****

# 1-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ

# АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН

# САБАҚТАР

**1 САБАҚ**

# «Сапалы ұйқы – балалардың

# дамуы мен денсаулығының негізі»



# 1-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ

# АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН САБАҚТАР

* 1. **1 сабақ**

# Сапалы ұйқы – балалардың дамуы мен денсаулығының негізі

**Мақсаты**: баланың физикалық және психикалық денсаулығын сақтау факторы ретінде ата-аналардың ұйқыға құндылық қатынасын қалыптастыру.

# Міндеттері:

* + 1. Ата-аналардың баланың толыққанды ұйқысын қамтамасыз етуі үшін қолайлы жағдай жасауға деген ұмтылысын дамыту;
    2. Салауатты ұйқының баланың ағзасы мен дамуына әсері және ұйқының бұзылуының теріс салдары туралы түсініктерді тереңдету;
    3. Баланың ұйқысы пайдалы болуы үшін күн тәртібін сақтаудың нақты алгоритмін қалыптастыру.

**Жеке тұлғаның ұлттық құндылықтары мен қасиеттері:** Әділеттілік және жауапкершілік

# Жоспар:

1. Кіріспе бөлім

* Кіріспе сөз
* «Менің балам» сергіту жаттығуы

1. Негізгі бөлім

* «Ұйқының баланың тұлғалық дамуына әсері»
* Топпен жұмыс істеу.
* Ми шабуылы «Ұйқыға тыйым салу және салт-дәстүрлер»
* «Дұрыс ұйқы ережелері» топтық жұмыс
* «Салауатты ұйқы» - идеялар шеберханасы. Топтық жұмыс

1. Қорытынды бөлім

* Рефлексия «Түсті спектр»

# Күтілетін нәтижелер:

* ата-аналар баланың толыққанды ұйқысын қамтамасыз етеді;
* ата-аналар ұйқының баланың денсаулығы мен дамуына әсерін түсінеді;
* ата-аналар баланың дұрыс ұйқысын ұйымдастыру дағдыларын меңгереді.

**Сабақтың ұзақтығы:** 60 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уақыты | Мазмұны | Ресурстары |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 мин. | **I. Кіріспе бөлім**  Педагогтің сабақ тақырыбы туралы кіріспе сөзі. | 1 слайд |
|  | **«Менің балам» сергіту жаттығуы**  Мақсаты: топты белсенді қызметке дайындау, уақытша ұжымды біріктіру, қатысушылар өздерін еркін ұстауы үшін жағдай жасау.  Ата-аналар өз баласын, оның мүдделерін немесе бірлескен қызметін 2 сөйлеммен сипаттауы қажет. Бір ата-ана әңгімені бастайды, екіншісінің, үшіншісінің және тағы басқалардың міндеті – әңгімені өз баласы туралы айтып, жалғастыру.  *Мысалы:*  *Бірінші ата-ана: «Менің ұлымның аты Арман. Ол өте белсенді бала. Арман достарымен жиі кездеседі және ойнайды»;*  *Екінші ата-ана: «Менің қызым Алина да достарымен ойнағанды ұнатады. Ол Арманмен бір сыныпта оқиды. Велосипед тепкенді ұнатады»;*  *Үшінші ата-ана: «Менің қызым Дина Арман және Алинамен дос. Олар бізге жиі келеді. Олар балмұздақ жегенді жақсы көреді».*  Ата-ананың қиялы мен шығармашылығына байланысты әңгімелер әр түрлі болады. Ата-аналар өз балалары туралы айтқанды ұнатады. Сондықтан бұл жаттығу қатысушыларды жұмысқа дайындап қана қоймай, ата-аналарға өз баласы туралы жаңа нәрсе айтуға, өз балаларын жақсырақ танып-білуге, олардың қызығушылықтары, достарымен қалай уақыт өткізетіні, баланың басқа балалармен (айналасындағылармен) қарым-қатынасы туралы білуге мүмкіндік береді.  *Педагог балалардың басты қасиеттерін атап көрсетеді және ата-аналардың әңгімелерін*  *қорытындылайды.* | 2 слайд |
| 10 мин. | **II. Негізгі бөлім**  **«Ұйқының баланың тұлғалық дамуына әсері» шағын лекция+**  *Педагог*: Қазақстанның профилактикалық медицина академиясының президенті және Американдық денсаулық сақтау қауымдастығының мүшесі Алмаз Шарман толыққанды ұйқының денсаулық үшін  маңыздылығы туралы ойларымен бөлісті. Адамдар өз | 3-слайд  Ескертпе: *https://tengri news.kz/healt* |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | өмірінің шамамен 25 жылын ұйқыда өткізеді. Алайда | *hy/almaz-* |
| адам тек алты жыл ғана түс көреді екен. | *sharman-* |
| Балалар үшін ұзақтығы 10-11 сағат, жасөспірімдер үшін | *polnotsennyi* |
| 9-10 сағат, ересектер үшін 7-8 сағат ұйықтау қалыпты | *y-son-* |
| болып саналады. Адам бірнеше күн ғана ұйқысыз өмір | *universalnay* |
| сүре алады. Ұйқының созылмалы жетіспеушілігі | *a-* |
| (тәулігіне 6 сағаттан кем) есту және көру қабілетінің | *potrebnost-* |
| бұзылуына, алаңдаушылықтың артуына, жүйкенің сыр | *489045/artic* |
| беруіне, ойды шоғырландыру қабілетсіздігіне, апатия | *le авторы* |
| мен жалпы әлсіздікке, зат алмасудың бұзылуына және | *Алмаз* |
| тез салмақ жинауға әкеледі. | *Шарман* |
| Ғылыми фактілер орта жолақта сағат 22.00-ден 24.00-ге | *«Толыққанд* |
| дейінгі, тропикалық өңірде сағат 23.00-ден 01.00-ге | *ы ұйқы –* |
| дейінгі, полярлық шеңберден тыс жерде сағат 21.00-ден | *жалпыға* |
| 23.00-ге дейінгі ұйқының пайдалы екенін көрсетеді. | *бірдей* |
| Көптеген мәдениеттерде күндізгі ұйқы немесе сиеста | *қажеттілік* |
| кеңінен таралған. Тұрақты күндізгі ұйқы адамның | *және тегін* |
| көңіл-күйін жақсартатыны, жұмыс қабілеттілігін | *ресурс»* |
| арттыратыны, ағзаға қажетті энергияның орнын |  |
| толтыратыны, стрестен арылататыны және түрлі |  |
| аурулардың қаупін азайтатыны белгілі. |  |
| Өкінішке қарай, қазіргі уақытта тек мансаппен және үй |  |
| шаруашылығымен айналысатын ата-аналардың ғана |  |
| емес, олардың балаларының да ұйықысы жеткіліксіз. |  |
| Статистикалық мәліметтерге сәйкес, шамамен |  |
| балалардың 5%-ы ұйқысы тәулігіне 1,5-2 сағатқа |  |
| кеміген. |  |
| Көп жағдайда ұйқының жетіспеушілігінің себебі ата- |  |
| аналардың бала үшін толыққанды ұйқы маңызды емес |  |
| деп есептеуі және ұйқының дұрыс ұйымдастырылуын |  |
| қатаң қадағаламауында. |  |
| Көбінесе ата-аналар смартфонын күндіз ғана емес, |  |
| түнде де қолынан тастамайтын балаға тиісті көңіл |  |
| бөлмейді. Балаға кешке дейін сабақ оқуға, ұйықтар |  |
| алдында теледидар көруге, компьютерлік ойындар |  |
| ойнауға және ағзаны ұйықтауға дайындаудың орнына |  |
| кешкі уақытта қозғалмалы ойындар ойнауға рұқсат |  |
| етіледі. |  |
| Біріншіден, ұйқының өсу процесінде маңызы зор. |  |
| Баланың өсу гормонының 80 пайызына жуығы |  |
| ұйқының бірінші кезеңінде өндіріледі. Ұйқының |  |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 мин. | жетіспеушілігі баланың бойы өспей қалуына және физикалық дамуының баяулауына әкелуі мүмкін.  Ұйқының жетіспеушілігі олардың ақпаратты меңгеру және өңдеу, оны есте сақтау және ұйымдастыру қабілетін төмендетеді. Балалардың ұйқысыздығының теріс салдары – стрестік жағдайларға бейімделу қабілетінің төмендеуі. Кейде балаларда әлсіздік, тежелу, апатия байқалады. Ата-аналар физиология заңдарына қайшы келмеуі керек.  Бұл өзгерістердің кері сипаты ұйқы режимі дұрысталған кезде жойылады.  Баланың ұйқысы эмоционалды саладағы бұзылушылықтармен ғана емес, сондай-ақ зейіннің бұзылуымен де қауіпті, баланың жаңа ақпаратты есте сақтауы қиындайды, соның салдарынан ойлау мен сөйлеуді қоса алғанда, барлық когнитивтік процестер зардап шегеді. Балаға ойын тұжырымдау қиынға соғады, қоршаған әлемді дұрыс қабылдамайды, бір нәрсе ойлап табуға, қиялдануға құлшынысы болмай, қиялы зардап шегеді.  Бала толық сауығып, демалып, жаңа білімді игеру үшін күш жинап, ауруына байланысты мектептен қалмай, өзінің иммунды жүйесін қуаттандыруы үшін оның ұйқысы қандай болуы тиіс?  Осы жастағы балалардың ұйқыдан ерте тұруы олардың ұйықтау режимін айқындайды. Көптеген бала күндіз ұйықтамай-ақ жүре береді, ал кейбіреулеріне күндізгі демалыс қажет. Көптеген ата-ананың үмітіне қарамастан, балалар өздерінің ұйқыға деген қажеттіліктерін қысқартпайды.  Бастауыш сынып оқушысының таңертеңгі ұйқыдан тұруы үшін ең қолайлы уақыт 7–7:30, түнгі ұйқысының жалпы ұзақтығы –10,5 – 11 сағат.  Бастауыш сынып оқушысы өз күнін таңғы гимнастикамен бастауы керек. Ол көп уақыт алмауы тиіс. Мектепке бару ерте тұруды көздейді, сондықтан баланың толыққанды және сапалы ұйықтауын қамтамасыз етудің жалғыз жолы – ерте жату.  **Топтық жұмыс.**  Ата-аналарды топтарға бөлеміз, ол үшін киндер- сюрприздегі ойыншықтарға арналған шағын пластик | 4-слайд |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | кейстерді қолдануға болады, тең мөлшерде белгілі бір түсті қағаздар болады. Қандай да бір затты, фигураны, драже кәмпитін және т.б. пайдалануға болады. Әрбір ата-ана кейсті таңдап, оны ашқаннан кейін командалар ұсынылған әдіс бойынша бөлінеді.  **«Ұйқының функциялары» жаттығуы.**  Мақсаты: ата-аналардың баланың уақтылы және толыққанды ұйықтауын ұйымдастырудың тиімді дағдыларын қалыптастыруға қызығушылығын арттыру.  Ата-аналарға ватман мен маркерлер ұсынылады. Педагог: «Ұйқы функциясы» дегеніміз не? (ата- аналардың жауаптары). Сіздің міндетіңіз – ұйқының қандай функциялары бар екенін талқылап, ватманға жазу.  Талқылау.  Талқылаудан кейін ата-аналар жадынама алады. Суретте пазлдың 8 бөлшегі бейнеленген. Пазлды таңдаңыз. Ұйқының бала ағзасы үшін маңызды екенін анықтаңыз. Нәтижені көрсетіңіз. Әрбір пазл мынадай тұжырымдарды қамтиды:  Орталық пазлда «Ұйқы функциясы» деген жазуы бар. Келесі пазлдар:   * Ағзаның демалуы. * Қалыпты тіршілік ету үшін ағзаның органдары мен жүйелерін қорғау және қалпына келтіру. * Ақпаратты қайта өңдеу, бекіту және сақтау. * Жарықтың өзгеруіне бейімделу (күн-түн). * Адамның қалыпты психоэмоционалдық жағдайын сақтау. * Ағзаның иммунитетін қалпына келтіру. * Адам ағзасының ресурстық жағдайын қалпына келтіру * Эмоционалдық теңгерімді қалпына келтіру.   Педагог: Сіздердің алдарыңызда ұйқының пазл-сурет түрінде бейнеленген 8 функциясы. Біз кез келген картинаның әрбір бөлшегі маңызды екенін, жалпы бейненің тұтастығы мен толықтығын көре аламыз, егер біз осы пазлдың бір бөлшегін алып тастасақ, яғни бір  бөлшек болмаса – картина толыққанды болмайды. Сондай-ақ, егер баланың ұйқысы қанбаса, ағза | 1. слайд   Пластик кейстер   1. слайд   Ватман, маркерлер  1-қосымша |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 мин. | функцияларының бірі зардап шегіп, баланың жалпы көңіл-күйіне әсер ете бастайды.    **Ми шабуылы**  «Ұйқы шақыратын және бұзатын жағдайлар» Мақсаты: баланың дұрыс және сапалы ұйықтауы туралы ата-аналардың білімін жандандыру және кеңейту.  Педагог: Бүгін біз баланың ұйқысы туралы айтып отырмыз. Сіздер ұйқы туралы қандай мақал-мәтел, афоризмдерді білесіздер? (ата-аналардың жауаптары). Толыққанды және сапалы түнгі ұйқы туралы қандай лайфхактарды білесіз? ( ата-аналардың жауаптары).  Мен сіздерге «ұйқы шақыратындар» және «ұйқыны бұзушылар» туралы ойланып, жазуды ұсынамын.  Талқылау.  *Мысалы:*  Ұйқы шақырады: қараңғылық (мелатонин өндіруге көмектеседі); ақ шу (ұйықтау үшін дыбыстық фон жасау); ритуал (босаңсытады және баланы ұйықтауға дайындайды).  Бұзушылар: кеш ұйықтау (баланы шамадан тыс шаршатады, ерте тұруды талап етеді); күндізгі ұйқының болмауы (ұйықтау алдында наразылық тудырады және түнгі серуендеу);  жарық (мелатониннің пайда болуына кедергі келтіреді); теріс ассоциациялар (ұйқының барлық уақытына тәуелділік тудырады); жағымсыз эмоциялар.  **Топпен жұмыс істеу**  **«Дұрыс ұйқы ережелері»**  *Ата-аналарға арналған ұсынымдар*  Топтарға жағдаймен танысу және «Дұрыс ұйқының ережелері» туралы ұсынымдар әзірлеу ұсынылады.  Сондай-ақ, әр топқа сұрақтардың толық тізімін ұсынып, қатысушылардың жауаптарын салыстыруға болады. Немесе сұрақтарды топтар бойынша тең бөліп, әр | 1. слайд 2. слайд |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 мин. | командаға ұсынылған жағдайларға қатысты ғана сөз сөйлеуге мүмкіндік беріледі. | | |  | |
|  | *Үлестірме парақ* | | |
|  |  | Жағдаяттық мәселе | Сіздің  ұсынымыңыз |  |  |
|  | Бала күн сайын өзіне ыңғайлы  немесе ата-анасы айтқан уақытта ұйықтайды. Еркелеп, ұйықтағысы келмейді, уақытты созады. Баланы апта күніне қарамастан бір уақытта  ұйықтату маңызды ма? |  | А | 4 қағазы |
|  | Бала мүмкіндігінше кештеу жатқысы келеді, ол үшін жаңа ойындар мен себептер табады.  Баланы қай уақытта ұйықтатқан дұрыс? |  |  |  |
|  | Көптеген отбасында баланы  ұйықтауға дайындау үшін ұйықтату рәсімі болады.  Сіздің ойыңызша, ұйықтар алдында  отбасылық рәсімдерді жасау маңызды ма және оның мәні неде? |  |  |  |
|  | Ұйықтау уақыты жақындаса да,  бала белсенді ойнап, (жүгіру, секіру, айқайлау) тынышталмайды. Баланы жалғыз қалдырып, өзі  тыныштанғанын күту орынды ма? |  |  |  |
|  | Баланың бөлмесіне көше шамының  жарығы түсіп тұр. Бөлменің іші қапырық. Ата-ана баласы ұйықтағаннан кейін, теледидардың дыбысын азайтпай фильмді әрі қарай көруді жалғастырады.  Ата-ана баласының кез келген дыбысқа қарамай ұйықтай алатындығына сенеді және «кез келген жағдайда ұйықтауды үйренуі» керек деп, ештеңені  өзгертуге тырыспайды. Сіз де солай ойлайсыз ба? |  | А | 4 қағазы |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Бала өзіне ашық түсті пижама таңдап, сіздің ойыңызша ұйықтауға ыңғайлы болатын басқаларын  таңдаудан бас тартады. Сіз оның таңдауымен келісесіз бе? | |  | | Ү  ма (ке | лестірме  териал сте) |
| Баланың төсегі ыңғайсыз, оған бала  жиі шағымданады, себебі ұйқысы қанбайды. Баланы тыңдау керек пе? | |  | |  |
| Бала ұйықтады, бірақ ата-анасына  күндізгі жұмысқа байланысты көптеген аяқталмай қалған жұмысты жасау керек. Біріне компьютердің дыбысы керек, екіншісіне жарық қажет. Баланың толыққанды ұйқысын қамтамасыз ету үшін сіздің әрекеттеріңіз қандай  болады? | |  | |  |
| *Жұмыстың презентациясы аяқталғаннан кейін*  *психологтің ата-аналарға арналған ұсынымдарын беруге болады.* | | | | |  | |
|  | Жағдаяттық  мәселе | Психологтің ұсынымдары | |  |
|  | Ерте жастан бастап баланы апта  күніне қарамастан бір уақытта ұйықтатыңыз. | |
|  | Баланы сағат 22.00-де ұйықтату  қажет, ағза дәл осы уақытта релаксацияға бейімделген. | |
|  | Ұйықтау рәсімін ойлап табыңыз – жуыну, ұйықтар алдында кітап оқу, баяу музыка немесе табиғат дыбыстарын, бесік жыры және т. б. тыңдау және оны ешқашан  өзгертпеуге тырысыңыз. | |
|  | Ұйықтардан бір-екі сағат бұрын бала белсенді ойындарды аяқтап, сабағын оқып бітіріп, смартфонды қойып, компьютерді өшіруі керек. Асықпай кітап оқу немесе  ойыншықтармен ақырын ойнау | |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 мин. |  |  | баланы тыныштандырып, тез  ұйықтауына көмектеседі. |  | 1. слайд   Ватман, маркерлер   1. слайд |
|  | Баланың бөлмесі жақсы  ұйықтауына кедергі  жасамайтындай салқын, қараңғы және тыныш болуы керек. |
|  | Пижамасы ыңғайлы және  мүмкіндігінше кең болуы керек, сонда денесі демалып, ұйқысы  қатты болады. |
|  | Ұйықтайтын орны тегіс, тым  жұмсақ немесе тым қатты болмауы керек. |
|  | Егер бала ұйықтап қалғаннан кейін сізде жұмыс қалса, музыканы өшіріңіз, компьютерде құлаққаппен жұмыс жасаңыз,  жоғарғы жарықты сөндіріп, өзара ақырын сөйлесіңіздер. |
| **Топпен жұмыс істеу**  **«Салауатты ұйқы» идеялар шеберханасы**  Педагог: ұйқының қаншалық маңызды екенін бәріміз жақсы білеміз. Сізге байқауға қатысып, «салауатты ұйқы» тақырыбында жаңа идеялар ұсынуды сұраймын. Кім көбірек идея ұсынатынын және кімнің идеялары қызықты (креативті) болатынын көрейік.  **Қорытынды:**  Ұйқы баланың қалыпты өсуі мен миының дамуы үшін өте маңызды, ал тұрақты ұйқының болмауы ауруларға әкелуі мүмкін. Балаңызға ұйықтауға жағдай жасаңыз және оның толыққанды ұйқысына ештеңе кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз. Тұрақты ұйқы адамға өзін сергек сезінуге көмектеседі. | | | |
| 10 мин. | **III. Қорытынды бөлім**  **«Түстер шоғыры» рефлексиясы.**  Ата-аналарға түрлі түсті (10-16 түсті) «кәмпит» түріндегі карталардан тұратын «Карамель» жиынтығы ұсынылады. Олар өздеріне ұнайтын түстің «кәмпитін» таңдауға, бұл түстің қандай сезімдерді тудыратынын, | | | | 2-қосымша  стикерлер  «Кәмпит» - карталарын ың жиынтығы |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | немен байланысты екенін және қазіргі уақытта ата- ананың көңіл-күйін сипаттау ұсынылады. «Кәмпит» магниттік тақтаға бекітіледі.  Содан кейін ата-аналарға сұрақтарға жауап беру ұсынылады:   1. Бұл сабақ сізге пайдалы болды ма? 2. Сіз жаңа не нәрсені білдіңіз? 3. Не ерекше қызық болды? 4. Сіз нені үйрендіңіз? 5. Отбасылық тәрбие тәжірибесінде нені қолданасыз? Әр ата-ана өзі таңдаған «кәмпитке» стикер жапсырады. | 11-слайд |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

