

«Ұл балалардың жеке бас гигиенасы» тақырыбында ұлдарға медбикемен кеңес өткізілді.

Мақсаты: Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, басты байлық екенін ұғындыру. Тазалыққа, спортқа, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу.

Мектебімізде медбике Ж.Абилкасимова сөз бастады. Кейбіреулерге ер адамның гигиенасы дегеннің ешбір мәні жоқ сияқты көрінеді. Тіпті, көзі ашық деген адамдардың өздері кейде ер адамдар сақтауға міндетті қарапайым гигиеналық ережелерден бейхабар екендігін дәрігерлік тәжірибелерден көруге болады. Ұлдардың бәріне қозғалу, дене еңбегімен айналысу керек. Су процедуралары – душ, сумен құйыну, ысқылану ағзаны шынықтырып, сергітеді, терінің гигиеналық жақсы күйін сақтауға көмектеседі. Міндетті түрде күн сайын аяқты жуып, шұлық ауыстырып тұру қажет. Дымқыл тері эпидермофитонның – тері мен тырнақтың грибокты ауруының коздырғыштары өніп-өсуіне қолайлы орта болып табылады. Бұл көбінесе артық тершендікке бейім және гигиена ережелерін сақтамайтын адамдардан дамиды.

Күнде кешке душ қабылдауды естен шығармаңыздар. Бұл теріні тазартып қана қоймайды, сонымен бірге тердің иісін, шаршағандықты қолмен сылағандай жояды.

Ұлдардың киіміне деген гигиеналық талаптар онша күрделі емес. Естеріңізге сала кетелік: синтетикалық маталардан тігілген көйлектерді күн сайын, тіпті болмағанда күнара жуған дұрыс.

Әдетте 16 – 17 жастағы бозбаланың беттерінде, үстіңгі ерні мен иегінде селдір және жұмсақ түк шыға бастайды. Егер бұларды жүйелі түрде қыратын болса, мұның өзі сакал-мұрттың өсуін тездетіп, түктің қатқылдануына ықпалын тигізеді. Шамамен 19 – 20 жастан қырынған жөн.

Бала – болашақ ер адам.

Ер адамның қалыптасуы табиғатпен ұзақ уақытқа бағдарламаланған, бірақ оның дамуындағы ең маңызды кезең – жасөспірім деп аталатын 10 жастан 16 жасқа дейін.

Жасөспірімдік кезең – бұл әр адамның өміріндегі бетбұрыс кезең, оның барысында бала бірте-бірте ересек адамға айналады, ағзаның барлық мүшелері мен жүйелерінің толық қалыптасуы мен жетілуі жүреді. Өсу процесі эндокриндік жүйенің жұмысындағы елеулі өзгерістермен, жасөспірімнің эмоционалдық жағдайына, сондай-ақ оның терісіне, шашына және денесіне әсер ететін гормоналды секірулермен сипатталады.

Егер адам жағымды және мейірімді болып көрінсе, адамдармен жаңа қарым-қатынас орнату және қарым-қатынас орнату оңайырақ.

Жасөспірімдер ағзасы ағзаның барлық мүшелері мен жүйелерінің (орталық жүйке жүйесі, жүрек-қантамыр жүйесі, қаңқа жүйесінің қалыптасуы аяқталады, көптеген эндокриндік бездердің қызметінде елеулі өзгерістер орын алады) үздіксіз өсу және даму жағдайында болады. Жасөспірімдік шақ дене шынықтыруға төзімділіктің төмендеуімен, психикалық және физикалық, соның ішінде қоршаған орта факторларына осалдығының жоғарылауымен сипатталады.

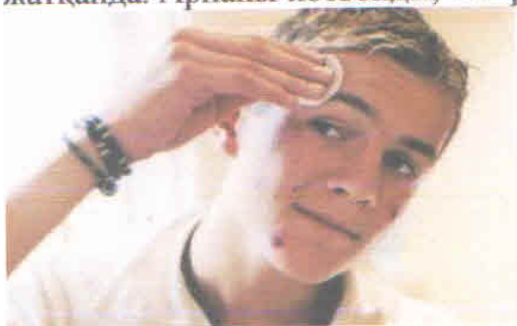
Дене белсенділігінің жеткіліксіздігі, шамадан тыс немесе жеткіліксіз тамақтану, жеке гигиена ережелерін сақтамау, созылмалы жұқпалы аурулар, сонымен қатар алкоголь, темекі шегу, есірткі өсіп келе жатқан ағзаға өте жағымсыз әсер етеді.

Мен сіздерді гигиеналық шаралармен таныстырғым келеді, олардың сақталуы кәмелетке толған кезеңді олар сақталмаған жағдайда болуы мүмкін жағымсыз салдарсыз өтуге көмектеседі.

Сонымен, сыртқы келбетке тоғыз минут: таңертең тістерді тазалауға және жууға үш минут, кешке тістерді тазалауға және жууға үш минут, тарауға үш минут.

ЖУУ.

Бетіңізді сабынмен күніне кемінде 2 рет жуу қажет (бірақ бетіңізді қатты сүртпеңіз): таңертең ұйқыдан ояңғанда, кешке төсегіңе бара жатқанда. Арнайы лосьонды, тазартқыш майлықтарды, безеуге қарсы кремді



қолдануға немесе дәрігерден көмек сұрауға болады. Жуудың мәні – ұйқы кезінде теріден жиналған барлық артық заттарды кетіру.

Қарқынды физикалық белсенділіктен кейін (таңертеңгілік жаттығулар, спортпен шұғылдану және т.б.) – душ қабылдау керек, әйтпесе бактериялардың әсерінен пайда болған тер ыдырап,

баскаларға кері әсерін тигізіп, ұлдарда ұялшақтық сезімін тудырады.

Көптеген жігіттер абдырап қалады: кешке көшеде жуынып, сосын таза төсекке жатып, еш жерде жаңа кір жиналмайтын сияқты, таңертең қайтадан жуыну керек пе? Жуынбай, бұлшық еттерін созбай, киімдерін қолдарына алып, "қауіпсіз болу үшін" бір бөтелке иіссудың еденін үстіне төгіп, мектепке қайтпас қайсарлықпен аттанады. Шындығында не болып жатыр?

Демалыс кезінде де ағза жұмысын жалғастырады: тері тыныс алады, май бездері жұмысын жалғастырады, ауадағы көптеген микроорганизмдер теріде қалады. Егер сіздің терезеңіз ашық болса, бұл бөлменің ауасы шаңға толғанын білдіреді, ол да теріге шөгеді. Бұл жағдайда сіздің бетіңіз әсіресе зардап шегеді, өйткені ол көрпемен жабылмаған. Нәтижесінде, егер сіз таңертең бетіңізді жумасаңыз, тері тесігі күні бойы ескі жасушалармен, кірмен жабылады және бұл қара нүктелердің, безеулердің және қара нүктелердің пайда болуының ең жылдам жолы. қара нүктелер. Ешбір жағдайда оларды

сығып алуға болмайды, өйткені бұл манипуляция қабынудың таралуына және өмір бойы дақтар мен тыртықтардың пайда болуына әкелуі мүмкін.

ТІСТЕРДІ ТАЗАЛАУ.



Тістерді тазалау – күніне екі рет. Тек оңнан солға ғана емес, сонымен қатар жоғары және төмен, сонымен қатар тістердің шайнау беті бойымен тіс щеткасының қылшықтарын айналмалы қозғалыстармен, тістердің бетінен және тістер арасындағы кеңістіктерден бляшкаларды барынша кетіру үшін. Әйтпесе, тістер қарайып кетеді, ал адамдар шаш үлгісіне немесе киімге қарағанда тістерге

көбірек көңіл бөледі. Тістерді кем дегенде 3 минут тазалау керек.

Тіс щеткасы орташа қаттылықта болуы керек және үш айдан артық уақытқа арналмаған.

Әр тамақтан кейін, әсіресе тәттілерден кейін ауызды шаю керек, сонымен қатар тіс жіптерін де қолдануға болады.

Қантты және газдалған сусындарды шамадан тыс пайдаланбаңыз.

Жаңғақтарды, тұқымдарды және қатты карамельді тістеріңізбен кемірмеңіз.

Жылына кемінде екі рет профилактикалық тексеруден өту үшін тіс дәрігеріне барыңыз.

ҚҰЛАҚ.

Құлақтарды ағынды судың астында емес, судың құлақ арнасына түсуіне жол бермеу үшін оларды сәл шетке жылжыту арқылы жуу қажет. Гигиена раковинаның өзін жууды ғана емес, оның артындағы кеңістікті де камтуы керек. Құлақ басына тірелген қатпарда көп мөлшерде кір мен микробтар жиналады, бұл белгілі бір жағдайларда құлақтың жұқпалы ауруларына әкелуі мүмкін.

Құлақтарды артық балауыздан дұрыс және уақтылы тазалау керек, өйткені оның жиналуы дыбыстық сигналдарды қабылдаудың әлсіреуіне әкеледі.

Қағаз қыстырғыштар мен түйреуіштер туралы ұмытыңыз - бұл заттардың көмегімен құлақтар оңай зақымдалады, сау есту аппаратының өзін-өзі тазарту қабілеті бар.

Тым қатты музыка тындамаңыз, шу есту қабілетіне өте зиянды.

Жабық және шулы кеңістікте үнемі болу есту қабілетінің ішінара немесе толық жоғалуына әкеледі.

МОЙЫН.

Мойындағы кірдің өзі онша байқалмайды, бірақ көйлектің жағасынан оны әдемі көруге болады. Теріні таза ұстау мойынды ыстық сумен, сабынмен және шүберекпен жүйелі түрде жуу арқылы жүзеге асырылады. Дегенмен, күнделікті ыстық су мен сабынды қолдану терінің шамадан тыс майсыздануына, салбырауына әкелуі мүмкін. Сабын таңдағанда, оның

құрамындағы сілті неғұрлым көп болса, соғұрлым ол теріні майсыздандырып, оның құрғауына қауіп төндіретінін ескеру қажет. Бетіңізді жұмсақ сумен жуған дұрыс. Жұмсақ су тері бетінде жиналған заттарды жақсы ерітеді және жуады. Мойын терісінің құрғауы одеколонмен жиі сүртуден де пайда болуы мүмкін.

ШАШ ҮЛГІСІ.



Соңғы кездері ерлердің шаш қиюының шаш ұзындығы тұрақты түрде қысқарып келеді. Жақсы ма, жаман ба, айту қиын. Қысқа шаштың әлдеқайда гигиеналық екендігі даусыз. Және сусабынға үлкен үнемдеу.

Бірақ сонымен бірге ұзын шаштар қиындықтар туғызады, оларды күнделікті күтіп ұстау керек. Әйтпесе, олар майлы және жағымсыз болып көрінеді, сіз құймақ үйіне барғаннан кейін оларға

қолыңызды сүрткендей боласыз.

Шашты ластанған кезде жуу керек. Шашты жуу жиілігі әр түрлі факторларға байланысты: шаштың ұзындығына, шаш пен бас терісінің түріне, жыл мезгіліне және т.б. Шашыңызды ыстық сумен жууға болмайды, шашыңыз өте майлануы мүмкін, мұндай су жуғыш заттардың (сабындар мен сусабындардың) шашқа сұр жабын түрінде түсуіне көмектеседі, оны жуу қиын.

Егер сіз шаштаразға үнемі барып, шашыңыздың тазалығын қадағалап, күтім жасасаңыз, онда сіздің шаш сәніңіз әдемі болады, ал шашыңыз серпімді және берік болады.

МҰРТ пен САҚАЛ.



Айталық, сіздің жасыңызда сақал бәрінен алыс өсе бастайды, ал мұрттары жиі үзіліп қалады.

Қырыну немесе қырынбау – өз еркінде.

Қырынуды бастамас бұрын, ұстараны дұрыс таңдау керек. Жасөспірімнің терісі өте нәзік, алғашқы түктері жұмсақ, сондықтан қырыну үшін арнайы гельдерді қолдану қажет, олар теріні ылғалдандырады және жұмсартады. Ол жас және нәзік теріге арналған гельді қажет етеді, әйтпесе тітіркенуді және әртүрлі

жағымсыз салдарды тудыруы мүмкін. Тек үлпектің өзін қырып тастау керек және оны бүкіл бетке пышақпен қырып алмауға тырысу керек.

Көп қырлы ұстараға артықшылық беріледі, ол қауіпсіз және микро жоталы жүйелерге ие, теріге механикалық әсер етпейді, тері жеңілдік пен жайлылықты сезінеді.

Электр ұстаралар қауіпсіздік, терімен жанасу болмайды, сондықтан ешқандай кесу болмайды.

Киімдерді үнемі жуып, химиялық тазалау керек.
Басқа адамдардың киімін пайдалануға болмайды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Таза гигиеналық аспектілерден басқа, тұрақты душтың эстетикалық аспектісі де бар. Біз джунглиде тұрмаймыз, біз қоғамда өмір сүреміз.

Жалпы, бұл қаншалықты өкінішті болса да, өмірдің шындығы мынау – балабақшадан неғұрлым алыс болса, иіс соғұрлым нашарлайды.

Егер сыртқы келбетіңізге уақытты үнемдеуге болатын болса (айналаңыздағы адамдардың сізге деген көзқарасы ғана сыртқы келбетіңізге байланысты), онда гигиенаға көбірек байланысты - сіздің және болашақ балаларыңыздың денсаулығы. Ауруды емдеуден гөрі оның алдын алу оңайырақ!

Сондықтан күн сайын - өзінді жу, бала, өзінді жу...

Гигиена, денсаулық, сұлулық – сабақтас түсініктер. Ұлдар үшін осы айтылған ұғымдардың мәні тазалықтың, салауаттылықтың, жинақтылықтың тығыз ұштасуында. Ал сыртқы сипаттармен әрқашан ішкі ұстамдылық, күштілік, батылдық қатар жүреді деп медбике кеңесін айтып аяқтап, сол себептен ұлдар жеке бас гигиенасын күнделікті ұстанған жөн деп сөзін аяқтап, оқушылар тарасты.

Жасөспірімдермен жекелей әңгіме өткізу /психологиялық ерекшеліктеріне қарай/

Мақсаты: жасөспірімнің психологиялық дамуының ерекшеліктерін анықтау.

Жасөспірімдік кезең «өтпелі жас» деп аталады, өйткені осы кезеңде балалық шақтан ересек жасқа ауысу жүреді. Дамудың барлық аспектілері сапалы қайта құрудан өтеді, жаңа психологиялық құрылымдар пайда болады және қалыптасады. Бұл трансформация процесі жасөспірім балалардың жеке басының барлық негізгі ерекшеліктерін анықтайды.

Жасөспірімдік – бұл балалық шақтың ең қиын және қиын кезеңі, ол жеке тұлғаның қалыптасу кезеңін білдіреді. Сонымен бірге, бұл ең жауапты кезең, өйткені мұнда адамгершілік негіздері, әлеуметтік көзқарастар, өзіне, адамдарға, қоғамға деген көзқарастар қалыптасады. Дәл осы жаста баланың ата-анасымен және мұғалімдерімен қатығыстары жиі кездеседі, оқуға деген қызығушылық төмендейді, дөрекілік, ашуланшақтық, агрессивтілік сияқты жағымсыз қасиеттер пайда болады.

Жасөспірімдік шақ дәстүрлі түрде тәрбиелік тұрғыдан ең қиын болып саналады. «Мектептегі дезадаптация» деп аталатын балалардың ең көп саны, яғни мектепке бейімделе алмайтындар (бұл төмен үлгерімде, нашар тәртіпте, ересектермен және құрдастарымен қарым-қатынастың бұзылуында, жеке тұлға мен мінез-құлықта жағымсыз белгілердің пайда болуы, теріс субъективті тәжірибелер және т.б.) орта сыныптарға жатады.

Сонымен, В.В.Гроховскийдің айтуынша, егер бастауыш сыныптарда мектептегі дезадаптация 5-8% жағдайда болса, жасөспірімдерде бұл 18-20%-ды құрайды.

Нақты әлеуметтік жағдайларға, мәдениетке, бала тәрбиесіндегі дәстүрлерге байланысты бұл өтпелі кезеңнің мазмұны мен ұзақтығы әртүрлі болуы мүмкін. Қазіргі уақытта біздің елімізде бұл даму кезеңі шамамен 10-11-ден 14-15 жасқа дейінгі жасты қамтиды, бұл жалпы орта мектептегі балалардың оқуымен сәйкес келеді.

Жасөспірімнің жеке басының дамуы топтың (пән мұғалімдері, бірлескен еңбек қызметі, достық компаниялар және т.б.), жыныстық жетілудің, ағзаның айтарлықтай өзгеруінің өзгеру жағдайында жүреді.

1. Жыныстық жетілудің жасөспірімнің психикасына әсері

Физиологиялық тұрғыдан алғанда, жасөспірімдік кезеңнің шекаралары орта мектептің 5-8 сыныптарындағы балалардың оқуымен сәйкес келеді және 11-12 мен 14-15 жас аралығын қамтиды. Даму цикліндегі жасөспірім кезеңінің ерекше жағдайы оның басқа атауларында көрінеді: «өтпелі», «қиын», «сыни».

Жасөспірімдік кезең қарқынды өсумен, метаболизмнің жоғарылауымен, ішкі секреция бездерінің күрт өсуімен сипатталады. Бұл жыныстық жетілу кезеңі және онымен байланысты қарқынды даму және дененің барлық мүшелері мен жүйелерін қайта құру.

Жыныстық жетілу әртүрлі жастың психологиялық ерекшеліктеріне байланысты: қозғыштықтың жоғарылауы және жүйке жүйесінің салыстырмалы тұрақсыздығы, ашуланшақтыққа айналатын талаптардың жоғарылауы, мүмкіндіктерді асыра бағалау, өзіне деген сенімділік және т.б. Баланың жыныстық дамуы оның жалпы дамуынан бөлінбейді және туылғаннан бастап үздіксіз жүреді. Жыныстық жетілу тек биологиялық құбылыс емес, сонымен қатар әлеуметтік құбылыс. Жыныстық жетілу процесінің өзі жасөспірімнің мінез-құлқына жанама түрде, оның өмір сүруінің әлеуметтік жағдайлары арқылы әсер етеді, мысалы, құрдастар ұжымындағы жасөспірімнің мәртебесі, ересектермен қарым-қатынасы және т.б. Өзінің еркек және әйел жынысына жататындығын растай отырып, жасөспірім ер адам, әйел адам болады. Бұл кеңірек және терең рухани және әлеуметтік жетілуді қамтиды. Жасөспірімнің мінез-құлқына тек әлеуметтік жағдайларды өзгерту арқылы әсер етуге болады.

Егер кіші жасөспірім кезінде жағымсыз әрекеттердің саны күрт өссе: мойынсұнбау, қыңырлық және т.б., содан кейін үлкен жастағы жасөспірімдерде олардың саны азаяды. Жасөспірімдер тепе-теңдікке ие болады, олардың әл-ауқаты жақсарады.

14-15 жаста жасөспірімдер өздерінің сыртқы келбеттеріне қызығушылық танытады, өйткені бұл өзін-өзі растау факторына айналады. Тіпті олардың сыртқы келбеті туралы жақсы пікірлерге өте сезімтал болып келеді. Егер жасөспірім сыртқы келбетіне өте үлкен мән берсе, онда ұялшақтық дамуы мүмкін.

2. Жасөспірім кезіндегі мінез-құлық акцентациясы

Акцентация – бұл жеке қасиеттердің күшеюінің нәтижесі ретінде норманың экстремалды нұсқалары. Жасөспірім – бұл жасөспірімнің жеке басын қалыптастырудағы қиын кезең. Бұл жаста көптеген сипаттамалық типтер қалыптасады, осыған байланысты норманың әр түрлі типологиялық нұсқалары (акцентация) әрекет етеді. Психологияда А.Личко ұсынған классификация ең танымал. Оның жіктелуі келесідей:

Гипертимиялық түрі. Гипертимиялық типке жататын жасөспірімдер бала кезінен өте шулы, көпшіл, шектен тыс тәуелсіз, тіпті батыл, бұзақылыққа бейім болуымен ерекшеленеді. Оларда бейтаныс адамдардың алдында ұялшақтық, ересектерге қатысты қашықтық сезімі жоқ. Ойындарда олар достарына бұйрық беруді ұнатады. Мұғалімдер олардың мазасыздығына шағымданады. Мектепте қабілеттері жақсы, ақыл-ойы сергек, барлығын бірден ұғатынына қарамастан, олар мазасыздықтан, алаңдаушылықтан, тәртіпсіздіктен алшақтамайды. Эмансипация реакциясы мінез-құлыққа қатты әсер етеді: мұндай жасөспірімдер дербестік пен тәуелсіздікті ерте көрсетеді. Олар ата-аналар мен тәрбиешілер тарапынан оның ұсақ бақылауымен, күнделікті күтімімен, нұсқауларымен және моральдық, үйдегі және жиналыстарда болмашы құқық бұзушылықтар үшін «жұмыс істеу» арқылы гиперқорғауға өте қатал әрекет етеді. Бұл түрдің өкілдері ережелер мен заңдарға жеңіл қарайды, олар рұқсат етілген мен тыйым салынғанның арасындағы шекараны өздері байқамай қалады.

Циклоидты түрі. Балалық шақта олар құрдастарынан ерекшеленбейді немесе гипертимиялық әсер қалдырмайды. Жыныстық жетілудің басталуымен бірінші субдепрессиялық кезең пайда болуы мүмкін. Кейіннен бұл фазалар қалпына келтіру фазаларымен және бірдей көңіл-күй кезеңдерімен алмасады. Фазалардың ұзақтығы әртүрлі – алғашқы күндерде 1-2 апта, жасына қарай олар ұзартылуы немесе керісінше қысқаруы мүмкін.

Лабильді циклоидтар – бұл типтік циклоидтар мен лабильді жасөспірімдер арасындағы аралық акцентуация түрі. Мұндағы фазалар өте қысқа – бір-екі күн.

Астено-невротикалық түрі. Бала кезінен нейропатияның белгілері жиі анықталады: нашар ұйқы және тәбет, көңіл-күй, ұялшақтық, жылау, кейде түнгі қорқыныш, түнгі энурез, кекештену және т.б. Басқа жағдайларда балалық шақ қауіпсіз өтеді, ал астено-невротикалық екпіннің алғашқы белгілері тек жасөспірім кезінде пайда болады.

Негізгі белгілер – шаршау, ашуланшақтық және гипохондрияға бейімділік.

Шаршау әсіресе ақыл-ой әрекеттерінде немесе физикалық және эмоционалдық күйзелістерде, мысалы, жарыс жағдайында көрінеді. Тітіркену кенеттен аффективті өршулерге әкеледі, көбінесе елеусіз себеппен пайда болады. Жиі кездейсоқ тітіркену өкіну мен көз жасымен оңай ауыстырылады. Гипохондризацияға бейімділік әсіресе күшті болуы мүмкін. Ұлдарда гипохондриялық тәжірибенің ең көп тараған көзі – жүрек.

Жасөспірімдердің мінез-құлқының бұзылуы, алкоголизация бұл түрге тән емес. Эмансипация реакциясы әдетте ата-аналарға, тәрбиешілерге және жалпы үлкендерге қатысты аз ынталандырылған тітіркену ошақтарымен шектеледі. Олар құрдастарына тартылады, компаниялар іздейді, бірақ олар тез шаршайды және жалғыздықты немесе жақын досымен қарым-қатынасты қалайды. Өзін-өзі бағалау, ең алдымен, денсаулыққа деген қамқорлықты көрсетеді. Акцентуацияның бұл түрі неврастенияның дамуына, жедел аффективті реакцияларға, реактивті депрессияларға, гипохондриялық дамуға негіз болады. Жақын адамдар мен таныстардағы ауыр аурулар гипохондрияны күшейтеді.

Сезімтал түрі. Бала кезінен ұялшақ болып келеді. Көбінесе қараңғылықтан қорқады, жануарлардан аулақ болады, жалғыз қалудан, үйде қамалудан қорқады. Олар жанды және шулы құрдастарына жат. Ашық ойындар мен бұзақылықты ұнатпайды. Бейтаныс адамдар арасында және ерекше жағдайда ұялшақ. Бейтаныс адамдармен оңай сөйлесуге бейім емес. Мұның бәрі басқалардан оқшаулану және қоршау туралы жалған әсер қалдыруы мүмкін. Олар көбінесе кішкентайлармен ойнағанды ұнатады, олармен өздерін сенімді және тыныш сезінеді. Туыстары мен достары, тіпті суық және қатал қарым-қатынаста болса да, оларға жақын. Олар мойынсұнушылықпен ерекшеленеді. Олар «үй балалары» деп аталады. Мектеп оларды шу, күңкілдеу және үзілістегі төбелестерімен қорқытады.

Шизоидты түрі. Алғашқы жылдардан бастап мұндай балалар жалғыз ойнағанды ұнатады. Олар құрдастарына аз тартылады, әбігерленуден және

шулы көңіл көтеруден аулақ болады, ересектер қоғамын жақсы көреді, олардың әңгімелерін ұзақ уақыт үнсіз тыңдайды.

Жасөспірім кезінде психизмдік типтегі барлық белгілер өте өткір болады. Ең алдымен, оқшаулау мен қоршау көзге түседі. Кейде рухани жалғыздық өзінің, басқалар үшін ерекше, қызығушылықтары мен хоббиілерімен өмір сүретін жасөспірімге ауыртпалық түсірмейді. Көбінесе байланыс орната алмау қиын. Тұйықталу интуицияның жетіспеушілігімен үйлеседі – басқалар дауыстап айтпаған нәрсені, олардың тілектерін болжай алмау, басқалардың тәжірибесін сезіну, өзіне деген ұнамсыздық немесе, керісінше, жанашырлықты түсінбеу. Интуицияның жетіспеушілігі эмпатияның жетіспеушілігімен байланысты – басқаның қуанышына немесе қайғысына жауап бере алмау, ренішті түсінбеу, біреудің мазасыздығы мен толқуына жауап бермеу. Интуиция мен эмпатияның әлсіздігі салқындық пен ессіздік сезімін тудырады. Кейбір әрекеттер қатыгез болып көрінуі мүмкін, бірақ олар садистік ләззат алу ниетімен емес, басқалардың қайғы-қасіретін сезіне алмауымен байланысты.

Қорытынды

Жасөспірім кезіндегі барлық шытырман оқиғалардан сәтті өту үшін ата-аналар да, жасөспірімдер де қиын жағдайлардан қалай шығу керектігін жақсы түсінуі керек. Шешілуі керек үнемі туындайтын проблемалар жасөспірімнен үлкен күш-жігерді талап етеді, кейде тәуекелмен бірге жүреді. Жыныстық жетілу энергиясы мұқият өңдеуді, сенімді, ақылға қонымды және сау экспрессия жолдарын қажет етеді. Ол үшін спортпен шұғылдану, өз кезегінде ынталандыратын физикалық жаттығулар жасау және ақыл-ой еңбегі пайдалы. Олар шабытқа толы және бәрінде жеңіске жетуді қалайды. Көбінесе ересектер жасөспірімдердің шыдамсыздығын түсінбей, тіпті оны түсінгісі келмей, егер олар қызықты және мағыналы іс-шараларға жол табуға көмектеспесе, олардың өмірін қиындатады. Жасөспірімдер мінез-құлығы оғаш жандар емес, олар ересектер әлемінде өмір сүруді үйренуге тырысатын және өз қабілеттеріне толық сенімді емес қарапайым адамдар.

Ересектерді жасөспірімдердің белсенділігі мен жігері қатты алаңдатады. Қорқып, үрейленген ата-аналар балаларын барлық тыйымдармен қоршайды. Бұл керісінше болуы керек. Жасөспірімдер өздерінің энергиясын жүзеге асырудың ақылға қонымды жолдарын көрсетуі керек. Бұл жағдайда оларға сүйіспеншілік пен түсіністік қажет.

Әр адамға жеке тұлға ретінде қараған кезде және оны бағалауды үйренгенде ғана, нақты өзгерістер болуы мүмкін. Ата-аналар өздерінің балалары үшін білім мен жақсылықтың қайнар көзі екенін сезінгенін қалаймыз.

Жетілген жасөспірімдер ата-анасынан дана кеңес күтуге құқылы, ал өзара сенім қажет.

Ересектер балалармен қарым-қатынаста белгілі бір шекарадан өтуге жол бермеуі керек. Әркім өз орнын білуі қажет. Барлығы адами қарым-қатынастың жалпы қабылданған нормаларын құрметтеуі керек. Әркімнің жеке өміріне құқығы болуы қажет.

Әрбір ата-ана баласымен бірге осы қиын кезеңнен өтуі керек. Жасөспірім өзін екіұшты жағдайда көреді. Бір жағынан, ол енді бала емес және жеке кеңістікке құқықтарын дәлелдей отырып, тәуелсіздікке ұмтылады. Екінші жағынан, жасөспірім ата-анасына қаржылық жағынан ғана емес, эмоционалдық жағынан да өте тәуелді. Ата-аналар баланың дөрекілігі оны жақсы көруді тоқтатқанының дәлелі емес екенін есте ұстауы керек. Өмірде, қоғамда өз орнын іздеу үшін оған кедергі жасамау керек, оған шектен тыс қамқорлық жасаудың қажеті жоқ. Кейбір ата-аналар жасөспірімге ересек адам сияқты әрекет етіңіз деп қателеседі, бірақ оған бала сияқты қарайды. Сіз онымен тең адам сияқты әрекет етуіңіз керек, бірақ ол оны көрсетпесе де, ата-анасының махаббаты мен қолдауына мұқтаж екенін ұмытпау керек.





«Күш атасын танымас» - жарыс

Мақсаты: Оқушылардың спорттық ойындарға деген қызығушылығын, қимыл қозғалыс біліктілігін арттыру, салауатты өмірге дағдыландыру, өскелең жеткіншіктің қабілетінің дамуына ықпал ету, оқушылар бойында ептілікпен күштілігін дамыту. Өмірге белсенді ұрпақ тәрбиелеу жеке тұлға ретінде қалыптастыру.

Бағыты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Өтілетін орны: Спорт зал.

Спорттық құралдар: Арқан, гір тасы, парта.

Эстафеталық сайыстың ережесі:

I. Команда құрамы:

Әр курстан 5 оқушы қатысып бір топ құрайды.

II. Жарысты бағалау.

Әрбір жарыста көп ұпай жинаған топ жеңіске жетеді.

III. Марапаттау.

Жарыс жеңімпаздары мен жүлдегері тиісті дәрежелі дипломмен марапатталады.

Бүгінгі «Күш атасын танымас» атты жарысымыз 3 кезеңнен тұрады.

I. Қол күрес.

II. Гіртасы.

III. Арқан тарту.

Жарысымызды бастамас бұрын, жарысымызға әділ баға беретін әділ қазылар алқасымен таныс болыңыздар:

1. Дене тәрбиесінің пән оқытушысы: Қанат ағай

2. Дене тәрбиесінің пән оқытушысы: ағай

3. АӘД пән оқытушысы: А. Утебаева

Ал енді сайысымызды бастауға рұқсат етіңіздер.

Ал енді сайысымызды бастауға рұқсат етіңіздер.

I. Кезеңі қол күрес: Әр команда екі оқушыдан:

Қол күрес:

Столдың шетіне қарама – қарсы екі ойыншы оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылайша ұстасқан екі ойыншы мұғалімнің белгісімен, шынтактарын сол орынынан қозғамай қарсыласының тіреулі қолын жығуға ұмтылады. Білегі жығылған ойыншы жеңіліп ойыннан шығады.

II. Кезеңі гір тасын көтеру: Әр команда екі оқушыдан: Гір тасын көтеруден » Гір көтеру спорты – циклдық спорт түрі болып табылады. Ұзын цикл бойынша гiрдi кеудеге лақтырумен, кеудеден жоғары қарай көтеріп, кеудеге түсіріп әрі қарай тұғырға тигізбей төмен түсірумен тұрады Тағайындалған уақыт ішінде тұрегеп тұрған жағдайда гiрдi барынша көп рет көтеру керек. Жаттығу екі гiрмен орындалады.

III. Кезеңі арқан тарту: Әр команда бес оқушыдан: Арқан тарту: Арқан тарту. Алаң ортасына көлденең сызық сызылады. Ойынға екі ұшы тұзақтап байланған ұзын жіп немесе арқан керек. Ойынға қатысушылар өз топтарымен бірге екі жақтан арқанды белге салып өз жағына қарай тартады. Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын сүйреп өткізсе, солар жеңіске жетеді.

Денің сауда күштісің бұл әлемде,

Денің сауда сұлусың жер бетінде.

Сол мықты денсаулықтың арқасында,

Жетерсің әлі талай жеңістерге -демекші жарысымыздың шарттары бойынша қорытынды шығарып жеңімпаздарды анықтап берсеңіздер. Марапаттау сөз кезегі әділ қазылар алқасы өздеріңізде.

Еліміздің болашағы дені сау азаматтарымыздың қолында. Белсенділік танытып сайысқа қатысқандырыңыз үшін көп рахмет .

I. Кезеңі қол күрес:

I орын: (4 ұпай)

II орын: (2 ұпай)

III орын: (0 ұпай)

II. Кезеңі гір тасын көтеру:

I орын: (40 ұпай)

«Ер бала отау иесі»

Мақсаты: ер балаларды ерте бастан жауапкершілік алуға үйрету.

Ата-бабамыз ұл баланы ертеңгі абыройлы әке, қадірлі отағасы, елді қорғайтын ер, батыр, би, ақын, ұлттың намысты азаматы ретінде тәрбиелеген. Ұл бала – қазақта шаңырақ иесі, ер-азамат – ата-ананың отын тұтатушы болып саналады. Қазақ отбасының ерекшелігі жасы кішісінің үлкеніне «сен» деп сөйлемей, алдын кесіп өтпей, үлкен тұрып кішінің, әке тұрып ұлдың, шеше тұрып қыздың орынсыз сөйлемейтіндігінде. Ұл баланы ертеңгі абыройлы әке, қадірлі отағасы, елді қорғайтын ер, батыр, ұлттың намысты азаматы ретінде әділдікке, қайсарлыққа, кешірімді болуға, жомарттық пен аманатшылдыққа, білімге, ата дінімізді, салт-дәстүрімізді сақтауға тәрбиелеу мақсатында "Берекелі шаңырақ" жобасы аясында "Ер бала -отау иесі" тақырыбында пікір алмасу іс-шарасы өткізілді. Іс-шараны әлеуметтік педагог А.Абилкасимова "Жаман қасиеттер" тренингін жүргізіп бастаса, ұл балалар "Жалғасын тап" мақал-мәтелдер жалғасын тауып жарысты, "Ойланайық, пікірлесейік" кезеңінде "Серілер" ұлдар клубының жетекшісі Н.Темірбеков ұл бала- ертеңгі отау иесі және олардың тәрбиесінде, ұлдарға болашақ ел мен жұрттың қорғаны, отбасының ұйытқысы, халыққа бақыт-байлық жаратушы екендігін ұғындыра отырып, ел-жұрт, үлкен-кіші, кәрі-жас алдында өзін қалай ұстап, болашақта әйелі мен балаларына қалай қамқор болу керек, қиын сәттер мен ел басына күн туған сәттерде қалай ерлік көрсетіп, қалай азаматтық таныту керек екендігі туралы пікірін білдірді.

Бала ер жетіп, қыз балиғатқа толған шақта әрбір ата-ана «ұлын ұяға, қызын қияға қондыруы» парыз. Қазақта «балиғат» деп 13-ке толған қыз баланың жасын атайды. Ал, осы жастағы ұл баланы «ер жетті» деп атайды. Қазіргі кезде қолданылып жүрген «кәмелетке толу» ұғымы жасөспірімдік шақтың соңы болатын 16-17 жасты белгілейді. Халық түсінігі бойынша жастарды неғұрлым ерте үйледірсе, жағымсыз қылықтардан аулақ болып, ұрпағы көп, дені сау, мықты болып қалыптасады деген.

Зерттеу барысында қазақстанның әр жерінде және шет елде тұратын қазақтар арасында некен-саяқ сақталып келді ХХ ғасырдың соңғы ширегіне дейін жастар 20-25 жас аралығында үйленіп тұрмыс құратын болып келсе, соңғы ондаған жылдар ішінде некелесу 28-30 жасқа дейін ұзарып келе жатқаны байқалуда екен.

Еліңнің ұлы болсаң, еліңе жаның ашыса, азаматтық, намысың болса, қазақтың, ұлттық жалғыз мемлекетінің нығайып-көркеюі жолында жан теріңді сығып жүріп еңбек ет. Жердің де, елдің де иесі өзің екеніңді ұмытпа!

Н.Ә.Назарбаев

Әрбір шаңырақ, ұрпақты болсын, ырысты болсын, ырысы жұртқа жұғысты болсын!

Н.Ә.Назарбаев

Сіз ұлыңызды немесе қызыңызды тек өзіңіздің ата-аналық қуанышыңыз үшін ғана тәрбиелеп жатқан жоқсыз. Сіздің отбасыңызда және Сіздің басшылығыңызда болашақ азамат, болашақ қайраткер және болашақ күрескер өсіп келеді.

А.С.Макаренко

Іс-шара ұл балалардың жағдаятты сұрақтарға жауап беріп, ақ жолға бастайтын жеті жетекшіні нақтылаумен аяқталды.

Әскер қатарынан келген азаматтармен кездесу

Мақсаты: жастарға патриоттық тәрбие беру, болашақ Отан қорғаушылардың әскери қызметке деген қызығушылықтарын арттыру.

Әскер қатарында қызмет етіп, Отан алдындағы парызды өтеуге әрбір азаматтың міндетті. Себебі, туған жерді, елді, атамекенді қорғау – қасиетті борыш.

Сондықтан, әрбір ер азамат әскерге баруды абыройлы міндет ретінде сезіне отырып, ел алдында берген антты орындайтын үлкен асу баспалдағы тұрғанын естен шығармауы тиіс. Елімізде 18-27 жас аралығындағы денсаулығы жарамды ел азаматтары міндетті түрде әскерге шақырту алады. Сондай-ақ, шақырту алған әрбір азамат Ата заңға сәйкес Қазақстан Қарулы күштерінің қатарына қабылданып, елдің тыныштығын күзетуге, адал борышын атқаруға ант береді. Сөзбен патриот болу әркімнің қолынан келеді, бірақ іс жүзінде шынайы ел жанашыры болу үшін басты бәйгеге тігу керек. Осы жағынан келген кезде еліміздегі әскери орындардың мүддесі берік, тәртібі қатал.

Десе де, «армия» дегенді естігенде ат тонын ала қашатындар да аз емес. Бірі – қала кезіп жұмыста жүр, біреуі – оқуын жалғастыруда. Ал, енді бірінің – батылдықтан гөрі қорқынышы басым. Бірі – үйінің жалғыз, енді бірі – асыраушысы.

Алайда олар дәл осы тұста Отан алдындағы борышын өтеп, әскер қатарына қосылу – нағыз азаматтықтың белгісі екендігін ұмытпауы керек. Ал, мұны жүрегі қазақ деп соққан әрбір жастың түсінері анық.

Азаматтардың әскери қызметке жарамдылық дәрежесін айқындау үшін облыстарда, республикалық маңызы бар қалаларда, астанада, қалалар мен аудандарда жергілікті атқарушы органдардың шешімімен тұрақты негізде медициналық комиссиялар құрылады. Олар әскерге шақырылушы азаматтарды медициналық куәландырудан өткізеді. Болашақ сарбаздардың денсаулығы мінсіз болуы шарт. Сондықтан кешенді тексеріс тағайындалады. Жас жігіттердің бой, салмағынан бастап, қалқанша безі, іш құрылысы, жүрегі де мұқият тексеріледі. Мәселен, десанттық шабуылшы болғысы келетіндердің ең алдымен физикалық дайындығы ескеріледі. Сонымен қатар, спортшыларға, бойы ұзындарға басымдық беріледі.

№268 мектеп-лицейінде жастарға патриоттық тәрбие беру, болашақ Отан қорғаушылардың әскери қызметке деген қызығушылықтарын арттыру мақсатында әскери институтта білім алып жатқан курсант Сапабек Еркін 10-11 сынып оқушыларымен кездескен еді. Демалысқа келген курсант басқосуда әскери мамандықтың ерекшелігі туралы әңгімеледі. Олар мектеп оқушыларын

әдемі әскери формаларымен ғана емес, әскери өмір туралы қызықты әңгімелерімен де баурады.

Еркіннің айтуы бойынша, қазіргі таңда әскери білім беру орындарында оларға бар жағдай жасалған. Киім-тамағы тегін, әрі жақсы дейді. Әскери білім алудың тағы бір ерекшелігі, мұны тәмамдап шыққандар жұмыссыз қалмайды. Ал күнделікті өмірде көптеген жақсы ЖОО бітіріп, жұмыссыз жүргендер қаншама деп оқушыларға үндеу тастады. Сонымен қатар, кез келген нәрсе алғаш рет бастағанда қиындау соғады. Әскери оқуда да солай. Курсанттың өзі де тәртіпке көндіге қоймай, алғашқы кездері үйді сағынғанын жасырмай айта кетті. Тағы айта кетер жайт, осы аталған институтта мемлекеттік құпияларды сақтау факультеті жұмыс істейді және жаңа мамандықты игерем деушілерге жол ашық.

Әскери мамандық нағыз ер азаматқа лайық мамандық, сол себепті ер балаларымыз әскери оқу орындарына түсіп, еліміздің патриоты болуына, оны қорғауға болашақта ат салысса екен деген ойдамын. Жалпы, әскери тәртіп әр адамды төзімділік пен тәртіпке, спортқа жақын болуға үйретеді. Және де Отан алдындағы Ата заңымызда жазылған әрбір азамат борышын атқаруға міндетті екенін айтылды. Оқушылардың қызығушылығы артып, мектеп бітірген соң әскерге баруға немесе әскери оқу орындарына түсуге өз талаптарын білдірді. Кездесуді мектептің АӘТД пәнінің оқытушы-ұйымдастырушысы Утебаева Альбина қорытындылады.





«Өзіңді таны» тест

Мақсаты: адам миының екі жарты шарының толығымен бірдей жұмыс жасауын тест арқылы қамтамасыз ету.

Адамның өзін тануы, өмір құпиясы – бір аспектінің бірі, оның рухани ізденісі, ол жүзжылдықтың тереңдігіне кетеді. Аңыздарға сәйкес, мыңдаған жылдар бұрын Ежелгі Грецияның жеті данышпаны Дельфин ғибадатханасында кездесіп, храмның қабырғасына "Өзіңді таны" деп жазды. Бұл сөздер нені білдіреді?

Адамдардың әрбір жаңа ұрпағы адамның өмір сүруінің мағынасына қол жеткізіп, осы сұрақтарға өздері уақыт тауып, ізденеді.

Қазір адам маңызды жаңалықтардың бірін жасағанда – өзін ашады. Бұл ізденістерде ұлы әлеует бар. Оны пайдалану үшін адам өзін табу керек, бірақ бірден ешкімге өз күшін дәл тану мүмкін емес екенін байқаймыз.

және өз болашағын анықтау. Дегенмен, әркімге өз жолында өз күшін салу керек. Баршаңызға табыс пен жемісті жұмыс тілеймін.

"Өзіңді таны" тесті

Келесі сұрақтарға шынайы жауап беруге тырысыңыз және жауаптарыңызға ұпай қойыңыз:

1. Ертеңгі күнді кейінге қалдыруға тырысасыз ба?

ешқашан — 1, кейде — 3, жиі — 5, әрқашан — 7.

2. Егер ештеңе істей алмасаң, соған ұмтыласың ба?

ешқашан — 1, кейде — 3, жиі — 5, әрқашан — 7.

3. Егер сіз негізгі нәрсені жасамасаңыз, екінші деңгейлі нәрсе ойлап табуға тырысасыз ба?

ешқашан — 1, кейде — 3, жиі — 5, әрқашан — 7.

4. Теледидарда, телефонда орта есеппен қанша уақыт өткізесіз?

1 сағатқа дейін — 1, 1-ден 2,5 сағатқа дейін — 3, 2,5—тен 4 сағатқа дейін - 5, 4 сағаттан жоғары — 7.

5. Сіздің ең жақын досыңыз (қызыңыз) "хронофаг", яғни біреудің уақытын ұрлайтын адам ба?

Жоқ — 1, белгілі бір дәрежеде — 3, керісінше, "иә" — 5, Иә — 7.

Кілт:

15 баллға дейін. Сізде мақтанатын нәрсе бар. Сіз мақсатты, белсенді адамсыз және, шамасы, сізді қызықты өмір күтіп тұр.

16-25 балл. Сізде жұмыс істейтін нәрсе бар. Сіздің өмір салтыңызды ретке келтіру үшін шұғыл шаралар қажет. Бизнеске уақыт бөлуге тырысыңыз, әйтпесе сіздің болашағыңызда оқуда, содан кейін мамандығыңызда, жұмысыңызда, жалақыңызда проблемалар туындауы мүмкін.

25 балдан жоғары. Болашағыңыз туралы байыпты ойлануға кеңес береміз. Сірә, сізде қазірдің өзінде оқуда үлкен қиындықтар, ата-аналармен және университетпен қарым-қатынас қиын. Бірақ егер сіз уақытқа, бизнеске деген көзқарасыңызды өзгертпесеңіз, негізгі қиындықтар әлі алда.

Тест "Сіз өзіңізге қалай қарайсыз?"

1. Бірдеңе айтпау немесе істемеу керек деп ойлау сізді қаншалықты жиі қинайды?

- өте жиі — 1 балл;
- кейде — 3;
- іс жүзінде ешқашан — 5.

2. Егер сіз керемет және тапқыр адаммен сөйлесетін болсаңыз, онда сіз:

- сіз оны ақылмен жеңуге тырысасыз — 5 ұпай;

- сіз жарысқа қатыспайсыз, бірақ оған несие бересіз және ойыннан шығасыз — 1 ұпай;
- әңгімелесуді жалғастырыңыз және оның әзілдерін есте сақтауға тырысыңыз, сонда сіз оны достарыңызға айта аласыз - 3 ұпай.

3. Өзіңізге жақын пікірлердің бірін таңдаңыз:

- көптеген адамдарға сәттілік болып көрінетін нәрсе, шын мәнінде — қажырлы еңбектің нәтижесі — 5 ұпайлар;
- жетістіктер көбінесе жағдайлардың бақытты жиынтығына байланысты — 1 балл;
- қиын жағдайда бастысы — табандылық немесе сәттілік емес, жігерлендіретін және жұбататын адам — 3 ұпай.

4. Сізге мультфильм немесе пародия көрсетілді. Сіз:

- сіз күлесіз және сізде ерекше нәрсе бар екеніне қуанасыз — 3 ұпай;
- сіз де серіктесіңізден күлкілі нәрсе табуға тырысасыз және оны мазақ етесіз — 4 ұпай;
- ренжіңіз, бірақ түрін көрсетпеңіз — 1 ұпай;
- есікті тарс жауып кетесіз — 5 ұпайлар.

5. Сіз үнемі асығыссыз ба, уақытыңыз таусылып жатыр ма, әлде бір адамның қолынан келмейтін тапсырмаларды орындауға кірісесіз бе?

Иә — 1 балл, жоқ — 5, білмеймін — 3.

6. Сіз досыңызға сыйлық ретінде парфюмерия таңдайсыз. Сатып алу:

- сізге ұнайтын парфюмерия — 5 ұпай;
- сіз өзіңіздің жеке басыңызға ұнамаса да, досыңыз қуанады деп ойлайтын парфюмерия — 3 ұпай;
- жуырдағы телешоуда жарнамаланған рухтар — 1 ұпай.

7. Сіз өзіңіздің өміріңізден мүлдем өзгеше болатын әртүрлі жағдайларды елестеткенді ұнатасыз ба?

- иә — 1 балл;
- Жоқ — 5; білмеймін — 3.

8. Әріптестеріңіз (әсіресе жастар) сізден жақсырақ жұмыс істегенде, ол сізді ренжіте ме?

- иә — 1 балл;
- Жоқ — 5;
- кейде — 3.

9. Біреуге қарсылық білдіру сізге рахат сыйлай ма?

- Иә — 5 ұпайлар;
- жоқ — 1;
- білмеймін — 3.

10. Көзіңізді жұмып, қатардың астындағы үш түсті елестетуге тырысыңыз:

- көгілдір — 1 балл;
- сары — 3;
- қызыл — 5.

Кілт:

50-38 балл.

37-24 балл.

Сіз өзіңізге қанағаттанасыз және өз мүмкіндіктеріңізге сенімдісіз. Сізде адамдарға үстемдік ету қажеттілігі жоғары. Сіз өзіңіздің "меніңізді" баса айтқанды, өз пікіріңізді білдіргенді ұнатасыз. Сіз басқалардың сіз туралы не айтатынына мән бермейсіз, бірақ өзіңізде басқаларды сынауға бейімділік бар. Сізде неғұрлым көп балл болса, анықтама сізге сәйкес келеді: "Сіз өзіңізді жақсы көресіз, бірақ басқаларды сүймейсіз". Сізде де осындай кемшілік бар: өзіңізге тым байыпты қараңыз, ешқандай маңызды ақпаратты

қабылдамаңыз. Тест нәтижелері сізге ұнамаса да, сіз олардан "бәрі күнтізбелерді өтірік айтады" деген тұжырыммен "қорғануыңыз" әбден мүмкін. Өкінішті...

Сіз өзіңізбен үйлесімді өмір сүресіз, сіз өзіңізді білесіз және өзіңізге сене аласыз. Сізде жеке сипаттағы да, адамдармен қарым-қатынастағы да қиын жағдайлардан шығудың құнды мүмкіндігі бар. Өзіңізге және айналаңыздағыларға деген көзқарасыңыздың формуласын сөзбен жеткізуге болады: "Өзіме ризамын, басқаларға ризамын". Сізде қалыпты, салауатты өзін-өзі бағалау бар, сіз өзіңізге тірек және күш-қуат көзі болуды білесіз, ең бастысы, басқалардың есебінен емес.

23-10 балл.

Әлбетте, сіз өзіңізге қанағаттанбайсыз, күмән мен қанағаттанбаушылықтан қиналасыз: сіздің ақыл-ойыңыз, қабілеттеріңіз, жетістіктеріңіз, сыртқы келбетіңіз, жасыңыз, жынысыңыз... Тоқта! Өзіңді сүю жаман деп кім айтты? Ойлаушы адам үнемі өзіне көңілі толмауы керек деп саған кім шабыттандырды? Әрине, ешкім сізден токмейлсуді талап етпейді, бірақ сіз өзіңізді берілген адам ретінде қабылдауыңыз керек, өзіңізді құрметтеуіңіз керек, бойыңыздағы осы ұшқынды сақтауыңыз керек.

"Адамдарды және өзіңді таны" шығармашылық тапсырмасы

"+" белгісімен адамның онымен қарым—қатынасты жеңілдететін қасиеттерін және "-" қарым-қатынасты қиындататын қасиеттерді белгілеңіз:

темекі шегу, үлкендерді сыйлау,

көңілділік, ерік-жігер,

қулық, ұсқынсыз көрініс,

сыпайылық, қызғаныш,

шу, ашкөздік,

сабырлылық, мейірімділік,

ысырапшылық, мақтаншақтық,

жомарттық, басқаларға төзбеушілік,

денсаулығы нашар, ептілік,

беделді нәрселерге құштарлық, спортқа деген құштарлық,

сақтық, ақымақтық,

өзін-өзі сүю, кішілерге қамқорлық жасау.

Сізге қарым-қатынас жасау оңай болатын адамның ауызша портретін құрастырыңыз.

"Өзіңді таны" тесті

1. Мен күн тәртібін сақтаймын ба?

Иә — 3, жоқ — 7.

2. Мен таңертеңгілік жаттығулар жасаймын ба?

Иә — 3, жоқ — 1.

3. Мен көлік қызметінен гөрі жаяу жүргенді ұнатамын ба?

Иә — 3, жоқ — 1.

4. Мен дене шынықтыру сабағына барғанды ұнатамын ба?

Иә — 3, жоқ — 1.

5. Мен суық суға шомыламын ба?

Иә — 3, жоқ — 7.

6. Мен спорт секциясына барамын ба?

Иә — 3, жоқ — 1.

7. Мен қол еңбегімен айналысамын ба?

Иә — 3, жоқ — 7.

8. Мен темекі шегемін бе?

Иә — 7, жоқ — 3.

9. Мен еденнен 15 рет итере аламын ба?

Иә — 3, жоқ — 1.

10. Мен жүзуді жақсы көремін бе?

Иә — 3, жоқ — 7.

Қыт:

10-15 балл — дене дамуының төмен деңгейі, 15-25 балл — орта деңгей, 25-30 балл — жоғары деңгей.

Менің қасиеттерім қандай?

Оқушыларға мына аң жануарларды тігінен жазуды тапсыру қажет: қасқыр, ит, мысық, тышқан. Бірінші жолға осылардың ішінен ең ұнайтынын жазып, екінші және үшінші жолдарға азырақ ұнайтындарын келтіріп, төртінші жолға осылардың ішінен ең ұнамайтынын жазу керек. Осылайша тізімді тігінен келтірген соң, әр аң-жануардың тұсына олардың қандай бір қасиетінің ұнайтындығын немесе ұнамайтындығын жазып тапсырады. Мәселен, мысық – жұмсақтық, қасқыр – батылдық, ит – адалдық, тышқан – ұсақтық. Осыдан кейін оқушыларға бұл психологиялық тесттің жауабы келтіріледі. Жоарғы жолға жазған қасиет – өзімізге жетіспейтін қасиет. Біз оны өзіміздің тұла бойымызда арттыруға, жетілдіруге ұмтыламыз. Екінші жолға жазылған қасиет – өзімізде бар деп есептейтін қасиетіміз, біз өзімізді осылайша түсінеміз. Үшінші жолдағы қасиет басқа адамдардың бізді қалай қабылдайтындығымызды білдіреді, ел көзіне біз осылайша көрінеміз. Ал ең төменгі жолға жазылған қасиет біздің неден қашқақтайтындығымызды көрсетеді, біз тұла бойымызды бұл қасиеттен арылтуға ұмтыламыз.