



А.Тунгушбаев

№2 Ж.Жабиев атындағы бастауыш мектепте оқушылардың күзгі демалысын тиімді ұйымдатыру мақсатында 28-31 қазан күндері аралығында атқарылатын жұмыс жоспары

Р/с	Іс-шараның мазмұны	Мерзімі	Форматы	Жауаптылар
1	«Күзгі ертегілер әлемінде»	28.10.2025	әдеби оқу сағаты	Кітапханашы: Г.Сариева
2	«Күзгі бейнесі» сурет көрмесі	28.10.2025	байқау	Үйірме жетекшілері: С.Халикова Ж.Жұмабаева
3	«Қызықты 5 минут»	29.10.2025	викторина	Тәлімгер: Д.Байгасова
4	«Менің көңіл күйім – менің бейнем»	29.10.2025	тренинг	Педагог-психолог: О.Залова
5	«Менің Отаным – Қазақстан»	30.10.2025	танымдық сайыс	ҚББП: А.Болатбекова
6	«Отбасым – бақыт ордам»	30.10.2025	эссе	Әлекметтік педагог: Б.Қамбаева Ә.Әбиев
7	«Күзгі көңіл»	31.10.2025	флешмоб	Ұйым.пед: А.Усенбаева
8	«Екі жұлдыз 2025» мұғалімдер арасында	31.10.2025	Байқау	Ұйым.пед: А.Усенбаева

Дайындаған: ДТЖЖО. М.Ш.Нурманова

Түркістан облысы
Шардара қаласы
№2 Ж.Жабаев атындағы бастауыш мектебі

"Менің көңіл-күйім-менің бейнем"
(тренинг)

Дайындаған: О.Залова

2025-2026 оқу жылы

Тақырыбы:

«Менің көңіл-күйім – менің бейнем»

Мақсаты:

Мұғалімдердің эмоционалдық хал-ахуалын жақсарту, өз көңіл-күйін түсініп, оны басқару дағдысын дамыту, ішкі күйзелісті азайтып, позитивті көңіл-күй қалыптастыру.

Қатысушылар:

Мұғалімдер.

Ұзақтығы:

30–40 минут.

Қажетті құралдар:

A4 парақтар, түрлі түсті қарындаштар немесе фломастерлер, айна немесе слайд түріндегі бейнебет, музыка (тыныш фондық әуен).

Өткізілу барысы:**1. Амандасу, жылы атмосфера орнату (5 мин)**

Жүргізуші сөзі: «Бүгінгі тренингте біз өз көңіл-күйімізге үңіліп, ішкі күйіміздің біздің бейнемізге қалай әсер ететінін сезінеміз. Әрқайсымыз – ерекше тұлғамыз, сондықтан өз ішкі әлемімізді түсіну маңызды.»

Барлығы шеңберге тұрады. Жүргізуші: «Кімде бүгін жақсы көңіл-күй бар, соны бір қимылмен көрсетіңіз!» Қалғандары оны қайталайды (мысалы: қолын көтеру, күлу, иықпен қимылдау т.б.).

2. Жаттығу «Көңіл-күйім – менің бейнем» (10–15 мин)

Қатысушыларға ақ парақ пен түрлі түсті қалам беріледі. Музыка қосылады.

Жүргізуші: «Қазір өз көңіл-күйіңізді бейнемен салыстырыңыз. Егер ол түс болса – қандай түс? Егер табиғат бейнесі болса – неге ұқсайды? Сурет арқылы бүгінгі көңіл-күйіңізді бейнелеңіз.»

Талқылау сұрақтары:

- Бұл сурет не білдіреді?
- Қандай сезіммен салдыңыз?
- Осы көңіл-күйді өзгерту үшін не істеуге болады?

3. Жаттығу «Айна» (10 мин)

Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Бірі – «айна», бірі – «адам». Адам әр түрлі бет қимылдарын, қимылдарды жасайды, ал айна оны дәл қайталайды. 1 минуттан соң рөлдер ауысады.

Талқылау:

- Айна болу қиын болды ма?
- Қай рөл өзіңізге жақын?
- Бұл бізге не үйретеді? (эмпатия, эмоцияны түсіну, қарым-қатынас кезінде өз-өзін бақылау)

4. Рефлексия «Көңіл-күй шеңбері» (5–10 мин)

Қатысушыларға түрлі-түсті стикерлер беріледі. Тақтаға көңіл-күй смайликтері ілінеді ☺☹☹☹ ☹ Әркім өз қазіргі көңіл-күйін көрсететін смайликке стикер жапсырады.

Жүргізуші қорытындылайды: «Біздің көңіл-күйіміз – біздің бейнеміз. Егер көңіл-күйіміз жақсы болса, айналамыз да жарқын көрінеді. Ал оны өзгерту өз қолымызда.»

Қорытынды сөз:

«Көңіл-күйіміз – біздің айнамыз. Өзімізге мейіріммен қарасақ, әлем де бізге сондай мейіріммен жауап береді.»

3-в сынып,
Цыралишуга Байсал.

Біз үйімізде бесуың демағыста
қалаға барамыз, жағда ы қалымыз
бас баса меріаға барамыз
біздіңүіе үйде қыу жоқ біз тек
ұшымыз. Тааи бестік бірақ дастарымен
кәп мәделеседі.

3-й полумесяц

1. 1-й полумесяц

2. 2-й полумесяц

3. 3-й полумесяц

4. 4-й полумесяц

Мушкетер Аязе

7-сұрақ.

Менің отбасыма тоғыз отбасы
бар. Әке, ана, әжем, атам, төрт інім бар.
Біз отбасымызбен жазғы демалысымыз
ды Шымкентте өткіземіз.

36-сон

Тойлогдуй Лууц

Отбасын бақыт ордам.

Менің отбасым бар Біз өте таму-
мыз. Ұрыс-керіс болса Бірден таму-
ласмыз. Біз бақыттымыз. Ата-ана
мені өте жақсы көреді, менде жақсы
көремін. Отбасында 11-міз. Динарыс-
та қолдаймыз. Шымыкент, Астанаға
саяхаттаймыз. Кейде бармыз
мүмкін. Ата-анамыз біз үшін
субек етіп жүр. Ал біз ата-ана-
мыздың үйімі ақтарымыз керек.
Менің бауырларым, ағам, атам, әже-
ағам, інжем, үйім, қолыңдағын
барлығын жақсы көремін. Мен
өте, өте, өте бақыттымын.

"Менің көңіл-күйім-менің бейнем" мұғалімдермен тренингтен көріністер



Тренинг хаттамасы

Тренингтің атауы: «Менің көңіл-күйім – менің бейнем»

Мақсаты: Мұғалімдердің эмоционалды күйін реттеу, өз көңіл-күйін тану және басқару дағдыларын дамыту, ұжымдық бірлікті арттыру.

Өткізілген күні: 2025 жылғы 29 қараша

Қатысқандар саны: 12 мұғалім

Тренинг барысы:

1. Кіріспе бөлім:

Жүргізуші қатысушылармен сәлемдесіп, тренингтің мақсаты мен міндетімен таныстырды. Қатысушылар жылы тілектер айтып, позитивті атмосфера қалыптастырды.

2. Жылыту жаттығуы – «Көңіл-күй шеңбері»

Мұғалімдер түрлі эмоцияларды бейнелейтін смайликтер арасынан өз көңіл-күйіне сәйкес келетінін таңдап, себебін айтты.

3. Негізгі бөлім – «Менің бейнем»

Қатысушыларға түрлі-түсті қағаздар мен қарындаштар беріліп, өз көңіл-күйлерін бейнелеу арқылы сурет салу тапсырылды. Әр мұғалім өз суретін таныстырып, қандай сезімдермен жұмыс істейтінін талқылады.

4. Рефлексия – «Көңіл-күй шамы»

Мұғалімдер тренингтен алған әсерін айтып, өз көңіл-күй шамды (түстер арқылы) бояп көрсетті.

5. Қорытынды:

Психолог жағымды пікір білдіріп, әр қатысушының эмоционалды жағдайының ұжымдағы өзара қарым-қатынасқа әсерін атап өтті.

Қорытынды

Тренинг барысында мұғалімдер өз эмоцияларын ашық білдіріп, жағымды көңіл-күй қалыптастырды. Ұжымдық қолдау мен сенім ахуалы орнады.

Ұсыныс: Осындай тренингтерді жүйелі түрде өткізіп тұру, мұғалімдердің эмоционалды денсаулығын нығайтуға бағытталған релаксациялық жаттығуларды енгізу.

Педагог-психолог: О.Залова