

Тақырыбы: «Денім сау болсын десең... »

(психологиялық тренинг)

Мақсаты: Педагогтардың өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау сезімдерін дамыту, денсаулық туралы білімдерін, салауатты өмір жайлы ой – пікірін қозғау, өмірге деген көзқарасын қалыптастыру. қазіргі кездегі таралып бара жатқан ауру түрлерінен хабар беру.

Көрнекілігі: плакаттар, слайд, суреттер.

Түрі: сайыс

Барысы:

Жүргізуші: «Тазалық денсаулық негізі, саулық байлық негізі» деп халық мақалында айтқандай Елбасымыздың Қазақстан халқына жолдауында қоғамымызды құруымызға қарай Қазақстан азаматтарының дені сау болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін күш салуға үлкен мән беріліп отыр. Өйткені қазіргі уақытты денсаулықты күтпеу салдарына науқас адамдардың саны жылдан-жылға өсіп отырғаны көпшілікке аян. Олай болса, денсаулық үшін күрес әр адамның міндеті.

Тренингімізді өткізудегі негізгі мақсатымыз – оқушылардың зиянды заттарды қолдануға деген теріс көзқарастарын қалыптастыру, зиянды заттарды қолданбайтын өмірді – салауатты өмір салтын сақтауға бейімдеу.

Бүгінгі психологиялық тренингіміздің тақырыбы «Балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда қимыл қозғалыс ойындарының ерекшелігі

» Тренингімізді 3 топқа бөліп, сайыс түрінде өткізгелі отырмыз. Енді ортаға топтарды шақырайық.

Топтар өздерін таныстырады.

1» «Денсаулық» тобы

2. «Шымырлар» тобы.

Жүргізуші:

Өмір өзен ағып жатқан толассыз

Сол сайыста керек мықты жоларыс

Болмаса егер денсаулығың сол кезде

Қаларсың сен жол ортада шарасыз

Миға шабуыл

Деніміз сау болуы үшін не істеуіміз керек?

Енді әр топ денсаулық сөзіне ассоциация құрайды.

Жүргізуші:

«Тәрбие көзі-халықта» дегендей, оқушылар қазақ халқының денсаулыққа байланысты тыйым сөздері мен мақал-мәтелдерін жазады.

Адасқан сөздерді орнына қою

1. Тәні саудың жаны сау

2. Ауру кісі күлкі сүймес

Ауыр жүкті жылқы сүймес

3. Тазалық саулық негізі, саулық байлық негізі

4. Ауру келді, әлек кірді.

5. Ұйқы тынықтырады, жұмыс шынықтырады.

6. Жарлының байлығы, денінің саулығы

-Қазір кейбір жастарымыз өз денсаулықтарының кәдірін білмей әр түрлі жат қылықтарға үйір болады. Соның салдарынан өз денсаулықтарына зиян әкелгенін кеш ұғады.

Жүргізуші:

Бұл пәниде көп-ақ екен жат қылық

Қызығады бұған жастар аһ ұрып

Ойлады олар орындар қиялым

Білмес бірақ денсаулыққа тигізетін зиянын.

-Енді әр топ зиянды әдеттер туралы не біледі екен?

Осы зиянды әдеттердің адам ағзасына қандай зиянды жақтары бар, соны әр топ суреттеп салып берсін. (Ұжымдық сурет әдістемесі)

Жүргізуші:

Келесі сайысымыздың түрі «5 минуттық эссе»

Тақырыбы: «Денім сау болсын десең...»

-Енді келесі кезекті тренингке беріп, көңілімізді көтеріп алайық. Әр топтан 2 оқушыдан шығады.

Тренингіміз «Денеге қан жүгірту» деп аталады.

1. Қас пен көзді қимылдатып билеу.

2. Ауыз бен мұрынды қимылдатып билеу

3. Басты қимылдатып билеу.

4. Иық пен қасты қимылдатып билеу

5. Белді қимылдатып билеу.

6. Аяқты қимылдатып билеу.

7. Жалпы денені қимылдатып билеу.

Ал енді көңілімізді көтеріп алдық, келесі кезекті «Тамшыдан теңіз» тренингіне берейік.

Сөз ұйқастары беріледі, өлең жолдарын құрастыру қажет.

Боламыз Жоямыз

Тұрамыз Қоямыз Толамыз

«Қолшатыр» тренингі

-Деніміз сау болу үшін не істеуіміз керек?

Қолшатырдың әр бөлігіне дайын қағаздарға әркім өз ойын жазып іледі.

Жүргізуші:

Ақын да басқан кезде әр кез үнге,

Қалың ел құлақ түрер әр сөзіме

Денсаулығың көп емес біреу ғана

Сондықтан бағалайық бар кезінде

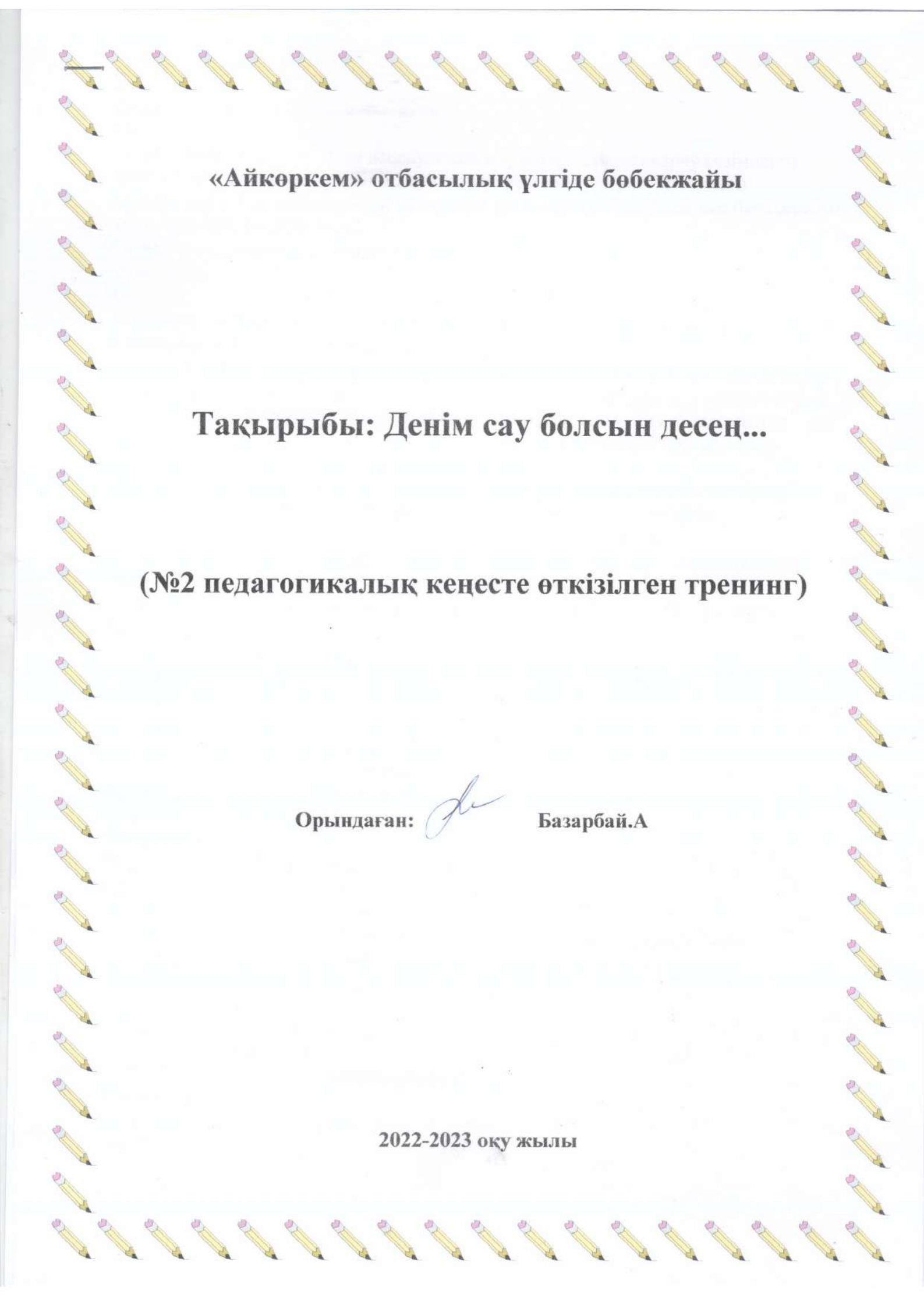
Сөзімнің сырты күміс, іші алтын

Құлақ түр әр сөзіме менің халқым

«Денсаулық зор байлық»-боп қалу үшін

Сақтайық салауатты өмір салтын

Осымен бүгінгі «Денім сау болсын десең...» атты психологиялық тренингіміз аяқталды.



«Айкөркем» отбасылық үлгіде бөбекжайы

Тақырыбы: Денім сау болсын десең...

(№2 педагогикалық кеңесте өткізілген тренинг)

Орындаған:



Базарбай.А

2022-2023 оқу жылы