

*ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
КӨМЕК*



Мемлекеттегі болып жатқан жағдайларға байланысты, сіздерде әртүрлі сұрақтар төңірегінде мазасыздық орын алған болса, бұл түсінікті себебі интернет , теледидар арқылы әртүрлі ақпараттар алу арқылы, оны дұрыс түсіну, қабылдауы қиын. Осы орайда сіздерді жайландыруға және қорғауға көмектесетін бірнеше кеңес ұсынамын.



*Ауруға, қорқынышқа берілмес үшін не
істейміз?*

Ойымызды позитивті арнаға бұрамыз



Карантинді жақсы жағынан қарастырайық



Карантин – бұл жақындарымызға көбірек көңіл бөлуге берілген мүмкіндік



Карантин – бұл отбасының бірлігін, татулығын арттыратын уақыт



Карантин – бұл жақындарыңа деген махаббат, қамқорлық пен жанашырлығымыз көрінетін кез

Карантин – бұл өз-өзімізді дамытуға берілген мүмкіндік

Карантин – бұл қолда бар алтынның қадірін түсінетін уақыт

Оқушыларға қандай мүмкіндіктер беріліп отыр?



Мемлекет балалардың білім алуын назардан тыс қалдырған жоқ. Интернетте «Bilim media Group», «Daryn Online» сияқты оқушыларға арналған материалдардың шоғырланған парақшалары жұмыс жасап тұр. ҰБТ-ға дайындалатын iTest, testcenter.kz деген сайттар түлектердің тестке дайындалуы үшін тегін онлайн тесттер шығарды.

ОҚУШЫЛАРҒА КЕҢЕС



1. *Жеке бас гигиенасын мүлтіксіз сақтаңыз, үйден себепсіз шықпаңыз.*
2. *Уақытылы жатып, уақытылы ояныңыз.*
3. *Пайдалы тамақтанып, күнделікті жаттығу жасаңыз.*
4. *Көңілді жүріңіз, күлімдеп жүріңіз. Вирус мықты және позитивті адамдарға жоламайды.*
5. *Ата-ананың тыйымдарына құлақ асыңыздар.*
6. *Интернет желілеріндегі түрлі қорқыныш ұялататын видео, жазбаларды қарамаңыз. Пайдалысы бар, пайдасыз көп ақпарат қабылдай бермеңіз. Тек ресми, сенімді жаңалықтарды күніне бір тыңдасаңыз жеткілікті.*
7. *Интернетті көбінесе онлайн сабақтарға кіруге пайдаланыңыз. ҰБТ-ға дайындық сайттарында көбірек уақыт өткізіңіз.*
8. *Кітап оқыңыз. Біліміңізді жетілдіріңіз.*
9. *Жаман ойлардан аулақ болыңыз.*
10. *Жарқын болашағыңызды, армандағы оқу орныңызды көп ойлаңыз.*

АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС



1. *Ашық сұрақтар қойыңыз және тыңдаңыз.*
2. *Уақытылы ұйқысын, тамақтануын қадағалаңыз.*
3. *Барынша сабырлы, ұстамды болыңыз.*
4. *Қорқынышқа жол бермеңіз.*
5. *Балаларыңызға барынша қолдау көрсетіп, қай кезде де жандарынан табылатындығыңызды сезіндіріңіз.*
6. *Сабағына дайындалуына, өзін дамытуына барынша жағдай жасаңыз.*
7. *Карантиннің уақытша екендігін, бәрі өз қалпына келетіндігін түсіндіріңіз.*
8. *Күн тәртібінің (сабақ кестесі) дұрыс құрылуын және оның орындалуын талап ете біліңіз.*
9. *Қашықтықтан оқыту кезеңінде бала мен мұғалім арасында «алтын көпір» болыңыз. Екі жақтың бір-бірін түсінуіне, жемісті еңбек етуіне көмектесіңіз.*
11. *Күнделікті балаңыздың көңіл күйін бақылап, бос уақытын дұрыс ұйымдастыруға ат салысыңыз.*
12. *Жеке бас гигиенасын сақтаудың маңыздылығын күнделікті түсіндіріп, әдетке айналдырыңыз.*

Онлайн болу қауіп пе әлде көмекші дос рөлін атқара ма?

Бұл сауалға жауаптар - әр алуан. "Ең әуелі, әке-шешенің жіті қадағалауы қажет. Баласының сабағы мен қызығушылығына "қандай бағдарламалар маңызды?" - деген сауалды онымен бірге талқылап, шешім қабылдап, ал зияндыларына құлып салып, түрлі технологиялық тыйымдар жасаулары керек".

Компьютерден бас тарту керек пе? Одан қорқу керек пе?

Біз қарапайым ережелерді орындау керек деп ойлаймыз. Жақсы жабдықталған жұмыс орнында және дұрыс таңдалған күн тәртібінен компьютер қорқынышты құбыжықтан өте пайдалы құралға айналады.

МУҒАЛИМДЕРГЕ КЕҢЕС



- 1. Уақытыңызды тиімді пайдаланыңыз. Денсаулығыңызды күтіңіз.*
- 2. Қашықтықтан оқытудың қыр-сырын үйреніңіз. Бұл – мұғалім жұмысының жаңа шарты. Жаңалықты үйренуге қиналмаңыз. Керісінше, жаңалықтарға «есігіңіз ашық» болсын. Қуанышпен, позитивпен қабылдаңыз. Сол кезде жұмысыңыз алға басады.*
- 3. Бәрі бір дегенде қолымыздан келе салмайды. Қателесуге қорықпаңыз. Көш жүре түзеледі.*
- 4. Мұғалім – оқушы – ата-ана арасындағы байланысты бұрынғыдан да тығыз етуге тырысыңыз. Қазіргі жағдай бәріміз үшін тың нәрсе. Бір-біріңізге түсіністікпен қараңыздар. Бір-біріңізді қолдаңыздар.*
- 5. Уақытша қиындықтарға мойымаймыз. Бәріміз күш біріктірсек, індетті де жеңеміз, жаңалықтарды да игереміз.*

Аман-есен болайық!



Біз біргеміз. Үйде қалыңыз.