛИ:

- 3.1. Признать внеурочную деятельность школы достаточной.
- 3.2. Классным руководителям контролировать посещение школьниками занятий по внеурочной деятельности.

Руководитель МО:

Пшембаева С.С.

№ 2 хаттама

Сынып жетекшілерінің ӘБ отырыстары

26.10.2023 ж.

1-9 сынып жетекшілері қатысты (19 педагог).

Күн тәртібі:

1. Мектептегі бірінші сынып оқушыларын бейімдеу. Сыныптағы балалардың бейімделуін бақылау.
2. Мектептегі бесінші сынып оқушыларын бейімдеу. Сыныптағы балалардың бейімделуін бақылау.
3. Сыныптан тыс жұмыстарда оқушылардың шығармашылық әлеуеті мен коммуникативтік құзыреттілігін дамыту.

1.Тыңдады:

Секенова Р. О., сынып жетекшілерін бірінші сынып оқушыларының алғашқы жетістіктерімен таныстырды, кейбір оқушылардың оқудағы қиындықтары туралы айтты.

ШЕШТІ:

- 1.1. Үлгерімі нашар оқушылармен жеке жұмысты ұйымдастыру;
- 1.2. Педагог-психолог бірінші сынып оқушыларының оқу іс-әрекетіне мотивацияны арттыру бойынша жұмыс жоспарын жасайды.

2.Тыңдады:

Секенова Р. О., бастауыш мектептен орта буынға ауысу кезінде бесінші сынып оқушыларының бейімделуі туралы айтты.

ШЕШТІ:

- 2.1. Сынып жетекшісіне 5-сыныпқа бару жоспарын жасау, ата-аналарды оқушылардың бейімделу кезеңіндегі қиындықтармен таныстыру.

3.Тыңдады:

С. С. Пшембаева оқушылардың сабақтан тыс жұмыстарда шығармашылық әлеуеті мен коммуникативтік құзыреттілігін дамыту туралы айтып берді.

ШЕШТІ:

3.1.Мектептің сабақтан тыс жұмысын жеткілікті деп тану.

3.2.Сынып жетекшілері мектеп оқушыларының сабақтан тыс жұмыстарға қатысуын бақылайды.

ҚМ басшысы:

Пшембаева С. С.

Бастауыш мектептегі 1-сынып оқушыларының оқу жағдайына бейімделу деңгейін талдау нәтижелері бойынша аналитикалық есеп

Оқу ұзақтығы: қыркүйек-желтоқсан 2023 ж.

Өтетін орны: «Петровка ауылының ЖББМ» КММ

Диагностиканы жүргізіп, өңдеген: педагог психолог Секенова Р.О.

Оқушылар саны: 1А-10 оқушы.

Диагностиканың мақсаты: бірінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделу деңгейін анықтау

Зерттеуде қолданылатын әдістер:

- Баспалдақ Марцинковская
 - «Бояулар» проекциялық әдісі
 - Н.Г.Лусканованың «Мектеп мотивациясының деңгейін бағалау» әдістемесі
- Жұмыс барысында оқушылардың тәртібі мен оқу белсенділігін бақылау сабақтарына қатысты.

Бірінші сынып оқушыларының оқуға дайындығына психологиялық диагностика 22.09.2023 және 20.12.2023 аралығында өтті, оған 10 оқушы қатысты. Бір оқушы үйде оқиды. Бірінші сынып оқушыларының танымдық саласының дамуын бағалау үшін диагностикалық әдістердің келесі құрамдас бөлігі пайдаланылды.

Марцинковскаяның «Баспалдақ» әдісі баланың өзін қалай бағалайтыны туралы идеялар жүйесін анықтауға арналған. Мен өзін-өзі бағалау деңгейін тез анықтауға мүмкіндік беретін әдістеменің топтық нұсқасын қолдандым. Диагностикалық мәліметтерге сүйене отырып, оқушылардың 50% -ында өзін-өзі бағалаудың жоғарылауы анықталды, бұл көбінесе бірінші сынып оқушыларына тән және олар үшін жас нормасы болып табылады, оқушылардың 50% -ында өзін-өзі бағалау жеткілікті, балада өзіне деген оң көзқарасы қалыптасты, өзін және өз қызметін бағалай біледі. Бұл әдістер 1-суретте берілген.



Сурет 1. Марцинковскаяның «Баспалдақ» техникасы.

«Бояулар» проективті әдістемесі оқу пәндеріне қызығушылықты зерттеу диагностикасына арналған. Оқушыларға мектепке қатысты келесі сөздер ұсынылды: (мектеп, мұғалім, сабақ, үй тапсырмасы, сынып, үзіліс, кітап, демалыс күні), оқушылар барлық сөздерді ашық түстермен бояды. Диагностикалық нәтижелерге сәйкес, барлық оқушыларда мектепке байланысты сөздер қуаныш, нәтиже, қуаныш, байсалдылық, байсалдылық сияқты жағымды эмоцияларды тудырады.

Н.Г.Лускановтың «Мектеп мотивациясының деңгейін бағалау» әдістемесі. оқушылардың мектептегі ынтасының деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Диагностикалық нәтижелер бойынша оқушылардың 60%-ы оқу іс-әрекетін сәтті орындайтын мектеп оқушылары үшін ең тән деңгей болып табылатын жақсы мектеп ынтасын көрсетті. Сұрақтарға жауап бергенде олар қатан талаптар мен нормаларға аз тәуелділік танытады. Мотивацияның бұл деңгейі орташа норма болып табылады. Оқушылардың 40%-ының мектептегі ынтасы мен оқу белсенділігі жоғары. Мұндай балалар жоғары танымдық мотивтердің болуымен, мектеп қойған барлық талаптарды барынша табысты орындауға ұмтылуымен ерекшеленеді.

"Мектеп мотивациясының деңгейін бағалау" Н.Г.Лусканова.



- Жоғары деңгей
- Жақсы мотивация
- Оң көзқарас
- Төмен деңгей

Н.Г.Лускановтың «Мектеп мотивациясының деңгейін бағалау».

Көшпелі сабақтардың нәтижесінде 1-сынып мұғалімі балалардың психологиялық және жас ерекшеліктерін ескере отырып, олардың жеке қабілеттерін дамыта отырып, сабақта артық жүктемесіз оқытуға ұмтылатыны анықталды. Сабақтағы атмосфера жұмыс істейді, балалар жұмысқа тартылды, бірақ кейбір балалар әлі де зейінін жинақтауда қиналады, олардың үлгерімі төмендейді, балалар тез шаршайды, осылайша олардың сабақтағы белсенділігі төмендейді. Туындаған мәселелерді сәтті шешу үшін мұғалім сабақ барысында дене жаттығуларын пайдаланады, балалар би билейді, сол

арқылы сабақтан алшақтап, жаңа күшпен бастайды, мұғалім көрнекі материалды пайдаланады. Балалар мектепте өзін жақсы сезінеді. Осылайша, психологиялық зерттеулердің барлық мәліметтерін талдай отырып, бірінші сынып оқушыларының бейімделуі жақсы жүріп жатыр деген қорытынды жасауға болады.

Студенттер мектептегі бейімделуді сезбейді.

Ұсыныстар:

Мұғалімдерге:

- іс-әрекеттің уақтылы өзгеруін қамтамасыз ету, бір объектіге ұзақ қарауды, монотонды қозғалыстарды қажет ететін тапсырмаларды бермеу;
- заттармен практикалық әрекеттерге көбірек орын беру, анық жұмыс жасау.
- оқуда қиындықтары бар балалармен жеке жұмысты жүйелі түрде жүргізу.
- балаларға өз іс-әрекеттерін ұйымдастыруға көмектесу, сабақтан сабаққа дейін әрекеттер тізбегін қайталау.

Ата-аналарға:

Шамадан тыс талаптардан аулақ болыңыз. Балаңыздан барлығын бірден сұрамаңыз. Сіздің талаптарыңыз оның танымдық қабілетінің даму деңгейіне сәйкес болуы керек. Еңбекқорлық, ұқыптылық, жауапкершілік сияқты маңызды да қажетті қасиеттер бірден қалыптаспайтынын естен шығармаңыз. Бала әлі де өзін-өзі басқаруды және өз қызметін ұйымдастыруды үйреніп қана қоймайды. Баланың бойында қажетсіз сенімсіздік тудырмас үшін мектептегі қиындықтар мен сәтсіздіктермен қорқытпаңыз.

Балаңызға қателесу құқығын беріңіз.

Балаңызға тапсырманы орындауға көмектескен кезде оның барлық істеріне араласпаңыз. Оған тапсырманы өз бетімен орындауға мүмкіндік беріңіз.

Балаңызға заттары мен оқу құралдарын ретке келтіруге үйретіңіз.

Педагог-психолог:

Секенова Р.О.

Отчет по результатам проведения диагностики социальной адаптации учащихся пятого класса.

Время проведения исследования: сентябрь-декабрь 2023 г.

Место проведения: КГУ «ООШ села Петровка»

Диагностику проводила и обрабатывала: педагог-психолог Секенова Р.О.

Численность: 5 Б- 5 учеников.

Цель диагностики: определение уровня социальной адаптации учащихся пятых классов.

Методики, используемые в исследовании:

1. Скрининг школьной мотивации Н.Г. Лусканова
2. Экспресс методика для диагностики тревожности (модификация теста Филлипса О.Н. Хмельницкой)
3. Тест Айзенка, адаптированный Т. Маталиной.

Также были проведены адаптационные игры с учащимися. Тренинг «Ковер мира» целью данного занятия было сплочение классного коллектива.

Тренинг «Первый раз в пятый класс» цель выявить особенности адаптационного периода в классе, способствовать решению и профилактике проблем дезадаптации. Тренинг «Я в кругу друзей» цель коррекция проблем в межличностном общении. Также была проведена беседа «Учимся строить отношения» цель регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди одноклассников. Во время занятий учащиеся были активно вовлечены в работу. Дети не чувствовали дискомфорта. Во время рефлексии учащиеся положительно высказывались о тренинге.

Результаты диагностики:

Анкета «Оценка школьной мотивации» Н.Г. Лускановой позволяет определить уровень школьной мотивации учащихся. По результатам диагностики 20% учащихся обладают высоким уровнем школьной мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны. У 40% учащихся выявлена хорошая школьная мотивация, наиболее типичный уровень для школьников, успешно справляющихся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой. 40% учащихся обладают положительным отношением к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют

себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени.

Данные по результатам диагностического обследования с использованием «Оценки школьной мотивации» по Н.Г.Лускановой 5 «Б» класса представлены на рисунке 2.

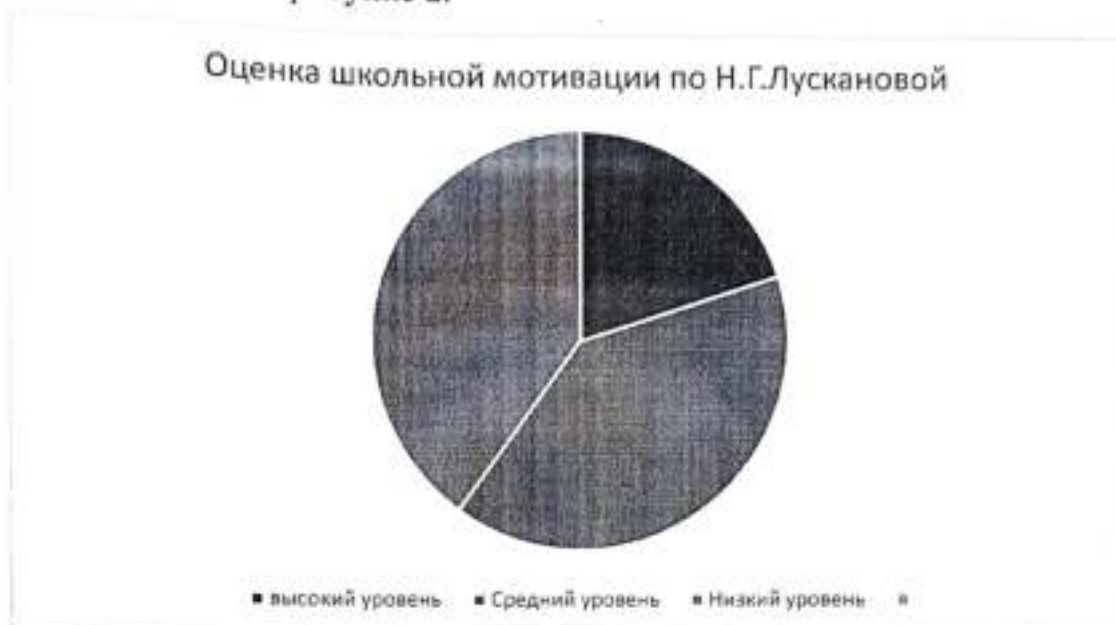


Рисунок 2. Оценка школьной мотивации по Н.Г.Лускановой.

Экспресс методика «Выявление тревожности у обучающихся в период адаптации». По результатам диагностики у 80% учащихся низкий уровень тревожности, у 20% учащихся средний уровень тревожности. Данные по результатам экспресс методики для диагностики тревожности (модификация теста Филиппса О.Н. Хмельницкой) 5 «Б» класс представлены на рисунке 1.



Рисунок 2. Экспресс методика для диагностики тревожности (модификация теста Филлипса О.Н. Хмельницкой).

Опросник Айзенка (подростковый вариант), содержит классификацию в зависимости от соотношения результатов на основе шкалы невротизма и шкалы интроверсии и экстраверсии, вербальное описание особенностей каждого типа и основное направление тактики взаимоотношений с подростками каждого типа. В основе данного теста лежат особенности типа темперамента, где главными являются 3 вектора: экстраверсия-интроверсия, нейротизм и тип темперамента. Учащимся было предложено 60 утверждений, необходимо было ответить «да» или «нет».

По первому вектору экстраверсия и интроверсия были выявлены следующие результаты. Результаты представлены в таблице 1.

Экстраверсия	40%
Интроверсия	
Среднее между экстраверсией и интроверсией	60%

Таблица 1. Результаты экстраверсии и интроверсии.

Из таблицы 1 видно, что 40% учащихся экстраверты, можно отметить общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. У 60% учащихся среднее между экстраверсией и интроверсией.

По вектору нейротизма были выявлены следующие показатели. Результаты представлены в таблице 2.

Нейротизм		
Норма	Низкий	Высокий
40%	60%	

Таблица 2. Результаты нейротизма.

Из таблицы видно, что у 40% учащихся норма, это выражается выражающая в сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. 60% учащихся обладают низким уровнем нейротизма.

3 вектор тип темперамента, Айзенк выделяет 4 типа темперамента сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик. Результаты можно увидеть в таблице 3.

Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
40%	40%	20%	

Таблица 3. Тип темперамента.

По результатам 40% учащихся по типу темперамента сангвиники, быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

40% учащихся по типу темперамента холерики, отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

20% учащихся по типу темперамента флегматики, характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Особенности класса: Дети активны, доброжелательны, способны дружить, сопереживать друг другу. Учащиеся 5 класса способны к установлению дружеских отношений и их поддержанию, знают основные правила общения. В целом учащиеся способны самостоятельно устанавливать адекватное взаимодействие с педагогами.

В процессе наблюдения за процессом адаптации в пятом классе посещались уроки, велось наблюдение за поведением учащихся на переменах и внеклассных мероприятиях. Результаты проделанной работы показали:

Большинство обучающихся осознают необходимость обучения, владеют умственными операциями. Учителя учитывают возрастные и психолого-педагогические особенности обучающихся. Учащиеся пятого класса – успешные, дисциплина нормальная, грубых нарушений правил нет, отношение между учащимися – доброжелательные. Учащиеся испытывают адекватные переживания, школьная и личностная тревожность в норме, ребята эмоционально устойчивы.

Таким образом, анализируя все данные психологического исследования можно сделать вывод, что адаптация у пятиклассников проходит благополучно.

Дети чувствуют себя в школе комфортно. У некоторых учащихся есть трудности в усвоении нового материала, присутствует средний уровень тревожности.

В целом можно говорить о том, что ребята чувствуют себя в школе комфортно, у большинства учащихся 5 класса есть желание идти в школу, участвовать в общественной жизни, общаться с учителями, у детей устойчиво хорошее настроение.

В течение учебного года будет продолжаться работа с учениками.

Рекомендации:

Классному руководителю:

- Чаще разговаривать с ребенком, проявляя искреннюю заинтересованность в нем. Но не допрашивать ребенка, если он в данный момент не желает общаться.
- Организовать совместную деятельность с учащимися.

Учителям:

- Для снижения как школьной, так и межличностной тревожности учителям-предметникам необходимо, по возможности, согласовать учебные требования, учитывая различия между пятиклассниками и другими учащимися средней школы. Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспособиться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя, что также необходимо учитывать.

- Не перегружать детей заданиями, дифференцировать их. Избегать излишне эмоциональных реакций по поводу неудач учеников.

Родителям:

- Отмечайте самые маленькие достижения в период адаптации к новой школе.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.
- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с учителями предметниками и его отношением к новым условиям, к школе.

Педагог-психолог; Секенова Р.О.

Бесінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделуіне диагностика жүргізу нәтижелері бойынша есеп.

Зерттеу уақыты: қыркүйек-желтоқсан 2023 ж

Өтетін орны: "Петровка ауылының ЖОББМ" КММ

Диагностиканы жүргізді және өңдеді: педагог-психолог Секенова Р.О.

Саны: 5 А-12 оқушы.

Диагностиканың мақсаты: бесінші сынып оқушыларының әлеуметтік бейімделу деңгейін анықтау.

Зерттеуде қолданылатын әдістер:

1. Н. Г. Лускановтың мектеп мотивациясының скринингі
2. Мазасыздықты диагностикалаудың жедел әдісі (Филлипса О тестінің модификациясы. Н. Хмельницкая)
3. Т. Маталина бейімдеген Эйзенк сынағы.

Сондай-ақ оқушылармен бейімдеу ойындары өткізілді. "Бейбітшілік кілемі" тренингі бұл сабақтың мақсаты сынып ұжымын біріктіру болды. "Бесінші сыныпқа бірінші рет" тренинг мақсаты сыныптағы бейімделу кезеңінің ерекшеліктерін анықтау, дезадаптация мәселелерін шешуге және алдын алуға ықпал ету. "Мен достар шеңберіндемін" тренингі мақсаты тұлғааралық қарым-қатынастағы мәселелерді түзету. Сондай-ақ, "қарым-қатынас құруды үйрену" әңгімесі өткізілді мақсаты сыныптастар арасындағы қарым-қатынас пен жанжалды жағдайларды реттеу. Сабақ барысында оқушылар белсенді жұмыс істеді. Балалар ынғайсыздықты сезінбеді. Рефлексия кезінде оқушылар тренинг туралы оң пікір білдірді.

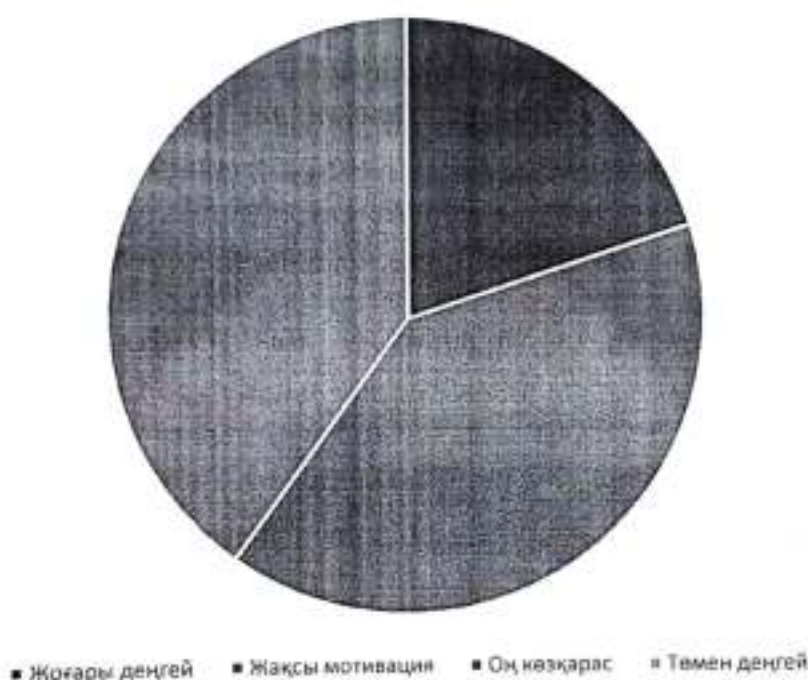
Диагностикалық нәтижелер:

Н.Г.Лусканованың «Мектеп мотивациясын бағалау» сауалнамасы оқушылардың мектептегі мотивациясының деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Диагностикалық нәтижелер бойынша оқушылардың 25%-да мектептегі ынта мен оқу белсенділігі жоғары. Мұндай балалар жоғары танымдық мотивтердің болуымен, мектеп қойған барлық талаптарды барынша табысты орындауға ұмтылуымен ерекшеленеді. Олар мұғалімнің барлық нұсқауларын бұлжытпай орындайды, саналы және жауапты. Оқушылардың 50% жақсы мектеп ынтасын көрсетті, бұл оқу іс-әрекетін сәтті орындайтын мектеп оқушылары үшін ең типтік деңгей. Сұрақтарға жауап бергенде олар қатаң талаптар мен нормаларға аз тәуелділік танытады. Мотивацияның бұл деңгейі орташа норма болып табылады. Оқушылардың

25%-ы мектепке деген оң көзқараста, бірақ мектеп мұндай балаларды сабақтан тыс жұмыстармен тартады. Мұндай балалар мектепте өзін жақсы сезінеді, бірақ көбінесе достарымен және мұғалімдерімен сөйлесу үшін мектепке барады. Мұндай балаларда танымдық мотивтер аз дамыған.

Лусканова Н.Г., 5 «В» сыныбы бойынша «Мектеп мотивациясын бағалау» әдісі бойынша диагностикалық тексеру нәтижелері туралы мәліметтер 1-суретте көрсетілген.

Н. Г. Лускановтың мектеп мотивациясының скринингі



Сурет 1. Н.Г. Лусканованың мектеп мотивациясын бағалау.

Экспресс-әдісі «Оқушылардың бейімделу кезеңінде мазасыздануын анықтау». Диагностикалық нәтижелер бойынша оқушылардың 50%-да мазасыздық деңгейі төмен, 33%-да мазасыздық деңгейі орташа. Оқушылардың 17%-да мазасыздық деңгейі жоғарылаған. Мазасыздықты диагностикалаудың экспресс әдісінің (О.Н. Хмельницкаяның Филипп тестінің модификациясы) 5 «В» сыныбының нәтижелері туралы деректер 2 суретте көрсетілген.

Мазасыздықты диагностикалаудың жедел әдісі (ФиллипсаО тестінің модификациясы.Н. Хмельницкая)



- Жоғары деңгей
- Орташа деңгей
- Төмен деңгей
-

Сурет 2. Мазасыздықты диагностикалаудың экспресс әдісі (О.Н. Хмельницкаяның Филлипс тестінің модификациясы).

Ұсынылған әдістемеде Айзенк сауалнамасы (жасөспірім нұскасы), невротикалық шкала мен интроверсия мен экстраверсия шкаласына негізделген нәтижелердің арақатынасына байланысты жіктелуі, әр түрдің ерекшеліктерінің ауызша сипаттамасы және қарым-қатынас тактикасының негізгі бағыты бар. әр типтегі жасөспірімдер. Бұл тест темперамент типінің ерекшеліктеріне негізделген, мұнда негізгілері 3 вектор: экстрроверсия-интроверсия, невротизм және темперамент типі. Студенттерге 60 тұжырым қойылды, «иә» немесе «жоқ» деп жауап беру керек болды.

Экстраверсия мен интроверсияның бірінші векторы бойынша келесі нәтижелер анықталды. Нәтижелер 1 кестеде берілген.

Экстрроверсия	42%
Интроверсия	
Экстраверсия мен интроверсия арасындағы аралық	58%

Кесте 1. Экстраверсия және интроверсия нәтижелері.

1-кестеде оқушылардың 42%-ы экстраверт, жеке тұлғаның көпшілдігі мен сыртқы бағыттылығы, таныстардың кең шеңбері және байланыс қажеттілігін атап өтуге болады. Ол бір сәтте әрекет етеді, екпінді, тез ашуланшақ, алаңсыз, оптимистік, ақкөңіл, көңілді. Қозғалыс пен әрекетті жақсы көреді, агрессивтілікке бейім. Сезімдер мен эмоциялар қатаң бақылауға ие емес, тәуекелді әрекеттерге бейім. Сіз оған әрқашан сене алмайсыз. Оқушылардың 58% экстраверсия мен интроверсия арасында. Невротизм векторы бойынша келесі көрсеткіштер анықталды. Нәтижелер 2 кестеде берілген.

Нейротизм	
Төмен деңгей	Қалыпты
33%	67%

2-кесте. Невротизмнің нәтижелері.

Кестеде оқушылардың 67% нормаға ие екендігі көрсетілген, бұл ұйымдасқан мінез-құлықты сақтауда, қарапайым және стресстік жағдайларда ситуациялық назар аударудан көрінеді. Жетілу, тамаша бейімделу, үлкен шиеленістің болмауы, алаңдаушылық, сонымен қатар көшбасшылыққа және көпшілдыққа бейімділікпен сипатталады. Оқушылардың 33% -ында невротикалық деңгейі төмен.

Темпераменттің 3 векторлық түрі, Эйзенк сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик темпераменттің 4 түрін анықтайды. Нәтижелері мүмкін увидеть в таблице 3.

Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
35%	35%		30%

3-кесте. темперамент түрі.

Оқушылардың 35% нәтижесі бойынша темперамент түрінесәйкес сангвиник, жаңа жағдайларға тез бейімделеді, адамдармен тез тілтабысады, көпшіл. Сезімдеронайпайда болады және өзгереді, эмоционалды тәжірибелер, әдетте, таяз. Мимика бай, қозғалмалы, мәнерлі. Ол біршама мазасыз, жаңа әсерлерді қажет етеді, импульстарын жеткіліксіз реттейді, қалыптасқан тәртіпті, өмірді, жұмыс жүйесін қатаң сақтауды білмейді. Осыған байланысты ол бірдей күш жұмсауды, ұзақ және әдістемелік күш-жігерді, табандылықты, зейіннің тұрақтылығын, шыдамдылықты қажет ететін тапсырманы сәтті орындай алмайды. Байыпты мақсат болмаған жағдайда терең ой, шығармашылық белсенділік, үстірттік, тұрақсыздық дамиды.

Оқушылардың 35% холерик темпераменті бар, қозғыштығының жоғарылауымен сипатталады, әрекеттері үзік-үзік. Ол қозғалыстардың өткірлігі мен шапшаңдығымен, күштілігімен, импульсивтілігімен, эмоционалды тәжірибенің жарқын көрінісімен ерекшеленеді. Тепе-теңдіктің бұзылуына байланысты, бизнеспен айналысып, ол бар күшімен әрекет етуге, қажет болғаннан шаршауға бейім. Қоғамдық мүдделерге ие болу, темперамент бастамашылықтан, күш-қуаттан, принциптерді ұстанудан көрінеді. Рухани өмір болмаған жағдайда холерик темперамент жиі ашуланшақтықта, аффективтілікте, ұстамдылықта, ашуланшақтықта, эмоционалды жағдайларда өзін-өзі ұстай алмаудан көрінеді. Оқушылардың 30% темпераменті меланхолик болып табылады, реакция көбінесе тітіркендіргіштің күшіне сәйкес келмейді, олардың әлсіз көрінісімен сезімнің тереңдігі мен тұрақтылығы байқалады. Оған ұзақ уақыт бойы бірнәрсеге назар аудару қиын.

Күштіәсерлеркөбінесемеланхоликтеұзаққасозылганингибиторлықреакцияныт
удырады (қолдытөментүсіреді).

Ол ұстамдылықпенжәнемоторикаменжәнесөйлеумен, ұялшақтықпен,
ұялшақтықпен, шешімсіздікпенсипатталады. Қалыптыжағдайда меланхолик -
терең, мағыналыадам, жақсыжұмысшы бола алады,
өмірлікміндеттердісәттіжәнеалады. Қолайсызжағдайлардаолтұйық, қорқақ,
уайымсыз,осаладамғаайналуымүмкін,
мұндайөмірлікжағдайлардыңқиыншікітәжірибесінебейім,
оғанмүлдемлайықемес.

Сыныптың ерекшеліктері: Белсенді, достық, шығармашыл, бастауыш
сыныптан жақсы дайындалған. Ақкөңіл, бауырмал, жауапкершілікті балалар.
Барлық қызмет түрлеріне оңай қатысады. Балалар сабаққа дайындалады,
пәндерге қызығушылық танытады, бірақ жүйелі түрде нашар орындалған
тапсырмалармен келетін оқушылар бар. Сабақ барысында бұл сыныппен
жұмыс нәтижелі, үй тапсырмасына дайындық жоғары деңгейде.
Бесінші сыныпта бейімделу процесін бақылау барысында сабақтарға
қатысып, үзілістер мен сабақтан тыс уақыттағы оқушылардың тәртібі
байқалды.

Атқарылған жұмыстардың нәтижелері мыналарды көрсетті:

Оқушылардың көпшілігі оқудың қажеттілігін түсінеді және ақыл-ой
операцияларын меңгереді. Мұғалімдер оқушылардың жас және
психологиялық-педагогикалық ерекшеліктерін ескереді. Бесінші сынып
оқушылары табысты, тәртібі қалыпты, тәртіпті өрескел бұзу жоқ, оқушылар
арасындағы достық қарым-қатынас. Студенттер адекватты сезімдерді
сезінеді, алаңдаушылықты бастан кешіретін студенттер де бар.

Осылайша, психологиялық зерттеудің барлық деректерін талдай отырып,
бесінші сынып оқушыларының бейімделу жақсы жүріп жатыр деген
қорытындыға келуге болады, бірақ алаңдаушылық жоғарылаған оқушылар
бар.

Жалпы, балалар мектепте өзін жайлы сезінеді, 5-сынып оқушыларының
көпшілігінде мектепке баруға, қоғамдық өмірге қатысуға, мұғалімдермен
араласуға ынталы, балалардың көңіл-күйі тұрақты деп айта аламыз.

Оқушылармен жұмыс оқу жылы бойы жалғасады.

Ұсыныстар:

5-сыныптың сынып жетекшісіне арналған ұсыныстар

1. Балалардың жеке басының барлық сыртқы көріністеріне мұқият болыңыз.
2. Бүкіл сыныптың алдында ұрыспау, оңаша сөйлесу. Тіпті «әлсіздердің»
кішкентай жетістіктеріне назар аударыңыз, бірақ оны күтпеген нәрсе ретінде
қатты атап көрсетпеңіз.
3. Сабақтағы қарым-қатынас тек оқу үлгерімімен ғана емес, адамның
басқалар үшін жасаған жақсылықтарымен, сыныптан сыныпқа дейін жақсы
оқу қабілетінің бірі ғана екенін түсінуге тәрбиелеу керек екенін үнемі атап
өту, көптеген жеке қасиеттер.

Пән мұғалімдеріне арналған ұсыныстар

1. Бейімделу кезеңіндегі қиындықтарды, бесінші сынып оқушыларының терминологияны таңдауда, әдістемелік әдіс-тәсілдерді таңдауда жас ерекшеліктерін ескеру.
2. Оқушыларға үй тапсырмасын шамадан тыс жүктемеу, оны оқушының дайындық деңгейі мен жас ерекшеліктеріне байланысты гигиеналық талаптарды ескере отырып мөлшерлеу.
3. Сабақтың қарқынын қадағалаңыз – жоғары қарқын көптеген балалардың материалды меңгеруіне кедергі жасайды.
4. Сыныптағы оқушылармен эмоционалды байланыс орнату.

Ата-аналарға арналған ұсыныстар;

1. Сабырлы бол. Баланызға жаңа нәрселерді үйренуге уақыт беріңіз.
2. Позитивтілікке шабыттандырыңыз. Болашақ қиындықтардан қорықпаңыз. Егер ол өзін дұрыс ұстаса, оны күтіп тұрған жақсылықтар туралы айтқан дұрыс.
3. Көбінесе сіз емес, балаңызға өз қалауын орындауға мүмкіндік беріңіз.
4. Баланың жеке өміріне қол сұғылмаушылық құқығын құрметтеңіз.

Педагог психолог; Секенова Р.О.

Протокол № 3
Заседания МО классных руководителей
27.12.2023.

Присутствовали классные руководители с 1 по 9 классы (18 педагогов)

Повестка дня:

1. Физкультурно-спортивные мероприятия как средство формирования здорового образа жизни.
2. Профилактика вредных привычек школьников.

1.СЛУШАЛИ:

Лысенко А.А. ознакомила классных руководителей с физкультурно-спортивными мероприятиями.

РЕШИЛИ:

Готовить обучающихся всех возрастов, повышать адаптивные возможности организма, сохранять и укреплять здоровье обучающихся и формировать культуру здоровья.

2.СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С., ознакомила классных руководителей о профилактике в образовательной среде вредных привычек школьников.

ПОСТАНОВИЛИ:

- 2.1. Проводить с детьми беседу о профилактике вредных привычек .

Руководитель МО :

Пшембаева С.С.

№ 3 хаттама
Сынып жетекшілерінің ӘБ отырыстары
27.12.2023.

1-9 сынып жетекшілері қатысты (18 педагог)

Күн тәртібі:

1 Дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар салауатты өмір салтын қалыптастыру құралы ретінде.

2 Оқушылардың жаман әдеттерінің алдын алу.

1.Тыңдалы:

Лысенко А.А. сынып жетекшілерін дене шынықтыру-спорттық іс-шаралармен таныстырды.

ШЕШТІ:

Барлық жастағы білім алушыларды дайындау, ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін арттыру, білім алушылардың денсаулығын сақтау және нығайту және денсаулық мәдениетін қалыптастыру.

2.Тыңдалы:

С. С. Пшембаева сынып жетекшілерін білім беру ортасында оқушылардың жаман әдеттерінің алдын алу туралы таныстырды.

ҚАУЛЫ ЕТТІ:

2.1.Балалармен жаман әдеттердің алдын алу туралы әңгіме жүргізу .

ҚМ басшысы :

Пшембаева С. С.

ДОКЛАД НА ТЕМУ:

**«Физкультурно-спортивные мероприятия,
как средство формирования здорового
образа жизни»**

Здоровье, физическое воспитание и двигательная активность, взаимосвязаны между собой. В процессе жизнедеятельности человек выполняет разнообразные движения, объем которых определяется биологическими особенностями организма, а их реализация зависит от социальных факторов.

Важными социальными факторами, формирующими привычную двигательную активность, являются организация массовых спортивных мероприятий и создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта. Образ жизни семьи, ее двигательный режим также существенно влияют на формирование осознанной потребности в активной двигательной деятельности.

Большое значение для физического воспитания имеет развитие физических качеств.

В укреплении здоровья и профилактике неспецифических хронических заболеваний большую роль играет оптимальный двигательный режим, в том числе и правильно организованное физическое воспитание подрастающего поколения.

Физическое воспитание - это организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов, гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма обучающихся. Физические нагрузки, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, благоприятно влияют на обменные процессы, что способствует гармоничному и своевременному физическому развитию. Их выполнение на открытом воздухе вызывает увеличение насыщения крови кислородом, обеспечивает продуктивную умственную работу. Физическое воспитание обучающихся, представляет собой систему, включающую основное, дополнительное, факультативное и самостоятельное обучение и различные формы и средства физического

воспитания. Значительную часть физического обучения проводят по единым государственным программам.

Физическое воспитание осуществляется в соответствии с гигиеническими принципами:

- оптимальный двигательный режим с учетом биологической потребности растущего организма в движениях и его функциональных возможностей;
- дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности;
- систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания;
- создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий физической культурой.

Основные средства физического воспитания — физические упражнения, природные факторы, массаж, естественные локомоции, личная гигиена.

Обратим внимание на принцип, которым должен руководствоваться преподаватель физической культуры: «Физкультура без освобождения!» Ослабленные, болезненные обучающиеся, как раз больше других нуждающиеся в восстановлении и укреплении здоровья, в том числе средствами физической культуры, от таких занятий освобождаются, проводя и это время без активного движения.

В настоящее время забота о физическом состоянии человека становится все более актуальной. Плохая экология и некачественные продукты питания оказывают на здоровье человека негативное влияние. Именно поэтому человека нужно приучать к здоровому образу жизни.

Важно знать все основы здорового образа жизни обучающегося, поскольку они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее

самочувствие и умственную активность. Для этого важно правильно питаться, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения и не иметь вредных привычек.

Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье обучающихся. Со временем у многих обучающихся развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться. Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником. В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами. Следовательно, важно ограничить влияние телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы. Существует несколько критериев здорового образа жизни:

1. Режим дня. У каждого обучающегося должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого обучающегося этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

2. Питание. Рацион питания обучающегося должен покрывать все энергетические потребности организма. У обучающегося не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит жиры, белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

3. Физическая активность. Обучающийся должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

4. Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит обучающемуся сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье и в будущем могут привести к большим проблемам.

Всё чаще вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) обучающегося в тех, в свою очередь, организация образовательно-воспитательного процесса влияет на состояние здоровья обучающихся.

При организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы необходимо соблюдение четырех условий:

1. Все обучающиеся имеют право и должны получать достаточно достоверную информацию по всем волнующим их вопросам, в том числе и по вопросам здоровья; необходимо учить их самостоятельно добывать нужные сведения, анализировать и проверять их;
2. Развитие у обучающихся чувств свободы и ответственности. Это достигается через их конструктивное взаимодействие со взрослыми. Отношения должны строиться так, чтобы имелась возможность отвечать за последствия своего выбора;
3. Обеспечение всех без исключения психологической поддержкой в специальной работе по принятию себя и выбора своего (позитивного) жизненного стиля.
4. Привитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Система организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы содержит несколько модулей:

- уроки физической культуры;
- занятость обучающихся в спортивных секциях другой ведомственной принадлежности;
- участие в олимпиадном движении;
- спортивно-массовые мероприятия различного уровня;
- информационно-разъяснительная работа с родительской общественностью

Система физкультурно-оздоровительной работы направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима

обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

ТАҚЫРЫП БОЙЫНША БАЯНДАМА:

"Дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар, салауатты өмір
салтын қалыптастыру құралы ретінде"

Денсаулық, дене шынықтыру және қозғалыс белсенділігі бір-бірімен байланысты. Өмір процесінде адам әртүрлі қозғалыстарды орындайды, олардың көлемі организмнің биологиялық ерекшеліктерімен анықталады және оларды жүзеге асыру әлеуметтік факторларға байланысты.

Әдеттегі қозғалыс белсенділігін қалыптастыратын маңызды әлеуметтік факторлар бұқаралық спорттық іс-шараларды ұйымдастыру және әр түрлі спорт түрлерімен тұрақты жаттығулар жасау үшін қолайлы жағдайлар жасау болып табылады. Отбасының өмір салты, оның қозғалыс режимі белсенді қозғалыс белсенділігіне саналы қажеттіліктің қалыптасуына айтарлықтай әсер етеді.

Дене тәрбиесі үшін физикалық қасиеттердің дамуы үлкен маңызға ие.

Денсаулықты нығайтуда және спецификалық емес созылмалы аурулардың алдын алуда оңтайлы қозғалыс режимі, соның ішінде жас ұрпақтың дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесі үлкен рөл атқарады.

Дене тәрбиесі-бұл адамның денсаулығын нығайту үшін физикалық жаттығуларға, табиғи факторларға, гигиеналық шараларға әсер етудің ұйымдастырылған процесі.

Дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысу білім алушылар денесінің функционалдық жағдайына оң әсер етеді. Дененің жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің белсенділігін арттыратын физикалық белсенділік метаболикалық процестерге жағымды әсер етеді, бұл үйлесімді және уақтылы физикалық дамуға ықпал етеді. Оларды ашық ауада орындау қанның оттегімен қанығуының жоғарылауын тудырады, өнімді ақыл-ой жұмысын қамтамасыз етеді. Білім алушылардың дене тәрбиесі-бұл негізгі, қосымша, факультативті және дербес оқытуды және дене тәрбиесінің әртүрлі формалары мен құралдарын қамтитын жүйе. Дене шынықтырудың едәуір бөлігі бірыңғай мемлекеттік бағдарламалар бойынша жүргізіледі.

Дене тәрбиесі гигиеналық принциптерге сәйкес жүзеге асырылады:

- * өсіп келе жатқан ағзаның қозғалысқа және оның функционалдық мүмкіндіктеріне биологиялық қажеттілігін ескере отырып, оңтайлы қозғалтқыш режимі;
- * дене тәрбиесі құралдары мен нысандарын жасына, жынысына, денсаулық жағдайына және дене шынықтыруға байланысты сараланған қолдану;
- * сабақтардың жүйелілігі, жүктемелердің біртіндеп артуы және дене тәрбиесінің әртүрлі құралдары мен нысандарын кешенді пайдалану;

* дене шынықтыру сабақтары кезінде сыртқы ортаға гигиеналық тұрғыдан толыққанды жағдай жасау.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдары — дене жаттығулары, табиғи факторлар, массаж, табиғи локомотивтер, жеке гигиена.

Дене шынықтыру мұғалімі басшылыққа алуы керек қағидаға назар аударайық: "дене шынықтыру босатусыз!" Әлсіреген, азапты білім алушылар, денсаулығын қалпына келтіруге және нығайтуға, оның ішінде дене шынықтыру құралдарына мұқтаж адамдарға қарағанда, бұл уақытты белсенді қозғалыссыз өткізе отырып, мұндай сабақтардан босатылады.

Қазіргі уақытта адамның физикалық жағдайына камкорлық жасау өзекті бола түсуде. Нашар экология және сапасыз азық-түлік адам денсаулығына теріс әсер етеді. Сондықтан адамды салауатты өмір салтына үйрету керек.

Білім алушының салауатты өмір салтының барлық негіздерін білу маңызды, өйткені олар тек жақсы денсаулық үшін ғана емес, сонымен қатар әл-ауқат пен ақыл-ой белсенділігі үшін де жауап береді. Ол үшін дұрыс тамақтану, күн тәртібін сақтау, жаттығулар жасау және жаман әдеттерден аулақ болу маңызды.

Компьютер мен теледидар білім алушылардың денсаулығына теріс әсер етеді. Уақыт өте келе көптеген білім алушылар компьютерлік тәуелділікті дамытады, одан құтылу өте қиын. Сонымен қатар, компьютерде үнемі отыру сөзсіз көру және омыртқа проблемаларына әкеледі. Теледидарда да жақсы ештеңе жоқ-артық салмақ пен көзге қатысты мәселелер туындауы мүмкін. Сондықтан теледидар мен компьютердің әсерін шектеу маңызды. Әрине, жағымсыз салдардан аулақ болу үшін тыйым салудың қажеті жоқ, бірақ үзіліс жасау керек.

Салауатты өмір салтының бірнеше критерийлері бар:

1. Күн режимі. Әрбір білім алушының бәрін ұстап қана қоймай, денесін дұрыс жұмыс істеуге және қалпына келтіруге дағдыландыру үшін нақты күн тәртібі болуы керек. Әрбір студент үшін бұл режим жеке және дененің ерекшеліктеріне және жалпы жүктемеге байланысты.

2. Тамақтану. Оқушының диетасы дененің барлық энергетикалық қажеттіліктерін қамтуы керек. Білім алушыда дұрыс тамақтанбау себебінен проблемалар туындамауы тиіс. Құрамында майлар, ақуыздар мен көмірсулар бар тағамдарды тұтыну маңызды. Сонымен қатар, иммунитетті нығайту үшін дәрумендерді қабылдау туралы ұмытпауымыз керек.

3. Дене белсенділігі. Білім алушы дене жаттығуларымен ұштастыра отырып, жылжымалы өмір салтын жүргізуі тиіс. Дененің шамадан тыс жүктелмеуін қамтамасыз ету керек.

4. Жаман әдеттердің болмауы. Темекі шегуге және алкогольді ішуге толық тыйым салу білім алушының денсаулығын көптеген жылдар бойы сақтауға мүмкіндік береді. Денсаулыққа ең жағымсыз әсер ететін және болашақта үлкен проблемаларға әкелуі мүмкін жаман әдеттер.

Ж.Ж. Руссоның: "баланы ақылды және ақылға қонымды ету үшін оны мықты және сау етіңіз" деген сөздері жиі еске түседі.

Физикалық, психикалық немесе Әлеуметтік болсын, денсаулықтың кез-келген компонентіне білім алушының жетістігі (немесе сәтсіздігі) байланысты, өз кезегінде білім беру және тәрбие процесін ұйымдастыру білім алушылардың денсаулық жағдайына әсер етеді.

Дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыру кезінде төрт шартты сақтау қажет:

1. Барлық білім алушылардың өздерін толғандыратын барлық мәселелер бойынша, оның ішінде денсаулық мәселелері бойынша жеткілікті сенімді ақпарат алуға құқығы бар және оларға тиісті мәліметтерді өз бетінше алуға, оларды талдауға және тексеруге үйрету қажет;

2. Білім алушыларда еркіндік пен жауапкершілік сезімдерін дамыту. Бұған олардың ересектермен сындарлы қарым-қатынасы арқылы қол жеткізіледі. Қарым-қатынас олардың таңдауының салдары үшін жауап беру мүмкіндігі болатындай етіп құрылуы керек;

3. Өзін-өзі қабылдау және өзінің (позитивті) өмір салтын таңдау бойынша арнайы жұмыста барлығын психологиялық қолдаумен қамтамасыз ету.

4. Дене шынықтыру және спортқа деген қажеттілікті ояту.

Дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмысты ұйымдастыру жүйесінде бірнеше модульдер бар:

- * дене шынықтыру сабақтары;

- * басқа ведомстволық бағыныстағы спорт секцияларында білім алушылардың жұмыспен қамтылуы;

- * олимпиада қозғалысына қатысу;

- * түрлі деңгейдегі спорттық-бұқаралық іс-шаралар;

* ата-аналар жұртшылығымен ақпараттық-түсіндіру жұмысы

Дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының жүйесі білім алушылардың қозғалыс режимін ұтымды ұйымдастыруды, барлық жастағы білім алушылардың қалыпты дене дамуы мен қозғалыс дайындығын қамтамасыз етуге, ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін арттыруға, білім алушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға және денсаулық мәдениетін қалыптастыруға бағытталған.

Профилактика вредных привычек школьников

Профилактика в образовательной среде является компонентом общей системы предупреждения употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью и формирования здорового образа жизни в обществе.

Ключевой задачей является формирование единого профилактического пространства в образовательной среде путем объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики.

Объектами профилактики в образовательной среде являются обучающиеся, воспитанники, а также условия и факторы жизни обучающихся, воспитанников, связанные с риском употребления ПАВ, влияние которых возможно корректировать или нивелировать за счет специально организованного профилактического воздействия.

Выделяют три направления профилактики в образовательной среде – первичную, вторичную, третичную профилактику.

Первичная профилактика направлена на предупреждение приобщения к употреблению ПАВ, вызывающих зависимость. Эта работа ориентирована на работу со здоровыми детьми и лицами из групп риска по употреблению ПАВ. К группам риска относятся несовершеннолетние и молодежь, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители алкоголя и/или наркотических средств, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах и неблагоприятных семейных или социальных условиях.

Вторичная профилактика – система социальных, психологических и медицинских мер, направленных на лиц, употребляющих ПАВ, с целью предотвращения формирования зависимости от ПАВ. Целевыми группами детей, подростков и молодежи для вторичной профилактики являются лица, систематически употребляющие ПАВ, но не обнаруживающие признаков формирования зависимости как болезни (алкоголизма, токсикомании, наркомании).

Третичная профилактика злоупотребления ПАВ – система социальных, психологических и медицинских действий с лицами, страдающими зависимостью от алкоголя, токсических и наркотических веществ, направленных на предотвращение рецидивов патологической зависимости и способствующих восстановлению здоровья, личностного и социального статуса больных, включая их возвращение в семью, в образовательное учреждение, к общественно-полезным видам деятельности. Третичная профилактика интегрируется с комплексной реабилитацией лиц, страдающих зависимостью от ПАВ.

Первичная профилактика является приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде и реализуется преимущественно через

работу общеобразовательных учреждений.

Основой содержания первичной профилактики в образовательной среде является педагогическая профилактика на основе педагогических и психологических технологий. Она связана с формированием и развитием у обучающихся, воспитанников личностных ресурсов, повышающих их устойчивость к негативным влияниям среды.

Педагогические технологии профилактики направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего, у обучающихся, воспитанников) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию.

В профилактической деятельности используются педагогические технологии (беседы, лекции, тренинги, ролевые игры, проектная деятельность и т.д.). Они служат основой для разработки профилактических обучающих программ, обеспечивающих специальное целенаправленное системное воздействие на адресные группы профилактики.

Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ.

Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в образовательной среде также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

В рамках программной профилактической деятельности психологические технологии реализуются в групповой работе и при индивидуальном консультировании детей, родителей (законных представителей), членов семей, педагогов и других участников учебно-воспитательного процесса.

Видами консультирования являются:

консультирование, направленное на выявление тех или иных факторов риска формирования зависимости от ПАВ;

мотивационное консультирование;

консультирование при выявленных проблемах зависимости;

групповой профилактический и/или психокоррекционный тренинг.

Педагогическая профилактика как основной структурный и содержательный компонент системы профилактики

Основным структурным и содержательным компонентом системы профилактики употребления ПАВ в образовательной среде является

педагогическая профилактика – комплексная система организации процесса

отношения к употреблению ПАВ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной сфере профилактического пространства;

безопасность: тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к ПАВ;

возрастная адекватность: содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление ПАВ.

Основные направления работы с подростками группы риска по незаконному употреблению наркотических средств и психотропных веществ

Деятельность педагогического коллектива:

выявление учащихся, склонных к нарушению дисциплины, антисоциальным нормам поведения, правонарушениям;

определение причин отклонений в поведении и нравственном развитии, а также индивидуальных психологических особенностей личности у выявленных подростков;

составление плана педагогической коррекции личности и устранения причин ее нравственной деформации, отклонений в поведении (определение целей педагогического воздействия, его средств, главных звеньев, этапов, исполнителей);

изменение характера личных отношений подростков со сверстниками и взрослыми;

вовлечение учащихся в различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней;

изменение условий семейного воспитания (исходя из возможностей образовательного учреждения) с использованием для этой цели служб и ведомств системы профилактики;

расширение знаний о роли семьи в профилактике безнадзорности, правонарушений и злоупотребления психоактивными веществами среди подростков.

Индивидуально-профилактическая работа с подростками:

найти контакт с подростком, установить с ним доверительные отношения;

посещать на дому с целью контроля над условиями их семейного воспитания, организацией свободного времени, занятость в каникулярное время, подготовкой к урокам;

изучать особенности личности подростков, проводить занятия по коррекции их поведения, обучение навыкам общения;

посещать уроки с целью выяснения уровня подготовки подростков к занятиям,

оказание помощи в ликвидации пробелов в знаниях;

вовлекать подростков в общественно-значимую деятельность, объединения дополнительного образования;

обучения и воспитания детей и молодежи, обеспечивающая снижение риска употребления ПАВ за счет расширения социальных компетенций, формирования личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным влияниям среды.

Реализация педагогической профилактики осуществляется за счет формирования у обучающихся и воспитанников негативного отношения ко всем формам употребления ПАВ как опасного для здоровья и социального статуса поведения, а также посредством формирования у них универсальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов. Можно выделить два основных направления педагогической профилактики: непосредственное педагогическое воздействие на несовершеннолетних и молодежь с целью формирования у них желаемых свойств и качеств; создание благоприятных условий для эффективной социальной адаптации. Основой содержания педагогической профилактики является система представлений об употреблении ПАВ как многоаспектном социально-психологическом явлении, имеющем социокультурные корни. Исходя из этого, воспитание и обучение опираются на ценности отечественной и мировой культуры, способные выступать в качестве альтернативы идеологии субкультур, проповедующих использование ПАВ.

Для реализации педагогической профилактики используются разнообразные превентивные технологии и формы организации воздействия на адресные группы. К ним относятся: интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы, воспитательная внеурочная работа (тренинговые занятия, ролевые игры, дискуссии, индивидуальная работа с обучающимися, воспитанниками, разработка и внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей)). Такие формы деятельности педагогов, воспитателей, школьных психологов, включенные в систему профилактики употребления ПАВ, обуславливают необходимость организации их систематической подготовки к участию в превентивной деятельности.

Основными условиями организации педагогической профилактики являются: интеграция: реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у детей и подростков знаний, умений и навыков, имеющих для них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;

целостность: вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи — образовательного учреждения, семьи, ближайшего окружения;

системность: педагогическая профилактика рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса;

комплексность: задачи формирования у несовершеннолетних негативного

путем наблюдения социометрических изменений установить положение обучающегося в классном коллективе, характер взаимопонимания с ним, наметить пути и способы улучшений;
изучить интересы, склонности способности учащихся группы риска с целью использования их в коррекционной работе;
установить, входит ли трудный ребенок в компании;
привлекать детей группы риска к участию в культурно-массовой, спортивной работе;
особое внимание уделять их интересам и предпочтениям;
организация занятий для детей группы риска по саморегуляции, развитию способностей правильно выражать эмоции, по овладению способами решения конфликтов;
привлечение самих учащихся к укреплению правопорядка в образовательном учреждении.

Работа с родителями:

просветительская работа (выпуск информационных листов, проведение бесед, дискуссий, ролевых игр, лекториев);
психокоррекционная работа – семейное консультирование (оказание помощи семье в конфликтных ситуациях: уходит из дома; стал агрессивным, неуправляемым; замечен в квартирных кражах и т.д.);
психопрофилактическая работа – приглашение специалистов (медицинских работников, инспекторов комиссии по делам несовершеннолетних и т.д.) на встречи с родителями;
привлечение родителей для совместной организации досуговой деятельности подростков;
выявление особенностей взаимоотношения между родителями и детьми;
разработка основных правил семейного воспитания;
создание положительной мотивации у родителей в содействии образовательному учреждению, педагогам дополнительного образования, своему ребенку;
всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей, организация работы Совета профилактики;
содействие созданию комфортных условий в семье для развития личности подростка.

Возрастные особенности формирования зависимого поведения

Первая из приводимых здесь возрастных границ имеет тенденцию к постоянному снижению.

8-11 лет. Детей интересует все, что связано с наркотиками, — их действие, способы употребления. Наркотик — это неизвестный и запретный мир и, как все незнакомое и запретное, вызывает особое любопытство. Дети этого возраста о последствиях употребления наркотиков либо ничего не слышали, либо слышали, но ничего не поняли, либо не восприняли всерьез. Знания о

наркотиках отрывочны, чаще всего получены со слов друзей и случайных приятелей. Наркотики пробовали употреблять единицы, возрастных группировок, принимающих наркотики как норму, пока еще нет. Активное употребление чаще всего связано с токсическими веществами (токсикомания). 11-13 лет. Основной возраст начала приема наркотиков. Интерес вызывает возможность употребления «легких» наркотиков из-за широко распространенного заблуждения об их существовании. О наркотиках подростки этого возраста знают многое, информация черпается из рассказов знакомых. Знания часто носят недостоверный характер. Отношение к наркотику если не позитивное, то с присутствием определенного «ореола привлекательности». Опасность употребления наркотиков недооценивается. Говорят о проблеме только между собой. Первые эпизоды наркотизации и алкоголизации у подростков 11-13 лет связаны, как правило, с трудной семейной или школьной ситуацией, безнадзорностью, некритичным отношением к поведению окружающих, неорганизованным досугом. Так как в этом возрасте наиболее доступны лекарственные и бытовые средства (бензин, клей, зубные пасты, таблетки и др.) и в то же время имеется заблуждение, что они менее вредны и опасны, то именно эти средства и оказываются тем, с чего начинается употребление психоактивных веществ.

14-17 лет. Наиболее опасный возраст для начала экспериментирования с любыми психоактивными веществами. Его часто называют возрастом независимости. Опыт знакомства с наркотиками происходит на дискотеке, молодежной вечеринке, в компании друзей, в подворотне — в изолированных от влияния взрослых пространствах. У большинства возникает либо личный опыт употребления того или иного наркотика, либо опосредованный — через близких знакомых и друзей.

Оқушылардың жаман әдеттерінің алдын алу

Білім беру ортасындағы Профилактика кәмелетке толмағандар мен жастардың ББЗ тұтынуының алдын алудың және қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастырудың жалпы жүйесінің құрамдас бөлігі болып табылады.

Негізгі міндет профилактиканың нысаналы топтарына кешенді жүйелі әсер етуді қамтамасыз ету үшін профилактикалық процестің барлық қатысушыларының күш-жігерін біріктіру арқылы білім беру ортасында бірыңғай профилактикалық кеңістікті қалыптастыру болып табылады.

Білім беру ортасындағы профилактика объектілері білім алушылар, тәрбиеленушілер, сондай-ақ білім алушылардың, тәрбиеленушілердің өмір сүру жағдайлары мен факторлары болып табылады, олардың әсерін арнайы ұйымдастырылған профилактикалық әсер ету есебінен түзетуге немесе теңестіруге болады.

Білім беру ортасында профилактиканың үш бағыты бар-бастапқы, қайталама, үшінші профилактика.

Бастапқы профилактика тәуелділікті тудыратын беттік белсенді заттарды қолданудың алдын алуға бағытталған. Бұл жұмыс дені сау балалармен және беттік белсенді заттарды пайдалану қаупі бар адамдармен жұмыс істеуге бағытталған. Тәуекел топтарына жақын ортада алкогольді және/немесе есірткіні жүйелі түрде тұтынатын кәмелетке толмағандар мен жастар, сондай-ақ өмірлік қиын және қолайсыз отбасылық немесе әлеуметтік жағдайлардағы кәмелетке толмағандар жатады.

Қайталама профилактика-ББЗ-ға тәуелділіктің қалыптасуын болдырмау мақсатында ББЗ-ны пайдаланатын адамдарға бағытталған әлеуметтік, психологиялық және медициналық шаралар жүйесі. Қайталама профилактика үшін балалардың, жасөспірімдердің және жастардың нысаналы топтары ББЗ-ны жүйелі түрде қолданатын, бірақ ауру ретінде тәуелділіктің (алкоголизм, уытқұмарлық, нашакорлық) қалыптасу белгілерін тапшайтын адамдар болып табылады.

ББЗ теріс пайдаланудың үшінші профилактикасы-патологиялық тәуелділіктің қайталануын болдырмауға бағытталған және науқастардың денсаулығын, жеке және әлеуметтік мәртебесін қалпына келтіруге ықпал ететін, олардың отбасына, білім беру мекемесіне, қоғамдық пайдалы қызмет түрлеріне оралуын қоса алғанда, алкогольге, уытты және есірткі заттарға тәуелділіктен зардап шегетін адамдармен әлеуметтік, психологиялық және медициналық іс-қимылдар жүйесі.

Үшінші профилактика ПБЗ-ға тәуелділіктен зардап шегетін адамдарды кешенді оңалтумен біріктіріледі.

Бастапқы профилактика білім беру ортасындағы алдын алу қызметінің басым бағыты болып табылады және негізінен жалпы білім беру мекемелерінің жұмысы арқылы іске асырылады.

Білім беру ортасындағы алғашқы профилактика мазмұнының негізі педагогикалық және психологиялық технологиялар негізінде педагогикалық профилактика болып табылады. Бұл білім алушыларда, тәрбиеленушілерде қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне төзімділігін арттыратын жеке ресурстардың қалыптасуы мен дамуымен байланысты.

Профилактиканың педагогикалық технологиялары профилактиканың атаулы топтарында (ең алдымен білім алушыларда, тәрбиеленушілерде) ПБЗ-ға қосылу қаупін төмендететін түсініктерді, мінез-құлық нормаларын, бағаларды қалыптастыруға, сондай-ақ тиімді әлеуметтік бейімделуді қамтамасыз ететін жеке ресурстарды дамытуға бағытталған.

Профилактикалық іс-шараларда педагогикалық технологиялар қолданылады (әңгімелер, дәрістер, тренингтер, рөлдік ойындар, Жобалық іс-шаралар және т.б.). Олар мақсатты профилактикалық топтарға арнайы мақсатты жүйелік әсер етуді қамтамасыз ететін профилактикалық оқыту бағдарламаларын әзірлеуге негіз болады.

Профилактиканың психологиялық технологиялары білім алушылардың, тәрбиеленушілердің белгілі бір психологиялық ерекшеліктерін түзетуге бағытталған, олардың әлеуметтік бейімделуін қиындатады және ББЗ-ны жүйелі қолдануға тарту қаупін арттырады.

Білім беру ортасындағы бағдарламалық профилактикалық қызметтің психологиялық компонентінің мақсаты сонымен қатар ББЗ-ға тәуелділікті қалыптастыруға кедергі келтіретін білім беру ортасы субъектілерінің психологиялық және жеке қасиеттерін дамыту; салауатты өмір салты үшін қажетті психологиялық және әлеуметтік дағдыларды қалыптастыру; ұжымда қолайлы сенімділік климатын және табысты психологиялық бейімделу үшін жағдай жасау болып табылады.

Бағдарламалық профилактикалық қызмет шеңберінде психологиялық технологиялар топтық жұмыста және балаларға, ата-аналарға (заңды өкілдерге), отбасы мүшелеріне, педагогтарға және оқу-тәрбие процесінің басқа да қатысушыларына жеке кеңес беру кезінде іске асырылады.

Кеңес беру түрлері:

ББЗ-ға тәуелділікті қалыптастырудың қандай да бір қауіп факторларын анықтауға бағытталған консультация беру;

мотивациялық кеңес беру;

анықталған тәуелділік проблемалары бойынша кеңес беру;

топтық профилактикалық және / немесе психокоррекциялық тренинг.

Педагогикалық профилактика алдын алу жүйесінің негізгі құрылымдық және мазмұндық компоненті ретінде

Білім беру ортасында ББЗ пайдаланудың алдын алу жүйесінің негізгі құрылымдық және мазмұндық құрамдас бөлігі педагогикалық профилактика болып табылады-әлеуметтік құзыреттерді кеңейту, қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне төзімділікті арттыратын жеке қасиеттер мен қасиеттерді қалыптастыру есебінен ББЗ пайдалану қауіпін азайтуды қамтамасыз ететін балалар мен жастарды оқыту және тәрбиелеу процесін ұйымдастырудың кешенді жүйесі.

Педагогикалық профилактиканы іске асыру білім алушылар мен тәрбиеленушілерде ББЗ-ны денсаулыққа қауіпті және әлеуметтік мінез-құлық мәртебесі ретінде пайдаланудың барлық түрлеріне теріс көзқарасты қалыптастыру есебінен, сондай-ақ олардың жеке ресурстарын ескере отырып, әлеуметтік маңызы бар тәсілдермен өз қажеттіліктерін іске асыру мүмкіндігін қамтамасыз ететін әмбебап білімдерін, іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыру арқылы жүзеге асырылады.

Педагогикалық профилактиканың екі негізгі бағытын ажыратуға болады:

кәмелетке толмағандар мен жастарға қажетті қасиеттер мен қасиеттерді қалыптастыру мақсатында оларға тікелей педагогикалық әсер ету;

тиімді әлеуметтік бейімделу үшін қолайлы жағдайлар жасау.

Педагогикалық профилактика мазмұнының негізі әлеуметтік-мәдени тамыры бар көп қырлы әлеуметтік-психологиялық құбылыс ретінде баз-ны қолдану туралы идеялар жүйесі болып табылады. Осыған сүйене отырып, тәрбие мен оқыту отандық және әлемдік мәдениеттің құндылықтарына сүйенеді, олар беттік-белсенді заттарды қолдануды уағыздайтын субмәдениеттер идеологиясына балама бола алады.

Педагогикалық профилактиканы іске асыру үшін әртүрлі алдын алу технологиялары мен мекенжай топтарына әсер етуді ұйымдастыру нысандары қолданылады. Оларға мыналар жатады: профилактикалық мазмұнды базалық оқу бағдарламаларына интеграциялау, тәрбиелік сабақтан тыс жұмыс (тренингтік сабақтар, рөлдік ойындар, пікірталастар, білім алушылармен, тәрбиеленушілермен жеке жұмыс, ата-аналарға (занды өкілдерге) арналған білім беру бағдарламаларын әзірлеу және енгізу). ББЗ қолданудың алдын алу жүйесіне енгізілген педагогтар, тәрбиешілер, мектеп психологтары қызметінің мұндай нысандары олардың алдын алу қызметіне қатысуға жүйелі дайындығын ұйымдастыруды қажет етеді.

Педагогикалық профилактиканы ұйымдастырудың негізгі шарттары:

интеграция: педагогикалық профилактиканың мақсаттары мен міндеттерін іске асыру балалар мен жасөспірімдерде олар үшін өзекті маңызы бар және олардың күнделікті өмірінде талап етілетін білімді, іскерлікті және дағдыларды қалыптастыру процесінде жүзеге асырылады;

тұтастық: педагогикалық профилактика саласына кәмелетке толмағандар мен жастарды әлеуметтендірудің барлық негізгі институттарын-білім беру мекемесін, отбасын, жақын ортаны тарту;

жүйелілік: педагогикалық профилактика кәмелетке толмағанды тәрбиелеу мен оқытудың бірыңғай процесінің бөлігі ретінде қарастырылады, ал оның міндеттері оқу-тәрбие процесінің жалпы міндеттеріне сәйкес келеді;

кешенділік: кәмелетке толмағандардың ББЗ-ны қолдануға теріс көзқарасын қалыптастыру міндеттері бірыңғай педагогикалық процесс және білім беру саласында қалыптасқан профилактикалық кеңістік шеңберінде жүзеге асырылады;

қауіпсіздік: ББЗ-ға қызығушылық тудырмау үшін кәмелетке толмағанға әсер етудің ақпараттары мен нысандарын мұқият таңдау; жасқа сәйкестігі: педагогикалық профилактиканың мазмұны белгілі бір жастағы әлеуметтік, психологиялық дамудың ерекшеліктерін ескере отырып, сондай-ақ белгілі бір жастағы ББЗ-ны қолдануға ықтимал қатысудың нақты тәуекелдерін ескере отырып құрылады.

Есірткі және психотроптық заттарды заңсыз пайдалану бойынша тәуекел тобындағы жасөспірімдермен жұмыстың негізгі бағыттары

Педагогикалық ұжымның қызметі:

тәртіпті бұзуга, әлеуметтік мінез-құлық нормаларына, құқық бұзушылықтарға бейім оқушыларды анықтау;

анықталған жасөспірімдердегі мінез-құлық пен моральдық дамудағы ауытқулардың себептерін, сондай-ақ жеке психологиялық ерекшеліктерін анықтау;

жеке тұлғаны педагогикалық түзету жоспарын құру және оның моральдық деформациясының себептерін, мінез-құлықтағы ауытқуларды жою (педагогикалық әсердің мақсаттарын, оның құралдарын, негізгі буындарын, кезеңдерін, орындаушыларын анықтау);

жасөспірімдердің құрдастарымен және ересектермен жеке қарым-қатынасының сипатын өзгерту;

оқушыларды позитивті-белсенді әлеуметтік қызметтің әртүрлі түрлеріне тарту және ондағы табысты қамтамасыз ету;

осы мақсатта қызметтер мен ведомстволарды профилактика жүйесін пайдалана отырып, отбасылық тәрбие беру жағдайларын (білім беру мекемесінің мүмкіндіктеріне қарай) өзгерту;

жасөспірімдер арасындағы қараусыздықтың, құқық бұзушылықтардың және нашакорлықтың алдын алудағы отбасының рөлі туралы білімді кеңейту.

Жасөспірімдермен жеке-профилактикалық жұмыс:

жасөспіріммен байланыс табыңыз, онымен сенімді қарым-қатынас орнатыңыз;

отбасылық тәрбие жағдайларын бақылау, бос уақытты ұйымдастыру, демалыс уақытында жұмыспен қамту, сабаққа дайындық мақсатында үйде болу;

жасөспірімдердің жеке ерекшеліктерін зерттеу, олардың мінез-құлқын түзету бойынша сабақтар өткізу, қарым-қатынас дағдыларын үйрету;

жасөспірімдердің сабаққа дайындық деңгейін анықтау, білімдегі олқылықтарды жоюға көмек көрсету мақсатында сабақтарға қатысу.

Протокол № 4
Заседания МО классных руководителей

18.03.2024г.

Присутствовали классные руководители с 1 по 9 классы.

Повестка дня:

1. Нравственные внеклассные мероприятия, их технологии, качество и эффективность.
2. Сохранение психологического здоровья педагогов.

1.СЛУШАЛИ:

Пшембаева С.С. ознакомила классных руководителей о нравственных внеклассных мероприятиях, и их технологиях, о качестве и эффективности.

РЕШИЛИ:

- 1.1. Организовать внеклассные мероприятия с учащимися;
- 1.2. Использовать различные технологии на мероприятиях в целях повышения качества и эффективности.

2.СЛУШАЛИ:

Секенова Р.О. рассказала о том, как сохранить психологическое здоровье педагогов. Поделилась рекомендациями по профилактике профессионального выгорания и упражнениями по сохранению и укреплению здоровья педагогов.

РЕШИЛИ:

- 2.1. Соблюдать рекомендации по профилактике профессионального выгорания.
- 2.2. Выполнять упражнения по сохранению здоровья каждого педагога.

Руководитель МО :

Пшембаева С.С.

№ 4 хаттама

Сынып жетекшілерінің ӘБ отырыстары

18.03.2024 ж.

1-9 сынып жетекшілері қатысты.

Күн тәртібі:

1. Моральдық сыныптан тыс іс-шаралар, олардың технологиялары, сапасы мен тиімділігі.
2. Мұғалімдердің психологиялық денсаулығын сақтау.

1.Тыңдады:

Пшембаева С.С. сынып жетекшілерін сыныптан тыс моральдық іс-шаралар, олардың технологиялары, сапасы мен тиімділігі туралы таныстырды.

ШЕШТІ:

- 1.1. Оқушылармен сыныптан тыс іс-шаралар ұйымдастыру;
- 1.2. Сапа мен тиімділікті арттыру мақсатында іс-шараларда әртүрлі технологияларды қолдану.

2.Тыңдады:

Секенова Р.О. мұғалімдердің психологиялық денсаулығын қалай сақтау керектігі туралы айтты. Кәсіби күйіп қалудың алдын алу бойынша ұсыныстармен және педагогтардың денсаулығын сақтау және нығайту бойынша жаттығулармен бөлісті.

ШЕШТІ:

- 2.1. Кәсіби күйіп қалудың алдын алу бойынша ұсыныстарды орындаңыз.
- 2.2. Әр мұғалімнің денсаулығын сақтау бойынша жаттығулар жасаңыз.

ҚМ басшысы :

Пшембаева С. С.

Нравственные внеклассные мероприятия, их технологии, качество и эффективность.

Подготовила: Пшембаева С.С.

Нравственность-это внутренние (духовные и душевные) качества человека, основанные на идеалах добра, справедливости, долга, чести. Золотое правило нравственности: Поступай по отношению к другим так, как ты хотел чтобы они поступали по отношению к тебе. Это и честность , и верность, уважение к старшим.

Нравственность на самом деле пронизывает все направления деятельности :

- эстетическое (организация выставок, поделок, рисунков, плакатов; общешкольные мероприятия :новогодняя программа, смотр строя и песни.т)
- физическое (профилактика ЗОЖ, неделя здоровья)
- гражданско-патриотическое (деловые игры, экскурсии, мероприятия ко Дню Победы.
- экологическое и трудовое (уборка территории, забота о птицах и т. д.)

Всё это даёт школьникам развивать свои творческие силы.

Нравственное воспитание-целенаправленное формирование морального сознания , развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения.

Школьные годы , как утверждают психологи ,самый плодотворный период в развитии нравственных чувств человека. Поэтому всегда, на внеклассных мероприятиях , надо воспитывать любовь к добру и неприятие зла.

Проблема внеклассных мероприятий всегда была актуальной для любого учителя и воспитателя , так как она успешно объединяет триединую функцию-обучение, воспитание и развитие личности в любом образовательном учреждении.

Умело организованная в учебном заведении внеклассная работа формирует и развивает личность ребёнка, повышает мотивацию обучения , развивает самостоятельность и предоставляет возможность в самореализации личности.

Управлять воспитательным процессом- значит не только развивать и совершенствовать заложенные в ребёнке умственные и физические способности , корректировать нежелательные социальные отклонения в его

поведении и сознании, но и формировать у него потребность в постоянном самосовершенствовании, самореализации физического, умственного и духовного потенциала.

Классификация форм организации воспитательной деятельности в зависимости от методов воспитания:

1. Словесные формы (встречи, собрания, сборы, лекции)
2. Практические формы (экскурсии, спартакиады, олимпиады, конкурсы и т.п.)
3. Наглядные формы (школьные музеи, выставки разных жанров, тематические стенды и др.)

Формы внеурочной работы с детьми :

- Экскурсии, целевые прогулки
- Организация выставок (совместная деятельность детей и педагогов, желательно привлекать родителей.)
- Тематические вечера эстетической направленности (живопись, музыка, поэзия)
- Организация спортивных соревнований, праздников
- Беседы, игры нравственного и духовно-нравственного содержания
- Рукоделие и все виды творческой художественной деятельности детей.

От того, как организована жизнь и деятельность ребёнка в нашей школе, насколько правильно произведён отбор содержания, видов деятельности, её форм и их сочетания в единой системе воспитательного воздействия, зависит успех воспитательной работы в целом.

Подростковый возраст- время быстроменяющихся оценок, суждений, увлечений. Важную роль, на мой взгляд, в формировании социально-активной личности играют занятия по внеклассному чтению. Литература про войну, как правило, с интересом воспринимается учащимися.

При планировании мероприятия необходимо предусмотреть разнообразие проблем, выделить для обсуждения основные (героический характер, природа подвига, война и дети, память о войне, преемственность поколений.), проводить беседы, диспуты, лекции. Важно заинтересовать учащихся событиями и героями, личностью автора, его нравственно-

эстетической позицией, вызвать эмоциональную реакцию, которая усиливает нравственное воздействие на школьника.

Внеурочная деятельность позволяет ребёнку проявить свои самые лучшие качества. Для многих, не всегда успешных в учёбе, это единственная возможность выделиться. Внеклассные мероприятия- «запасной аэродром» для этих детей.

Безусловно, по содержанию деятельность ребят в свободное от уроков время должна быть привлекательной и соответствовать разносторонним интересам ребёнка; по организации –опираться на инициативу и самоуправление детей, предоставлять возможность свободы выбора содержания и форм деятельности настолько, насколько это целесообразно.

Важно продумывать отдых ребят, как в помещении, так и на воздухе, поскольку одной из целей на прогулке является удовлетворение двигательной потребности воспитанников.

Чтобы творить добро, нужно прилагать усилия, прежде всего –усилия душевные, нужно отрывать от себя, отдавать, а не брать. В воспитании культуры поведения значительное место занимает выработка навыков и привычек.

Моральдық сыныптан тыс іс-шаралар, олардың технологиялары, сапасы мен тиімділігі.

Дайындаған: Пшембаева С. С.

Адамгершілік-бұл жақсылық, әділеттілік, парыз, ар-намыс мұраттарына негізделген адамның ішкі (рухани және рухани) қасиеттері. Адамгершіліктің алтын ережесі: басқаларға сіз қалағандай әрекет етіңіз олар сізге қатысты әрекет етсін. Бұл адалдық пен адалдық, үлкендерге құрмет.

Мораль іс жүзінде барлық қызмет салаларына енеді :

- эстетикалық (көрмелер, қолөнер, суреттер, плакаттар ұйымдастыру; жалпы мектептік іс-шаралар :жаңа жылдық бағдарлама, сап және ән байқауы.т)

- физикалық (СӨС алдын алу, денсаулық апталығы)

- азаматтық-патриоттық (іскерлік ойындар, экскурсиялар, Жеңіс күніне арналған іс-шаралар.

- экологиялық және еңбек (аумақты тазарту, құстарға күтім жасау және т. б.)

Мұның бәрі оқушыларға шығармашылық күштерін дамытуға мүмкіндік береді.

Адамгершілік тәрбие-адамгершілік сананы мақсатты түрде қалыптастыру, адамгершілік сезімдерді дамыту және адамгершілік мінез-құлық дағдылары мен әдеттерін дамыту.

Мектеп жылдары, психологтардың пікірінше, адамның моральдық сезімдерін дамытудағы ең жемісті кезең. Сондықтан әрдайым сыныптан тыс іс-шараларда жақсылыққа деген сүйіспеншілік пен жамандықтан бас тартуға тәрбиелеу керек.

Сыныптан тыс іс-шаралар мәселесі кез-келген мұғалім мен тәрбиеші үшін әрдайым өзекті болды , өйткені ол үштұғырлы функцияны-кез-келген білім беру мекемесінде жеке тұлғаны оқыту, тәрбиелеу және дамытуды сәтті біріктіреді.

Оқу орнында шебер ұйымдастырылған сыныптан тыс жұмыстар баланың жеке басын қалыптастырады және дамытады, оқу мотивациясын арттырады , тәуелсіздікті дамытады және жеке тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруына мүмкіндік береді.

Тәрбие процесін басқару дегеніміз-баланың бойында қалыптасқан ақыл-ой және физикалық қабілеттерін дамыту және жетілдіру , оның мінез-құлқы мен санасындағы жағымсыз әлеуметтік ауытқуларды түзету ғана емес, сонымен бірге оның үнемі өзін-өзі жетілдіру, физикалық, психикалық және рухани әлеуетін өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігін қалыптастыру.

Тәрбие іс-әрекетін ұйымдастыру формаларын тәрбие әдістеріне қарай жіктеу:

1. Ауызша формалар (кездесулер, жиналыстар, жиындар, дәрістер)
2. Практикалық Нысандар (экскурсиялар, спартакиадалар, олимпиадалар, конкурстар және т. б.)
3. Көрнекі формалар (мектеп мұражайлары, түрлі жанрдағы көрмелер, тақырыптық стендтер және т. б.)

Балалармен сабақтан тыс жұмыс түрлері :

- Экскурсиялар, мақсатты серуендер
- Көрмелер ұйымдастыру (балалар мен мұғалімдердің бірлескен қызметі, ата-аналарды тартқан жөн.)
- Эстетикалық бағыттағы тақырыптық кештер (кескіндеме, музыка, поэзия)
- Спорттық жарыстар, мерекелер ұйымдастыру
- Әңгімелер, адамгершілік және рухани-адамгершілік мазмұндағы ойындар
- Қолөнер және балалардың шығармашылық көркемдік қызметінің барлық түрлері.

Біздің мектепте баланың өмірі мен қызметі қалай ұйымдастырылғанына байланысты ,

тәрбие жұмысының сәттілігі мазмұнын, қызмет түрлерін, оның формаларын және олардың біртұтас тәрбиелік әсер ету жүйесіндегі үйлесімін қаншалықты дұрыс тандауға байланысты.

Жасөспірім-тез өзгереді бағалау , пайымдау, хобби уақыты. Менің ойымша, әлеуметтік белсенді тұлғаны қалыптастыруда сыныптан тыс оқу сабақтары маңызды рөл атқарады. Соғыс туралы әдебиеттерді, әдетте, оқушылар қызығушылықпен қабылдайды.

Іс-шараны жоспарлау кезінде әр түрлі мәселелерді қарастырып, талқылау үшін негізгілерін (батырлық, патриоттық, соғыс және балалар, соғыс жады, ұрпақтар сабақтастығы) бөліп көрсету қажет.), әңгімелер, пікірталастар, дәрістер өткізу. Оқушыларды оқиғалар мен кейіпкерлерге, автордың жеке басына, оның моральдық - эстетикалық ұстанымына қызықтыру, оқушыға моральдық әсерін күшейтетін эмоционалды реакция тудыру маңызды.

Сабақтан тыс жұмыстар балаға өзінің ең жақсы қасиеттерін көрсетуге мүмкіндік береді . Оқуда әрдайым сәтті бола бермейтін көптеген адамдар үшін бұл

ерекшеленудің жалғыз мүмкіндігі. Сыныптан тыс жұмыстар-бұл балаларға арналған "қосалқы әусайлақ".

Әрине, мазмұны бойынша балалардың сабақтан тыс уақыттағы қызметі тартымды және баланың жан –жақты мүдделеріне сәйкес болуы керек ; ұйым бойынша-балалардың бастамасы мен өзін-өзі басқаруына сүйену, қызметтің мазмұны мен формаларын таңдау еркіндігін мүмкіндігінше қамтамасыз ету.

Балалардың демалысын үй ішінде де, ауада да ойластыру маңызды, өйткені серуендеудегі мақсаттардың бірі-оқушылардың моторлық қажеттіліктерін қанағаттандыру.

Жақсылық жасау үшін сізге күш салу керек, ең алдымен –ақыл-ойдың күш-жігері, сіз өзіңізді алып тастауыңыз керек ,беруіңіз керек және қабылдамауыңыз керек. Мінез-құлық мәдениетін тәрбиелеуде Дағдылар мен әдеттерді дамыту маңызды орын алады.

Сохранение психологического здоровья

Подготовила: Секенова Р.О.

На современном этапе развития общества и образования педагоги испытывают большие перегрузки, подчас превышающие ресурсы организма: физиологические, психологические, когнитивные, энергетические. В связи с этим появляется переутомление, нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ).

Одним из компонентов компетентности педагога по вопросам сохранения здоровья является умение поддерживать свое здоровье и противодействовать СЭВ, эффективно применять способы сохранения здоровья и создавать здоровьесберегающую среду для своих учеников.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

- во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;
- во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима работы и благоприятных условий для воспитания и обучения детей.

Главная причина возникновения СЭВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ.

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (физическими и психологическими), у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к возникновению СЭВ. Стадии синдрома эмоционального выгорания:

1. Истощение (формируется в течение 3–5 лет)
2. Личностная отстраненность (формируется в течение 5–10 лет)

3. Ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания (формируется в течение 10-20 лет)

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей
- Уход от ненужной конкуренции
- Эмоциональное общение
- Поддержание хорошей физической формы
- Использование «тайм-аутов» (отдых от работы)
- Овладение навыками саморегуляции
- Профессиональное развитие и самосовершенствование

- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
- Проще относиться к конфликтам на работе
- Не пытаться быть лучшим всегда и во всем
- Иметь в виду, что управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле
- Сказать себе: «Я понимаю, почему так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должен(на) прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)»
- Не занимайтесь постоянной самокритикой, это приводит еще к большему «самобичеванию»

- Лучшее спасение от тревоги – уверенность в себе!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА:

1. Утренняя гимнастика:
 - «Твист»-гимнастика
 - Массаж кистей и стоп
 - Гимнастика для суставов
2. В течение дня упражнения для снятия усталости, напряжения:
 - «Владей собой среди толпы смятенной»
 - Упражнение на снятие физического напряжения
 - Массаж точек на лице
3. При стрессе и в конце рабочего дня:
 - Лобно-затылочная коррекция.
 - Дыхательные упражнения
 - Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»

4. Улыбка в течение всего дня

1. Упражнение «Владей собой среди толпы смятенной...».

1. Сложите руки в «замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд.

Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки! Техника расслабления! Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Упражнение на снятие физического напряжения

Далее постарайтесь напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

Затем начинайте медленно снимать напряжение.

Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

Улыбнитесь!

3. Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок. Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.

Психологическое здоровье учителя в учебном процессе является центральным звеном, и в условиях школы нужно не

только знать и уметь, как сохранить свое здоровье и здоровье учащихся, но желать это сделать.

Желаем творческих успехов в обучении и воспитании детей!

Психологиялық денсаулықты сақтау

Дайындаған: Секенова Р. О.

Қоғам мен білім беруді дамытудың қазіргі кезеңінде мұғалімдер кейде дене ресурстарынан асып түсетін үлкен жүктемелерді сезінеді: физиологиялық, психологиялық, когнитивті, энергетикалық. Осыған байланысты шамадан тыс жұмыс пайда болады, тепе-теңдік күйі бұзылады, бұл сөзсіз күйіп қалу синдромының (sev) пайда болуына әкеледі. Педагогтың денсаулықты сақтау мәселелері бойынша құзыреттілігінің құрамдас бөліктерінің бірі-өз денсаулығын сақтау және СЭС-ке қарсы тұру, денсаулықты сақтау тәсілдерін тиімді қолдану және оқушыларына Денсаулық сақтау ортасын құру мүмкіндігі.

Денсаулық сақтауды оқыту технологиясын іске асыруға ықпал ететін маңызды жағдайлар екі жағдай болып табылады:

- біріншіден, мұғалімнің өз денсаулығына мұқият қарауы және салауатты өмір салты деп аталатын мінез-құлық ережелерін сақтау;
- * екіншіден, мектептің ұтымды жұмыс режимін және балаларды тәрбиелеу мен оқыту үшін қолайлы жағдайлар жасауға жалпы көзқарасы.

СЭВ пайда болуының басты себебі-психологиялық шамадан тыс жұмыс.

Ресурстарға (физикалық және психологиялық) ұзақ уақыт бойы талаптар (ішкі және сыртқы) басым болған кезде, адам тепе-теңдік күйін бұзады, бұл сөзсіз sev пайда болуына әкеледі. Күйіп қалу синдромының кезеңдері:

1. Сарқылу (3-5 жыл ішінде қалыптасады)
2. Жеке отряд (5-10 жыл ішінде қалыптасады)
3. Өз тиімділігін жоғалту сезімі немесе күйіп қалу шеңберінде өзін-өзі бағалаудың төмендеуі (10-20 жыл ішінде қалыптасады)

КӘСІБИ КҮЙІП ҚАЛУ СИНДРОМЫМЕН КЕЗДЕСУДЕН ҚАЛАЙ АУЛАҚ БОЛУҒА БОЛАДЫ:

- * Өзіңізге мұқият болыңыз: бұл шаршаудың алғашқы белгілерін уақтылы байқауға көмектеседі.
 - * Өзіңізді жақсы көріңіз немесе кем дегенде өзіңізге ұнауға тырысыңыз.
 - * Өзіңіздің бейімділіктеріңіз бен мүмкіндіктеріңізге сәйкес істі өзіңіз таңдаңыз.
- Бұл сізге өзіңізді табуға, өз күшіңізге сенуге мүмкіндік береді.

- * Жұмыста бақыт немесе құтқару іздеуді доғарыңыз. Ол баспана емес, өздігінен жақсы әрекет.
- * Басқалар үшін өмір сүруді тоқтатыңыз. Өтінемін, өз өміріңізбен өмір сүріңіз. Адамдардың орнына емес, олармен бірге.
- * Өзіңізге уақыт бөліңіз, сіз тек жұмыс істеуге ғана емес, жеке өмірге де құқығыңыз бар.
- * Әр күннің оқиғалары туралы байсалды ойлауды үйреніңіз. Оқиғаларды кешкі қайта қарау дәстүрге айналуы мүмкін.
- * Егер сіз шынымен біреуге көмектескіңіз келсе немесе біреуге оның жұмысын жасағыңыз келсе, өзіңізге сұрақ қойыңыз: оған бұл шынымен керек пе? Мүмкін ол өзін жеңе ала ма?

КӘСІБИ КҮЙІП ҚАЛУДЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР:

- Қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді мақсаттарды анықтау
- Қажетсіз бәсекелестіктен аулақ болу
- Эмоционалды байланыс
- Жақсы фитнесті сақтау
- "Тайм-ауттарды" пайдалану (жұмыстан демалу)
- Өзін-өзі реттеу дағдыларын меңгеру
- Кәсіби даму және өзін-өзі жетілдіру
- Жүктемелерді санауға және әдейі бөлуге тырысыңыз
- Бір қызмет түрінен екіншісіне ауысуды үйрену
- Жұмыстағы жанжалдарға қарау оңайырақ
- Әрқашан және барлық жағынан ең жақсы болуға тырыспаңыз
- Сіздің эмоцияларыңызды басқару саналы бақылауға негізделгенін есте сақтаңыз
- Өзіңізге: "Мен неге сонша уайымдайтынымды түсінемін. Себебі мен оның себебін түсінгендіктен, мен (на) қобалжуды тоқтатып, мәселені тыныш шешуім керек (немесе уақыт жағдайдың бағытын өзгерткен кезде тыныш күтуім керек)"
- Үнемі өзін-өзі сынға алмаңыз, бұл одан да көп нәрсеге әкеледі

"өзін-өзі жала жабу"

- Мазасыздықтан ең жақсы құтқару-өзіне деген сенімділік!

**МҰҒАЛІМНІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУҒА ЖӘНЕ НЫҒАЙТУҒА
АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР:**

1. Танертеңгі гимнастика:

- "Бұралу" - гимнастика

- Қол мен аяққа Массаж жасау

- Буындарға арналған Гимнастика

2. Күні бойы шаршауды, шиеленісті жеңілдетуге арналған жаттығулар:

- "Абдырап қалған адамдардың арасында өзінді ұста"

- Физикалық стрессті жеңілдетуге арналған жаттығу

- Бетке нүкте массажы

3. Стресс кезінде және жұмыс күнінің соңында:-фронтальды-оксипитальды түзету.

- Тыныс алу жаттығулары

- Параметрлер-мәлімдемелер: "мен жеңе аламын! Мен жақсымын! Менде жағдай бар! Мен қазірдің өзінде өзімді жақсы сезінемін!"

4. Күні бойы күлімсіреу

1. Жаттығу " өзінді абдырап қалған адамдар арасында ұста...».

1. Қолдарыңызды артқы жағындағы "құлыпқа" бүктеңіз. қолдарыңыз бен арқаңызды созыңыз, созыңыз, иықтарыңыз бен қолдарыңызды босаңсытыңыз. Қылқаламдардан кернеуді босатыңыз.

2. Қолдарыңызды алдыңыздағы "құлыпқа" бүктеңіз. Иықтарыңыз бен қолдарыңызды созып, демалыңыз, қолдарыңызды шайқаңыз. Жұтылу кезінде денеге" бакыт гормоны " - эндорфин кіреді.

3. Күліңіз!

4. Күлімсіреуді бетіңізге 10-15 секундқа бекітіңіз. Сіздің денеңіздің күлімсіреп босаңсығанын сезініңіз! Релаксация техникасы! Назарыңызды табиғи емес

тығыз бұлшықет тобына, қысылған тістерге, қатты мыжылған Маңдайға және т. б. шоғырландыруға тырысыңыз.

2. Физикалық стрессті жеңілдетуге арналған жаттығу

Әрі қарай, бұл бұлшықеттерді қатайтуға тырысыңыз (тістеріңізді қатты қысыңыз, маңдайыңызды мыжыңыз және т.б.).

Содан кейін кернеуді баяу босатуды бастаңыз. Толық релаксацияға дейін бұлшық еттеріңіздің босаңсығанын сезініңіз. Одан ләззат алыңыз. Күліңіз!

3. Бетіндегі нүктелерді уқалау

1 – ші т. - маңдай аймағы "үшінші көз";

2-ші т. - мұрын қанаттарында;

3-ші т. - иек аймағы;

4 – ші т. - храмдар аймағы;

5 – ші т. - төменгі жақ буыны (кұлақтың жанында);

6 – шы т. - бастың артқы жағында (2 нүкте);

7 – ші Т.-1-ші мойын омыртқасы. Сағат тілімен және сағат тіліне қарсы тегіс айналмалы қозғалыстармен уқалаңыз-8 рет.

Оқу процесінде мұғалімнің психологиялық денсаулығы орталық буын болып табылады және мектеп жағдайында сіз өзіңіздің және оқушылардың денсаулығын қалай сақтау керектігін біліп қана қоймай, оны қалауыңыз керек.

Балаларды оқыту мен тәрбиелеуде шығармашылық табыс тілейміз!