

«В.И.Пацаев атындағы орта мектебі»КММ

**«Мен және менің болашағым» 11 сыныпқа арналған психологиялық қолдау сабағы
Хаттама**

Сабақтың тақырыбы: «Мен және менің болашағым»

Өткізілген күні: 13.11.2025

Мақсаты:

Оқушылардың болашақты жоспарлау, өзін-өзі тану және кәсіби бағдар дағдыларын дамыту, ішкі ресурстарын ашу арқылы өзіндік шешім қабылдау қабілетін қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Өзін тануға, мамандық таңдауға бағыт-бағдар беру;
2. Болашаққа арман-мақсаттарын дұрыс қоя білуге бағыттау;
3. Психологиялық қолдау көрсету;

Күтілетін нәтиже:

- Оқушы өз мүддесін, бейімін анықтай алады;
- Мамандық пен болашақ өмір жолына қатысты нақты ой қалыптасады;
- Өзіндік бағалау мен сенімділігі артады;

Қажетті құралдар: А4 қағаз, маркер, стикерлер, мотивациялық слайд/видео,

Сабақтың құрылымы:

1. Психологиялық кіріспе (5 мин)

«Жылы тілек» жаттығуы:

Оқушылар шеңберде бір-біріне болашаққа сәттілік тілек жылы сөздер айтады немесе есімдеріне жақсы қасиеттер қосып айтады.

2. Оқушылармен слайдты қосып шағын әңгіме (10 мин):

Алғашқы сөз сабақтың тақырыбын мақсатын айту. Сабақ барысында негізгі мақсат білім алушыларға өмірдің мәнін, құндылығын түсіндіру.

Яғни әр білім алушыға өмірдің құндылығы, әр күннің маңыздылығын, өмірді жақсы көру, сезіну, қуану, шаттану сияқты сәттерді, эмоцияларды талдай отырып түсіндіру.

(Мысалы: өмірдің мәнін бір сөзбен айтып жеткізу қиын, өмірдің мәні дегенде сіздер қалай ойлайсыздар? Оқушылардан сұрап бірге айтып шығасыз)

«Өмірдің мәні дегеніміз не?» деген тақырыптың әр бөліміне тоқталып, кері байланыс ала отырып түсініктеме беріледі.

- Осы сәтте осы арада болу;
- Білім алу;
- Өзіңді тану;
- Арман-мақсаттарыңды дұрыс қоя білу;
- Жақсы ортада болу;
- Жақсы жар кездестіру;
- Сүйікті ісіңмен айналысу;
- Салауатты өмір салтын ұстану;

Өмір құндылықтарын меңгере отырып, жақсы құнды өмір сүру үшін адамға энергия қажет екенін білу маңызды.

Ендеше мәнді, жақсы өмір сүру үшін біздерге не керек деп ойлайсыздар әрине энергия керек, (мұны да оқушылармен бірге айтып, түсіндіріп өтесіз)

Адам ағзасы 4 түрлі арнадан толығып отырады, атап айтатын болсақ:

1. Физикалық энергия - дене қозғалысы, жаттығулар, спорт...т.б.

2. Рухани энергия - тылсым әлеммен байланыс, өзіңмен байланыс ...т.б.
3. Эмоционалды энергия - көңіл-күй, эмоция...т.б.
4. Интеллектуалдық энергия IQ - білім алу, тіл үйрену, кітап оқу...т.б.

3. Негізгі бөлім (30 мин) практикалық жұмыс

Келесі оқушыларды топқа бөліп, ватман қағаздарды қолдана отырып, практикалық жұмыс жасау. Оқушылар өздерінің болашақ арман-мақсаттарын, қандай мамандық иесі болғысы келеді, қай қалада, қандай оқу орындарында оқығысы келеді, т.б армандарын суреттеп салу керек.

(Практикалық жұмыс барысында слайдтағы оқушылардың жұмысын ашып көрсетіп қою, үлгі ретінде)

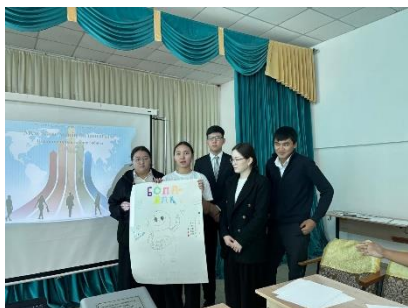
4. Талдау және талқылау (15 мин):

Плакаттағы сурет/жазбалар бойынша әр топ ортаға шығып, бүгінгі практикалық жұмыстарын қорғайды.

Өз ой, пікірлерімен алмасады.

5. Рефлексия (5 мин):

«Мен бүгін білдім...», «Менің болашағым...» стикерге жазып, тақтаға іледі.



Педагог психологтар: Тукмухамбетова А.М. Убашева А.О.