**10 минуттық іс-шаралардың планы мен есебі**

**Күні:**

**Тақырыбы: «**Өмірге әрқашан «иә» де!»

**Мақсаты:** оқушылардың өмір туралы көзқарастарын анықтау және өмірді қалай сүйетіндерін байқау; өмірдегі орны қандай деңгейде бағаланып жатқанын қаншалықты білетіндерін анықтау.

**Міндеті:**

* Оқушылардың эмоционалдық көңіл-күйін жақсарту;
* оқушыларды өз өмірінің мәнін түсіне білуге, рухани өсуге және жақсы мен жаманның аражігін ажырата отырып, өмірлік айқындамасын белгілей білуге үйрету;
* Оқушыларды өз өміріне, өз сөзі, ойы және әрекетіне мұқият болуға тәрбиелеу;
* Оқушылардың ойын ашу, өмірге деген жағымды көзқарасын қалыптастыру.

**Қатысушылар:** 5 «а»сынып оқушылары

**Жұмыс түрі:** топтық жұмыс, жеке жұмыс

**Көрнекілігі:** интерактивті тақта, арнайы слайд, баяу орындалатын әуен, түрлі-түсті қарындаш, фломастерлер, А4 қағазы, ватман, гүл шоқтары.

Осы күндер аралығында балалармен «Өмірге әрқашан «иә»де!»атты 10минуттық іс-шаралар өткізілді. Әр күні балаларға түрлі тапсырмалар мен ойындар және пайдалы кеңестер айтылды.Балалар түгелімен дерлік жақсы ат салысып,топпен және жеке жақсы жұмыс жасады.

Қайырлы күн! Құрметті әріптестер және қымбатты оқушылар сіздерді көргендерімізге қуаныштымыз!Бүгінгі тақырыбымыз «Өмірге әрқашан «иә»де!»Әрбір адам - өмірге келген қонақ. Өмір өте мәнді, мағыналы, мазмұнды өтуі үшін «қамшының ғана сабындай қысқа» өмірде адамдардың бір - бірімен сыйластықта болуы керек.  
Жан – жағымызға мұқият қарасақ, айналамызда күйбең тіршілік жүріп жатыр. Адамдар еңбек етуде, жұмысқа бара жатады, жұмыстан қайтып жатады. Демалады, қонаққа барады, алға қойған мақсаттарына жетіп, басқа бір мақсаттар қойып жатады. Кейбіреулер болса қайғы - мұңды бастарынан өткеріп жатады. Ал, кейбіреулер не үшін өмір сүріп жүргендерін, қиындықтардан қалай құтылу керектігін білмей өмірден түңіліп жатады. Бұл - өмір. Қақтығыстары мен қиындықтары көп осынау өмірде адамдар бір – біріне және өздеріне мейіріммен қарап, ізгі ниетпен жақсылық жасай білу керек. Сол қиындықтарды жеңу жолдарын іздеп, алға қойған мақсаттарына жете білулері әркімнің өзіне байланысты.  
Олай болса, бүгінгі тренинг-ойынымыз осы өзіміз таңдаған өмірімізде мәнді де, мағыналы өмір сүру әрқайсысымыздың өз қолымызда. Бүгін, тренинг барысында өзіміз сүріп жатқан өмірді танимыз, өзімізді танимыз деп ойлаймын. Сыныпты екі топқа бөлеміз. Бірінші топ – «Болашақ», екінші топ «Бақыт».

1. **«иә және жоқ» жаттығуы**

Балаларға өмір жайлы сұрақтар беріледі.Балалар қолдарындағы иә немесе жоқ қағаздарын көтереді

1cұрақ: Өмірде жамандық көп жасаған дұрыспа? Иә немесе жоқ

2сұрақ: Темекі шекпеу туралы достарыңа жиі айтып жүрген жақсыма?

3сұрақ: Темекі шекпеу туралы достарыңа жиі айтып жүрген жақсыма?

4сұрақ: Таңертең күнде күлип оянасыңдар ма?

5 cұрақ: Адамдармен жиі ұрысасыңда ма?

**2. «Өмір» жаттығуы**

Шарты: тақтадағы «Өмір» деген сөзге ассосация жасай отырып, әр әріпті жеке-жеке талдау. Мысалы: өмір-өзен, өмір-мейірім, өмір-ірге тас, өмір-рахат.

Өмір- өзен...

Өмір-м...

Өмір-і...

Өмір-р...

**3. «Екі бақа» туралы аңыз**

Сарайда тұрған шыныдағы қаймаққа екі бақа түсіп кетеді. Біреуі, шыға алмайтынына көзі жетіп, қарсыласпай өліп қалады. Ал екіншісі, шыға алмайтынына көзі жетіп тұрса да, арпалысқанның бәрі бекер сияқты көрінсе де, секіре береді. Бір кезде аяғындағы қаймақ қоюланып, майға айналады. Әлгі бақа сөйтіп, секіріп шыныдан шығып кетеді. Балаларға осындай аңызды оқып, талданады. Сонда қиындықтан құтылу үшін, қандай болмасын қимыл, қозғалыс керек екен. Осыдан кейін мынандай **«Сенімділік» жаттығуын** қолдануға болады.

1.Мен кіммін, жан-жақты ерекшеліктерім.

Оқушылар жағымды және жағымсыз ерекшеліктерін тізбектеп шығады.

Оқушыларға бос ақ парақ таратылады. Сол парақты теңдей етіп екіге бөлу ұсынылады. Ол бөліктерді 1,2 деп белгілеп, бірінші бөлікке жағымды қасиеттерін, екінші бөлікке жағымсыз қасиеттерін жазуы керек. Жағымды қасиеттерін өзіне қалдырып, жағымсыз қасиеттерін жыртып, қоқыс жәшігіне салады. *Мысалы:*

*Жағымсыз ерекшеліктер:* Менің жылай салатын жаман қасиетім бар.

*Жағымды ерекшеліктер:* Мен кішіпейіл қасиетіме ризамын, т.б.

**4.** **Топтық шығармашылық жұмыс**

І топқа тапсырма : «Менің балалық шағым» тақырыбына берілген ақ ватман, түрлі газет журналдардан қиылған суреттерді және скочты пайдалана отырып, сурет құрастыру, қорғау.

ІІ топқа тапсырма: «Менің қазіргі шағым» тақырыбына берілген параққа сурет салу. Нұсқау: суреттің әрбір бөлігін әр қатысушы салып, қорғау керек.

Екі топқа ортақ тапсырма: «Мен болашақта өзімді қалай елестетемін?» тақырыбына өздерінің шығармашылық қасиеттерін пайдалана отырып, берілген түрлі түсті қағазды қиып, ақ парақа желім арқылы жабыстыру, сурет құрастыру, қорғау.

Талқылау сұрақтары: Тапсырманы орындау қиын болды ма? Берілген тапсырма бір адамның ойымен ғана шықты ма? Немесе топ мүшелерінің ойы бір жерден шыға алды ма?

**5. «Би терапиясы» жаттығуы**

Нұсқау: Алдын ала дайындалған ақ плакатка адамның табанының суреттері салынады, екі түрлі түспен. Ортаға екі қатысушы шығып, музыкаға ілесе отырып, өз табан іздерінен шықпай билеуі керек.

Қандай сезімде болдыңыздар? Музыка мен би біздің сезімімізге әсер ете алады ма?

**6. «Ойланып көрейік» жаттығуы.***Мақсаты: Өмір туралы ұғымдарын дамыту.*Нұсқау: Төменде берілген сұрақтарға жауап беріңдер:  
Адам не үшін өмір сүреді?  
- Үлгілі отбасын құру үшін.  
- Білім алу үшін.  
- Қоғамға және өз ортасына пайда келтіру үшін.  
- Үлкен дәулетке қол жеткізу үшін.  
- Өзін өзгелерге таныту үшін.  
Өмірден өз орнын табу деген не?  
- Жоғары атаққа ие болу.  
- Материалдық дербестік және мол дәулетке жету.  
- Тату және берік отбасын құру  
- Адал достар көп болу.  
- Өзі сүйген адамының сүйіктісі болу.  
Өмірде үлкен табысқа жету үшін адам бойында қандай қасиеттер болу керек?  
- Еңбекқор, адал, әділ болу  
- Қабілетті, дарынды болу.  
- Өзін және өз мүмкіндіктерін жақсы білу.  
- Адамдармен тіл табыса білу.  
Оқушылардың сөздері қорытындыланып, бейнеролик көрсетіледі.

**7. «Метафора арқылы сөйлеу» жаттығуы.** Өмірде кейбір жағдайларды суреттеу, ертегі, аңыз, мысал, өлең арқылы түсінуге болады. Ендігі тапсырма метафора арқылы сөйлетіндеріңді білдіреді.

            Сіздерге 9 сөз беріледі. Сіздер әңгіме, ертегі, не өлеңде осы сөздерді пайдаланып, сөйлем құрастыруларыңыз керек: *директор, жарайсыздар, кемпірқосақ, апта, психология, мектеп, ойын, ал кімге жеңіл, ура.*

**8. «Гүлдер» релаксациясы** (Әуен ойнап тұрады)

*Шарты:* психолог оқушыларға жаттығу мазмұнын оқиды, оқушылар көздерін жұмып отырып, оны елестетеді.

Терең демалып, дем шығарайық, сендер сыныптарыңмен орман ішінде демалып жүрсіңдер, адарыңда жасыл шөп, қызылды жасылды гүлдер, гүлдердің иісі нәзік, жұпар, ащы сол гүлдерді иіскеп, шөпке аунап, бірің доп ойнап, бірің гүлге қонған көбелектей ұшып аспанда қалқып, күннің сәулесінен жылу алып, жүректеріңе мейірім ұяланып, ал самал жел арқылы өзіңе сенімділік, күш жігер еніп, өмірдегі бақытты жандай сезініп, бәрің «біз бақытты баламыз» деп қуанып, бір-біріңе қолдарыңды созып, қалықтап жүріп қайта ормандағы гүлге қоныңдар. Көздеріңді ашып, бір-біріңе күлімдеңдер.

**9. «Мен бақытты боламын» жаттығуы**

Бетімізге самал жел лебі еседі. Кенеттен баяу жел соғады, гүлдер желмен жан-жаққа шайқалады. (Қолдарын жан-жаққа шайқайды). Бір мезгілде аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды. Гүлдер тоңып, бүрісіп, жабылады. (Қолдарын тізе үстіне қойып бүрісіп отырады). Бір уақытта күннің көзі күлімдеп, жайнап шығады, сол уақытта гүлдер де құлпырып, жайнап ашыла бастайды. (Балалар үлкен шеңбер жасап, бір үлкен гүл шоғына жиналады). Міне, осы исі аңқыған гүлдеріңді ең жақын, ең жақсы достарыңызға тілек айтып сыйлаңыздар. Балалар шеңберде тұрып бір - бірінің қолын көтеріп, алақандарын түйістіріп, хормен мына сөзді қайталайды: Біз өмірді сүйеміз!

Талдау: Осы жаттығудан кейін өзіңізді қалай сезінесіздер? Көңіл-күйлеріңіз қалай? Жаттығу бойларыңыздағы қатаюдан құтылуға көмектесті ме?

Психологтың сөзі: Әрқайсыңыз бір-бір үйдің, отбасының жайқалып өсіп келе жатқан гүлісіздер. Олай болса, сіздердің осы өмірде өз орындарыңызды тауып, дұрыс жолды таңдап одан әрі жайқалып өсе берулеріңізге тілектеспіз!

**10. Қарапайым ережелерді есте сақтаңыз**:

Өз жүрегіңізді жек көрушіліктен босатыңыз,

Өзіңізді ренжіткен адамдарды кешіріңіз.

Өз жүрегіңізді толқулардан босатыңыз- олардың көбі пайдасыз.

Қарапайым өмір сүріңіз, барға қанағат етіңіз.

Істеген жақсылығыңызға мақтау күтпеңіз.

Сіз басқаларға қалай қарасаңыз, өзгелер де сізге солай қарайтынын ұмытпаңыз.

