

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША / ПСИХОЛОГИЯ

Денсаулық - зор байлық

ЖАРИЯЛАНДЫ
15.09.2017СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/16739/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Сисенбаева Айнагуль Тулегеновна

Жоспар:

1. Тренинг тақырыбы мен жоспарымен таныстыру.
 2. Танысу жаттығуы.
 3. «Қолшатыр» жаттығуы.
 4. Сергіту сәті.
 5. «Өзіңді білгің келсе» тесті
6. Тыныштық сәті

Сабақтың мақсаты:

Қызметкерлерімізді жат қылықтардан сақтай отырып, салауатты өмір салтын эмоционалды жағдайын қалыптастыруға тәрбиелеу, жүйкенің тозуын алдын алу, топпен жұмыс жасай білу, ізгілік пен мейірімділікке баулу.

Керекті құрал-жабдықтар: интерактивті тақта, қағаз, түрлі-түсті , қарындаштар, фломастерлер.

Қайырлы күн құрметті ұжымдастарым! Сіздерді көргеніме өте қуаныштымын. Бүгін біз осы тренингімізде жаттығыларды орындап қана қоймай, сонымен бірге демаламыз. Біздің тренингіміздің тақырыбы - «Денсаулық- зор байлық» **«Өз есіміңді ерекше ата»** (өз есімдеріне сын есім жалғап айту)

Қайратты Қуанышпын,
Мейірімді Мұратбекпін,
Салмақты Самалбекпін,

“Қолшатыр” жаттығуы

Мақсаты: бір-бір ауыз сөзбен өз ойларын айтып, қолшатырдың астына кіреді.(мысалы мақал-мәтелдер тақырыпқа байланысты)

“Өзіңді білгің келсе» проекциялық тесті

Нұсқау: А4 форматтағы ақ қағазға сурет салу ұсынылады.

Болған соң салынған суреттеріне қарай талданады.

Сурет салу: күн, тау, үй, ағаш, қавпшық, жол, сақина.

Тау-дөңгелек салынса, мінезі жұмсақ, мейірімді, сенгіш. Егер тау ұшты болса, өкпелегіш, тік мінезді. Егер аралас салынса- басында қар болса, өзгермелі адам.

Үй – суретте ағаш үй салынса, арманы орындалады. Егер бір терезе салынған болса өзіне жақын бір адам туралы көп ойланады.. Егер бірнеше терезе болса және жапқыштары болса, ол тұйық, сақ адам. Үйдің төбесінде мұржасы болса, түтін шығып жатса, әңгімеге жақын, өсекқұмар адам.

Ағаш – біреу болса өзінің жолдасына ұнайды. Егер бірнешеу болса, балаларды жақсы көреді, оларға уақыт бөліп, көңіл аударады. Қоршаған әлемді сүйеді, қанша мықты әдемі салынса, сұлулыққа сонша құмар жан.

Жол – үйге жақын жатса, жолы жеңіл, алыс болса керісінше. Егер жол үйдің есігінен шықса, тапқан табысын үйге әкелетін, ал керісінше болса айналасына таратын адамдар.

Сақина – көзсіз болса қонақ қабылдағанды, қонақ шақырғанды ұнатады. Көзі болса болашақты ойлайды, капитал жинайды. Неке жүзігі мықты отбасын білдіреді.

Тыныштық сәті.

Психолог:

Бірнеше минут ештеңе ойламай, тыныш, сабырлы қалыппен ыңғайлы отырыңыздар.

Денелеріңізді түзу ұстаңыздар. Аяқ-қолыңызды айқастырмаңыз. Қолыңызды тізеңізге немесе үстелге қоюға болады. Көздеріңізді жұмуларыңызды өтінемін.

Елестетіп көріңіз: Күн нұры Сіздің төбеңізден өтіп, кеудеңізге қарай бойлап барады. Кеудеңіздің орта тұсында гүл түйнегі орналасқан. Гүлдің түйнегі нұрдан баяу ашылып келеді. Балғын және таза әсемгүл сіздің әр ойыңызды, әр сезіміңізді, эмоцияңыз бен тілек қалауыңызды шайып, жүрегіңіздің қауызын ашты.

Нұр сәулесі Сіздің бойыңызға ақырын тарай бастағанын елестетіңіз. Ол біртіндеп күшейе түсуде. Оймен осы нұрлы қолдарыңызға түсіріңіз. Сіздің қолдарыңыз нұрға бөленіп, сәуле шашуда. Қолымыз тек жақсы, ізгі істер істейді және баршаға

көмектеседі. Нұр аяқтарыңызға тарады. Аяқтарыңыз нұр сәулесін шашуда. Олар Сізді тек жақсылық жасау үшін жақсы жерлерге апарды. Олар нұр мен махаббат құралына айналды.

Одан әрі нұр сіздің аузыңызға, тіліңізге тарады. Тіліңіз тек шындықты және жақсы, ізгі сөздер ғана айтады. Нұрды құлақтарыңызға бағыттаңыз, құлақтарыңыз тек жақсы сөз бен әуенді ғана естиді. Нұр көздерімізге де жетті, көзіміз тек жақсыға қарап, бәрінен жақсылықты ғана көреді. Сіздің басыңыз түгелдей нұрға бөленіп, басыңызға тек ізгі, сәулелі ой келеді.

Нұр бірте-бірте қарқын және шұғылана бастайды, Сіздің денеңізден шығып, жан-жағыңызға сәуле шашады. Осы нұрды туысқандарыңызға, балаларыңызға, әріптестеріңізге, достарыңызға, таныстарыңызға бағыттаңыз, олардың да жүрегі нұрға толсын.

Осы нұр бүкіл әлемге: барлық адамдарға, жан-жануарларға, өсімдіктерге, барлық тірі жанға таралсын. Ғаламның түкпір-түкпіріне нұр бағыттаңыз. Ойша айтыңыз: «Мен нұрлымын... Нұр менің ішімде... Мен Нұрмын...»

Енді осы Нұрды жүрегіңізге орналастырыңыз. Нұрға толы бүкіл әлем Сіздің жүрегіңізде. Оны осындай әсем қалыпта сақтаңыз.»

Жәймен көзіңізді ашуға болады. Рахмет.

Талқылау: Нұрға бөлену атты тыныштық сәті сіздерге ұнады ма?

Қандай сезімде болдыңыздар?

Қорытындылау. Құрметті ұжымдастар осымен «Денсаулық – зор байлық» атты тренингіміз өз мәресіне жетті. Дендеріңіз сау, бастарың аман болсын. Рахмет.

Шығармашылық жұмыс («Салауатты өмір салты сақтаймыз» коллажын жасау)

Оқушылар түрлі- түсті суреттерді алып салауаттылыққа байланысты өз ойларынан «Салауатты өмір салтын сақтаймыз» атты тақырыпқа коллаж жасайды.

Өміршеңдік ережелері.

Өз күшіне деген сенімсіздікпен қалай күресуге болады? Кез-келген іске төмендегідей көңілмен кірісейік: иығыңды тіктеп, жарқын көңілмен, іштей табысқа жетуге талаптанып:

Жігер деген – Мен

Күш деген – Мен

Махаббат деген – Мен

Кешірім деген – Мен

Құдірет деген – Мен

Жастық деген – Мен
Денсаулық деген – Мен
Ақылдылық деген – Мен
Жарқындық деген – Мен
Бар ғажайып деген – Мен
Бәрі маған байланысты.
Бәрі менің қолымда, – деп өзіңізді сендіріңіз

Қорытынды:

«Сиқырлы таяқша» жаттығуы

Мақсаты: бүгінгі тренингтен алған әсерлерімен бөлісу

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

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