№44 мектеп гимназиясы

**Тәрбие сағаты**



**Тақырыбы**: «Мен өмірді таңдаймын»

Өткізген: Психология 4 курс студенті

Сисенғалиева Ш.С

Орал 2018

**Тақырыбы:** «Мен өмірді таңдаймын!»

**Мақсаты :**

**-** өмір  адам  баласына  бірақ  рет  берілетін  қымбат  сый  екенінеықпал  ету.

-өмір құндылықтарының мәнін ташу арқылы адам өмірінің сипаты мол тірлігі туралы ұғымдарын кеңейту

-өмір сырын түсіну,тіршілік қиындықтарын жеңіп шығуға үйрету.

- адам  бойында  болатын асыл  қасиеттерді, адамгершілік, мейірімділік  сезімдерін  дамыту .

- жақсы  қасиеттерді  үйрету, жаман  қасиеттерден  жиренту .

- балалардың  ойын  ашу , өмірге  деген  көзқарастарын  қалыптастыру .

**Көрнекілік:** “ Өмір  -  қымбат  сый ”.

“...Әрбір  қиын  мәселенің  шешілетін  жолы  бар.”

“Өз  өмірің , өз  әлемің  өз  қолыңда.”

“...Өмірдің  барлық  сәтсіздіктері  бақытсыздық  емес.”

деген  нақыл , мағаналы  сөздер  жазылды .

Бірінші  біз  іс – шарамызды  бастамас  бұрын  Ереже  қабылдап алайық.

**Ереже:   -** біз  тыныштықты  сақтаймыз ;

- бір – бірімізді  тыңдаймыз ;

- өз ойларымызбен  бөлісеміз;

- сезімдерімізді  сыйлаймыз ;

- бір – бірімізді  мазақ  етпейміз ;

- уақытымызды  үнемдеп , қысқа да  нұсқа  жауап  береміз;

-  тәртіппен,өзкезегімізбен  сөйлейміз ;

**Психолог сөзі**:Адам шыр етіп өмір атты кеңістіктің есігін ашады.. Кіндігін кесіп, шілдеханасын жасап, сәбиге ат қояды.Біздің барлығымыздың өз есімдеріміз бар, енді сол есімдер сырына үңіліп көрейікші.

**Есімдер сыры.**

Әр оқушы есімін атай отырып кім қойғанын және қандай мағынаны білдіретінін айтады.

Өміршеңдік ережесін айтайық.

Жігер деген – Мен

Күш деген – Мен

Махаббат деген – Мен

Кешірім деген – Мен

Құдірет деген – Мен

Жасөспірім деген – Мен

Денсаулық деген –Мен

Жастық шақ деген – Мен

Адалдық деген – Мен

Жарқындылық деген – Мен

Бар ғажайып деген – Мен

Хормен; Бәрі маған байланысты

Бәрі менің қолымда

Өмір - бұл .......

Өмір –өзен

Халқымыз өмірді ағып жатқан өзенге теңейді.Өйткені өмір өзен тәрізді, тоқтаусыз ешкімге білінбей арнасымен ағып жатады. Сол өзен ағысында әрбір адам өз арнасын таба білу керек.

Өмір –қымбат сый

Өмір адамға бір-ақ рет берілетін қымбат сый.Осындай сыйды бізге сыйлаған ең қымбат адамдар, олар ата-ана,Сондықтан біз оларды құрметтеп ,қадірлеуіміз керек.    Егер  саған  анаңосындай  баға жетпес  сый  сыйласа , сен  соған  лайықты  өмір  сүруге  тиіссің.

Өмір-денсаулық

Денсаулық –зор байлық.Әрбір адам өз денсаулығын күте білу керек. Қамшының сабындай қысқа өмірде зиянды әдеттерден,яғни арақ ішуден,темекі тартудан,есірткі қолданудан аулақ болуымыз керек. Зиянды әдеттер –өмірдің қас жауы

Өмір-күрес

Бұл- табиғат заңдылығы. Өмірдегі  кездесетін  сәтсіздіктерді  уақытша  қиындық  деп  қабылдау  керек. Әр  нәрсенің  ақырын  шыдамдылықпен  күтіп ,не  істесеңде  ойланып  істеуге  үйрену  керек.  Сабырлы , шыдамды , төзімді  болуды  үйрен .   Біреулерге  қиындықтар кездесуі мүмкін,ал біреулерге кездеспеуі де  мүмкін . Сондай  кездерде  біреулерге  қызғаншақтық , көреалмаушылық  танытпа,мақсатың  үшін  күресе  біл .Өзіңнің  күшті  жақтарыңды  көрсет , әлсіздік , шарасыздық  танытпа . Сен  өз  өмірің  үшін  өмір  сүруге  тиіссің . / “Екі  бақа” аңызы  мысалға  келтіріледі ./

Өмір –жеңіс

Өмір жеңіс пен жеңілістен,сәттілік пен сәтсіздіктен,қуаныш пен қайғыдан құралады.Біле білсең-сонысымен қымбат.

Өмір –махаббат

Өмірде бәрі махаббаттан құралған.Ананың балаға деген махаббаты,ердің елге, туған жерге деген махаббаты, қыз бен жігіттің махаббаты, бәрі-бәрі махаббаттан құралған.Махаббатсыз дүние бос.

**енді осы ойларымызды ақындардың сөзімен толықтырсақ.**

**“Егер  сен  ағаш  болсаң ” тренинг .** балалар ,(жапырақ , діңгек , тамыр) біреуін  таңдаулары керек , неге  таңдағандарын  айтып  түсіндірулері  қажет.

жапырақ  - ол  көктейді , гүлдейді;

діңгек  -  барлық  ауыртпашылықты , жауапкершілікті  көтереді ;

тамыр – ол арқылы  бүкіл  ағаш  қоректенеді;

**Шығармашылық тапсырма**

Оқушылар өздері дайындаған « Мен өмірді сүйемін » атты шығармаларын оқиды.

**Тыныштық сәті «Жігерлендіру»**

Баяу музыка әуенәмен оқушылар көздерін жұмып, тыныштық әлеміне енеді.

-Қымбатты менің досым.

Жолыңда көп кедергі кездеседі, ал кездеспесе сенің ешкім болмағаның.Кедергіні ұсақ деп қарама.Ірі істердің жүзеге асуы көбінесе ұсақ нәрселерге байланысты.Тасың өрге домаласа тасыма, тауың шағылып өзгелерден үстемдік көрсең жасыма.

Саған жақсы сөйлеп тұрып,басқалардың барлығын жамандап отырғандарға сенбе.күрескендер жеңілуі мүмкін, күреспегендер жеңіліп қалғандар.Жеңілсең мойында, өзіңді өзің алдама.Құламасаң тұрмайсың.Сәтсіздікті солай бағала.менің құлауым орнымнан тұрып, тағы ұмтылуым үшін керек- деп ойла.Жоғалтпасаң таппайсың.болмаса жоғалтпайсың!Жеңістің жүз әкесі бар,жеңіліс –жетім.Шыңға бір секіріспен шығам деп дәмеленбе.Өздері бір нәрсе істеуге тырысқан адамдарға ғана тағдыр оңынан келеді.Өзіңді-өзің жігерлендір,жетекте, үйренуге талпын,басқа адамдар мені қашан жетелейді деп күтіп отырма.Жеткен жетістігің шеккен бейнетіңнің көрінісі.Жеңіске жетсең өзім жеттім деп, жеңіліп қалсаң өзгелерді айыпты деме!Үнемі алдыңа мақсат қойып,өз ерік –жігеріңді жетілдіріп,шыңдап отыр.Ерік өмірдегі бақыт пен табыс кілті, өйткені ол мақсат жолындағы қиыншылықтарды жеңуге адамға мүмкіндік туғызады.Ал мақсат адам өмірінің мәні мен бағыттылығын айқындайды.Кездескен қиындыққа қиналма,ол жеңу үшін берілген!Сәтсіздіктің де өз берері бар.Ол еркіңді шынықтырып, өмірдегі үлкен қиындықтарды жеңуге көмектеседі.Сен бақытты болуға болуға міндеттісің.Өз бақытыңды іздеп табатын өзіңсің!

Мен саған сенемін!

**Психологиялық  кеңес :  қызықты  өмір  сүру  үшін**

**-** ай сайын  жаңа  кітап  оқы , оқығандарыңды  көңіліңе  тоқы ,

- икемің  бар  іспен айналыс , мыс. (ән  айту ,би  билеу , шеберлікістер )

- әрбір  демалыс  күніңе  жоспар  жасап, қызықты  өткізуге  тырыс ,

- ертеңгілік  жаттығу  жаса ,сергек  жүресің ,

- ата – анаңа ,бауырларыңат.б. жақындарыңа  көмектесіп  тұр.

- әрайдыңбір  күнінде  өзіңді  басқа  біреудіңорнына  қойып  көр , содан

өзгеше  ойлап ,тәлім  алуға  тырыс ,

- әр  күні  кешке “ мен  бүгін  не істедім?” деп  өзіңе  есеп  беріп  үйрен ,

- күнделік  жазуға  дағдылан ,ол  сенің  ең  сенімді  серігің  бола алады .

**«Өмір ағашы» жаттығу**

Әрқайсысымыз алдымыздағы ағашқа өз жемісімізді ілеміз.Әр жемісте өмірге деген тілек жазылған.