

БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

Педагогтер үшін тиімді жұмыс істеуге көмектесетін бірнеше лайфхак

ЖАРИЯЛАНДЫ 25.01.2025	ТІРЕК СӨЗДЕР Әңгімелеу әдісі, Кері байланыс қорабы, лайфхак, Миға шабуыл әдісі, Оқушылармен жұмыс, Өз-өзін дамыту, Педагогтер, Сабақты жоспарлау, Технологияны қолдану, Уақытты басқару және тиімді пайдалану, шығармашылық әдістер	СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/175311/
---------------------------------	---	---

УАҚЫТТЫ БАСҚАРУ ЖӘНЕ ТИІМДІ ПАЙДАЛАНУ

Pomodoro әдісін қолданыңыз

25 минут жұмыс, 5 минут демалыс — сабаққа дайындықта немесе тексеру жұмыстарында тиімді әдіс. Шешім қабылдауды автоматтандырыңыз Күнделікті қайталанатын әрекеттерге арналған кесте жасаңыз. Мысалы, қай күні қандай сыныптың дәптерін тексеру керектігін жоспарлап қойыңыз.

“Таңертеңгі 15 минут” ережесі

Күн сайын таңертеңгі 15 минутты өзіңіз үшін өткізіңіз. Бұл уақытты кітап оқуға, медитация жасауға немесе жоспар құруға арнаңыз. Сабақтарды топтастыру Ұқсас тақырыптарды бір күнде жоспарлап, материал дайындау уақытын қысқартыңыз. Үлкен жұмыстарды бөліп орындау Мысалы, бақылау жұмыстарын тексеруді бірден емес, әр бөлім бойынша бөліп орындаңыз. Бұл сіздің энергияңызды сақтайды.

САБАҚТЫ ЖОСПАРЛАУ

Жылдық жоспарды бөліп жасау

Оқу жылын айларға немесе тоқсандарға бөліп, негізгі тақырыптар мен міндеттерді алдын-ала белгілеңіз. Бұл уақытты үнемдейді және сабақ құрылымын реттейді.

Сабақ шаблонын қолданыңыз

Дайын PowerPoint немесе Google Slides шаблондарын қолданып, әр сабаққа негіз етіп алыңыз. Бұл визуалды материалдарды дайындауға кететін уақытты қысқартады.

Оқу материалдарын цифрландыру

Қағаз түріндегі материалдарды Google Drive, OneDrive немесе арнайы білім беру платформаларына жүктеңіз. Бұл материалды кез келген уақытта оңай табуға мүмкіндік береді.

Оқушылармен жұмыс

Оқушылардың қызығушылығын анықтау Сабақ басталар алдында оқушылардың қызығушылықтарына байланысты сұрақтар қойып, сол тақырыптарды сабаққа енгізіңіз. Мысалы: спорт, музыка немесе заманауи технологиялар. Бұл олардың сабаққа белсенді қатысуын арттырады.

Көрнекі материалдар жасау

Canva арқылы инфографика, плакат немесе кестелер жасаңыз. Әртүрлі түсті маркерлер мен стикерлерді қолданып, көрнекілікті жақсартыңыз.

Бейімделген тапсырмалар

Сабақта әртүрлі деңгейдегі оқушыларға арналған тапсырмалар дайындаңыз. Бұл оқушылардың қабілеттеріне сай жұмыс істеуіне мүмкіндік береді.

Тақырыпты фильммен байланыстыру

Кейбір тақырыптарды көркем фильмдермен, мультфильмдермен немесе қысқа видеолармен байланыстырыңыз. Оқушылар фильмді көріп, оның мазмұны арқылы білімдерін толықтырады.

QR-кодтарды пайдалану

Сабақ барысында пайдалы сайттарға, видеоларға немесе тапсырмаларға QR-код жасап, оқушыларға таратсаңыз, уақыт үнемделеді. Тақырыпты ойын арқылы бекітіңіз Kahoot, Quizizz сияқты платформаларды қолданып, қызықты викториналар ұйымдастырыңыз. Бұл оқушылардың мотивациясын арттырады.

Кері байланыс жүйесін енгізіңіз

Әр сабақтың соңында оқушылардан сабақ туралы 1-2 сөйлеммен пікір жазуын сұраңыз. “Ұнағаны/Түсініксіз болғаны/ Қызықтырғаны” жүйесін пайдаланыңыз.

“Достық қағаздары” әдісі

Апта соңында оқушылар бір-біріне анонимді хат жазып, жақсы қасиеттерін айтып береді. Бұл сыныптағы атмосфераны жақсартады.

Шағын мақсаттар қойыңыз

Оқушыларға қысқа мерзімді мақсаттар беріңіз (мысалы: 1 аптада 5 жаңа сөз үйрену). Бұл олардың жетістіктерін бақылауға және мотивациясын арттыруға көмектеседі.

Технологияны қолдану

Білім беру қосымшаларын пайдалану

ClassDojo – оқушылардың тәртібі мен үлгерімін бақылау. Google Classroom – тапсырмалар беру және кері байланыс жасау үшін.

Trello немесе Notion – өзіңіздің тапсырмаларыңызды ұйымдастыру үшін.

Бейнематериал жасау

Өзіңізге қажетті қысқа видеоларды Canva немесе Animoto сияқты платформаларда оңай жасай аласыз.

Білім беру платформалары

Padlet: интерактивті қабырға, онда оқушылар идеяларымен бөлісе алады.

Edmodo: виртуалды сынып құрып, оқушылармен байланысу.

Mentimeter: сабақта сауалнама, викторина жасау үшін.

Автоматтандыру құралдары

Google Forms: тесттер мен сауалнамаларды жылдам құру үшін.

Flippity: интерактивті тапсырмалар жасауға арналған құрал.

Шығармашылық әдістер

Эмоцияларды қолдану

Сабақ басында оқушылардан көңіл-күйлерін бейнелейтін сурет немесе стикер таңдауын сұраңыз. Бұл олардың эмоциясын түсінуге көмектеседі.

“Ең қызық сұрақ” ойыны

Сабақ тақырыбы бойынша оқушылардан ең қызық сұрақ қоюды сұраңыз. Сабақ соңында сол сұраққа жауап беріңіз.

Әңгімелеу әдісі

Тақырыпты әңгіме немесе ертегі түрінде түсіндіріңіз. Бұл оқушылардың зейінін шоғырландырып, сабаққа деген қызығушылығын арттырады. Оқушыларға өздерінің шағын әңгімесін құрастыруды да тапсыруға болады.

Сурет салу арқылы түсіну Оқушыларға сабақ тақырыбы бойынша сурет салуды немесе диаграмма жасауды ұсыныңыз. Бұл әдіс визуалды ойлауды дамытып, тақырыпты жақсы меңгеруге көмектеседі.

Миға шабуыл әдісі

Тақырыпты талқылау барысында оқушылардан мүмкіндігінше көп идея айтуды сұраңыз. Барлық пікірлерді жазып, оларды бірге талдаңыз. Бұл шығармашылық және сын тұрғысынан ойлау қабілетін дамытады.

Кері байланыс қорабы

Оқушылардан сабақ соңында өз әсерлері мен ұсыныстарын жазып, қорапқа салуын сұраңыз. Бұл оқушылардың пікірін ескеруге және

сабақтарды жақсартуға көмектеседі.

Фантазияға негізделген тапсырмалар Сабақта “Егер...” деген сұрақтар қойыңыз. Мысалы, “Егер сен ханзада/ғалым/кәсіпкер болсаң, не істер едің?” деген тапсырмалар оқушылардың қиялын дамытады.

Бұл әдістер оқушылардың шығармашылық қабілетін арттырып, сабаққа деген қызығушылығын нығайтады.

Өз-өзін дамыту үшін лайфхактар

Кітап оқу әдетін қалыптастырыңыз Аптасына кемінде 1 сағат заманауи педагогика, психология немесе мотивация туралы кітап оқыңыз. Уақыт жетпесе, аудиокітап тыңдауды қарастырыңыз. Мысалы, Джон Хэттидің “Visible Learning for Teachers” немесе Кен Робинсонның “Creative Schools” кітаптары сізге жаңа идеялар ұсына алады.

Онлайн курстар мен вебинарларға қатысыңыз

Білім беру саласында танымал платформаларда курстар өтіп, жаңа әдістер мен технологияларды үйреніңіз:

Coursera, Udemy: педагогика және технологиялар бойынша курстар.

Teacher Training Centre: мұғалімдерге арналған вебинарлар мен оқыту бағдарламалары.

Мұғалімдер қауымдастығына қосылыңыз

Facebook немесе Telegram топтарында тәжірибе алмасатын мұғалімдерге қосылыңыз.

Аймақтық педагогикалық конференцияларға қатысыңыз.

Мұғалімдерге арналған форумдарға жазылыңыз (мысалы, EdCamp).

Шығармашылық күнделік жүргізіңіз

Әр күннің соңында оқытушылық тәжірибеңізден маңызды сәттерді жазыңыз. Бұл өз ойыңызды жүйелеуге көмектеседі.

Қызықты идеяларды және оқушылардың ерекше жетістіктерін түртіп отырыңыз.

Кәсіби даму жоспарын құрыңыз

Өз алдыңызға қысқа және ұзақ мерзімді мақсаттар қойыңыз. Мысалы: Қысқа мерзімді: “Бір ай ішінде жаңа сабақ әдісін меңгеру”.

Ұзақ мерзімді: “Жыл соңына дейін педагогикалық шеберлік санатын арттыру”.

Жеке брендті дамыту

Әлеуметтік желілерде өзіңізді педагог ретінде танытып, тәжірибеңізбен бөлісіңіз.

Мақалалар жазып, білім беру порталдарында жариялаңыз.

Жеке блог ашып, сабақ материалдары мен лайфхактарды бөлісіңіз.

Зияткерлік демалыс ұйымдастырыңыз Тек жұмыспен емес, өзіңізді интеллектуалды байытатын әрекеттермен де айналысыңыз:

Дәрістер тыңдау, TED Talks көру.

Шетел тілдерін үйрену.

Музыка немесе сурет салу сияқты шығармашылық хобби табу.

Денсаулық пен эмоционалдық тұрақтылыққа көңіл бөліңіз

Күн сайын серуендеуге шығыңыз. Бұл мидың тынығуына көмектеседі.

Қиын жағдайларда психологтан немесе коучтан көмек сұраудан ұялмаңыз.

“Рефлексия уақыты” әдісі

Аптаның соңында өткен сабақтарыңызды талдаңыз:

Не сәтті өтті?

Қандай жақсартулар енгізуге болады?

Қай әдіс оқушыларға көбірек ұнады?

Оқу сапарын жоспарлаңыз

Мектептегі әріптестеріңізбен бірге шет елдік немесе аймақтық мектептерге баруды жоспарлаңыз. Жаңа тәжірибе жинап, оны өз сабағыңызға енгізіңіз.

Бұл әдістер сіздің кәсіби және жеке дамуыңызды жақсартып,

оқушыларға сапалы білім беруге мотивация сыйлайды.

Демалыс пен жұмыс арасындағы тепе-теңдік

Мұғалімдер көбінесе жұмысқа бар уақытын арнайды, бұл шаршауға, күйзеліске және мотивацияның төмендеуіне әкелуі мүмкін.

Төмендегі лайфхактар демалыс пен жұмыс арасында тепе-теңдік сақтауға көмектеседі:

Жұмыс уақытын нақты белгілеңіз

Күнделікті жұмысты белгілі бір уақыт аралығында ғана орындауға дағдыланыңыз. Жұмыс уақыты аяқталғаннан кейін, телефонды, компьютерді өшіріп, отбасыңызға, хоббиіңізге немесе демалысқа уақыт бөліңіз. Бұл ақыл-ойыңызды тынықтырып, келесі күнге күш жинауға мүмкіндік береді.

Демалысты жоспарлаңыз

Алдын-ала демалысқа шығу жоспарын құрыңыз. Мысалы, апта сайын бір күнді тек демалысқа арнаңыз және ол күні жұмыс туралы ойламауға тырысыңыз. Ұзақ мерзімді жоспарға қысқа саяхаттарды қосу – жаңа әсер алып, жұмыстағы өнімділікті арттыруға ықпал етеді.

Хоббиді дамытыңыз

Жұмыстан тыс уақытта шығармашылық немесе физикалық белсенділікке уақыт бөліңіз. Мысалы: Сурет салу, тоқу, аспаздықты үйрену. Спортпен айналысу (жүгіру, фитнес). Шетел тілін үйрену немесе онлайн-курстарға қатысу. Бұл тек жұмыстан алшақтатып қана қоймай, жеке тұлғалық дамуыңызға әсер етеді.

Таза ауада уақыт өткізіңіз

Күнделікті серуендеуге немесе табиғатқа шығуға тырысыңыз. Бұл физикалық белсенділікпен қатар, ойларыңызды реттеп, стрессті жеңілдетуге көмектеседі.

“Жоқ” деп айтуды үйреніңіз

Артық жүктемеден аулақ болыңыз. Егер қосымша тапсырмалар сіздің жеке уақытыңызды шектейтін болса, бас тартуды үйреніңіз. Бұл сіздің эмоционалдық денсаулығыңызды сақтауға мүмкіндік береді.

Цифрлық детокс ұйымдастырыңыз Аптасына кем дегенде бір рет әлеуметтік желілерден және электрондық құрылғылардан демалыс жасаңыз. Кітап оқыңыз, отбасымен уақыт өткізіңіз немесе табиғатқа шығыңыз.

Уақытты тиімді жоспарлаңыз To-do листтер мен күнтізбелерді пайдаланып, тапсырмаларыңызды реттеңіз. Бұл сізге маңызды істерді уақытында аяқтап, артық жүктемеден құтылуға көмектеседі.

Демалу кезінде өзін кінәлі сезінбеу

Мұғалімдер көп жағдайда демалысты бос уақыт өткізу деп санайды. Бірақ демалыс – бұл сіздің энергияңызды қалпына келтірудің маңызды бөлігі. Сондықтан демалған кезде жұмысты ойламауға және өзіңізге рахат сыйлайтын істермен айналысуға тырысыңыз..

Пайдалы ұйқы режимін қалыптастырыңыз

Тұрақты ұйқы уақыты – денсаулық пен эмоционалдық тұрақтылықтың кепілі. Кемінде 7-8 сағат ұйықтауға тырысыңыз және ұйықтар алдында телефон немесе басқа экрандарға қараудан бас тартыңыз.

Өзіңізді марапаттаңыз

Мысалы, қиын аптадан кейін сүйікті тәттілеріңізді жеу, кино көру немесе достарыңызбен уақыт өткізу арқылы өзіңізді қуантуды әдетке айналдырыңыз. Бұл мотивацияны арттырып, алдағы жұмыстарыңызға оң көзқараспен қарауға көмектеседі.

Кәсіби және жеке өмірді бөлектеңіз Жұмыс тапсырмаларын үйге алып кетпей, мектептегі уақыт ішінде орындауға тырысыңыз. Егер жұмыс үйде жалғасса, ол жеке уақытыңызды азайтып, шаршауға әкеледі. Жұмыс пен үй арасында шекара қою – тепе-теңдікті сақтаудың маңызды бөлігі.

Отбасыңызбен уақыт өткізіңіз

Отбасыңыз бен жақындарыңызбен сапалы уақыт өткізу эмоционалдық тұрақтылықты сақтауға көмектеседі. Бірлескен кешкі ас, ойындар немесе серуендер – бұл тек сіздің көңіл-күйіңізді жақсартып қана қоймай, айналаңызбен байланысыңызды нығайтады.

Кәсіби қолдау іздеңіз

Егер сіз көп шаршасаңыз немесе күйзелісте жүрсеңіз, әріптестеріңізбен немесе мамандармен пікір алмасуды қарастырыңыз. Бұл тек психологиялық жеңілдік әкеліп қана қоймай, жұмысқа деген жаңа көзқарас қалыптастыруға көмектеседі.

Шығармашылық үзілістер жасаңыз. Демалыс күндері өзіңізге ұнайтын шығармашылық іспен айналысыңыз: сурет салу, музыка тыңдау, аспаздық шеберліктеріңізді жетілдіру. Бұл миыңызды демалдырып, жаңа идеялармен толығуға мүмкіндік береді.

Апталық “менің уақытым” дәстүрін енгізіңіз

Әр аптада кем дегенде бір кешті өзіңізге арнаңыз. Бұл уақытты толық демалуға, сүйікті істеріңізбен айналысуға немесе жаңа нәрселерді үйренуге пайдаланыңыз.

Демалыс пен жұмыс арасындағы тепе-теңдік сіздің эмоционалдық денсаулығыңызды нығайтып, жұмысыңыздағы өнімділікті арттырады. Демалысты жоспарлау, өзіңізге уақыт бөлу және стрессті басқару – ұзақ мерзімді табыс пен бақыттың негізгі кепілі.

Құрметпен,

Bilimger.kz білім порталы



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

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