**Тақырыбы:** «Менің шұғылалы әлемім!»

**Мақсаты:** Ұжымда жағымды психологиялық ахуал қалыптастыру,

кәсібиқұлшынысын арттыру,жігерлендіріп,көңіл-күйін көтеру, қарым-қатынастың белсенді стилін дамыту.

**Көрнекілігі:** гүлдер,шарлар,ленталар

**Барысы:**

Қош келдіңіздер құрметті әріптестер! Қазіргі уақытта бүкіл әлемде болып жатқан короновирус пандемиясының жағымсыз салдарынан көптеген зардаптар шегудеміз.Әрбіріміздің ішімізде болашағымыз қалай болар екен,деген қорқыныш,үрей пайда болды. Сол себепті бұл күндердің барлығы уақытша киындық екенін сіздерге айта отырып, осы короновирустан қалай өзімізді,отбасымызды,бүлдіршіндерімізді қорғауға болатындығы жөнінде мен сіздерге түсіндірме жұмыстарын жүргізе отырып,кеңес бергім келеді.

**COVID-19 Вирустың алғашқы белгілері!**

**Сақ болыңыздар!**

**Біле жүріңіз!**

**COVID-19** -2019 жылдың желтоқсан айында алғаш рет Қытайдың Ухань қаласында анықталған жаңа респираторлық вирус. Ол адамнан адамға ауа-тамшы арқылы беріледі.

**Алғашқы белгілері:**

Мұрынның бітелуі,құрғақ жөтел,тамақ ауыру.

**Екінші белгілері:** дене қызуының көтерілуі,тыныс ала алмау.

Белгілер ауру жұқтырғаннан кейін 14 күннің ішінде пайда болуы мүмкін.

**Кімнің жұқтыру қауіпі жоғары?**

\*60 жастан асқан адамдар

\*Созылмалы жүрек ауыруы,диабет және басқа да аурулары бар адамдар

**Вирус қалай беріледі?**

\*Аурулармен тығыз байланысқанда;

\*Ауа-тамшы жолымен: түшкіргенде және жөтелгенде;

\*Вирусы бар затты ұстағанда;

Қазіргі уақытта короновирусқа қарсы екпе немесе арнайы ем жоқ

**Дайын болыңыз!**

\*Ақпаратты тек сенімді дереккөзден алыңыз.Короновирус туралы барлық фактілерді тексеріңіз,фейіктер мен жалған хабарламаларға сенбеңіз.

\*Қолыңызды үнемі сабынмен жуыныңыз.

\*Антисептикті барынша жиі қолданыңыз.

\*Түшкіргенде шынтақпен жабыңыз.

\*Жөтелгенде арнайы салфеткалар қолданыңыз.Оны қолданған соң қолыңызды міндетті түрде жуыңыз.

\*Тұмау және ЖРВИ белгілері бар адамдармен байланыспаңыз.

\*Үйде қалыңыз.Карантин кезінде қоғамдық орындарға бармаңыз.

\*Бетіңізді лас қолмен ұстамаңыз.

\*Отырған жеріңізді дезинфекциялаңыз.

\*Ортақ ыдыстан тамақтанбаңыз. Ортақ гигиена заттарын қолданбаңыз.

\*Өз бетіңізше емделмеңіз.Егер сізде тұмау немесе дене қызуы көтерілген болса шұғыл түрде жедел жәрдем шақырыңыз.

Түсіндірме жұмыстарын аяқтай келе ауырмаңыздар өз қорқынышымызды,өз үрейімізді,болашаққа деген сенімсіздігімізді барлық кері әсерлерді артқа тастаңыздар.Сіздер қайратты,қажырлысыздар.Ешқашанда жүректілік пен бойымыздағы өзімізге деген сенімімізді жоғалтпаңыздар!- дей келе «**Менің шұғылалы әлемім!»** деген тақырыпта сіздермен тренинг өткізсем деймін.

Бүгінгі біздің тренингіміз өте ерекше және де әсерлі болады деген үмітпен тренингімізді бастаймыз.Тренингімізді бастамас бұрын өзімізге деген сенімділігімізді психологиялық дайындап алайық.

(Баяу ән қойылады)

Ол үшін барлықтарыңыз ыңғайлы отырып алыңыздар.Қолдарыңызды екі жаққа жай ғана тепе-теңдікті сақтай отырып,көтеріп,көздеріңізді жұмыңыздар.Өздеріңіз өзен жағасында отырсыздар,судың әуелгі шуылы құлағыңызға жағып, күн шуағы денеңізді жылытады,жалаң аяқ құмның үстінде жүрсіздер,құм аяқтарыңызды күйдіріп барады.Су денелеріңізді жеңілдетіп өздеріңізді жақсы сезіндірді.Өте жақсы дем алдық.Қандай ғажап табиғатқа серуендедік.Кең дем аламыз,ақырын демімізді шығарамыз.Біздің басымыз артық ойлардан тазарды,біз өзімізге күні бойыға жетерліктей жігер,қуат жинадық, біздің көңіліміз көтерілді.Енді өздеріңіз іштей жай ғана мен осы өмірдегі ең бай да бақытты жанмын! деңіздер.Енді ақырын көзімізді ашамыз.Бір-бірімізге қуанышты сезіммен қарап,жымиямыз.Сіздер қандай бақытты жансыздар.Ал енді бойымызды,ойымызды қорқыныш үрейден тазартсақ түрлі-түсті таңдаймыз.Қане кім нені таңдады? Яғни бірдейлерді жұптастыра отырып өзімізде жұптасып топқа бөлінеміз.

2 топтан бір-бір адамнан шығып алғашқы психологиялық ойынымызды бастаймыз.

**Ойын: «Кім тез жинақтайды?»**

Бізде төрт түрлі ленталар жіпке тағылған. Сіздердің алдарыңызда ақ параққа жапсырылған түрлі-түсті пішіндер берілген.Түстеріне қарай аяқпен тарту арқылы пішінге тез-тез ленталарды жинау керек.(Көздері байланады.)

**Ойын: «Құрастыра білейік?»**

Сіздерге әр түрлі ойыншықтар беремін.Суретке қарай отырып түрлі ойыншық макеттерін құрастыру.

**«Дос достыққа!» жаттығуы**

Бұл жаттығуда сіздерге ағаштан жасалған бір бейненің макеті жасалған.Біз осы қиындыларды түрлі-түске бояп,құрастырамыз.Яғни барлығымыз бірге бірлесе отырып,достық көңілмен орындаймыз.

Келесі жаттығуымыз **«Сиқырлы әйнек»** яғни,әйнекте белгілі бір сурет салынған.Біз сол суреті әсемдейміз.

**«Ғажайып жол!» жаттығуы.**

Әріптестер бұл жаттығуда ақ парақ үстімен белгі арқылы жүру.

Құрметті әріптестер сіздерге бүгінгі тренинге қатысқандарыңыз үшін рахмет айта отырып,отбасыларыңызға амандық,дендеріңізге саулық тілеймін.

Әр күндеріңіз сәтті!Көңіл-күйлеріңіз жақсы болсын!