

Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы
5-9 сынып оқушылары
Анықтама
Жасөспірімдердегі ұйқы: Оқуға және мінез-құлыққа әсері

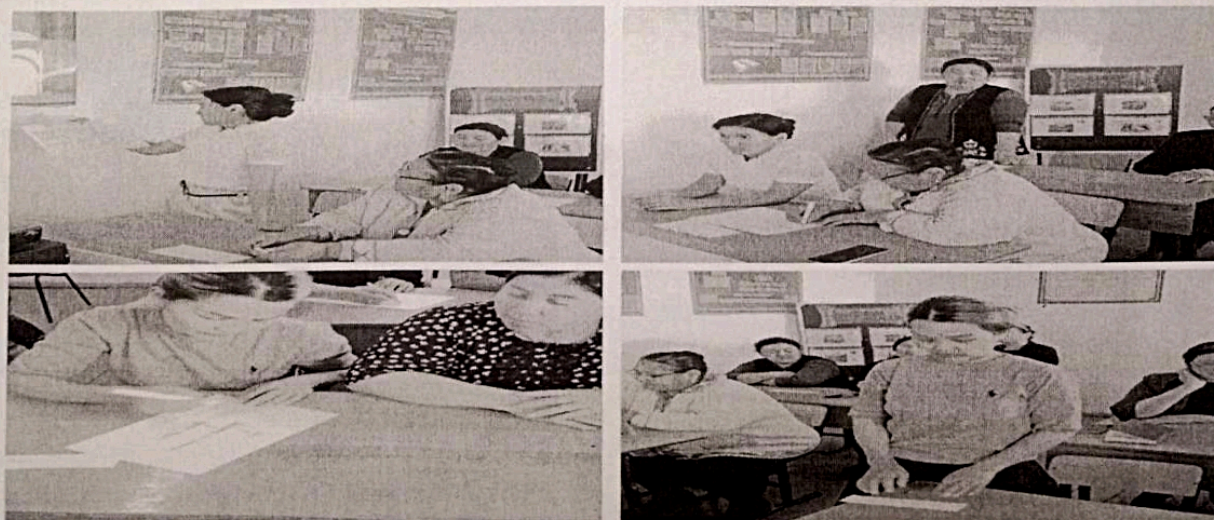
"Біртұтас тәрбие" бағдарламасы аясында ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығы бағдарламасын негізге ала отырып 2024 жылдың 23-28 қыркүйек аралығында "Жасөспірімдердегі ұйқы: Оқуға және мінез-құлыққа әсері" тақырыбында 5-9 сыныптың жетекшілері сыныбындағы ата-аналармен психологиялық және педагогикалық қолдау сабақтарын өтті. Ол сабақта:

1. Жасөспірімдердегі ұйқы физиологиясы.
2. Ұйқының бұзылуы: дәрігерге кеңес беру үшін негіз.
3. Ұйқының бұзылуының жасөспірімдердің көңіл-күйіне, мінез-құлқына, оқу қабілетіне әсері.
4. Дұрыс ұйқы: ұйымдастыру әдістері, жағымды әдеттерді дамыту.

Мақсаты: Ата-аналардың ұйқыға жауапкершілікпен қарауы жасөспірімнің денсаулығын және психикалық саулығын сақтау факторы ретінде қарастыру;
Жоспарлы жиналысымыз тіжо Ізбасаров Ж ата-аналарға жиналыстың тақырыбын, мақсатын таныстырудан басталды. Аталған мақсатта мектеп психологы Арганатова А ата-аналарға көтеріңкі көңіл-күй сыйлау үшін түрлі тренингтер, ойын-жаттығуларын Балалардың дұрыс өсіп-жетілуіне байланысты ата-аналарға кеңестер берді. "Ұйқы туралы мифтер мен шындық" сергіту жаттығуы жасалды. Ата-аналар сергіту жаттығуына белсенді қатысты. 3 топқа тақырыпқа сай тапсырмалар берілді. Ата-аналар ой-пікірлерін ашық жеткізіп, постер қорғап шықты. Жұмыс соңында белсенді рефлексия жұмысы жүргізілді.

Зерттеулер көрсеткендей, сапалы және жеткілікті ұйқы жасөспірімдердің зейінін, эмоционалдық тұрақтылығын, когнитивтік функцияларын жақсартады. Ал, ұйқының жетіспеушілігі балалар мен жасөспірімдердің оқудағы жетістіктеріне, әлеуметтік қарым-қатынасына теріс әсер етеді.

Балалардың уақытымен ұйықтауын қадағалау- басты міндет болып табылады.



**Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы
5-9 сынып оқушылары**

**Анықтама
Дұрыс тамақтану әдет-ғұрпын құру**

Баланың бас ұстазы – ата – анасы. Тәрбие үрдісінің бір тарауы отбасымен жұмыс десек, отбасынан басталатын тәрбие мектеп өмірінен жалғасын табады. Бүгінгі мақсат - әрбір бала түбегейлі біліммен мәдениеттің негіздерін білу және олардың жан - жақты дамуына ата - ана мен мектеп жағдай жасап, біріккен одақ құра білу керек.

5-сынып жетекшілері «Дұрыс тамақтану -әдет ғұрпын құру» тақырыбы бойынша ата-аналар жиналысын өткізді.

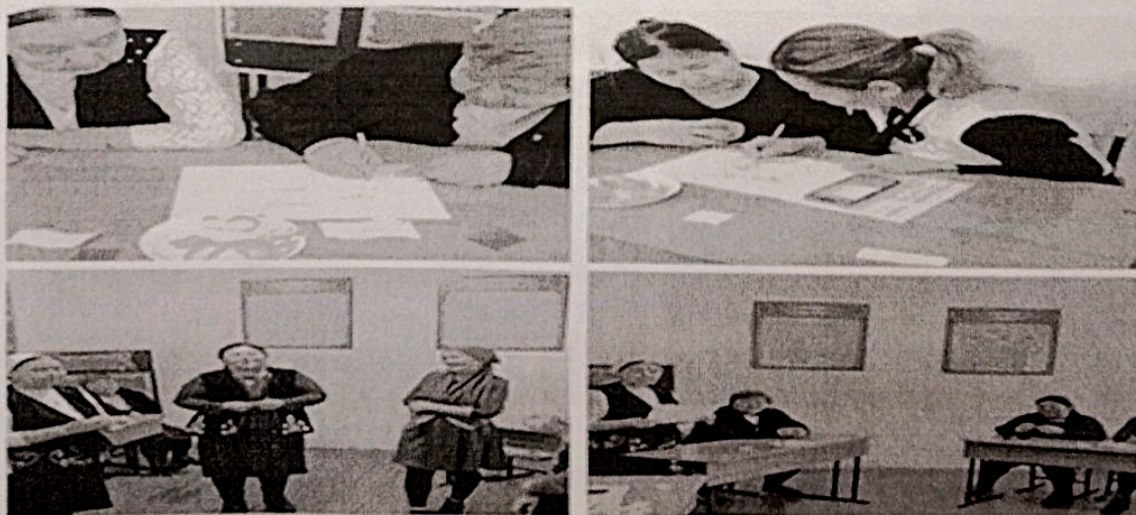
Кездесу кезінде ата-аналар пән мұғалімдерінен балаларының білімі, тоқсандық қорытындылары, үлгерімдері мен тәртібіне байланысты сұрақтарына жауап алып, ұстаздарға алғыстарын білдірді.

Адам денсаулығының бағалы байлық екенін, оны сақтай білудің адам өміріндегі маңыздылығын түсіндіру. Ата-аналардың пікірлерін тыңдай отырып, қосымша мәліметтер берілді.

Сонымен бірге балалар дұрыс тамақтанудың құпиясын танып, пайдалы тағамдар туралы қажетті ақпараттар берілді.

Жиналыстың түйіні - бала болашағын қалыптастыруда ата-ана мен ұстаз үнемі бірлікте болса ғана қоғамды дұрыс бағытта қалыптастыратын саналы ұрпақ тәрбиеленетіндігі айқын екендігіне көз жеткізу.

Дұрыс тамақтану - салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі. Тамақтану адамның күнделікті өміріндегі ең маңызды процестердің бірі екенін бәрі біледі. Тамақтану біздің денеміздегі дененің өсуі мен мидың жұмысы сияқты көптеген процестерге әсер етеді. Теріміз бен шашымыздың күйі де не жейтінімізге байланысты. Дұрыс тамақтанудың негізгі ережелерін бала кезінен меңгеріп, өмір бойы сақтау керек.



Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету бағдарламасы
5-9 сынып оқушылары
Анықтама
Жадыны дамыту

"Біртұтас тәрбие" бағдарламасы аясында ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығы бағдарламасын негізге ала отырып "Жадыны дамытуға арналған" ата-аналар жиналысы өтілді.

Оның негізгі мақсаты:

Ата-аналарды балалардың есте сақтау қабілетін қалай жақсартуға болатыны туралы ақпараттандыру, кеңестер мен әдістер мен таныстыру. Жадыны дамыту үшін қолданылатын әдістерге мыналар жатады:

1. ОЙЫНДАР МЕН ЖАТТЫҒУЛАР: Жадыны дамытатын түрлі ойындар карточкалық ойындар, сөздер мен немесе суреттер мен жұмыс жасау, тапсырмалар орындау.

2. КӨБІРЕК ОҚЫТУ ЖӘНЕ ТЫҢДАУ: Баланың оқыған кітабын талдау әртүрлі тақырыптарда әңгімелесу арқылы есте сақтау қабілетін арттыру.

3. ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ЖӘНЕ ҰЙҚЫ: Бала жақсы ұйықтау, дұрыс тамақтану арқылы есте сақтау қабілеті артады.

4. АҚЫЛ-ОЙ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУ: Балаға сұрақ қою, бала сұрақ қойып, шешім қабылдай білуіне бағыт беру.

Ата-аналарға балалардың есте сақтау қабілетін дамытуға көмектесу үшін күнделікті өмірде осы әдістерді қолдануы туралы кеңестер беру.

Жиналыс барысында ата-аналар тәжірибе алмасып, түрлі сұрақтарға жауап табуға тырысады.

Ата-аналардың өзіндік ашылуына жағдай жасау, балалардың зейінінің даму проблемасының маңыздылығын түсіндіру; Ата-аналарға жадыны дамыту дағдыларын меңгеруге көмектесу.

Сабақ барысында дәстүрлі емес бейнеролигі көрсетіліп, зейіннің түрлері, негізгі қасиеттері жөнінде ақпараттар берілді. Үй жағдайында қолдануға арналған практикалық тапсырмалар мен ойындар көрсетілді..

