

## БӨЛІМ: САБАҚ ЖОСПАРЛАРЫ

## «Мен таңдаған жол Келешекке бастар жол»

ЖАРИЯЛАНДЫ  
15.11.2019СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/62918/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

```
v\:* {behavior:url(#default#VML);}
o\:* {behavior:url(#default#VML);}
w\:* {behavior:url(#default#VML);}
.shape {behavior:url(#default#VML);}
```

Normal

0

false

false

false

false

RU

X-NONE

X-NONE

/\* Style Definitions \*/

```
table.MsoNormalTable
{mso-style-name:»Обычная таблица»;
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-noshow:yes;
mso-style-priority:99;
mso-style-qformat:yes;
mso-style-parent:»»;
```

mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;  
mso-para-margin-top:0cm;  
mso-para-margin-right:0cm;  
mso-para-margin-bottom:10.0pt;  
mso-para-margin-left:0cm;  
line-height:115%;  
mso-pagination:widow-orphan;  
font-size:11.0pt;  
font-family:»Calibri»,»sans-serif»;  
mso-ascii-font-family:Calibri;  
mso-ascii-theme-font:minor-latin;  
mso-hansi-font-family:Calibri;  
mso-hansi-theme-font:minor-latin;  
mso-fareast-language:EN-US;}

**Н.Ахмадеева атындағы № 112 орта мектеп бойынша 11 А  
сынып оқушыларымен мамандық таңдауға байланысты  
арттерапияның элементтерін пайдалана отырып, жүргізілген  
тренинг жұмысы**

**Тақырыбы:** «Мен таңдаған жол Келешекке бастар жол»

**Мақсаты:** Кәсіптік бағдар таңдау бойынша психологиялық қолдау көрсету

**Жұмыстың түрі:** арттерапия

**Қатысушылар:** 11 класс оқушылары, ата-аналары

**Мерзімі:** 7.11.2019

### **1. «Үш мақсат» жаттығуы**

Оқушыларды шеңбер құруға шақырамыз. Тапсырма: 2019 жылға (оқуына, отбасына, денсаулығына) үш мақсат қоямыз. 1 — мақсат

қойғандар бір қадам жасайды, мақсат қоймағандар орнында қалады. Одан соң шеңберде қалғандарға тағы да уақыт береміз. 2 — мақсат қойғандар тағы да бір қадам алға жылжидыды, мақсат қоймағандар орнында қалады. 3 — мақсат қойғандар үш қадам жасайды, мақсат қоймағандар орнында қалады.

Мен данышпанмын мендей адам жоқ ішімізден үш рет айтамыз.

Сіздер керемет жансыздар арман мақсаттарыңыз орындалады, соған сене білейік.

## **2. Менің балалық шақтағы ойыншығым**

Мақсаты: оқушылардың өзінің өмірге қандай міндетпен келгенін анықтау;

Мамандыққа бейімділігін байқау.

Барысы: оқушыларға ақ парақ пен акварель ұсыныладыү балалық шақтағы ойыншығын салу.



## **3. Слайд шағын дәріс**

### **Емтихандағы іс әрекет**

#### **1«Емтиханға қалай дайындалу керек?» Шағын дәріс.**

*Психологиялық тұрғыда қалай дайындалу керек?*

*Қиын ситуация кезінде өзіңді жоғалтып алмау үшін, шамадан тыс мақсат пен міндет қоюдың қажеті жоқ. Барлық нәрсені біртіндеп жасаған жөн Емтиханға алдын-ала, біртіндеп, тыныштықты сақтап дайындала баста. Егер ойды жинақтау қиын болса, жеңілін есте сақтап, сосын қиын материалды үйрен. Ішкі қатаюдан, шаршағаннан арылу үшін жаттығуды күнделікті орында.*

*Көзің шаршаса не істейсің?*

Емтиханға дайындалу кезінде көзге ауырлық түседі. Егер көзі  
ң шаршаса,  
онда ағзаң шаршайды. Мұндайда емтихан тапсырмасын орында  
уға күшің жетпейді.  
Сондықтанда көзіңнің демалуына жағдай жаса. Кезкелген жатт  
ығуды орындау керек.

- кезегімен жоғары-  
төмен жиырма бес секунд, оңға солға он  
бес секунд қара;
- көз қарашығыңмен аты-жөніңді жаз;
- ұзақтығы бір затқа жиырма секунд,  
сосын алдыңдағы қағазға жиырма секунд көзіңді тік;
- сағат тілінен кері қарай, көз қарашығыңмен квадрат,  
үшбұрыш сал.

#### Күн тәртібі

Бір күнді үш бөлікке бөл:

- емтиханға дайындық күніне сегіз сағат;
- спортпен айналысуға, таза ауада серуендеуге,  
би алаңына баруға сегіз сағат;
- сегіз сағаттан кем ұйықтама және қажет болса түсте демал  
ып ал.

#### Тамақтану

Тамақтану үш-  
төрт реттен және дәрумендерге толы болуы керек.  
Тамақтанғанда грек жаңғағын, сүт өнімдерін, балықты, етті,  
көкөністі, жеміс-жидекті, шоколадпен қоректену керек.  
Тағы да бір кеңес: емтихан алдында көп тамақтанбау керек.

#### Сабаққа арналған орын

Жұмыс кеңістігін дұрыс ұйымдастыр. Үстел үстіне сары жә  
не күлгін реңкті  
суреттер мен заттар қой, өйткені ол интеллектуалдық белсенді  
лікті арттырады

Үлкен материал қорын қалай есте сақтау керек

Материалды сұрақтар бойынша қайтала.  
Алдымен еске түсір және міндетті түрде білетінің барлығын

қысқаша жаз, сосын даталар мен фактілердің дұрыстығын тексер. Кітапты оқу кезінде жауаптың тірек пунктері мен негізгі ойлауды сыз. Кішкене қағаздарға әрбір сұраққа жауаптың қысқаша жоспарын құруды үйрен. Емтиханнан бір күн бұрын жауаптардың қысқаша жоспарын қарап шық.



#### 4. Базар жаттығуы

Оқушылар өздеріне ұнамайтын мамандықтың суретін салады. Содан соң ол мамандықтың тек жақсы қырларын айта отырып, басқаларға сату керек. Кім қанша мамандық сатып алды? Кім қаншасын сата алды? Қорытындылау мақсатында осы сұрақтар қойылады.

#### 6. Мадақтау ішкі сыртқы шеңбер

Екі шеңбер. Сыртқы және ішкі.

1. Сыртқы шеңбер ішкі шеңберге мақтау айту, адам қызарғанша. (Сен ең көрікті адамсың, Сенің қолыңнан бәрі келеді!) «Сен қабілеттісің. Ішкі шеңбер иә дәл солай
2. Сыртқы шеңбер сағат тілімен бір адамға жылжиды. Сыртқы шеңбер, ішкі шеңберге болашақта сенің өмірің жақсы болады, деп қолдау көрсетеді. (Сенде бәрі болады)  
иә дәл солай, дұрыс айтасың
3. Сыртқы шеңбер сағат тілімен екі адамға жылжиды. Сыртқы шеңбер өзін өзі қолдауға кіріседі. (Мен әдемімін, кереметпен, ұбт дан жоғары балл аламын) ішкі шеңбер сенің айтқаның өте орынды. Тауып айттың. Міндетті түрде жетесің  
Ішкі шеңбер сыртқы шеңбермен ауысады.

## Рефлексия

Барлық оқушы шеңберге отырады. Жүргізуші қолында тұрған жүрекшені ұстап, мен кішкентай болсамда, менің жүрегім үлкен. Осы жүректің ішінде мейірімділік, жақсылық толы, мен оларды сіздерге сыйлағым келеді. Сіздердің жүректеріңіз осындай мейірімге, жылулыққа толы болсын.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.