****

# 5-9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ

# АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН

# САБАҚТАР

**1 САБАҚ**

# Жасөспірімдердің ұйқысы:

# оқу және мінез-құлыққа әсері

**2.1-сабақ**

# Жасөспірімдердің ұйқысы: оқу және мінез-құлыққа әсері

**Мақсаты:** ата-аналардың ұйқыға жауапкершілікпен қарауы жасөспірімнің денсаулығын және психикалық саулығын сақтау факторы ретінде қарастыру

# Міндеттері:

1. ата-аналардың жасөспірімнің ұйқы сапасын жақсарту үшін қолайлы жағдайлар жасауға ынталандыру;
2. жасөспірімдердің танымдық белсенділігі мен мінез-құлқына ұйқының әсерін түсінуге ықпал ету;
3. ұйқы сапасын жақсартуға көмектесу үшін практикалық дағдыларды дамыту

# Күтілетін нәтижелер:

* ата-аналар жасөспірімнің ұйқы режимін сақтауға ынталы болады;
* ата-аналар ұйқының жасөспірімнің салауатты өмір салтының маңызды бөлігі екенін түсінеді;
* ата-аналар жасөспірімнің ұйқы сапасын қамтамасыз ету дағдысын меңгереді.

***Ұлттық құндылықтар мен тұлғаның жеке қасиеттері:*** сүйіспеншілік пен жауапкершілік.

# Жоспар:

* 1. **Кіріспе бөлім:** әңгіме.

# Негізгі бөлім:

* Тапсырма
* Бейнематериалды талқылау
* Жаңа ақпарат: «Жасөспірімдердің ұйқысы: оқу және мінез-құлыққа әсері»
* Релаксация жаттығулары
* «Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесуге болады?» тапсырмасы

# Қорытынды бөлім:

* Рефлексия
* Ақпараттық материалдарды тарату

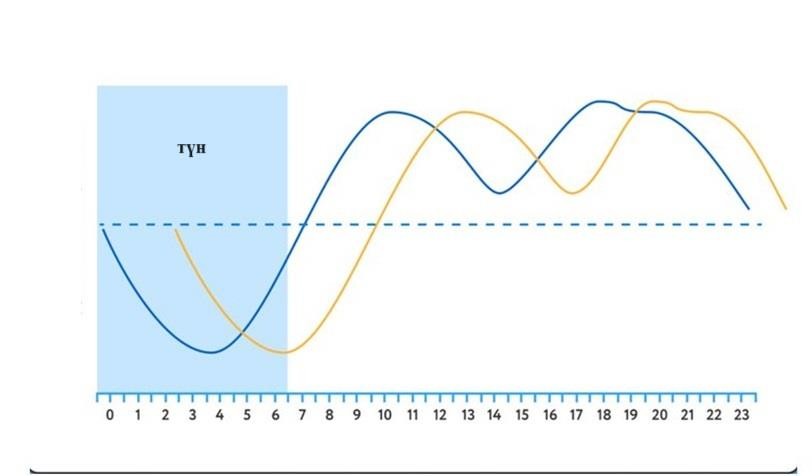
**Сабақтың ұзақтығы**: 60 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уақыт  ы | Мазмұны | Ресурстары |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 мин. | **I. Кіріспе бөлім**  Тақырыптың өзектілігі туралы кіріспе әңгіме. Сабақтың мақсаты мен міндеттерін түсіндіру. | 1 слайд |
| 5 мин. | 1. **Негізгі бөлім**    1. **«Ұйқы туралы мифтер мен шындық**» **сергіту жаттығуы**   Аудиториямен фронталды жұмыс. Топ мүшелері екі түсті карталарды алады, олардың бірі ИӘ (келісім), екіншісі ЖОҚ (келіспеушілік) дегенді білдіреді. Мұғалім тезистерді айтады, қатысушылар карточкаларды көтереді. Мұғалім өз таңдауын қорғауға қысқаша дәлел келтіруді ұсынады. Қысқаша талқылау, қорытынды.   1. **миф**: Әр адам 8 сағат ұйықтауы керек. 2. **миф:** Жұмсақ матрасқа қарағанда қатты матраста ұйықтаған жақсы. 3. **миф:** Қай мезгілде ұйықтағаныңыз маңызды емес – ең бастысы, ұйқының жалпы сағаты жеткілікті. 4. **миф:** Ұйықтар алдында тамақ ішпеген дұрыс. 5. **миф:** Үкілер мен бозторғайлар жоқ, тек тұруға ерінетін адамдар бар. | 1. слайд   Екі қарама- қарсы түсті карталар (мысалы: қызыл  карта-иә, бұл миф; көк - жоқ, бұл миф емес, шындық)   1. слайд |
| 10  мин. | **Шағын дәріс**  **Жасөспірімдердің ұйқысы: оқу және мінез-құлыққа әсері**  Жасөспірімдердің ата-аналары баласын 22:00-де ұйықтауға мәжбүрлеуге тура келетін жағдаймен таныспыз. Жасөспірімдер бұл ережеге жиі қарсылық білдіреді. Өйткені, кешке олардың көптеген «істері» бар: әлеуметтік желілерде достарымен сөйлесу, фильмдер мен сериалдар көру, компьютерлік ойындар және т. б. бұл әрекеттердің барлығы жақсы ұйқының антонимдері.  Алайда, жасөспірімге кеш ұйықтағаны үшін бірден ұрыспаңыз. Бұл өсіп келе жатқан организмде болатын табиғи процестер. Физиологияда біздің ағзамыз бағынатын циркадтық ритмдер деген ұғым бар. **Циркадтық ритмдер –** бұл тәулік ішінде болатын психикалық және физикалық жағдайдың мерзімді  өзгерістері, яғни адамның ішкі биологиялық сағаты. | 4 слайд  https://[www.](http://www/) youtube.com |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мұндай ртимдер мидың жарық әсер ететін аймағымен басқарылады (тәуліктік ритм жүргізушісі деп аталады). Жасөспірімдердің циркадтық ритмдері «үкі» режиміне ауысады. | /watch?v=n6 0UP1UbWh  8  Бейнені қарау: 6  мин.19 сек. 7 мин.08 сек. дейін. |
| **Мұғалім бейнефильмнен үзінді көруді ұсынады**.  Осыған байланысты жасөспірімдерге ерте тұру және жату қиынырақ. Жасөспірімдер мектепке баратын кезде, таңертеңгі сағат 7-де қатты ұйықтайды.. |
| Оқушының ұйқы режимі ересек адамнан ерекшеленеді. Диаграмма айырмашылықтың қаншалық күшті екенін көрсетеді. Көк сызық–орташа статистикалық ересек, сары с |  |
|  |  |
| **түстен кейінгі мызғу** |  |
| Жасөспірім кезінде, ұйықтауға жауап беретін гормон – **мелатонин**, балалар мен ересектерге қарағанда баяу өндіріледі. Мелатонин ағзаға ұйқыны реттеу үшін қажет, өйткені ол ұйықтау процесінің бастамасы. Мидағы без оны қараңғылықта шығара бастайды және ол жарық түскенде тоқтайды. Бұл - циркадтық ритмдердің негізгі механизмі. Біздің торлы қабық миға жарықтың өзгеруі туралы сигнал жібереді. Жылдың әр мезгілінде күннің ұзақтығы әр түрлі болғандықтан, ағза қыста ең көп мөлшерде мелатонин шығарады, ал жазда аз болады. Осылайша, жасөспірімдердің ұйқысының бұзылуы объективті және субъективті себептерге ие. Біз | 1. слайд 2. слайд |



ызық – орташа статистикалық жасөспірім.

**Сергектік деңгейі**

**түстен кейінгі**

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25  мин. | осы себептерді бірге ашып, осы мәселелерді шешудің жолдары туралы сөйлесуге тырысамыз. |  |
| 10  мин. | **Топпен шығармашылық жұмыс**  Қатысушылар 4 топқа бөлінеді (мұғалім әдісті таңдайды), материалдарды алады: қағаз парақтары, маркерлер.  Топ өкілдері шығармашылық жұмыс үшін тақырыптары бар карточкалар алады. Тапсырма: кілт сөздерді, сызбаларды, белгілерді пайдаланып, тақырыпты ашады. Тақырыптар:   1. «Ұйқының бұзылуы: себептері»; 2. «Ұйқының бұзылуы: салдары»; 3. «Ұйқы гигиенасы: ата-аналарға арналған ережелер»; 4. «Ұйқыға қалай дайындалу керек: жасөспірімге арналған кеңестер».   Жұмыс аяқталғаннан кейін әр топ барлық қатысушылар талқылайтын нәтижелерді ұсынады. | 7-11 слайд |
|  | **Тыныс алу әдістері арқылы релаксация жаттығулары.**  Мұғалім ата-аналарға, балаларға оқыта алатын, ұйықтар алдында релаксацияға арналған тыныс алу әдістерін көрсетеді және оларды бірге жасауды ұсынады.  **ЖАҚСЫ ҰЙЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН 4 ТЫНЫС АЛУ ТЕХНИКАСЫ**  **Тыныс алуды реттеу** өнері – ұйқыны реттеудің ең жақсы тәсілдерінің бірі. Ұйқысыздық сізді жалғыз қалдырғанын қалайсыз ба? Тыныс алу жаттығуларына бір минут бөліңіз!  1) БАЯУ тыныс алу  Көптеген адам осы тыныс алу техникасының қаншалық жағымды екенін біле бермейді: диафрагманың, іштің және өкпенің тыныс алуын сезіну, тыныс алуды қысқа уақытқа ұстап, содан кейін біртіндеп дем шығару... **Егер сіз баяу, терең тыныс алуға назар аударсаңыз**- импульс пен қысым төмендей бастайды және бұл миды тыныштандыруға көмектеседі. Сонымен, арқаңызбен  жатып, 10 минут бойы ұйықтап кеткенше, бірқалыпты тыныс алуға тырысыңыз. |  |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15  мин | 1. 4-7-8 ТЕХНИКАСЫ   Бұл тыныс алу жаттығуы ұйықтар алдында ғана емес, сонымен қатар стрестік жағдайларда да өте қатты көмектеседі. **Мазасыз ойдан құтылғыңыз келе ме?** Төсекте арқаңызды тік ұстап отырыңыз және тіліңіздің ұшын таңдайға қарай басыңыз. Бұл позицияны сақтай отырып, аузыңызды жауып, мұрын арқылы 4 рет дем алыңыз. 7-ге дейін санап, деміңізді ұстаңыз. Содан кейін аузыңыз арқылы 8 рет баяу дем шығарыңыз. Бүкіл циклды 4 рет қайталаңыз.   1. ДӘСТҮРЛІ МЕДИТАЦИЯЛЫҚ ТЫНЫС АЛУ Сіздің ұйқыңызды мазасыз ойлар бұзатынын байқадыңыз ба? Мұндай жағдайда медитация жасауға болады. Тыныс алу ритміне бейімделгеннен кейін, ауаның іште қалай қозғалатынын сезініңіз – бұл сізге бұлшық еттердің босаңсу процесін бастауға көмектеседі. Мазасыз ойларға қарамастан, тыныс алуды жалғастырыңыз. 8-10 минут жасаған осы жаттығу тез ұйықтауға көмектеседі.   Айтпақшы, ғалымдардың пікірінше, ауызбен тыныс алу санаңызға – дененің шиеленіскенін айтады, ал мұрын арқылы тыныс алу релаксация мен гомеостаз сигналдарын жібереді.   1. ДЕМ ШЫҒАРУДЫ ЕКІ ЕСЕ КӨБЕЙТІҢІЗ Тыныс алуды бақылаудың көптеген әдістері **дем шығаруға** сүйенеді, **бұл дем шығарудан екі есе ұзаққа созылады**. Бұл тыныштандырады және қалпына келтіретін әсер береді. Қазіргі зерттеулерге сәйкес, саналы баяу тыныс алудың бұл түрі жүректің, өкпенің және мидың жұмысын синхрондау арқылы жүйке кернеуін жеңілдетуге мүмкіндік береді. Санау мен тыныс алуға шоғырлану стрес тудыратын ойлардан алшақтау қажет болған кезде көмектеседі. Шалқаңыздан жатыңыз, дем алыңыз**, баяу үшке дейін санаңыз, алтыға дейін санаңыз**. Ары қарай ұйқыңыз келгенше қайталай бересіз. | Гайдбук:  «Жақсы ұйықтауға арналған тыныс алу әдістері» |
|  | 5) Гайдбук бөлімімен жұмыс істеу «Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесуге болады. Ата- аналарға арналған кеңестер». |  |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тапсырма**: ата-ананың іс-қимыл тактикасы туралы  оқып, қорытынды жасаңыз. |  |
| 5 мин. | 1. **Қорытынды бөлім Рефлексия.** Сұрақтар:    1. Сабақ барысында өзіңіз үшін жаңа не білдіңіз?    2. Ақпаратпен танысқан кезде ойыңыз өзгерді ме? Неге?    3. Бірден не қолдануға болады? Не туралы ойлану керек? |  |

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

**Қосымша**

**Жаттығу «ҰЙҚЫ ТУРАЛЫ МИФТЕР МЕН ШЫНДЫҚ»**

**1-миф. Әр адам 8 сағат ұйықтауы керек.** Ұйқының физиологиялық нормасы әр адамда 4-тен 12 сағатқа дейін болуы мүмкін. Ол жеке. 7-8 сағат– бұл көпшілігімізге тән норма, бірақ адамның жеке өлшеміне ештеңе кедергі болмайды. Мысалы, Илон Масктың жалпы ұйықтау уақыты 4-5 сағат. Егер адам 8 сағаттан аз ұйықтаса, онда олар тек ұйқыға және қосымша проблемаларға қосымша көңіл бөледі. Біз жүйелі түрде қажет болғаннан ұзақ ұйықтасақ (демалыста, зейнеткерлікке шыққанда), бұл бізді ұйқысыздыққа бейім етеді, өйткені ұйқыны бізге қажет сағаттан артық созудың қажеті жоқ.

**2-миф:** жұмсақтан гөрі қатты матраста ұйықтаған әрқашан жақсы. Біздің

тәжірибеміз бұл мифтің өте кең таралғанын көрсетеді. Көбінесе адамдар арқаға қатты матрацты таңдау керек деп санайды, өйткені жұмсақ матрац оны жеткілікті түрде ұстай алмайды, арқаны ауыртады. Шын мәнінде, ең қолайлы матрацты таңдау ұйықтап жатқан адамның өзіне байланысты – оның дене салмағына, ұйқы кезінде қалаған жағдайына, сондай-ақ, ең алдымен, өз сезіміне байланысты.

1. **миф:** қашан ұйықтағаныңыз маңызды емес – ең бастысы, ұйқының жалпы сағаты жеткілікті.

Бір қарағанда, адам кешкі он бірден таңғы жетіге дейін немесе таңғы төрттен түске дейін ұйықтайтыны арасында ерекше айырмашылық жоқ сияқты көрінуі мүмкін, өйткені кез келген жағдайда ұйқының ұзақтығы 8 сағатты құрайды. Алайда, егер біз тым кеш ұйықтасақ (немесе, керісінше, тым ерте), бұл циркадтық ритмнің айтарлықтай бұзылуына әкеледі – бұл біздің ағзамыздың табиғи ритмі, бұл біздің биологиялық сағатымызды бұзады.

1. **миф:** ұйықтар алдында тамақ ішпеген дұрыс

Дәрігерлер ұйықтар алдында 3-4 сағаттан кешіктірмей тығыз кешкі ас ішуді ұсынады, ал ұйықтар алдында аздаған тамақ ішуге тыйым салынбайды. Егер аштық сезімі пайда болса, оны басқан дұрыс, әйтпесе бұл ұйықтап кетуді қиындатады. Бірақ ішекте газ пайда болмайтын жеңіл тағамдарды таңдаған

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

**5-миф:** Үкі мен бозтоғайлар жоқ, тек тұруға ерінетін адамдар бар.

дұрыс. Аз мөлшерде көмірсулар (бір кәмпит) немесе құрамында триптофан бар өнімдер – сератонин, мелатонин түзілуіне ықпал ететін амин қышқылы бар. Бұл сүт өнімдері, ірімшіктер. Дәрігерлер түнде алкоголь ішуді ұсынбайды. Алкогольдің аз дозасы да ұйықтауға ықпал етеді, бірақ оның метаболизациялау процесі аяқталған кезде, ағза демалып үлгермей оянады. Тұрақты негізде алкогольді ұйықтататын дәрі ретінде қолданбаған дұрыс.

Әдетте, үкілер – бұл ертерек тұруға күш таба алмайтын адамдар. Бірақ олай емес: кейбіреулерімізде 24 сағаттан қысқа ішкі күн бар (күн мен түннің ауысу циклі). Кімде ұзағырақ болса, сол үкілер. Ең дұрысы, үкі өзін таңертеңгілік режимде өмір сүруге мәжбүрлемеуі керек. Осылайша, жүрек-қан тамырлары ауруларының, қант диабетінің даму қаупі артады және жалпы өмір сүру ұзақтығы төмендейді. Сондықтан өз табиғатыңызға құрметпен қарау маңызды және оған қарсы тұрудың қажеті жоқ.

# ТОПТАРДАҒЫ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ЖҰМЫС А. «Ұйқының бұзылуы: себептері»

**Көптеген жасөспірімдердің үнемі жеткілікті ұйықтамауының ең көп тараған себептері:**

* 1. Жыныстық жетілу гормондары жасөспірімнің ағзасының сағатын шамамен бір-екі сағатқа алға жылжытады, нәтижесінде олар 1-2 сағаттан кейін ұйықтай бастайды.
  2. Ұйықтар алдында әртүрлі гаджеттерді (смартфондар, планшеттер, компьютерлер) пайдалану. Электрондық құрылғылардың жарығы ұйқыға жауап беретін мидың химиялық заты мелатониннің жеткілікті бөлінуін бұзуы мүмкін. Зерттеуге сәйкес, ұйқыдан бір сағат бұрын смартфондарын өшірген жасөспірімдер тәулігіне 21 минут қосымша ұйықтайды (бұл оқу аптасында бір сағат 45 минут).
  3. Шамадан тыс интеллектуалды және физикалық белсенділік (қосымша сабақтар және т. б.)
  4. Созылмалы аурулар, мазасыз аяқ синдромы немесе апноэ.
  5. Ұйқы режимінің болмауы, физикалық белсенділіктің төмендігі.
  6. Кешкі уақыттағы белсенділікті ынталандыратын ойын-сауық шаралары.
  7. Дұрыс емес, тиімсіз тамақтану.
  8. Нашақорлық (темекі шегу, энергетикалық, спирттік ішімдіктерді, есірткілерді пайдалану)
  9. Отбасындағы келеңсіз жағдай.

# Б. «Ұйқының бұзылу салдары»

* Жасөспірімдердегі ұйқының бұзылуы келесі **денсаулық проблемаларына** әкелуі мүмкін: жұқпалы ауруларға төзімділіктің төмендеуі, мигрень, метаболизмнің бұзылуы, семіздік, терінің нашарлауы, зейіннің, есте сақтаудың төмендеуі, көру қабілетінің нашарлауы.

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

* **Көңіл-күй.** Ұйқының жеткіліксіздігі эмоционалды тұрақсыздыққа, ашуланшақтыққа және қарым-қатынас қиындықтарына әкелуі мүмкін (ұстамдылықтың болмауы, ашуланшақтық, агрессивтілік). Жасөспірім тез ренжіп, эмоцияларын басқара алмай қиналуы мүмкін.



**Мінез-құлық.** Ұйқысы бұзылған жасөспірімдерде қауіпті мінез-

құлық ауытқулары болуы мүмкін: алкоголь ішу, көлік құралдарын жоғары жылдамдықпен жүргізу, басқа да қауіпті мінез-құлық.

* **Оқу мәселелері.** Ұйқының жеткіліксіздігі зейіннің бұзылуына, қысқа мерзімді есте сақтауға, ақпаратты қабылдау, жауап беру және шешім қабылдау процесінің баяулауына әкелуі мүмкін, бұл шығармашылық процесс үшін өте маңызды.
* **Оқу үлгерімі**. Зерттеулер көрсеткендей, ұйқысы қанбаған жасөспірімдердің оқу үлгерімі ұйқысы қанатын жасөспірімдерге қарағанда төмен болады.

# В. «Ұйқы гигиенасы: ата-аналарға арналған ережелер»

Ұйқы гигиенасы – бұл дұрыс ұйқыны қамтамасыз етуге арналған іс- шаралар кешені.

# Бөлме:

* тыныш жер
* қараңғылық
* температура басқа бөлмелерге қарағанда төмен
* әр түрлі тұрмыстық техника мен гаджеттер болмауы керек.

# Ұйқы гигиенасын қамтамасыз ету шарттары

* жатын бөлме таза болуы керек
* жатар алдында жатын бөлмені желдетуге тырысыңыз
* төсек – орын таза және аптасына кемінде 1 рет ауыстырылу керек
* ыңғайлы ұйықтайтын орын, ыңғайлы киім.

# Денсаулық және психологиялық жағдай

Ұйқы дұрыс болуы үшін режимді сақтау керек – бір уақытта жатып, тұру

керек.

# Г. «Ұйқыға қалай дайындалу керек: жасөспірімге арналған кеңестер»

* Ұйықтар алдында белсенді жаттығулар жасамаңыз.
* Ұйықтар алдында таза ауада серуендеу пайдалы.
* Түнде артық тамақтанбаңыз! Егер қатты аш болсаңыз, мысалы, бір стақан сүт ішіңіз.

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

* Ұйықтар алдында шай, кофе, энергетикалық сусындар ішу ұйқының қиындауына әкелуі мүмкін.
* Аудиокітапты тыңдау, жеңіл массаж, ароматерапия психологиялық

тепе-теңдікке қол жеткізуге көмектеседі.

* Ұйықтар алдында гигиеналық процедуралар қажет (тіс тазалау, жуыну, аяқ-қолды жуу).
* Жылы душқа түсу тынышталдырады.
* Тыныс алу жаттығулары ұйықтауға көмектеседі.

# АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР: Жасөспірімге ұйқыны жақсартуға қалай көмектесеміз?

* Балаңызбен ақылға қонымды, ыңғайлы ұйықтау уақытын талқылап, келісіңіз (жұмыс және демалыс күндері).
* Жасөспірімдердің көпшілігі демалыс күндері "жатқанды" жақсы көреді – жұмыс күндеріне қарағанда бір-екі сағат ұйқыдан кеш тұру тұрақты ұйқы режимін береді. Жексенбі сайын ерте ұйықтауға дағдыландырыңыз.
* Үй тапсырмасы немесе компьютерде отыру уақыты сияқты әрекеттердің уақытын баланста ұстаңыз.
* Жасөспірімге демалуға және ұйықтауға уақыт бөлу үшін сыныптан тыс жұмыстардың кестесін жақсартуға көмектесіңіз
* Жасөспірімнің апта сайынғы кестесін бірге сараптаңыз және оның шамадан тыс жүктемесіне назар аударыңыз. Қажет болса, балаңызға жоспарды қысқартуға көмектесіңіз.
* Жасөспірімді мектептен кейін ұйықтауға кеңес беріңіз, бұл жасөспірімге күш жинауға көмектеседі.
* Жасөспірімнің ішкі уақыт режимін қалыпқа келтіру үшін бірге жұмыс жасаңыз. Дәрігерден кеңес алып көріңіз.
* Ұйықтар алдында 4 сағат бойы кофеин, шоколад және ауыр жаттығулардан бас барту қажет, себебі бұл ұйқының бұзылуына әкелуі мүмкін.
* Оларға ұйықтар алдында 30 минуттық «тыныш уақытқа» дағдыландырыңыз. Яғни, жасөспірім ұйықтар алдында 30 минут бұрын ноутбук, смартфон, теледидар қарау не үй тапсырмасын орындау секілді әрекеттерден бас тартуы керек.
* Таза ауа, жеңіл жаттығулар оларға түнде ұйықтауға көмектеседі.

# Егер:

* балада тыныс алу проблемалары болса, атап айтқанда, шулы тыныс алу, қорылдау, аузын ашып тыныс алу, күндізгі ұйқышылдық;
* гипербелсенділіктің, зейіннің және импульсивтіліктің бұзылуының белгілері;

DOC ID KZN6YWP202410001966D42F6A7

* балаңыз түнде қорықса немесе ұйқыдан қорқып оянса;
* балаңыз ұзақ уақыт ұйықтай алмаса (40 минуттан 1 сағатқа дейін) немесе оның күндізгі мінез-құлқына әсер ететін ұйқы сапасына байланысты проблемалар болса, гипербелсенділік немесе ұйқышылдық, таңертеңгі бас ауруы;
* қалқанша безінің функциясының бұзылуына күдік болса, -

# C:\Users\PC\Desktop\тәрбие здвр 23-24\2024-2025\цппр новый\сабақ жоспарлары\5-9\WhatsApp Image 2024-11-06 at 19.09.06.jpegДӘРІГЕРГЕ ҚАРАЛУ КЕРЕК!

****

