

**АЛЫМБАЕВА БЕРМЕТ БЕКЕШОВНА
САБЫРОВА ЭЛЗАДА СЫДЫКОВНА**



**3-КЛАССТАР
ҮЧҮН ТАРБИЯЛЫК СААТТАР**



Бишкек - 2022-ж.

**КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ
ЗАМАНБАП БИЛИМ БЕРҮҮ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ
ЖАНА МЕТОДИКАЛЫК КАМСЫЗДОО ЛАБОРАТОРИЯСЫ**

**Алымбаева Бермет Бекешовна
Сабырова Элзада Сыдыковна**

**КЫРГЫЗ МАДАНИЯТЫНЫН
БААЛУУЛУКТАРЫ**

3-класс

**(Класс жетекчилер үчүн
методикалык иштелме)**

**КББАнын Окумуштуулар кеңеши
№ 2 от 23.05.2022 кол жазманы басууга сунуштады**

Бишкек – 2022

УДК 31
ББК 81.4 Ки
А -18

Рецензенттер:

Табалдиева Нурмира Төлөбаевна А. Профессор Айдаркан Молдокулов атындагы Улуттук инновациялык технологиялар мектеп-лицейинин тарбия иши боюнча директордун орун басары.

Абдиева Эльмира Чүй облусу, Сокулук району, Чат-Кель айылы, 3. Кайназарова мектептин мүдүрү, **Мамбеталиева Назгул Токтогазиевна** № 32 орто билим берүү мектебинин Окуу-тарбия иштери боюнча директордун орун басары, **Майрыкова Ж.Ш.** Свердлов районундагы № 35 ЖОББМнин мүдүрү.

ISBN 978-9967-28-560-20

Кыргыз маданиятынын баалуулуктары / Түз / Б.Б. Алымбаева, Э.С. Сабырова– Б.: 2022. – 81 б.

Бул методикалык колдонмо жалпы билим берүүчү мектептерде эмгектенген тарбия иштери боюнча директордун орун басарына, класс жетекчилерге, педагогика менен байланышкан кесипке даярданып жаткан студенттерге арналат.

КИРИШҮҮ

Бул методикалык колдонмодо 3-класстардын класс жетекчилеринин аткара турган иштери камтылды.

Ар бир улуттун, элдин туу туткан, төп көргөн ал муздактан бери аздектеп, эненин сүтү, бешиктеги ыры менен атанын кеби, нарктуу санжыралары менен укумдан-тукумга, атадан балага сакталып, өтүп келе жаткан баалуулуктары бар. Кыргыздарда руханий жана заттык баалуулуктар бар. Байыртадан бери сактап келе жаткан баалуулуктары көп. Биздин тарыхыбыз, тилибиз, динибиз, маданиятыбыз, салт-санаабыз, тарыхый эстеликтерибиз ушуга окшогон көптөгөн баалуулуктарга байбыз. Бирок доор алмашкан сайын, баалуулуктар өзүнүн ордун жоготуп, коом өзгөргөн сайын баалуулуктарга болгон көз караштар өзгөрүп бара жатат. Ааламдашуу заманында, интернет доорунда биз, кыргыз эли бир коомдук (структурадан) башкаруудан экинчи коомдук жолго түшүп кетип бара жатабыз. 1991-жылга чейин материалдык баалуулукка көп көңүл бурулуп келген болсо, эгемендиктен кийин руханий баалуулуктарга көп көңүл бурула баштады. Улуттук баалуулуктарыбыз күн өткөн сайын жок болуп унутулуп бараткан сыяктуу. Ооба, баалуулуктар тил, дин менен кошо өнүгөт дедик. Ушул баалуулуктар мамлекеттин өнүгүп өсүшүнө өтө чоң салымын кошот. Баалуулуктар, коомдун жана улуттун бешигинде өнүгүп жаралат. Өз маданиятын калыптандыра албаган жана жоготуп койгон улут, жемиш бербеген же аны жоготкон дарак сыяктуу. Ар бир кыргыз ата-бабалардын салтын үрп-адатын билип, кийинки муунга берүүсү керек. Себеби элди эл кылган, жана башка элдерден айрымалаган бул-улуттук баалуулуктар. Ошентип, кыргыз маданиятынын баалуулуктарынын ажырагыс бир бөлүгү болуу менен жаш муундарды гумандуулукка, өз жерин сүйүүгө, адамкерчиликке, эмгекчилдикке, жашоого ишенимдүү кароого жана башка ушул сыяктуу сапаттарга тарбиялап, калыптандырып, мурас катары муундан-муунга өтүп келген. Башка элдер сыяктуу кыргыз эли да көптөгөн кылымдар аралыгында топтоштурган өзүнүн элдик педагогикалык маданиятын баалуулуктарын бүгүнкү күнгө чейин улантып келүүдө.

Мектеп мугалимдерине жана класс жетекчилерине жалпы эле тарбия берүү маселелерине кызыккандарга элдик педагогиканын каражаттары жөнүндө түшүнүк берүү максаты ушул китепчени жазууга түрткү берди.

КЛАССТЫК ТАРБИЯЛЫК СААТТАРДЫН БОЛЖОЛДУУ ТЕМАТИКАЛАРЫ

ТЕМА: “МЕКЕНИМ – АЛТЫН БЕШИГИМ” (3-класс)



Мекеним – Кыргызстан! 1-сентябрда билим күнүндө жалпы билим берүүчү орто мектептин башталгыч класстарында өтүлүүчү сабактын болжолдуу үлгүсү



Сабактын максаты:

Ата мекенди сүйүүгө жана ата журту менен сыймыктанууга тарбиялоо;

Мекендин жаратылышын, символдорду, улут аралык достук биримдик, тынчтык – мекенибиздин

өнүгүшүнүн негизги шарты экендигин кенже окуучулардын аң-сезимине жеткирүү;

Байкоо жүргүзүү жана салыштыруу.

Класстык сааттын милдеттери:

Өнүктүрүүчүлүк:

- Окуучулардын мамлекеттик символдор жаатындагы кругозорун кеңейтүү, таанып билүүгө кызыгуусун арттыруу;
- Таанып билүүчүлүк жөндөмдү жана чыгармачылыкты өнүктүрүү.

Тарбия берүүчүлүк:

- Окуучуларды КР мамлекеттик символдорун, урматтоо менен камкор мамиле жасоого тарбиялоо;
- Окуучулардын өз Ата-Мекенине болгон патриоттук сезимдерин жана сүйүүсүн тарбиялоо.

Күтүлгөн натыйжалар:

- Окуучулар мугалимдин жардамы менен мамлекеттик символдун, символиканын, КР Мамлекеттик Туунун маанисин жана ордун түшүнүшөт.
- Кыргыз Республикасынын Мамлекеттик Туусундагы белгилердин маанисин билишет.

Баалуулуктарды сиңирүү: Кыргызстандын тарыхына болгон кызыгуусун арттыруу; патриотизмге тарбиялоо; адеп-ахлактык сапаттарды тарбиялоо; өз ара байланыш, баарлашуу көндүмдөрүн өнүктүрүү (башкалардын пикирин урматтоо, уга билүү жөндөмү).

Класстык сааттын жабдылышы жана көрсөтмөлүүлүгү:

Класстык сааттын тиби: Жаңы билимдерди үйрөтүү сабагы.

Класстык саатты өтүү методу: Иллюстрациялык түшүндүрүү сабагы.

Уюштуруу формасы: Индивидуалдык, фронталдык.

Сабактын жабдылышы: Кыргызстандын картасы, герб, ГИМН, Мекендин жаратылышын чагылдырган сүрөттөр, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Мекен таануу, алиппе жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Мекенибиздин жаратылышы, Мамлекетибиздин символдору, элибиздин улут аралык достугу, ынтымагы, түрдүү улуттардын маданияты, үрп-адаты тууралуу окуучулар менен ой бөлүшүү.
- Мекен тууралуу ыр ырдоо, макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын негизги идеясы: Мекенди сүйүү, билим жана тарбия, ынтымак, окуудагы ийгилик, чың ден соолук Кыргызстандын гүлдөп өсүшүнө кошкон салым экендигин окуучуларга түшүндүрүү.

Класстык сааттын планы:

1. Уюштуруу учуру – 3 мүнөт.
2. Сабакты өтүүгө киришүү – 8 мүнөт.
3. Сабактын негизги болүгү – 25 мүнөт.
4. Сабактын жыйынтыгын чыгаруу – 9 мүнөт.



1. Сабактын жүрүшү: Уюштуруу.

Саламдашуу.

Классты толуктоо, келбегендерди журналга белгилөө.

Мугалим: Балдар! Биз бүгүн “Мекеним – алтын бешигим” деген темада тарбиялык саат өтөбүз.

Касиеттүү берекелүү кыргыз жерим,
Пейли кенен, меймандос тоолук элим.
Береке мол, ажайып кооз, бийик нарктуу,
Мекеним мен үчүн эң ыйык сенин демиң.

Ак калпактуу кыргызым байыркы эл,
Тоолорунун калбааттыгы жуккан эл.
Кыздары ийкем, уулдары намыскөй,
Карыларын урматтаган кутман эл.

(Алымбаева Б. Б.)

Орундарыңардан туруп оң колуңарды жүрөгүңөрдүн тушуна коюп видео менен чогуу Гимнди ырдайбыз. (Кыргызстандын Гимни видеодон коюлат).

Ак мөңгүлүү аска-зоолор, талаала
Элибиздин жаны менен барабар.
Сансыз кылым Ала-тоосун Мекен
Сактап келди биздин ата-бабалар.

Кайырма:

Алгалай бер, кыргыз эл,

Азаттыктын жолунда.

Өркүндөй бер, өсө бер,

Өз тагдырың колунда.

Аткарылып элдин үмүт-тилеги,

Желбиреди эркиндиктин желеги.

Бизге жеткен ата-салтын, мурасын,

Ыйык сактап, урпактарга берели.

Мугалимдин кириш сөзү:

- Балдар, “Мекеним – алтын бешигим” “Кыргызстан бейиштин жери”

деп бекеринен айтылбаса керек. Себеби, жерибиздин суусу дары, таштары алтын. Мекенибиз – өтө кооз. Тоолорубуз керемет, жерибиз



бай, алтын,сымап, сурма кең байлыктары көп. Кыргыз жерибиз биздин ата-бабаларыбыздан калган, муундан-муунга өтүп келе жаткан, көздүн карегиндей ыйык сактай турган, Ата Мекенибиз бар.

Ата мекеним, алтын бешигим
Берсин элимдин аруу тилегин
Ала тоодой бийиктикти багындыра берели
Желбиресин Кыргызымдын кызыл өңдүү желеги

Жаратылышыбыздын кооздугун көрүп, өзүңдү Мекеде жүргөндөй сезесиң. Ал эми көлдөрүбүз, кооз жерлерине сөз жок, ажайып жер.

Абасынын тазалыгы, суунун тунуктугу, жерибиздин кооздугу, элибиздин меймандостугу менен да сыймыктана алабыз. Дүйнөдө кыргыз жериндей жер, кыргыз элинин берешендигиндей калк жок. Кыргыз жерине болгон сүйүүбүздү актайлы, жерибизди кадырлайлы, барктайлы.

Биздин Мекенибиз - асман тиреген тоолордун, шаркырап аккан суулардын, бийик мөңгүлөрдүн, көз жоосун алган жайыттардын, токойлордун, тунук жана кооз көлдөрдүн жери. Мына ушундай жерде сыйчыл, токтоо жана эмгекти сүйгөн карапайым адамдар жашайт.

Кыргызстан улуу элдин жери кылым карыткан,
Кыргызстан улуу мекен көп улуттуу камтыган.
Кыргызстанда жашаган ар бир атуул же жаран,
Биз бир элбиз, бир улутбуз, ата журтум Кыргызстан!

Күтүлгөн натыйжа:

Окуучулардын арасында позитивдүү маанай түзүлүп, башка элдердин өкүлдөрүнүн ортосундагы достуктун чыңдалышына салым кошуп, Кыргызстан элдеринин тарыхына болгон кызыгуу артууда.

Бышыктоо. Суроо: “Мекенсиз адам – үнсүз булбул” ушул макалды кандай түшүндүрө, балдар?

Сабактын жыйынтыгы:

Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:



1. Мекен деген эмне?
2. “Мекеним – алтын бешигим” кандай түшүнөсүңөр, чечмелеп бергиле?
3. Кыргыз жерибиздин жаратылышы кандай?
4. Мекен жөнүндө кандай макалдарды билесиңер?

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. “Ар бир адам Мекенин сүйөт”.
2. «Мекенден айрылганча – өмүрдөн айрыл».
3. “Мекендин бактысы өмүрдөн кымбат”.
4. “Мекендин кадыры башка жерде билинет”.
5. “Мекенсиз адам – үнсүз булбул”.
6. “Өз мекениңди көздөй сакта”.
7. “Ата журтуң – алтын бешик”.
8. “Мекенге карата болгон сүйүү – бул патриотизм”.
9. “Ар кимдин туулган жери – Мисир”.
10. “Жерин сүйбөс эл болбойт, элин сүйбөс эр болбойт”

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Мекеним – алтын бешигим” деген темада кеп кылдык. Демек, ар кимибиз Мекенибизди, жаратылышын сүйүп сыймыктанышыбыз керек. Анткени, “Ар кимдин туулган жери – Мисир”.

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Мекен” жөнүндө макалдардан жаттап келгиле. “Ар бир адам Мекенин сүйөт”, «Мекенден айрылганча – өмүрдөн айрыл».

ТЕМА: “БАКТЫЛУУ БОЛУУ МҮНӨЗДӨН” (3-класс)

Бактылуу болмок мүнөздөн, баатыр болуу күрөштөн



Сабактын максаты:

- Ар бир адамды мүнөзүн оңдоого, адамдарга жакшы мамиле жасаганга тарбиялоо;
- Адамдын мүнөзүнө тиешелүү сапаттары жөнүндө кенже окуучулардын аң-сезимине жеткирүү;
- Байкоо жүргүзүү жана салыштыруу.



Класстык сааттын милдеттери:

Өнүктүрүүчүлүк:

- Адамзатынын мүнөздөрүнүн сапаты жөнүндө кругозорун кеңейтүү;
- Таанып билүүчүлүк жөндөмдү жана чыгармачылыкты өнүктүрүү.

Тарбия берүүчүлүк:

- Окуучуларды ата-энеге, бир тууганга, досторго урматтоо менен камкор мамиле жасоого тарбиялоо;
- Окуучуларды жакшы мүнөз, жакшы сапаттарга ээ болгон сезимдерин жана сүйүүсүн тарбиялоо.

Күтүлгөн натыйжалар:

- Окуучулар мугалимдин жардамы менен адамдардын мүнөздөрүнүн түрлөрү менен таанышат;

Баалуулуктарды сиңирүү: Адамдар кандай мүнөзгө ээ? Окуучулардын кызыгуусун арттыруу; патриотизмге тарбиялоо; адеп-ахлактык сапаттарды тарбиялоо; өз ара байланыш, баарлашуу көндүмдөрүн өнүктүрүү (башкалардын пикирин урматтоо, уга билүү жөндөмү).

Класстык сааттын жабдылышы жана көрсөтмөлүүлүгү:

Класстык сааттын тиби: Жаңы билимдерди үйрөтүү сабагы.

Класстык саатты өтүү методу: Иллюстрациялык түшүндүрүү сабагы.

Уюштуруу формасы: Индивидуалдык, фронталдык.

Сабактын жабдылышы: Адамдардын мүнөздөрү жөнүндө сүрөттөр, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Мекен таануу, алиппе, музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Адамдардын мүнөздөрү тууралуу окуучулар менен ой бөлүшүү.
- Мүнөз тууралуу макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын негизги идеясы: Жакшы мүнөз күтүү, өзүн-өзү тарбиялоо окуучуларга түшүндүрүп айтып берүү.

1. Сабактын жүрүшү: Уюштуруу.

Саламдашуу.

Классты толуктоо, келбегендерди журналга белгилөө.

Мугалим: Балдар! Биз бүгүн “Бактылуу болуу – мүнөздөн” деген темада тарбиялык саат өтөбүз.



Адамдын мүнөзү ата-эненин берген тарбиясынан, өзүн курчаган чөйрөнүн таасиринен калыптанат ата-эненин генинен берилет.

“Ар кимде бар ар кыял, ал кыялды ким тыяр?” демекчи, ар бир адамдын эч кимдикине окшобогон кыялы, айрым учурда жанындагыларга жакшы маанай тартууласа, айрым учурда терс таасирин тийгизет.

Адамдар бир-биринен мүнөздөрү менен айырмаланат. Бирөө чынчыл, жоопкерчиликтүү, эмгекчил, башкасы адамдарды алдап, калп сүйлөп жашайт. Бирөө сылык, экинчиси орой, абийирсиз, жалкоо адамга жакшы мамиле кылбаган адамдар.

Мен силерге бир нече адамдардын мүнөздөрүнүн түрүн айтып берейин.



Бүйрөлүк – адамдардын жакшы сапаттардын бири. Бүйрө адамдар – өз жашоо-тиричилигине тың. Тууган-туушкан, дос тааныштарына да каралашканды унутушпайт. Бул жакшы сапат.

Сылык мүнөз - адамдардын ар биринде эле боло бербейт. Бул мүнөз адамдар менен баарлашууга келгенде эле байкалат. Сылык адамдар айланасындагы улуу-кичүүлөргө, адамдарга сылыктык менен бирдей кайрылып, дайыма салам берүүнү унутушпайт. Ошондуктан, кыргыз элинде “Сен деген – сенек сөз, сиз деген – сылык сөз деген макал бар. Сылык адам жүрүш-турушу менен башкаларга үлгү боло алат. Бул жакшы сапат.

Терс сапаттагы адамдар:

Кыянатчыл – бул адамдар турмушуна көп зыян алып келээрин баарыбыз эле билсек керек. Кыянатчылар өз орду, жолу менен бараткан ишти токтотуп коюлары мүмкүн. Бир-биринин ортосундагы мамилелерди бузуп жибириши мүмкүн. Мындай адамдар ичи тар, эч кимге жакшылыгы жок, карамүртөз болушат.

Сынчы – адамдар, негизинен, экиге бөлүнөт. Бири кара кылды как жарган, ар бир нерсени туура чечип, калыс баасын берген адамдар болсо, экинчиси – өзүнүн башындагы чөптү көрбөгөн адамдар. Мындай сынчыл “Сынчынын сыңар өтүгү майрык” – деп коюшат.

Калпычы: Адамдардагы калпычылык сапат чөйрөдөгү адамдарга терс таасирин тийгизип келет. Мындай адамдар: “Аткарам, ошол

элеби? Аны жасоо оңой эле да. Ал ишти мага койгула” – деген сөздөрү менен жанындагылардын ишенимине тез эле кирип кетишет. Анан эле иш аткарылуучу убакытка келгенде четке чыга беришет. Ошентип мындай адамдарга башкалар алданып калат.

Жылкы мүнөз: Жылкы мүнөздүү адамдар сыртынан караганда жумшак адамдардай көрүнүшөт. Бирок, башкалар менен катташа келгенде айткан сөзүнө турбагандыгы билинет. Мындайлар өздөрүнүн келбетин, кийген кийимдерин тыкан алып жүрүшөт.

Буларга ишенип алып, иши оңунан чыкпай калат. Бул адамдардын кежир, какшыкчыл, кырс, орой, куу, сараң, кеп жебес, көрө албас, жалакай, ачкөз, көржөмө өңдүү сапаттар бар.



Флегматикалык мүнөз

Ички сезими сыртынан караганда билинбеген, жай кыймылдаган, майда-чүйдө нерселер менен алек болууну жактырбаган, айтканынан кайтпаган, кебелбеген, мүнөзү туруктуу адам. Флегматик кандай иш болсо да, аягына чыгара иштейт. Баардык психикалык процесстери жай темп менен өнүгөт, бирок эсине көпкө чейин бекем сактайт. Ал туура тарбиялоодо туруктуу өжөрлүк, ишкер адам калыптанат. Ал эми туура эмес тарбияда шаалакы, жалкоо, түнт адам болуп калышы мүмкүн.

Холерикалык мүнөз

Өтө бат, эпкиндүү, жеңил, өтө кызуу кандуу, ишке ар кандай эмоцияга тез берилген, мүнөзү тез-тез алмашып туруучу чыпчаң адам. Холерик тибиндеги адамдын нерв системасында тормоздоолууга караганда козголуу алда канча басымдуулук кылат. Холерик агрессивдүү, ачуулу жана айтканынан кайтпаган, өзүн-өзү кармай албаган кыймылдуу адам. Анын ички ой-толгоолору жана психикалык абалы мимикасынан даана көрүнүп турат. Холериктер шашма келишип, ылдам сүйлөшөт. Алар иштегенде өтө ылдам жана аёосуз берилип иштеп жатып, өзүнүн ал күчүн жоготуп да коюшат да, анда кескин төмөндө башталып, өзүнүн ишеними жана

шыктануусу жоюлат. Көңүлү бат эле чөгүнкү абалга жетип, эч нерсе жасагысы келбей калат.

Сангвиник (жалгыз) мүнөз



Көңүлү тез-тез өзгөрүп турууга ийкемдүү келген, көңүлүн ылдам алмаштырууга аракеттенген, шамдагай, жандуу, шайыр адам. Эмоционалдык жактан туруксуз, сезимге тез алдырат. Таарынычы көпкө узабайт, ишке ашпай калган тез унутат. Эл менен тез тил табышат, боорукер, жапакеч. Эгерде окуу материалы кызыктуу болсо,

сангвиник аны тез өздөштүрөт. Тез эстеп, көңүлүн тез бура алат. Ал эми окуу кызыксыз болсо, ага ынтаа коюп, узакка даярдануу керек болсо, ал көңүлүн койбой, начар өздөштүрөт же такыр окубай коет.

Меланхолик (кайдыгер) мүнөз

Айлана чөйрөнү көңүл коштук менен карап, болор-болбос иш үчүн өтө кайгыруучу адам. Мындай адамдар нервдик трамвага тез чалдыгышат. темпераменттин бул тиби нерв системасынын начар тибинен келип чыгат. Алар түнт, жакшы тааныбаган адамдар менен сүйлөшө албаган, өзүн тааныбаган жерде өтө ыңгайсыз абалда сезет. Мүнөзү жумшак.

Гиппертимдүү мүнөз.

Бул адамдар өтө контактуу, сөз андыганды жакшы көргөн, жест, мимикаларды колдонгон адам. Мындай адамдар, энергеялуу, демилгелүү, маанайы оптимисттик багытта. Ошондой болсо да, жеңил ойлуу, чычалак, катуу талапты көтөрө албаган адамдар.

Демонстративдүү мүнөз.

Бул адамдар артистүүлүк, жапакеч адамдар. Булар лидерликке умтулган адамдар. Ошондой болсо да эгоисттик, эки жүздүүлүк, ишинде жоопкерсиздик бар.

Интроветтик мүнөз.

Бул типтеги адамдар иш аракеттерге өз ички сезимдерине баш ийип, аз контакт түзөт. Жалгыздыкты жана терең ойлонууну жакшы көрөт. Анын жеке турмушуна киришкенди жактырбайт. Токтоо, чанда гана конфликке барат.

Садо-махоисттик мүнөз.

Бул типтеги адамдар турмушундагы ишке ашпай калган нерселердин себебин жою менен убараланып, агрессивдүү аракетке шыктуу. Башкаларды өздөрүнө көз каранды кылып, аларды башкарып, капалантууну жакшы көрүп, ошондон рахат алышат.

Сентименталдык мүнөз

Адамдын мүнөзүнүн түрлөрүнүн алтынчысы - сентименталдык мүнөз. Анын аталышынан көрүнүп тургандай, сентименталдык мүнөзгө ээ адамдарга өтө күчтүү сентименталдык жана эмоционалдык компоненттин катышуусу мүнөздүү. Алар терс же позитивдүү болобу, күчтүү жана күчсүз, бирок туруктуу эмоцияларды сезишет. Ошентип, бул адамдар жакын болушат **байкоочу, субъективдүү, ретроспективдүү, обсессивдүү, өжөр, идеалисттик жана романтикалуу.**

Нервдик мүнөз

Нервдик мүнөзгө ээ адамдар - бул өзүлөрүндө болгон ар бир нерсени туура эмес сезишкен адамдар. Алар абдан **энергиялуу, токтоо эмес, тартипсиз, жеңил мүнөздөгү** адамдар. Мындай мүнөздөгү адамдар көп учурда чечим кабыл алууда кыйынчылыктарга туш болушат, каалаган нерсеге болгон кызыгуусун тез эле жоготушат. Нерв мүнөзү бар адамдар маанайын оңой эле өзгөртүшөт жана башынан өткөндөрдүн бардыгын апыртып жиберишет.

Аморфтук мүнөз

Бул мүнөздөгү адамдар негизинен **жалкоо, башаламан, олдоксон, болуп мүнөздөлөт.** Аткара турган ишин кийинкиге калтырат ("Кийинчерээк жасайм", "Эртеңки күнгө сактап койсом жакшы болмок" ж.б.). Мындай мүнөздөгү адамдардын алдыга койгон келечекке максаты жок, **алар азыркы учур менен жашашат** ошондуктан, алар өз иш-аракеттеринин натыйжаларына анчейин маани беришпейт жана тамак-аш, уктоо сыяктуу негизги муктаждыктарды канааттандыруу үчүн күнүмдүк жашоо үчүн эң туура жана зарыл нерселерди жасашат.

Кооптуу мүнөз

Кооптуу мүнөздөгү адамдар эч кимге ишенбөөчүлүк, ал эмес өзүнө да ишенбөөчүлүк, күндөлүк режимди бузбаңыз мен тынч жашашым керек. Өзү иштей албайт, бирок бирөөнү көрөалбайт. Бүт адамдардан терс, жаман гана жагын көрүп турат.

Обсессивдүү мүнөз

Бул адамдардын мүнөзү жадатма. Ар кимден шектенип, ар кимге асылып, орой мүнөздүү адам. Обсессивдүү мүнөзгө ээ адамдар көбүнчө маньяктар болушат.

Сезимтал мүнөз

Сезимтал адамдар өтө сезгич келет. Катуу кыйкырып койгон адамдын үнү, туура эмес жасалган мамиле, туура эмес сөздөр баары таасир этет. Мындай адамга жумшак, акырын түшүндүрүп бериш керек. Ал эмес башкалардын көйгөйлөрүнө да өзүнүн көйгөйүндөй кабыл алат.



Мугалим: Мына балдар, бүгүн биз адамдардын түрлүү мүнөздөрүн үйрөндүк. Ар бирөөбүз жакшы мүнөз күткөнгө, жакшы адам болгонго аракеттенели. Жакшы мүнөз күтсөң бактылуу болосуң.

Жакшы мүнөздүү жана жаман адамдардын сапаттарын айтып бергилечи.

Жакшы мүнөз	Жаман мүнөз
Ак ниеттүүлүк; Жайдары; Сылык; Назик мамиледе;	▪ көрө албастык; ▪ өзүмчүлдүк; ▪ бой көтөрүү; ▪ текебердиги ▪ эки жүздүүлүк;

Оптимист адам;	▪ <u>пессимисттик</u> ;
Так адам;	▪ жалкоо;
Жумшак;	▪ ачуулуу;
Адептүү.	▪ зулум;
	▪ ач көз;
	▪ жалганчы;
	▪ кайдыгерлик.

Күтүлгөн натыйжа:

Окуучулардын арасында позитивдүү маанай түзүлүп, жакындарынын ортосундагы достуктун чыңдалышына салым кошуп, кызыгуу артууда.

Бышыктоо. Суроо: “Адам жаман эмес, анын кыялы жаман” ушул макалды кандай түшүндүрө, балдар?

Сабактын жыйынтыгы:

Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:



1. Мүнөз деген эмне?
2. “Жакшы мүнөздүү адамдардын сапаты кандай болот?”
3. Жаман мүнөздүү адамдардын сапаты кандай болот?
4. “Адам жаман эмес, анын кыялы жаман” деген макалы чечмелеп көргүлөчү?

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. “Жакшы - сөздү таап сүйлөйт, жаман – каап сүйлөйт”.
2. “Жакшы мүнөздүү бала баарына үлгү, жаман бала баарына күлкү”.
3. Жакшы бала элпек, жаман бала тентек”.
4. “Жаман – каап сүйлөйт, жакшы – таап сүйлөйт”.
5. “Жаман мүнөздүү адам – өз ырыскысына өзү түкүрөт”.

6. “Жаман мүнөздүү адам өзү боло албайт, болгонду көрө албайт”.
7. “Жаман кыз тамак үчүн ыйлайт, жакшы кыз энесин сыйлайт”.
8. “Жакшы сөзү менен күлдүрөт, назы менен күйдүрөт”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Бактылуу болуу мүнөздөн” деген темада кеп кылдык. Демек, жакшы мүнөз күткөнгө, жакшы адам болгонго аракеттенели. Жакшы мүнөз күтсөң бактылуу болосуң.

Баалоо: Окуучулар бааланат.

Үйгө тапшырма:

“Адам жаман эмес, анын кыялы жаман” деген макаланы үйдө талкуулап келгиле.

ТЕМА: “ТААРЫНЫЧ, УЗАК ТААРЫНУУНУН ЗЫЯНЫ” (3-класс)

*Таарыныч таи сыяктуу, канчалык
көп көтөрсөң ошончолук оорлой берет.*



Сабактын максаты:

- “Сабырсыздык”, “Чыдамсыздык”, “Таарыныч” түшүнүктөрүн кеңейтүү;
- Балдарга таарыныч сезимдерин жана ага байланыштуу иш-аракеттерди түшүнүүгө жардам берүү, тарбиялоо. Ар бир адамды мүнөзүн оңдоого, адамдарга жакшы мамиле жасаганга тарбиялоо;
- “Таарыныч” адамдардын жаман сапатына кирери жөнүндө кенже окуучулардын аң-сезимине жеткирүү;
- Кенже мектеп окуучуларынын арасында адеп-ахлактык түшүнүктөрдү жана идеяларды калыптандыруу;
- Байкоо жүргүзүү жана салыштыруу.

Сабактын милдеттери:

- Таарынычтын мамилеге тийгизген таасирин түшүндүрүү;
- Кечиримсиздиктин себептерин аныктоо;

- Окуучуларды таарынычтарды кечирүүгө жана бири-бири менен мамиле түзүүгө үндө.

Пландаштырылган натыйжалар: Жакшы адамдардын иш-аракеттерин талдап, өз алдынча баа берүүгө үйрөнүү; инсандын моралдык сапаттарын өнүктүрүү; баарлашуунун нравалык маданиятын тарбиялоо.

Класстык сааттын жабдылышы жана көрсөтмөлүүлүгү:

Класстык сааттын тиби: Жаңы билимдерди үйрөтүү сабагы.

Класстык саатты өтүү методу: Иллюстрациялык түшүндүрүү сабагы.

Уюштуруу формасы: Индивидуалдык, фронталдык.

Сабактын жабдылышы: Адамдардын мүнөздөрү жөнүндө сүрөттөр, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Мекен таануу, Кыргыз тили, кыргыз адабияты, биология.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Таарыныч жаман сапат экени тууралуу окуучулар менен ой бөлүшүү.
- “Таарыныч” тууралуу макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын негизги идеясы: Кечиримдүү болуу, жакшы мүнөз күтүү, өзүн-өзү тарбиялоо окуучуларга түшүндүрүп айтып берүү.

2. Сабактын жүрүшү: Уюштуруу.

Саламдашуу.

Классты толуктоо, келбегендерди журналга белгилөө.

Мугалим: Балдар! Биз бүгүн “Таарыныч, узак таарынуунун зыяны” деген темада тарбиялык саат өтөбүз.

Бүгүнкү класстык саатты мен кыска баян (притча) менен баштагым келип турат.

- Притча эмне экенин ким билет? Билбесеңер айтып берейин.

Притча – деген адабияттагы акыл-насаат айтуу үчүн жазылган чакан аңгемелер. Алар тамсилге жакын, бирок тамсилдегидей салттык каармандары (эшек – жоош, момун иштерман, түлкү – куу, карышкыр – ач көз, жегич ж. б.) жок. Притчада көбүнчө атайын белгилүү бир мүнөз түзүлбөйт, болуп өткөн окуянын конкреттүү орду жана мезгили белгисиз, окуя да өнүгүү менен көрсөтүлбөйт, темасы узак сүрөттөлбөйт, жөн гана адеп-ахлак маселелери баяндалат.

МЫК ЖӨНҮНДӨГҮ БАЯН

Илгери-илгери ачуусу бат келген, мүнөзү оор жигит болуптур. Анан бир күнү атасы ага бир мүшөк мык берип, ачуусу келген сайын дарбазанын тосмосуна бирден мык кага бер дейт.

Биринчи эле күнү жигит бир нече оңдогон мыктарды кагып салат. – Кой ачуумду тыйганды үйрөнөйүн деп өзүн-өзү ачууланбаганга үйрөнөт. Күндөр өтүп чындап эле тосмого кагылган мыктар азая баштайт. Жигит күндө мык кага бергенге караганда өзүнүн жинин башкаруу оңой экенин түшүндү, сабырдуу болгонго үйрөнө баштады.

Акыры бир күнү жигит өзү түшүндү, мурункудай тез-тез жини келбей өзүн сабырдуу кармап калганын. Бул тууралуу ал атасына айтты. Анда атасы мындай деди: “Эми балам, жиниңди келтире турган бир окуя болсо, сен ага карабай өзүңдү карманып сабырдуу болсоң, анда каккан мыктарыңды күн сайын кайра бирден чыгара башта.

Убакыт өтүп жигит атасына тосмодо бир дагы мык калбаганын айтат. Ошондо атасы баласын колуна кармап, тосмо тарапка алып барат.

- Жакшы иштедиң балам, менин айткан сөздөрүмдү аткардын. Бирок, тосмодо канча тешик бар экенин көрүп жатасыңбы? Ал эми мурунку калыбына келбейт. Адамга жаман сөз айтсаң, анын жан дүйнөсүндө ушундай тешикчелер сыяктуу тырык калат. Ошондон

кийин канча жолу кечирим сурасаң дагы, ал мурункудай өз калыбына келбейт.



- **Ким бул баян жөнүндө түшүндү?** (кеп адамдын жаман мүнөзү жөнүндө айтылды).
- Балдар, эмне үчүн атасы уулуна адамды таарынтуу деген жаман экенин сөз менен түшүндүрбөй, мык менен айтып түшүндүрдү? (Окуучулар талашып-тартышып, бир пикирге келип, тыянак чыгарышат).
- Притчада эң маанилүү сөздөр кайсылар? (Адамга ачуу жаман сөз айтканда жүрөгүндө мык тешкендей жаман сөздөр адамдын жүрөгүндө так болуп кала берет).
- Адамды таарынтуу деген эмне? (Жан дүйнөсүнө так калтыруу).
- Кантип таарынтып аласың? (Кыймыл-аракет, сөз менен, физикалык күч менен).
- Кечирим суроо деген эмнени билдирет? (Күнөөсүн моюнга алуу жана мындай экинчи кайталанбасын түшүндүрүү, адамга чын сөзүн берүү).
- Эмне үчүн кээ бирөөлөр таарынткан адамынан кечирим сурагысы келбейт деп ойлойсуз? (Балким коркок, өзүнө ишенбеген адам болсо керек. Өзүнүн иш-аракеттеринен кабары жок адам).

➤ Балдар, силерде ушундай болдубу?
(Окуучулар туш болгон жагдайлар жана алардан кантип чыга алгандыгы жөнүндө айтып беришет)

Таарынып калган адам өзүн кандай сезет?



➤ Мындан кандай жыйынтык чыгара алабыз? (Адамды таарынткандан мурда, жүз жолу ойлонуп, түшүнүп, өзүндү ошол таарынткан адамдын ордуна коюп көр, ошого ачуунду тая бил).

- Мен окуй турган сөздөргө антоним бергиле:

Жаман - жакшы;

Ачуулуу - мээримдүү

Согуш — тынчтык

Ач көздүк - берешендик

Оройлук - сылыктык

Зордук - боорукердик

Калп — чын

Катышуучулар топ-топ болуп отурушат.

Мотивация.

Мугалим. Мен сизге комплимент айткым келип турат, балдар : силер абдан боорукерсиңер жана таң калыштуу супсулуусуңар. Жүзүңөр назик, мээримдүү, татынакай. Мындай мээримдүү күндөй жаркыраган жүзүңөрдөн орой, ачуулук көрүнбөйт. Силер көп нерсеге таарынбайт болушуңар керек.



Боорукердик деген эмне?

Боорукер адам ар кимге жардамга келет.
Боорукердик жана мээримдүүлүк жаркырап тийген күндөй!

Боорукердик - бул улуу сезим.
Боорукердик – адамды түшүнөө, аёо сезимдер.
Боорукердик бир-бирине жагымдуулук тартуулоо.

- ❖ Сиз таарынган учуруңуз болду беле?
- ❖ Ошондо кандай сезимде болгонуңузду эстей аласызбы?
(Балдардын жооптору: Ыйлагым келди, кыйкыргым келди, ургум келди, өч алгым келди).
 - Балдар, таарыныч деген эмне?
 - Бул сезимди сүрөттөп бергилечи?(Адилетсиздиктен таарыныч капа болот).

Тез ачуусу келген балдар үчүн эрежелер:

- Сезимдериңди тый;
- Каприз болбо, наалыба, башкалардын маанайын бузба;
- Ар дайым досторуң менен ынтымактуу бол, оройлук кылба, кыйкырба;
- Жолуккандарга салам айт.

Таарынды

Кечирди



Боорукердиктин кандай эрежелерин билесиз?

Биз баарыбыз ар түрдүүбүз, ар бирибиздин ички дүйнөбүздү айтпаганда да өзүнө тиешелүү өзгөчөлүктөрү бар. Ар бир адамдын инсандыгын сыйлашыбыз керек, анткени баарыбыз адамбыз. Бизде айырмачылыктар бар, бирок ар бирибизде уникалдуулук бар.

- Келгиле, адамдарга ачуулануу, сабырсыздык, адамды таарынтууну каалоо сыяктуу сапаттарды жеңүүгө жардам бере турган эрежелерди эстейли:

- + Өзүңдү башкалар сени жакшы сезе тургандай алып жүр;
- + Айттыңбы – кыл;
- + Так эмес болсо – убада бербей;
- + Ката кылдыңбы – күнөөңдү мойнуңа алып, кечирим сура;
- + Убада берген, бирок аткарууну унутуп калсаң – сөзсүз кечирим сура;
- + Алгач ойлонуп туруп, анан сүйлө;
- + Чындыкты айта албасаң – себебин түшүндүр.

ЖАКШЫЛЫК КЫЛУУГА ШАШЫЛ!



Бышыктоо.

Мугалим. Эмне үчүн жамандыкты унутуу жакшы?

Жакшыны эстеген жакшы, анткени жаман, терс эскерүүлөргө караганда жакшы окуяларды эскерүү жакшы. Жакшы эскерүүлөр кубанычтуу маанайды жаратат, ал эми жаман эскерүүлөр кайгылуу маанайды жаратат. Андыктан жамандыкты, негативди унутуп, ал үчүн таарынычты, ооруну, кыжырданууну жүрөгүңдө сактабай,

кечире билүү керек. Ал эми жакшы нерселерди баалап, эстей билиш керек. Биз көп учурда башкаларды таарынтканыбызды байкабай калабыз, бирок кимдир бирөө бизди таарынтканда аны такыр унутпай кектенип жүрөбүз. Бирок, ушундай жол менен чыр-чатакты гана күчөтөбүз. Анткени, таарыныч жамандыкты, агрессияны жаратат.

Таарынычтан кантип арылса болот деп ойлойсуз?

- Балдар, кандай ойлойсуңар, биздин бардык нааразычылыктарыбыз,

таарынычыбыз, дененин кайсы жеринде сакталат?

Мунун баары биздин жүрөгүбүздө сакталат. Жана биздин жүрөгүбүз бул терс көрүнүштөн жабыркайт. Биз абдан жаман болуп, жүрөгүбүз ооруйт. Жакшылыкка ишенбей, элден көңүлүбүз калат. Ошол үчүн мындай жаман сапат менен тез арада күрөшүү керек.

Сол колунду жүрөгүңдүн үстүнө кой, анын кандай согуп жатканын ук. Эми бардык таарынычтарыңызды эстеп, аларды жөн эле колуңуз менен алып салганыңызды элестетиңиз. Таарынычыңызды ак баракка өткөрүңүз: колуңузду коюп, карандаш менен тегеретиңиз. Эми таарынычтан арылыңыз: эч кимди таарынта албаган, ак көңүл, кең жүрөгү бар, шайыр жандыкты тартыңыз.

Келгиле, силер тарткан сүрөттү карап көрөлү. Бул абдан күлкүлүү жандыктар болуп чыкты, эң негизгиси - абдан боорукер. Мына ошентип биз нааразылыгыбызды жеңдик! Демек, маанайларыбыз ачылып, жүзүбүзгө күлкү аралап, таарынычтын баарын унуттук. Эч качан эч кимге таарынбайбыз, сөз беребизби?

Бышыктоо. Суроо: “Айтылбаган таарыныч жанга көбүрөөк оордук берет”. ушул макалды кандай түшүндүңөр, балдар?

Сабактын жыйынтыгы.



Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:

1. *Таарыныч деген эмне?*
2. *Сиз таарынган учуруңуз болду беле?*
3. *Таарынып калган адам озун кандай сезет?*
4. *“Айтылбаган таарыныч жанга көбүрөөк оордук берет” деген макалы чечмелеп көргүлөчү?*

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. “Жамандын баары таарынчак, ар ишке корунчак”.
2. “Киши карыганда таарынчак болот”.
3. “Айтылбаган таарыныч жанга көбүрөөк оордук берет”.
4. “Таарынган койлор да каршылык көрсөтөт”.
5. “Таарынганды таарынтуу эки эселенген күнөө”.
6. Таарынуу – келесоолуктун белгиси.
7. Акылдуу адамдар туура эмес тамашага таарынышпайт.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Таарыныч, узак таарынуунун зыяны” деген темада кеп кылдык. Жакшыны эстеген жакшы, анткени жаман, терс эскерүүлөргө караганда жакшы эскерүү жакшы. Жакшы эскерүүлөр кубанычтуу маанайды жаратат, ал эми жаман эскерүүлөр кайгылуу маанайды жаратат. Андыктан жамандыкты, негативди унутуп, ал үчүн таарынычты, ооруну, кыжырданууну жүрөгүндө сактабай, кечире билүү керек.

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Акылдуу адамдар туура эмес тамашага таарынышпайт” деген макаланы үйдө талкуулап келгиле.

**ТЕМА: “Компьютердик айрым оюндардын
зыяндуулугу”.:
(3-класс)**

“Компьютер сиз каалаганды эмес, сиз айткан нерсени аткарат”.



Сабактын максаты: Окуучулардын компьютерде иштөөсүнө байланыштуу оорулардын алдын алууга көмөктөшүү;

Милдеттери:

- Адамдын жашоосунда компьютерди колдонуунун ролу, ыкмалары жана жөнүндө өз оюн билдире алат.
- Топто иштөө жөндөмдүүлүгүн көрсөтө алат.
- Балдарга компьютердин зыяны жана пайдасы жөнүндө маалымат берүү;

- Чакан топтордо теманы талкуулоо жана талдоо практикасын уюштуруу;
- Окуучуларды сергек жашоого шыктандыруу.

Билим берүүчүлүк: окуучулардын жашоосунда компьютердин зыяндуу жана пайдалуу жагын эске алуу; алардын баланын ден соолугуна тийгизген таасирин ачып берүү; Компьютер менен иштөөдө коопсуздук чараларын сактоо жөндөмдүүлүгүн үйрөтүү;

Өнүктүрүүчүлүк: Компьютерди колдонуунун оң жана терс жактарын талдоо;

Тарбия берүүчүлүк: компьютерди колдонуу маданиятына тарбиялоо.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

Компьютер тууралуу макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын жабдылышы: компьютер жөнүндө сүрөттөр, карточкалар, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Кыргыз тили, кыргыз адабияты жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.

1. Сабактын жүрүшү: Уюштуруу



Бүгүнкү күндө жашообузда көбүнчө компьютер ээлеп турат. Эмне үчүн? (окуучулардын пикири угулат)

Биздин убакта компьютерлер жашообуздун бардык тармактарына ушунчалык терең киргендиктен, бул акылдуу машинасыз жашоону элестетүү кыйын. Биз баарыбыз компьютер сыналгылар, унаалар, электр жарыгы сыяктуу кадимки эле дүйнөдө жашап жатабыз. Азыр компьютер дээрлик ар бир үй-бүлөдө жана көптөгөн мектептерде бар. Компьютер адамдар үчүн коопсузбу? (окуучулардын пикири угулат).

Көрсө, бир жагынан компьютер керек болсо, экинчи жагынан анын коопсуздугу да бар. Бүгүнкү күндө мындай суроо туулат: Компьютер өсүп жаткан организмге зыян алып келеби же пайдабы?

- Компьютердин кандай пайдасы бар?
- “Логика” оюну кандай пайдалуу болушу мүмкүн (Логикалык ой

жүгүртүүнү өнүктүрөт). Ой жүгүртүүнү гана эмес, эс тутумду, көңүл бурууну, координацияны, чыгармачылыкты да өнүктүрө турган башка оюндар бар. Мындай оюндар тарбиялык деп аталат. Албетте, алар биздин өнүгүүбүзгө абдан пайдалуу.

Зыяндуулугу:

1. Компьютерде иштөө көрүү курчтугунун төмөндөшүнө алып келет.

Адамдын көрүү системасы монитордун экранынан сүрөттөлүштү көрүүгө начар ыңгайлашкан. Көз тексттин же сүрөттүн кичинекей термелүүсүнө, ал тургай экрандын бүлбүлдөгөнүнө дагы реакция кылат. Адам азыраак ирмеп турууга аргасыз болот, Ушундан улам компьютерден кургактык жана зыян сезими пайда болот.

Экинчи көйгөй компьютерде жакын аралыкта иштөөдө визуалдык күчтүн натыйжасында келип чыгат. Адам жакын жана алыс жайгашкан объектилерди так айырмалай албай калат. Көздүн булчуңдарынын бузулушу, көрүүнүн сезгичтигинин төмөндөшү, көздүн күйүү сезими, көздүн жана чекенин оорушу "компьютердик көрүү синдрому" деп аталган оорунун белгилери).

2. Компьютерде иштөө тез чарчоого алып келет.

(Компьютерде бир нече саат иштөө адамдын өтө тез чарчап калганына алып келет. Мунун себеби - нейроэмоционалдык стресс, ал дайыма көңүл бурууну жана белгилүү бир аракетке тез жооп берүүнү талап кылат.

Бир караганда канчалык таң калыштуу көрүнбөсүн, бирок балдар үчүн эң тажатма «аткычтар», «кутма», «киллер», деп аталган милитаризацияланган курч сюжеттери бар компьютердик оюндар. Мындай оюндарга ашыкча кызыгуу өтө оор кесепеттерге алып келиши мүмкүн, ал тургай, мектеп көрсөткүчтөрүнүн төмөндөшүнө алып келет.)

3. Компьютерде иштөө нерв оорусуна алып келет.

(Компьютерде узакка созулган иштөө ар кандай кырдаалдардан улам тынымсыз кыжырдануу болот. Мындай жагдайлар психикалык дисбаланс, нерв ооруларына алып келет.)

4. Компьютерде иштөө компьютерге көз карандылыкка алып келет.

Көпчүлүк адамдар акыркы жылдары компьютерге көнүп, ансыз бир күн дагы жашай албай турган учурга келип калышты. Азыр 3 жаштан баштап балдар баардыгы компьютердин кызыгына батып ошолордун кулу болуп баратат. Автобустан, троллебустан, көчөдөн колунда телефон түшпөгөн балдар, кыздарды көрөсүң. Бир-бири

менен сүйлөшпөй, мурдакыдай эшиктин алдында ойнобой, компьютерге кызыгып же кечке үйдө отуруп ойной беришет. Ал эмес түнү менен ойноп чыгышат. Бул кырдаалда адам дүйнөдөгү бардык нерсени унутуп калышы мүмкүн, бул компьютерге көз карандылык, ал тургай мындай нерсени баңгизат менен салыштырууга болот. Компьютердик көз карандылык – бул оору, акырындык менен өнүгүп ооруга айланат.

Компьютерге көз карандылыктын белгилери:

- компьютерде иштөөдө маанайы жакшырышы;
- компьютерде ойноп жатканда бир ишке жумшасаң, кыжырдануу, агрессия;
- компьютерден тура албай оюнду бүтүргүсү келбегендер;
- компьютердин айынан үй жумуштарына такыр көңүл бурбоо;
- компьютердин айынан жеке гигиенаны жана уйкуну сактабоо, таң атканча ойноп чыгуу;
- башкалар менен баарлашууда, ар кандай сүйлөшүүнү компьютердик темага айлантуу;
- достор менен баарлашуудан баш тартуу.)

5. Компьютерде иштөө омуртка ооруларына алып келет.

(Компьютерде иштеген адам узак убакыт бою салыштырмалуу кыймылсыз абалда болушу керек. Булчуңдардын тынымсыз чыңалышы ооруга алып келсе, анда жетишсиздик жүктүн денеге көбүрөөк зыяндуу таасирин тийгизет натыйжада, омуртканын кыйшаюусу (сколиоз), ошондой эле омуртка аралык дисктердин бузулушу - остеохондроз.)

6. Компьютерде иштөө дем алуу органдарынын ооруларына алып келет.

(Компьютер менен узак убакыт иштөөдөн улам пайда болгон дем алуу органдарынын оорулары негизинен аллергиялык мүнөзгө ээ. Бул компьютердин узак мөөнөттүү иштешинде монитордун корпусу жана системалык блоктун такталары ысып, бошонуп кетет, абага зыяндуу заттарды бөлүп чыгат.)

- Ошентип, балдар, биз көрүп тургандай, компьютер пайда гана алып келбестен, ден-соолукка да зыян келтириши мүмкүн. Эмне кылыш керек? Компьютерден толугу менен баш тартасызбы?
- Компьютер өсүп жаткан организмге зыян алып келеби же пайдабы?

Компьютер менен өзүбүздү кандай алып жүргөнүбүзгө жараша, ал зыяндуу жана пайдалуу болушу мүмкүн. Билимдүү колдонуучунун колунда компьютер толук коопсуз.

Компьютерде коопсуз иштөө эрежелерин сактабоо оор кесепеттерге алып келиши мүмкүн. Көңүл бурганыңар үчүн рахмат!



Компьютер менен иштөөнүн негизги эрежелери.

1. Туура позаны тандаңыз: түздөн-түз экрандын алдында, монитордун үстү көздүн деңгээлинде же бир аз төмөн.
2. Көздөн мониторго чейинки аралыкты байкаңыз - 55-60 см (колдун узундугу). Монитордун ылдыйкы бөлүгү жумушчу жагына бир аз бурчта эңкейиш керек (башкача айтканда, бир аз жакыныраак жайгашкан).
3. Мүмкүн болушунча көз көнүгүүлөрүн жаса.
4. Компьютерде иштөө үчүн ыңгайлуу отургучту тандаңыз.
5. Мүмкүн болушунча көп убакытыңарды сыртта кыймылда өткөрүңүз.
6. Компьютер турган бөлмөнү нымдуу тазалоону жасаңыз жана аны желдетиңиз.

7. Үзгүлтүксүз окутуунун оптималдуу узактыгы 5-6 жаштагы балдар үчүн 10-15 мүнөт, 7-12 жаштагы балдар үчүн - 20 мүнөттөн ашык эмес, улуураак балдар үчүн - жарым сааттан ашык эмес болуш керек.

Акылмандардын сөзү:

Эң жаңы компьютер - бул кечээ эскирген же эртең пайда боло турган компьютер.

Сидней

Компьютер сиздин буйруктарыңызды аткарат, бирок ойлорунузду окуй албайт.

Бреннер

Компьютерлер биздин жашообузду жеңилдетет, алар көп нерселерди жасайт, бирок көпчүлүк учурда бул нерселер таптакыр жасалбашы керек.

Доналд Нат

Компьютер илими астрономия телескопторго караганда компьютерлер менен алектенбейт.

Эдсгер Дийкстра

Өчүрүлгөн компьютер гана ишенимдүү корголот.

Евгений Касперский

Бышыктоо. Суроо: “Компьютерде иштөө көз карандылыкка алып келет” деген сөздүн түшүндүрмөсүн айтып бергиле.

Сабактын жыйынтыгы.



Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:

1. Күнүнө канча убакыт компьютер оюндарын ойнойсуз? (Күнүнө бир сааттан ашык болсо - бул карап чыгууга арзыйт.)
2. Сени компьютерден алаксытуу оңойбу? (тамак ичкенге, ойноого же уктоого баруу)
3. Компьютердин кандай пайдасы бар?
4. Компьютердин кандай зыяндуулугу бар?
5. Компьютерге силер курактуу балдар канча мүнөт отуруш керек?

6. Компьютер менен иштөөнүн негизги эрежелери?
7. Компьютер жөнүндө макал-лакап билесиңерби?

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. “Техника жөндөмдүү колдо болгондо күчтүү болот”.
2. “Техниканы жакшы билсең, баарын жеңе аласыз”.
3. “Техниканы сүйсөң, баарын билесиң”.
4. “Информатика билүү ар дайым пайдалуубу?”.
5. “Сиз компьютер оюндарын ойногонду жакшы көрөсүзбү, демек, программалаганды да билгиле”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Компьютердик айрым оюндардын зыяндуулугу”, деген темада кеп кылдык. Бүгүн биз компьютердин кандай зыяндуулугу бар экенин үйрөндүк. Канча убакыт балдарга компьютерде отуруш керек аны дагы билдиңер. «Компьютерди ден соолугум үчүн кантип коопсуз колдонуу керек» деген темада үй шартында чакан эссе жазууну же сүрөт тартып келгиле.

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Компьютердин зыяндуулугу жөнүндө” эссе жазып келгиле.

**ТЕМА: “Кыргыз маданиятынын баалуулуктары”.:
(3-класс)**

“Маданият, - бул адамдын ички дүйнөсү менен сырткы дүйнөсүнүн тең салмагын кармап турган, күнүмдүк турмушта колдонуучу эрежелер, үрп адаттар”.



Сабактын максаты: – Окуучулар кыргыз элинин тарыхы, маданияты – ата-бабадан калган улуу мурастар жөнүндө түрдүү маалыматтарга ээ болушат;

Милдеттери:

- - Адабиятта, илимде, живописсте, архитектурада болуп жаткан көрүнүштөрдү билүү менен сынчыл ой жүгүртүүгө, текстти талдай билүүгө, өз оюн эркин, жеткиликтүү айтууга машыгышат, сөз байлыгын өстүрүшөт.
- Топто иштөө жөндөмдүүлүгүгүн көрсөтө алат.
- Балдарга кыргыз элинин маданияты жөнүндө маалымат берүү;

➤ Чакан топтордо теманы талкуулоо жана талдоо практикасын уюштуруу;

Билим берүүчүлүк: Окуучуларды Мекен алдындагы жоопкерчилигин, атуулдук парзын аткарууга үйрөтүү;

Өнүктүрүүчүлүк: ата мурастарын сактоого, тарыхын, маданиятын сүйүүгө тарбияланышат;

Тарбия берүүчүлүк: адамдык асыл сапаттары калыптанат жана кыргыз элинин маданиятына тарбиялоо.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

“Маданият” жөнүндө жазылган макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын жабдылышы: кыргыз элинин маданияты жөнүндө сүрөттөр, карточкалар, макал-лакаптар, ватман, фломастер.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Мекен таануу, кыргыз тили, кыргыз адабияты жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.



1. Сабактын жүрүшү: Уюштуруу. Класста жагымдуу жагдай түзүү.

Сабактын алтын эрежелери:

➤ Сабакка кечикпей келүү;

- Кол көтөрүп жооп берүү;
- Башка бирөөнүн оюн бөлбөө.
- Өз оюн айтууда адабий тилдин нормасында туура сүйлөө.
- Убакытты туура пайдалануу;
- Бирин-бири угуу;
- Сабакка көңүл буруу.

Мугалим: Саламатсыңарбы балдар! Бүгүнкү тарбиялык сабагыбыз “Кыргыз маданияты – чоң баалуулук” деп аталат.

Кыргызстан жаратылышы менен суктандырган жомоктогудай кооз өлкө. Ысык-Көл, Сары-Челек, Соң-Көл ...Карагылачы, өлкөбүздө кандай гана керемет жерлер бар. Келгиле, балдар, анда ушундай керемет жерлерибизге салыштырып, бири-бирибизге комплимент айталы. Мисалы, Айзирек сен Чатыр-Көлдөй сулуусуң, Анара Сен Айгүл гүлүндөй өзгөчөсүң ж.б. Демек, биз мекенибиздин керемет жерлерин, алардын өзгөчөлүктөрүн да билет экенбиз, келгиле, балдар, анда чогуу чечмелейли.

- Маданият дегенди кандай түшүнөсүңөр? Ар бир окуучу өз оюн айтат,

мугалим доскага (же ватманга) жазып турат. Балдардын ойлорун чогуу талдагандан кийин, мугалим төмөндөгүлөрдү айтат.

Маданият деген эмне? Маданият – адам баласынын жашоосундагы ой-санаасынын, кыялынын, таалим-тарбиясынын, тиричилигинин, жаратылыш менен болгон мамилесин аныктаган түшүнүк.

Маданият – кайсы бир улуттун кулк-мүнөзүн (менталитетин), каада-салтын, нарк-насилин, үрп-адатын, уз-чеберчилигин жана өнөр-чыгармачылыгын камтыган руханий терең түшүнүк же башкача айтканда бир улутка таандык жашоо образы деп айтсак болот. Анткени, турмушта маданияттуу жүрүм-турум, өнүккөн маданияттуу коом жана маданий өнөр-чыгармачылык деген түшүнүктөр калыптанган. Ошондуктан улуттун улут катары сакталып калышы – улуттун маданиятынын өнүгүшүнөн көз каранды.

Маданият рухий жана материалдык маданият болуп экиге бөлүнөт.

Рухий маданиятка болсо: адамдардын аң-сезиминин зээндүүлүгү, адеп-ахлагы, дүйнө таанымы, тарбия-таалими, укугу, жүрүм-туруму, эстетикасы, өнөрү, адабияты ж.б. кирет.

Материалдык маданиятка: Адам баласынын кол менен жасаган бүткүл турмушу, эмгек куралы, кийимдери, үй-жайы ж.б. камтылат.

Биздин бабаларыбыздын байыртадан берки түзгөн, укумдан-тукумга калтырган асыл мурастары бар. Сөз өнөрү, оозеки чыгармачылык, ырлар, дастандар, эпостор, накыл сөздөр, санжыра, боз үй, кол өнөрчүлүк, чебер уздардын өнөрү, залкар күүлөр – бул элибиздин нарктуу маданияты.

Тарых – бул биздин элибиздин басып өткөн жолу, өрнөгү, ал эми маданият болсо, адамдардын дүйнө таанымынын жеткен чеги, жүрүм-туруму, улутубуздун жан дүйнөсү дегенди түшүндүрөт. 2016-жыл президент Алмазбек Атамбаевдин жарлыгы менен «Тарых жана маданият жылы» деп жарыяланган. Биз менен үзөңгүлөш, коңшулаш жашаган бир топ өлкөлөргө салыштырмалуу кыргыз элинин тарыхы өтө тереңде жатат. Белгилүү инсандар залкар ойчул Жусуп Баласагындын, элибиздин эркиндиги, жерибиздин көз карандысыздыгы үчүн күрөшкөн Тайлак баатырдын булар Кыргыз мамлекеттүүлүгүн калыптандырууга зор салым кошкон жана Кыргызстан элинин тарыхый, маданий мурасында өзгөчө орду бар. Ар бир элдин рухий маданияты, каада-салт, оозеки чыгармачылык жана жазуу эстеликтери менен сакталат. Кыргызстандын тарыхы жана маданияты өтө ар түрдүү, анткени 80 улуттун өкүлдөрүнүн тарыхын, маданиятын өзүнө камтып турат.

Кайтарым байланыш: «Асыл ой берметтери» деп аталат. Кыргыз элинин жана дүйнөлүк ойчулдардын, маданият, тарых жөнүндө айткан сөздөрү, макал-лакаптар берилет. Бош жерлерге жетпеген сөздөрдү коюп чыктыңар, эми аны кунт коюп окуп чыккыла. Ойлонуп көргүлөчү сөз эмне жөнүндө болуп жатат? Бул жердеги негизги, ачкыч сөз кайсы? Эмне үчүн биз өлкөбүздүн тарыхын жана маданиятын үйрөнүп жатабыз? Чечмелеп бергиле.

Ар бир топко карточкалар таркатылат, андан кийин топ ичинде талкуулашат.

1-топ: Джон Кеннеди: «мен үчүн эмне жасай алат деп сурабастан, мен өз үчүн эмне жасай алам деп сура» (Өлкө)

Маданият-жүзү (улут)

2-топ: Махатма Ганди: «Эгерөзгөрткүң келсе, биринчиден өзүң өзгөрүлгүн» (дүйнөнү).....рух өспөйт. (Маданиятсыз)

3-топ:жарды өлкө өзгөрбөйт. (Руху)

Рухий көрөңгөкымбат. (алтындан)

4-топ: Өткөндү унутпа, ал - мугалими. (келечектин)

.....жана рухий дүйнө – элибиздин баа жеткис кенчи.
(Маданият)

5-топ: Өткөндү бапестеп термелтсең гана,туура үйрөнө аласың. (жаңыны)

Мугалим: Балдар, бүгүнкү сабакта Кыргызстандын тарыхы жана маданияты - улуттардын сыймыгы, байлыгы экендиги тууралуу ой бөлүшө алдык. Өз тарыхын сыйлаган, маданиятын урматтаган элдин келечеги кең дегендей, тарыхыбызды, Окуучуларды 5 топко бөлөбүз.

Сабактын жыйынтыгы.



Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:

1. Кыргызстандын тарыхын жана маданияты эмне экенин түшүндүңөрбү?
8. Сени компьютерден алаксытуу оңойбу? (тамак ичкенге, ойноого же уктоого баруу)
9. Компьютердин кандай пайдасы бар?

10. Компьютердин кандай зыяндуулугу бар?

11. Компьютерге силер курактуу балдар канча мүнөт отуруш керек?

12. Компьютер менен иштөөнүн негизги эрежелери?

13. Компьютер жөнүндө макал-лакап билесиңерби?

Бабалар сөзүн билип жүр!



пайдалуубу?”.

1. “Техника жөндөмдүү колдо болгондо күчтүү болот”.
2. “Техниканы жакшы билсең, баарын жеңе аласың”.
3. “Техниканы сүйсөң, баарын билесиң”.
4. “Информатика билүү ар дайым пайдалуубу?”.
5. “Сиз компьютер оюндарын ойногонду жакшы көрөсүзбү, демек, программалаганды да билгиле”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Компьютердик айрым оюндардын зыяндуулугу”, деген темада кеп кылдык. Бүгүн биз компьютердин кандай зыяндуулугу бар экенин үйрөндүк. Канча убакыт балдарга компьютерде отуруш керек аны дагы билдиңер. «Компьютерди ден соолугум үчүн кантип коопсуз колдонуу керек» деген темада үй шартында чакан эссе жазууну же сүрөт тартып келгиле.

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Компьютердин зыяндуулугу жөнүндө” эссе жазып келгиле.

Тема № 2: “КЫРГЫЗСТАНДЫН МАДАНИЯТЫ ЖӨНҮНДӨ”

Сабакта колдонулган ыкма: «Акыл чабуулу», топтордо иштөө.

Сүйүктүү Кыргызстаныбызга көз салып көрөлүчү.



- Кыргызстандын маданияты жөнүндө эмнени билесиңер?

Окуучулардын жоопторун уккандан кийин мугалим окуучуларды топторго (5ке) бөлөт. Текст менен иштөө (Кыргыз элдик оозеки чыгармачылык, Кыргыз элинин көркөм кол өнөрчүлүгү, Кыргызстандагы музейлер, Кыргыз адабияты. Кыргызстандагы тарыхый жана архитектуралык эстеликтери).

Мугалим: Урматтуу окуучулар, азыр силерге Кыргызстандын маданияты жөнүндө жазылган баракчаларды окуп берем.

1. Кыргыз элдик оозеки чыгармачылыгы Оозеки чыгармачылыгы жөнүндө сөз болгондо биринчи кезекте эле «Манас» эпосу эске түшөөрү шексиз. Чындыгында эле «Манас» кыргыз эпосунун байыркы үлгүсү катары кыргыз элинин азаттык, көз карандысыздык үчүн күрөшүн, анын адилет, жыргал турмушу туурасындагы ой-тилегин көркөм чагылдырган чыгарма.

Жазылып калган тарыхы жок, өзү жөнүндө жазуу даректери анча көп болбогон көчмөн эл үчүн «Манас» эпосу оозеки поэзиянын башка жанрларындай эле жазуу адабиятынын да, сүрөт өнөрүнүн да, театрдын да милдетин аткарган. «Манас» эпосунда баатыр Манастын образынын айланасында үчилтиктин окуялары өнүгүп, негизги идеяга — кыргыздын бытыраган урууларын бириктирүү идеясына баш ийдирилет. Кенже эпостор да баатырдык менен каармандыкты даназалоого арналган.



Кенже формадагы эпикалык чыгармалардын арасында баатырдык жана социалдык турмуштук дастандар бар. «Эр Төштүк», «Кожожаш» өндүү дастандар мифологиялык-жомоктук негизде курулуп, байыркы доордон кабар берет. «Эр Табылды», «Курманбек» дастандарында кыргыздардын кийинки учурлардагы уруулук чыр-чатактары, чет элдик баскынчыларга каршы күрөшү баяндалат. «Олжобай менен Кишимжан», «Саринжи Бөкөйдө» кыргыз урууларынын тарыхындагы ар кандай доордун

социалдыктурмуштук проблемалары романтикалык маанайда чагылдырылган. Лирикалык ырлар да кыргыздардын маданиятында элдик оозеки поэтикалык чыгармачылык кенирн роль ойногон. Анда элдин тарыхый тагдыры, өзгөчөлөнгөн байыркы маданияты, эмгеги, үмүтү, тилек-максаты, жаратылышы, каада-салты поэтикалык бийик деңгээлде кенири чагылдырылган.

Кыргыздын эн байыркы доордо жаралып биздин күндөргө чейин жашап келген эмгек ырларына “Оп майда”, «Бекбекей», «Шырылдан» кирет. Кыргыздын фольклордук чыгармаларынын ичинен үрп-адатка байланыштуу чыгармалар көп. Ошондуктан аларды үрп-адат ырлары дейбиз. Үрп-адат ырларына кошоктор, (киши өлгөндө, кыз узатканда айтылган), керээз ырлары, арман ырлары, сүйүү ырлары, жарамазан, мактоо ырлары, бешик ырлары, оюн ырлары кирет. Үрп-адат ырлары эл арасында кеңири таралган. Кыргыз элинин аш-тойлору, майрамдары акындарсыз өтчү эмес. Акындык өнөр кыргыз элинде өтө жогору бааланган. Натыйжада оозеки элдик чыгармачылыктын төкмөчүлүк өнөрү күчтүү өнүккөн. Элибиздин толуп жаткан оюн-зооктору менен катар акындарды айтыштыруу да кеңири жайылган салт болгон.



2. Кыргыз элинин көркөм кол өнөрчүлүгү Көркөм кол өнөрчүлүк-калк казынасы, атадан балага, энеден кызга өткөн мурас. Бул чыгармачылык өнөр элдин тиричилигин, байыркы маданиятын, мүнөзүн жана рухий дүйнөсүн,

көркөм ой жүгүртүүсүн чагылдырат. Кол өнөрчүлүк – улуттук маданияттын ажырагыс бөлүгү. Кыргыздын элдик уздары жыгачтан, чиймеден, кийизден жана сайма өнөрүнөн чоң мурастарын калтырышкан. Кыргыз эли өзүнүн жашоо-тиричилигинде кийизден жасалган буюмдарды кеңири колдонгон. Кийизден ар кандай кийим-кечектерди, төшөнчүлөрдү, ала кийиз, шырдактарды жана башка буюмдарды жасашкан. Ала кийиз, шырдактарды зор чеберчиликте оймо-чиймелер менен көркөмдөп, кооздоп жасашкан. Үй өндүрүшүнүн эзелки бир түрү-килем токуучулук болуп эсептелет. Килемдерди боз үйгө илишкен, жерге салышкан, жүк жыйган такталардын, сандыктардын үстүн жабышкан. Орто Азиянын көчмөн, жарым көчмөн калктарынын тарыхында чий чырмап, камыш согуп, буюм жасоо өнөрү байыртадан бери белгилүү. Оюу-чийүү түшүрүлүп чырмалган чий өзүнчө эле килемди элестетет. Саймачылык – кыргыз элинин көркөм өнөрүнүн байыртадан бери кеңири таралган түрү. Кыргыз аялдары үй-тиричилигине керектүү буюмдарын-туш кийиздерин, кийим-кечектерин, ат жабдыктарын саймалап кооздошкон. Өрмөкчүлүк – кыргыздын үй өндүрүшүндө белгилүү орунду ээлеген. Койдун жүнүнөн ийрип, жип жасашкан. Таар согуп, боз үйгө керектүү боолорду, сызмаларды токушкан. Кол өнөрчүлүктүн кайсы түрүн гана албайлы, бардыгына тең таланттуулук, укмуштуудай көп түрдүүлүк мүнөздүү.

Кыргызстандагы музейлер: Илгерки замандан бери адамдар кымбат жана унутулгус буюмдарды жыйнап сактай башташкан. Андай буюмдар же коллекциялар курал-жарак, китеп, кооз буюмдар байыртан чогултулуп келген. Алар чоң чиркөөлөрдө, казыналарда жана монастырларда сакталган. Карапайым эл андай казыналар жөнүндө угушкан, аларды эч кимге көрсөткөн эмес. 1719-жылы гана Петр I тушунда Петербургда топтолгон кунсткамера-көп жылдар бою жыйналган сонундар дүйнөсү көпчүлүккө алгачкы ирет көрсөтүлгөн. Бул биринчи орус музейи болгон. Кыргызстанда музейлер 20-кылымдын 20-жылдарында гана уюшула баштаган. Республикадагы эң биринчи музей – мамлекеттик ишмер, аскер башчысы, жердешибиз М.В.Фрунзенин үйү болгон. Ал 1925-жылы 9-декабрда ачылган. Учурда жергебизде 36 мамлекеттик музей иштейт. Алардын ичиндеги Орто Азиядагы эң чоң музейлердин бири – тарых музейинде Кыргызстандын байыркы замандан тартып, азыркы күнгө чейинки тарыхын чагылдырган кызыктуу материалдар топтолгон. Борбор калаабызга келген конокторду жана жалпы эле искусство сүйүүчүлөрдү өзүнө тарткан Г. Айтиев атындагы көркөм-сүрөт музейинде сүрөтчүлөрдүн, скульпторлордун жергебиздин ажайып кооз табиятын, элибиздин жашоо турмушун, ошондой эле ар кандай тематикадагы эң бир мыкты эмгектери коюлган. Балдар үчүн өзгөчө кызык зоология музейи болсо 1943-жылы уюшулган. Аталган музейлердин баары тең борбор калаабыз Бишкекте орун алган. Мындан тышкары республикабыздын башка жерлеринде да тарых, этнография, тарыхый-архитектуралык, музей-коруктар, мемориалдык музейлер бар. Бул музейлер балдардын дүйнө таануусун кеңейтип, билимдүү болушуна чоң жардам берет.

3. Кыргыз адабияты Кыргыз жазма адабиятынын негизин бай элдик оозеки чыгармачылык түзөт. Ошондуктан кыргыз акындарынын жана жазуучуларынын алгачкы чыгармалары формасы жана мазмуну боюнча көпчүлүгү салттуу фольклор түрүндө болгон. Улуттук жазма, жана басма иши пайда болгонго чейин кыргыз акын-жазуучулары өзүлөрүнүн чыгармаларын казак, татар тилдеринде жазып чыгарып келишкен. Алгачкы кыргыз «Эркин-Тоо» гезити жаңыланган араб алфавитинин негизинде 3000 экзemplяр тираж менен Ташкент шаарынан чыккан. Анын чыгышы кыргыз жазуу маданиятынын алгачкы чыйыры болуп калган. Кыргыз жазма адабиятынын негиздөөчүлөрүнүн башында Аалы Токомбаев болгон. Ошол мезгилде Жоомарт Бөкөнбаев, Жусуп Турусбеков, К.Маликов сыяктуу кыргыз акындарынын өзүнчө мууну пайда болду. Алар өз ырларында кыргыз элинин турмушу, өзгөрүүлөрдү чагылдырышкан. Кыргыз поэзиясында А.Осмоновдун өзгөчө орду бар. Кыргыз адабиятынын өнүгүшүндө Т.Сыдыкбековдун, ал эми тарыхый жанрдын жаралышында Т.Касымбековдун кошкон салымы баа жеткис. «Сынган кылыч», «Келкел» ж.б. чыгармалары ар бир кыргыз окурманы сүйүп окуган чыгармаларына айланды. Кыргыз жана дүйнөлүк адабиятта кыргыз эл жазуучусу Ч.Айтматовдун орду өзгөчө. Анын көптөгөн чыгармалары дүйнөнүн көп элдеринин тилдерине которулган. Чыгармаларынын негизинде кинофильмдер, театралдык . Кыргыз маданиятына кошкон зор салымы үчүн «Кыргыз Эл баатыры» наамы ыйгарылган.

4. Кыргызстандын тарыхый жана архитектуралык эстеликтери
Кыргызстан байыркы бай тарыхка ээ. Республиканын аймагында 5000ден ашуун тарыхый мааниси бар тарыхый жана археологиялык эстеликтер бар. Мисалы, 15-кылымга тиешелүү Бурана, Таш-Рабат, Манас күмбөзү, Ош, Өзгөн, Саймалуу таш эстеликтери. Талас шаарынан 20км алыстыктагы Кароол Дөбөдө жайгашкан Манас күмбөзү. Ал эстелик 14-кылымга таандык мемориалдык маданий архитектуралык эстелик. 1970-жылдагы реконструкциядан кийин, ал «Манас ордосу» мемориалдык комплекси түзүлгөн, ага Манас күмбөзү, «Манас» музейи, мечит кирет. Кээ бир маалыматтар боюнча ал 1334-жылы эмирдин кызы көмүлгөн деп айтылат ж.б.

Ошол үчүн балдар, артыбызда улуу тарыхыбыз, алдыбызда кең келечегибиз бар деп айтууга болот.

Мугалим: Тапшырма түшүнгөнбүз боюнча эркин формада (сүрөт, синквейн, түрүндө) презентация даярдоо (5 мүнөт) (презентациялашат).

Сабактын жыйынтыгы.



Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:

1. *Маданият деген эмне?*
2. *Сөз маданиятын кандай түшүндүрө?*
3. *Жүрүш-туруш маданияты деген эмне?*
4. *Билим маданиятын кандай түшүндүрө?*
5. *Маданият жөнүндө макал-лакап билесиңерби?*



Бабалар сөзүн билип жүр!

1. “Сыпайылык бардык эшиктерди ачат”;
2. “Акылсыз сөздөр шамалда калган чаңга окшош”;
3. “Ар бир адам маданияттуу болуш керек”.
4. “Канаттууларды жүнүнөн, адамды сүйлөгөнүнөн билсе болот”;
5. “Жакшы салам берсең, ошондой жооп аласың”;
6. “Ойлогон нерсени айткың келип турса, айтаардан мурда ойлон”;
7. “Унчукпай кутулуу, кечке наалый бергенден жакшы”;
8. “Балаңды элиң мактаса, андан ашкан бакыт жок”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Кыргыз маданияты – чоң баалуулук” деген темада кеп кылдык.

Балдар, бүгүнкү сабакта Кыргызстандын тарыхы жана маданияты - улуттардын сыймыгы, байлыгы экендиги тууралуу ой бөлүшө алдык.

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Өз тарыхын сыйлаган, маданиятын урматтаган элдин келечеги кең” деген темада эссе жазып келүү.

КӨНҮЛ БУРГАНЫҢАР ҮЧҮН ЧОҢ РАХМАТ!

ТЕМА: “АК ЭМГЕКТИН НАНЫ ТАТТУУ” (2-класс)

*Ак эмгектин наны таттуу, Жалкоонун жаны таттуу
(Элден)*



Сабактын максаты:



1. Балдарга эмгектин жашоодогу ролу жөнүндө түшүнүктөрүн кеңейтүү;
2. Эмгекчилдик сыяктуу адамдык сапаттарды баалоо;
3. Балдардын эмгектик көндүмдөрүн өнүктүрүүгө дем берүү;
4. Эмгекчилдикке, сарамжалдуулукка үйрөнүшөт;
5. Мээнеткечтиктин натыйжасын билишет.

Класстык сааттын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Мугалимдин

баяндамасы, залкар ойлор жазылган ватмандар сүрөттөр, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Мекен таануу, тарых, кыргыз тили, кыргыз адабияты жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Балдарга эмгектин жашоодогу ролу тууралуу окуучулар менен ой бөлүшүү.

➤ Эмгек тууралуу ыр ырдоо, макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын негизги идеясы: Эмгекти сүйүү, сарамжалдуулукка үйрөтүү Кыргызстандын гүлдөп өсүшүнө да салым кошуу экендигин окуучуларга түшүндүрүү.

I. Сабактын жүрүшү:

Мугалим: Балдар! Биз бүгүн “Ак эмгектин наны таттуу.” деген темада тарбиялык саат өтөбүз.



Мугалим: Ата конушка агынан жарылып агылган адал мээнеттин ыйыктыгын, ак жашоого умтулган адеп – ахлак улуктугу, көркөм касиеттин түбөлүктүүлүгүн айгинелейт.

Биздин ата бабалар туулган күндөн эле жер үстүндө тиричилик өткөрүү үчүн тынымсыз эмгек талап кылынарын баамдашып, “Дөөлөтүнө ишенбе, мээнетиңе ишен”, «Эмгекти аркасынан чуркасаң эңсегениңе жетесиң, эркеликтин аркасынан чуркасан өз ырыскыңды өзүң кесесиң», «Адамды адам кылган – ак эмгек», - деген сыяктуу накыл сөздөрдү муундан муунга мурасташкан. Ал эми дыйканчылыктанбы, же мал чарбачылыгында болобу, көпчүлүк чогулуп ашар ыкмасы менен эмгектенген жерлерде иштин көзүн билбеген жалкоо, жанбактылардын кылык- жоруктары көз жаздымда калбай, эл чогулган той-тамашаларда айтылып көпчүлүктүн талкуусуна салынган.



. Адам баласынын жашоосунда экономикалык байлык дагы чоң роль ойнойт. Анткени, адам күнүмдүк жашоосунда тамак-ашка, кийим кечеге муктаж. Алар кайдан, кантип пайда болот? Албетте аларды инсан өзү жаратат. Бүгүнкү күндөгү Кыргызстандын экономикалык абалына саресеп салып карай турган болсок бир топ жетишкендиктерге күбө болобуз. Эмгекчил, мээнеткеч адамдар жашоо шарттын жакшырышына өбөлгө түзүп жатышат. Алардын катарына бизнесмендерди, жеке ишкерлер тобун кошууга болот. Өздөрүнүн тынымсыз аракетинин натыйжасында элди жумуш орундары менен камсыз кылышып, жакырчылык турмуштан чыгууга салым кошуп келишүүдө. Эгер коомубузда ушундай ишкерлер, дыйкандар, мамлекеттин казынасына каражат түшүрө турган азамат атуулдарыбыз көп болсо пенсия, стипендия, айлык акыларыбыз өз убагында берилип, жашоо шартыбыз кыйла деңгээлге көтөрүлмөк. Урматтуу жаш жеткинчек сен да эл керегине жараган мээнеткеч, сарамжал инсан бол. Сарамжалдуулук – бул тапкан кирешенди ысырапкерчиликке учуратпай, үнөмдөп пайдалануу болуп эсептелет эмеспи. Эч качан жалкоолук менен жолдош болбо. Эл оозунда айтылып жүргөн жалкоолук жөнүндөгү жомокторду окуп көрүп, өзүң жыйынтык чыгар. Ар кимдин эмгеги өзүнө кымбат.

Мен силерге жомок айтып берейин.

Бир ата-эненин жалгыз уулу болуптур. Бала ата-эненин тарбиясында чоңоет. Бала бойго жеткен соң, атасы уулун чакырып: “Уулум, эми чоңойдуң, кандайдыр бир өнөр үйрөнсөң кор болбойсуң!” - дептир. Бала, макул дейт. Эртеси жумушка баратканда, аны энеси токтотуп: -Уулум, сен оор жумуш жасап жаныңды кыйнаба, көчөгө чыгып досторуң менен ойно, кайтып келгениңде атаңа мына муну берерсиң! – деп бир теңге бериптир. Бала



сүйүнүп көчөгө чыгып кетет да, кечке чейин ойноп жүрөт. Үйүнө келсе, атасы суунун жээгинде отурган экен. Бала энесинен алган акчаны атасына берет. Атасы теңгени алып сууга таштайт. Бала унчукпай тим болот. Эртеси да ушул окуя кайталанат. Буга таң калышкан эне менен бала үчүнчү күнү өздөрүнчө отуруп кеңешиптир. Бала: - Атам бул акчаны эмгектенбей алып келгенимди билген окшойт. Эми бүгүн бир эмгектенип акча таап келейинчи, эмне кылаар экен? – дептир да, бир кишиникинде жалданып иштеп, жарым теңге акча тааптыр. Кечинде үйүнө келип атасына берсе, атасы бул акчаны да сууга таштайт. Бала атасына олурая карап, кийимдерин чечип өз боюн сууга таштап, баякы жарым теңгени таап чыгат. Ошондо атасы уулуна: -Көрдүңбү уулум, бекер акчага караганда өз эмгегин менен тапкан акча кымбат болот, - деген экен.

Сабактын жыйынтыгы.



Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:

1. *Сарамжал дегенди кандайча түшүнөсүңөр?*
2. *Жомоктогу ата эмне үчүн баласынын акчаларын сууга ыргыта берди?*
3. *Энеси эмне үчүн балага тескери үгүттү көрсөттү деп ойлойсуңар?*
4. *“Адал эмгек элге жеткизет, арамдык, куулук элден кеткизет” макалды чечмелеп бергиле.*
5. *“Акыл менен эмгек айкалышкан жерде молчулук менен токчулук болоор” макалды чечмелеп бергиле.*

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. Адамды адам кылган эмгек;
2. “Ак эмгектин наны таттуу, жалкоонун жаны таттуу”;
3. “Адам кааласа таштан суу, такырдан гул чыгарат”;
4. «Адал эмгек абийр таптырат, арам эмгек азабын тартырат»;
5. «Акылындан адашсан, ак эмгек менен даарылан» ,
6. «Оноорлуу олбойт»;
7. “Күмүш терди төкпөсөң, алтын данды ала албайсың”;
8. “Адал эмгек абийир таптырат, арам эмгек азабын тарттырат”;
9. “Дөөлөтүңө ишенбе ,мээнетине ишен”;
10. “Эмгектин аркасынан чуркасаң эңсегениңе жетесиң, эркеликтин аркасынан чуркасаң өз ырысыңды өзүң кесесиң”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Ак эмгектин наны таттуу” деген темада кеп кылдык.

1. Балдар, бүгүнкү сабактан эмне түшүндүңөр? “Адамды адам кылган эмгек” деген макалды чечмелеп ой бөлүшөлү.

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Мен дагы эмгектенем” деген темада дилбаян жазгыла. Жомок боюнча сүрөт тартып, мазмунун айтып бергиле.

КӨҮЛ БУРГАНЫҢАР ҮЧҮН ЧОҢ РАХМАТ!

ТЕМА: “ТУУРА ТАМАКТАНУУ – ДЕН СОЛУККА, УЗАК ЖАШООГО ӨБӨЛГӨ” (3-класс)

Туура тамактануу – узак жашоого өбөлгө



КАНТИП ТУУРА ТАМАКТАНУУ КЕРЕК?



Сабактын максаты:

Билим берүүчүлүк:

1. Туура тамактануу жөнүндө түшүнүк алышат;
2. Балдарга туура тамактануунун ролу жөнүндө түшүнүктөрүн кеңейтүү;

Өнүктүрүүчүлүк:

3. Организмге кандай витаминдер керек экендигин билишет;
4. Окуучуларга туура тамактануунун эрежелерин үйрөтүү;

Тарбия берүүчүлүк:

5. Тамактануу адебин сактоого, тазалыкка тарбияланышат.
6. Тамактын адам жашоосундагы, ден-соолугунун чың болушундагы салымы жөнүндө кеп козгоо. Узак жашоонун

сыры туура тамактанууда экендигин түшүндүрүү.

Класстык сааттын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Мугалимдин баяндамасы, залкар ойлор жазылган ватмандар сүрөттөр, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Кыргыз тили, кыргыз адабияты жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.



Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Туура тамактануунун эрежелери тууралуу окуучулар менен ой бөлүшүү.
- Туура тамактануу тууралуу ыр ырдоо, макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын негизги идеясы: Туура тамактануу, ден соолукка кам көрүү, зыяндуу тамактарды пайдаланбоо жөнүндө окуучуларга түшүндүрүү.

I. Сабактын жүрүшү:

Мугалим: Балдар! Биз бүгүн “Туура тамактануу – ден соолукка, узак жашоого өбөлгө” деген темада тарбиялык саат өтөбүз. Эң алгач алтын жаттап алалы.

Тамактануу деген эмне?

Тамактануу — организмдин тиричиликти, ден соолукту, ишке жөндөмдүүлүктү сактоо үчүн зарыл болгон азык заттарды сиңирүү процесси...

АЛТЫН ЭРЕЖЕ

Туура тамактануунун эрежелери

1. Тамактануу алдында колунду сөзсүз самындап жуу;
2. Шашылбай эртең мененки тамакты ич;
3. Жер-жемиштерди жууп, көп-көп жегенди унутпагыла;
4. Суу ичкиле;
5. Өтө таттуу жана өтө ачуу нерселерди жебегиле;
6. Газдалган суусундуктарды ичпегиле;
7. Тез татымдардан алыс болгула (шаурма, гамбургер ж.б.).



Мугалим: Жакшы өсүп, жетилип, жигердүү иштеп, ден соолук чың болуш үчүн жакшы жана туура тамактануу керек. Анткени, жакшы тамактануу организмди керектүү заттар менен чыңдап, көптөгөн оорулардан сактайт.

Адам баласы эптеп эле курсагын тойгузуш үчүн эмес, энергияга толгон, иммунитетти күчтүү, сергек жашоо үчүн тамактануусу керек.



Пайдалуу тамак-аштар:

Туура тамактанууга умтулсак
Кызгылт-сары же сары түстөгү мөмөлөр менен жер жемиштер сыяктуу организмди ар түрдүү оорудан коргоочу азыктарды да пайдаланып турууну эстен чыгарбоо керек. Мындай тамак-аш денени керектүү витаминдер жана

минералдар менен камсыз кылып турат. Эгерде, кубат берүүчү азык заттарды керектүү өлчөмдө ала электе, бала тамактан баш тартса, анда ал ал арыктап, алсырай баштайт.

Өсүмдүк майы, шекер, бал сыяктуу организмдин өсүшүнө жардам берүүчү азыктарды тамак-аш катары ар күнү колдонуп туруусу зарыл.

Төмөнкү тамактарды көп ичүү сунушталбайт (балдарга):

1. “ЧУПА-ЧУПС” – алардын курамында эбегейсиз көп шекер, химиялык кошулмалар, боектор ж.б.
2. “ЧИПСЫ” (картошка) Боектор жана даам алмаштыргычтардын кабыгындагы углеводдор менен майдын аралашмасы.
3. Таттуу газдалган суусундуктар шекердин, химиялык заттардын жана газдардын аралашмасынан турат, алар денеге зыяндуу заттарды тез таркатат.

Мисалы: СОСА-СОИА – акитаж жана дат басуунун эң сонун каражаты.

Колбасанын зыяны бар (чочконун териси, майы, ички майынан жасалат), шоколад, майонез, кетчуп “Юпи” денеге зыян келтире турган химия.

- начар тамактануудан, оорунун күчөп кетишине алып келген учурлар болот;
- ашказандан жакшы иштебөөсү;
- теринин кургап кесилиши; жүрөктүн катуу согушу;
- кара сарык (боор циррозу) болуу;
- шайы кетип чарчайт;
- кан аздык, анемия оорусу пайда болот;
- ой жүгүртүү начарлап баш ооруйт;
- чачтар суюлуп, өңү өчөт жана түшө баштайт.

Туура тамактануунун жөнөкөй эрежеси: Ар бир тамактануунун

аралыгында курсагыңыз ачса, жер-жемиш жеңиз. Эгер кечки тамактан кийин курсагыңыз ачса, жөн гана жылуу суу ичип коюңуз. Адам баласынын организмнин болжолдуу түрдө 75 пайызы суудан турат. Андыктан, күнүнө 2 литрден кем эмес суусундук ичип туруу шарт. Себеби, организмден күнүнө эки литр суу ар кандай жолдор менен сыртка чыгып турат. Аны толуктап турбаса, суунун жетишпегендигинен ден соолук начарлап, тез чарчап, кан айлануу бузулат.

Мугалим: Балдар, мындай суроого жооп бергилечи.

1. Кечки тамактан кийин дароо жатууга камдануу туурабы?

- Жок, анткени адамдын денесин май басып толуп кетет.

Дүйнөдөгү бардык диетологдор кечки саат алтыдан кийин желген тамак өтө зыяндуу деп жүрүшөт. Ал эми биздин ата-бабаларыбыз тамактын күчтүүсүн кечинде жеп-ичишкен эмеспи. Америкада болсо калктын 47 пайызы кечкисин кубатуу тамак-аш ичишет. Бул-туура эмес. Кечки тамакты иче салып эле жатууга кам урган жарабайт, жатардагы оокат уйкуга эки саат калганда ичилген оң, эң акыркы тамакты кечки саат сегизде ичүү эрежени эске ала жүргөнү оң. Күнүмдүк рациондун 25 пайызы эртең мененки тамак 45

пайызын түшкү тамакталган 35 пайызын кечки тамак түзгөнү эң пайдалуу. Бул тамактануунун экинчи принциби. Көп учурда айылдагы жеңелерибизди апаларыбыз самоорду шарактата кайнатып ысык чайдан ырахатын жакшы көрүшөт.

Кыргыздар туура тамактанууга көп деле көңүл бурушпагандыктан улгайган курактагылардын тамак сиңирүү органдары оорууга көп чалдыгарын дарыгерлер баса белгилеп жүрүшөт. Ал эми туура тамактануу өмүрдүн узак болушуна, ден-соолуктун чың болушуна өбөлгө түзөт эмеспи. Тамак адамга күч-кубат гана бербестен анын жашоосунун ажырагыс факторлорунун бири болуп саналат. Тамактанууга жапондор өзгөчө көңүл буруп ал тургай бул тууралуу мыйзам да кабыл алышкан. Эжигей, курут, жуурат, каттама, сыяктуу түпкү тамак аштарыбызды азыр күнүмдүк турмушта кеңири колдонбосок да бешбармакты дайыма эле жасап жүрөбүз. Негизинен Кыргызстандын түндүгүндөгү өткөн аш-тойлордо бул сыйлуу тамак сөзсүз даярдалып жүрөт.

Негизи, куурулган тамактар боорго күч келтирет, ошого көп учурда сууга бышырылган азыктар ден соолукка пайдалуу. Дегинкиси мөмө-жемиштер организмге пайдалуу.

Көп учурда айылдагы жеңелерибизди, апаларыбыз самоорду шарактата кайнатып ысык чайдан ырахатын жакшы көрүшөт. Бирок алдыга келген тамакты же сунулган чайды 65-75 градустан жогорку температурада ичкенибизде, зыяндуулугу кызыл өңгөчкө, аш казанда ар кандай даражадагы күйүктөр пайда болуп бул кийин ушул органдык шишик ооруларына чалдыктырышы мүмкүн.

Өзбөк эли чайканаларда чайды аз-аздан суутуп ичишет. Ал эми карандай суук Сибирде жашагандар чайды жайык тарелка өңдөнгөн атайын идиштерге куюп ысыгын кетирип бир аз суугандан кийин ичишет.

Мугалим: Балдар “Жакшы көргөн тамагыңарды атагыла” деп окуучуларга кайрылат. Ар бир окуучу жактырган тамагын атагандан кийин тамак-аштын адамдар үчүн зарылдыгы, туура тамактануу эрежеси бар экендигин айтып берем. Ал үчүн төмөндөгүдөй текстти пайдаланам.



БЕЛОКТОР

Белоктор тамак-аштын маанилүү составдык бөлүгүн түзөт. Тамак-ашта белоктордун жетишсиздигинен организм жугуштуу ооруларга туруктуулугун жоготот, кан пайда болуу басандайт, организмдин өсүшү кечендейт, нерв системасынын, боордун жана башкалар органдардын иши начарлайт, ооруп айыккандан кийин клеткалар көпкө калыбына келбейт. Ал эми белоктордун ашыкча болушу да организмге зыян. Дан жана чанактуу өсүмдүктөр, картошка организмди белоктор менен камсыз кылууда негизги булак болуп саналат. Этте, балыкта экстрактивдүү заттар болгондуктан анын сорпосу тамак сиңирүүнү жакшыртат.

УГЛЕВОДДОР



Углеводтуу азыктар:

Киши организмдин нормалдуу жашоосуна зарыл болгон энергиянын жарымынан көбүн углеводдордон алат. Алар көбүнчө өсүмдүктөн алынган тамак-аштарда болот. Айрыкча крахмал түрүндө — нанда, акшакта, картошкада; кант түрүндө кантта, кондитер азыктарында, таттуу жемиш-мөмөлөрдө болот. Углеводдор булчуң, нерв системасы, жүрөк, боор жана башкалар органдардын иштөөсүндө өтө маанилүү. Углеводдор зат алмашуу процессинде да белгилүү роль ойнойт. Бирок кантты жогорку калориялуу тамак-аш менен кошо көп жегенде киши семирип кетет, атеросклерозго эрте дуушарланат жана ишке жөндөмдүүлүгү төмөндөйт. Тамак-аш рационунда углевод белокторго караганда 4—5 эсе көп болуусу керек, бирок углевод энергияны сарптоого жараша талап кылынат. Чоң киши күнүнө эки маал кесмелүү, акшактуу, картошка же жашылча кошулган тамак ичип, 400—500 г нан жана 90—100г. дай кант жесе жетиштүү болот. Өсүмдүк азыктарында углеводдордон башка да клетчатка бар. Алар ичегинин иштөөсүнө көмөктөшөт: ичегинин капталдарын дүүлүктүрүп, анын кыймылдоосуна — перистальтикага жардам берет. Клетчаткасыз тамак-аш ичүүдөн перистальтика начарлап, ич катат. Ошондуктан кара нан, чийки жашылча көбүрөөк жеш керек.

(Перистальтика — көңдөй түтүк органдардын (кызыл өңгөч, ичеги-карын, заара чыгаруучу түтүк жана башкалар) толкун сымал жыйрылыш).

Майлар

Майлар организмге энергия берүүчү зат болуп эсептелет. Алар белокторду, айрым минерал туздарды, майда эрүүчү витаминдерди сиңирүүгө жардам берет. Май тамактын даамын жакшыртып, табитти ачат. Тамакка түрдүү малдын, канаттуунун жана балык, сүт (көбүнчө ак жана сары май) майы, ошондой эле [өсүмдүк](#) (күн карама, зыгыр, жер жаңгак, зайтун жана башкалар) майы кошулат. Майдын сапаттык составы белгилүү роль ойнойт. Өсүмдүк майын күнүнө 20—25 г тамакка кошуу керек. Тамак рационунда май сымал заттар — холестерин жана лецитин кирет. Малдын майында, жумурткада, икрада, мээде, боордо, бөйрөктө болуучу холестерин организмдин, анын ичинде нерв системасынын иштөөсүндө маанилүү роль ойнойт. Лецитин организмдин өсүшүнө жардам берет, нерв системасынын, боордун ишин жакшыртат, кан пайда болууну күчөтөт, организмдин ууланууга туруктуулугун арттырат. Майды жакшы сиңирип, атеросклероздун алдын алат. Лецитин гречка, буудай акшагында, буурчактарда, салатта көп болот.

Магний тузу

Магний тузу жүрөк-кан тамыр системасынын иштөөсүндө мааниге ээ. Айрыкча адамдар үчүн пайдалуу, анткени ал организмден ашыкча холестериндин чыгышына көмөктөшөт. Магний тузу кесек ундун нанында, гречка жана арпа акшагында, деңиз балыгында көп болот. Калий заара бөлүп чыгарууну күчөткөндүктөн жүрөк-кан тамыр системасынын иштешине жардам берет. Ал ашкабакта, кабакта, дарбызда, алмада, кургаган өрүктө, мейизде көп болгондуктан, жүрөк, гипертония ооруларынан жапа чеккендерге сунуш кылынат.

Темир жана жез

Темир менен жезди организм көп талап кылбайт, суткасына граммдын минден бир үлүшү керектелет. Бирок бул элементтер кан жаратууда маанилүү роль ойнойт. Организм йодду да аз талап кылат, бирок анын жетишпегендигинен калкан сымал без жабыркап, эндемия богогуна чалдыктырат. Бул оорунун алдын алуу максатында жер кыртышында жана сууда йод болбогон райондордо жашагандар үчүн кайнатма тузга йод кошулат. Йод тузу деңиз балыктарында (треска, камбала, деңиз окуну), деңиз капустасында, крабда көп болот.

Суу

[Суу](#) организмде энергия берүүчү заттарга кирбейт, бирок суусуз жашоого мүмкүн эмес. Чоң киши суткасына орто эсеп менен 2,5 лдей суу талап кылат. Организмге тамак-аш менен келген жана жөн ичилген суунун өлчөмү климаттык шартка жана эмгектин түрүнө жараша өзгөрүлүп турат.

Бышыктоо:

- Балдар бүгүнкү сабакта кандай жаңы маалыматтарга ээ болдуңар?

- Организмге керектүү витаминдер кайсылар экен?
- Зыяндуу азыктарды атагыла.

Сабактын жыйынтыгы.



Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:

1. *Туура тамактануу жөнүндө түшүнүк алдыңар?*
2. *Бир күндө канча убакыт аралыкта тамактануу керек?*
3. *“Туура тамактануу - узак жашоого өбөлгө” деген макалды чечмелеп бергиле.*
4. *Начар тамактануудан адам эмне болот?*

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. “Туура тамактануу – жашоону баалоо жана ага ыраазы болуу”;
2. “Ден соолугуна кам көрбөгөн адам, шаймандарын кароодон колу бошогон механизаторго окшош” (Испан макалы).
3. “Биздин тамак-ашыбыз биздин дары-дармегибиз болсо керек. (Гиппократ).
4. “Тамактануу – бул зарылдык, бирок акылдуулук менен тамактануу – бул чеберчилик”.
5. “Эң чоң байлык – бул ден соолук”.
6. “Ден соолукка пайдалуу тамактарды жеш – бул ашыкча салмактан арылуунун жана түбөлүккө дени сак жана сымбаттуу болуунун эң жөнөкөй жолу” (Субодх Гунта).
7. “Суу силердин тамагыңарда көңүл бурулбаган заттардын бири, бирок ал эң керектүү, пайдалуу заттардын бири”. (Джулия Чайид).
8. “Эрте уктап, эрте туруу менен адамды ден соолугу чың, бай жана акылдуу кылат” (Бендкалин Франкин).
9. “Жашылчаларды көбүрөөк жеш керек” (Джим Дэвис).
10. “Биздин денебиз – бул жашоодогу эң кымбат нерсе, аларды пайдалуу тамак менен азыктандырыңыз”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Ак эмгектин наны таттуу” деген темада кеп кылдык.

Балдар, бүгүнкү сабактан эмне түшүндүңөр? “Туура тамактануу – ден соолукка, узак жашоого өбөлгө” деген макалды чечмелеп ой бөлүшөлү.

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Мен тура тамактанам” деген темада дилбаян жазгыла.

ТЕМА: “КАНАТТУУЛАРДЫ КОРГОО”

(3-класс)

*“Кушу жоктун турумтайы – шумкар,
аты жоктун жаман тайы – тулпар”*



Сабактын максаты:

Билим берүүчүлүк:

1. Окуучуларды канаттуулар жөнүндөгү билимдерин кеңейтүү;
2. Жаратылыштагы жандуу жана жансыз заттарды айрып таанытуу менен бирге окуучулардын жаратылышка болгон сүйүүсүн ойготуу; канаттуулардын жашоодо ролу жөнүндө түшүнүктөрүн кеңейтүү;

Өнүктүрүүчүлүк:

1. Канаттуулардын жаратылышка эмне үчүн керек экендигин билишет;
2. Окуучуларга кышында ачка болуп, тоңуп жаткан канаттууларга боор ачып жардам берүүгө үйрөтүү; Аларга камкордук көрүү;

Тарбия берүүчүлүк:

1. Жаратылышка болгон сүйүүсүн ойготуу, канаттууларга аяр мамиле жасоого багыт берүү, табигый байлыктарды сарамжалдуулук менен пайдалана билүүгө багыттоо;
2. Жаратылышка анын кубулуштарына кызыгып байкоо жүргүзүүгө тарбиялоо.



Класстык сааттын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Мугалимдин баяндамасы, маркер, ватман, канаттуулар жана жаратылыш тууралуу сүрөттөр, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Кыргыз тили, кыргыз адабияты жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Канаттуулардын жашоо тиричилиги тууралуу окуучулар менен ой бөлүшүү.
- “Куш канаты менен учуп, куйругу менен конот” макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын негизги идеясы: Канаттуулардын жаратылышка пайдасы жөнүндө окуучуларга түшүндүрүү.

II. Сабактын жүрүшү:

Мугалим: Балдар! Биз бүгүн “Канаттууларды коргоо” деген темада тарбиялык саат өтөбүз. Канаттуулар жана аны курчап турган жаратылыш, чөйрө менен таанышуубузду баштайлы.

1- апрель Эл аралык канаттуулар күнү! Жыл сайын 1-апрелде дүйнө эли экологиялык майрам деп эсептеп келген. Канаттууларды коргоонун эл аралык күнүн белгилейт. Аталган майрам 1894-жылы АКШда пайда болгон. Убакыт

өткөн сайын массалык маалымат каражаттары аркылуу элге тарап, бардык штаттарда белгилене баштаган. Учурда бул күн ЮНЕСКОнун "Адам жана биосфера" деген биологиялык программасынын алкагында дүйнөнүн бир катар өлкөлөрүндө белгиленет.

Канаттууларды коргоо боюнча конвенцияга 1906-жылдын 1-апрелинде кол коюлуп, ошондон бери прогрессивдүү коомчулук канаттуу куштарды коргоо камын көрүп келет. Бул документ айлана чөйрөнү коргоого багытталган алгачкы эл аралык конвенция болгон.

Кыргызстанда канаттуулардын 300дөн ашык түрү болсо, анын ичинен 57 түрү Кыргызстандын Кызыл китебине киргизилип коргоого алынган.



-Айланаңа көз чаптырып көрчү. Биздин Мекенибиз кандай ажайып сулуу, кандай кооз! Жылдын кайсы мезгилинде болбосун, берекесин чачкан күзбү, же кыштын жомоктогудай кооздугубу, же жаздын көздүн жоосун алган жапжашыл сулуулугубу, же жайдын гүлгө бөлөнгөн ажарыбы, айтор баары суктанаарлык. Бирок ошентсе да

жаратылыштын эң кооз бурчунда канаттууларсыз эч нерсе көрүнбөйт. Ошол канаттуулар менен кооз.

Ооба, сен күндү, асманды, булутту, жерди, өсүмдүктөрдү, жаныбарларды көрөсүң,-демек ушулардын баары жаратылыш. Бизди курчап турган дүйнө.

Күн, асман, булут, таштар, суу, жаан, кар булар жансыз жаратылыш.

Жаратылыш биздин эң жакын досубуз. Ал биздин жашоо тиричилигибизге керектүү көп нерселерди берет. Ошол себептен адамдар жаратылышты коргошот, анын байлыктарын арттыруу максатында көп эмгектенишет.

Өсүмдүктөр, жаныбарлар, адам булар жандуу жаратылыш. Жаратылыш бул биздин айланабыздагы өтө таң каларлык нерселер. Ар бир кадам сайын сен ошол таң каларлык нерселердин сырын ачууга мажбур болосуң. Алгачкы сапарыбызды канаттуулар жөнүндө байкоо жүргүзүүдөн баштайсың.

Кана балдар мындай суроолорго жооп бергилечи:

1. Жылдын кайсы мезгилинде канаттуулардын үнүн угууга болот?
(Жылуу, курсагы ток болгондо. Окуучулардын жообу)
2. Кандай ойлойсуңар, азыр кышында ушундай керемет сайраган куштардын үнүн угасыңарбы? (Жооптор).
3. Неге укпайсыңар?
4. Эмне үчүн канаттуулар кышында сайрабайт? (жооптор)

Кышында куштар сайрабайт. Анткени, курсактары ач, айлана дагы суук. Кургак чөптөрдүн үстүн дагы кар басып калып курт-кумурска табуу дагы кыйын болуп калат. Кыш катуу болсо кээ бир канаттуулар өлүп да калышат. Ошого, биз канаттууларга жардам беришибиз керек.



Канаттууларга жашыл жайлар, тамакашы, жашынуучу жерлери жана уя салуу мүмкүнчүлүктөрү керек. Шаардабы же айылдабы, баарыбыз жаныбарлардын аман калышына салым кошо алабыз. Көптөгөн канаттуулардын түрлөрү, өзгөчө күзүндө азык табуу кыйын болуп калат. Ошого канаттууларга жем кое тургандай жасап бадалдарга жана дарактарга илип коебуз. Кышында тамак таппай калганда жем, нан, алма жана башка жей тургандарды салып коюш керек.

Канаттууларга эски, куураган дарактар баш калкалоочу жай катары саналат.

Канаттуулар да, айбандар да, кескелдириктер да, жыландар да, ташбакалар да, бакалар да, балыктар да, курт-кумурскалар да, курттар да жаныбарлар экенин эсиңерден чыгарбагыла.

Биздин өлкөдө жоголуп кетүү коркунучунда турган өсүмдүктөр, жаныбарларды коргоо максатында «Кызыл китеп» басылып чыккан. Аларды өз убагында коргоп калбасак, жаратылыш өз кооздугунан айрылат.

Илгери Асанкайгы деген боорукер, акылман, көрөгөч киши жашап өткөн экен. Ал жан-жаныбарларды аяп минтип ырдаган экен.

Асанкайгынын сөзү:

Салган тамы жок,

Кылган иши жок,

Алган даны жок,

Мал багарга даны жок.

Көзү башын көгөртүп,

Баягы көгөн байкуш кантти экен?

Көрө турган көзү жок,

Чымын байкуш кантти экен?

Таразасын көтөрүп,

Тырмандаган шо байкуш.

Таш бака байкуш кантти экен?
Боору жерге жабышкан,
Баса албаган балчактап,
Бака байкуш кантти экен?
Куйругу жок, жалы жок,
Кулан байкуш кантти экен?
Кирер эшиги жок,
Корголор тешиги жок,
Коңуз байкуш кантти экен?
Суукка муздап, сөөгү сыздап,
Көргүлүктү көргөн чыгар,
Балык байкуш кантти экен?
Жайлоодо жабуу албаган,
Арык байкуш кантти экен?
Курт-кумурска үйү жок, Куурап баары өлгөн чыгаар,
Өлбөсө да байкуштар,
Көргүлүктү көргөн чыгар.
Жанын сууда жашырып жүргөн, Чаян байкуш кантти экен?

Окуучуларга тапшырма: "Канаттуулардын майрамы" деп атайлы.

Корооңорго канаттуулар үчүн атайын жыгачтан тамак жей турган куруп,
анан терезеңерден байкоо жүргүзсөңөр болот.

Кана балдар айткылачы канаттууларды кышында эмне менен бакса
болот?

1. Кара буудай наны;
2. Макарон;
3. Өсүмдүктөрдүн уруктары;
4. Ак нан;
7. Шоколаддар;
8. Алма;
10. Гречка боткосу;
11. Сало туздуу;

12. Чийки эттин кесимдери ж.б.

Албетте, канаттуулар сүйлөй албайт. Бирок, алар сөзсүз жазда кооз ыры менен жана бакчаңарды зыянкеч курттардан сактап калып силерге ыраазычылык билдиришет. Бирок эң негизгиси, силер бардык жандыктарга боорукер болууга үйрөнөсүңөр.

Табышмактарды тапкыла.



Меңсиз ак,
Кулагы сак.
Суудан коркпос,
Эки күрөгү бар.
(ак куу)



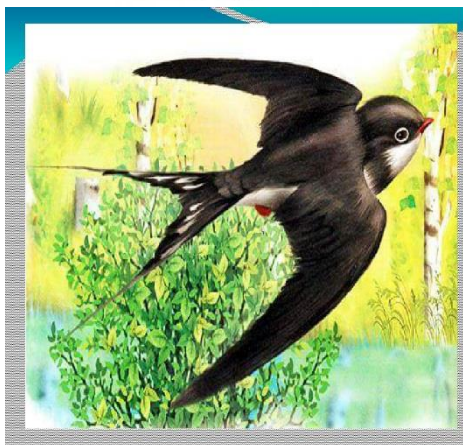
Күндүз учпайт, билинбейт,
Түндө учса, көзгө илинбейт.
Түнү бою чымын-чиркейди,
Оозун ачып, илип жейт.
Ардактап багат баласын,
Терең ойлоп табасың.
(жарганат)



Өз атын атап жадабай,
Жар салат ой-тоо, кыяга.
Жумурткасын таштайт ал,
Бир кез келген уяга.
(күкүк)



Өзү биз менен жүрөт,
Шамал болорун да билет.
Чапаны ак, же карала,
Дайым кызыл өтүк киет.
(кааз)



Кыш куюп, ылай чылабайт,
Ичи-тышын шыбабайт.
Үй куруп алат кайсы уста,
Балта-керки кармабай.
(чабалекей)

Бышыктоо:

Балдар, биздин класстык саатыбыз эмнеси менен эсте калды? Жаңы эмнени үйрөндүңөр?



Канаттуулар менен дос болгула!
Алардын уяларын коргогула,
азыктандыруучу жайларды уюштургула!
Канаттуулар сайраганы менен
талааларыбызды, токойлорубузду
кооздосун! Анткени, куш бактылуу, сулуу,
бейпил жашоонун символу деп бекеринен
айтылбаса керек!

Сабактын жыйынтыгы.



Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:

1. Канаттууларды жакшы көрөбүзбү?
2. Канаттууларга кандай мамиле жасоо керек экен?
3. Канаттууларды сыйлаган кандай бала болот?
4. Өзүңөрдү жакшы бала же кыз деп эсептейсинерби?

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. “Канаттуу сеппейт, орбойт, бирок ток жашайт”.
2. “Канаттуулардын канаттары жүк болбойт”.
3. “Ар бир куш өз үнү менен сайрайт”.
4. “Канаттуу куш канаты менен күчтүү, эл достук менен күчтүү”.
5. “Ар бир канаттуу куш өз уясынын кожойкеси”.
6. “Ал эми канаттуу куш дагы балапанын жумурткадан чыгарып, баккан соң, аны учууга үйрөтөт”.
7. “Канаттуу куш тамак менен, ал эми адам сөзгө алданып калат”.
8. “Ар бир канаттуу өз уясын жакшы көрөт”.
9. “Ак куу карга, каз жамгырга учат”.
10. “Сагызган кышкысын күндөрүн кайда өткөрөрүн билет”.
11. “Шумкар учуп баратып чымынга жетет, карга болсо отурганды да кармай албайт”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Канаттууларды корго” деген темада кеп кылдык.

Балдар, бүгүнкү сабактан эмне түшүндүңөр? Канаттуулар менен дос болгула дегенди кандай түшүнөсүңөр?

Баалоо: Окуучулар бааланат.



Үйгө тапшырма:

“Мен жакшы көргөн канаттуулар” деген темада дилбаян жазгыла.

КӨҢҮЛ БУРГАНЫҢАР ҮЧҮН ЧОҢ РАХМАТ!

ТЕМА: “ТЕЛЕФОНДО СҮЙЛӨШҮҮ МАДАНИЯТЫ” (3-класс)

“...Азаматтын жакшысы - азыраак сүйлөп, көп тыңшайт”



САБАКТЫН МАКСАТЫ:

Билим берүүчүлүк:

1. Сүйлөшүү маданияты жөнүндө ой жүгүртө билүүгө багыт берүү;
2. Окуучуларды телефон менен сүйлөшүү маданияты жөнүндөгү билимдерин кеңейтүү;

Өнүктүрүүчүлүк:

1. Адам өз жашоосунда ар дайым маданияттуулукка умтулуу керектигине ынанат;

Тарбия берүүчүлүк:

1. Адептүүлүккө, өзүндө жакшы сапаттарды өнүктүрүүгө, умтулууга тарбиялоо.



Класстык сааттын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Мугалимдин баяндамасы, маркер, ватман, телефондор тууралуу сүрөттөр, макал-лакаптар.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Мекен таануу, кыргыз тили, кыргыз адабияты жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

- Телефон менен баарлашуунун, мобилдик жүрүм-турум эрежелери тууралуу окуучулар менен ой бөлүшүү.
- “...Азаматтын жакшысы - азыраак сүйлөп, көп тыңшайт” макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын негизги идеясы: Окуучулардын коопсуздугунун алдын алуу жана алардын мобилдик маалыматтуулугун жогорулатуу жөнүндө окуучуларга түшүндүрүү.

- Окуучуларга мобилдик байланышты пайдалануудагы жүрүм-турум маданиятын калыптандыруу.

III. Сабактын жүрүшү:

Уюштуруу

Класстын санитардык абалына, окуучулардын маанайларына көңүл буруу.

Киришуу учун суроолор.

- ❖ Телефонунар барбы? Ким менен сүйлөшөсүңөр?
- ❖ Маданият деген эмне?

1. Жаны теманы баяндоо.

Мугалим: Балдар! Биз бүгүн “Телефондо сүйлөшүү маданияты” деген темада тарбиялык саат өтөбүз.

Бүгүнкү күндө уюлдук байланыш ар бир кыргызстандыктын жашоосун байырлап келет. Башкача айтканда өзүбүздү курчаган чөйрөнү байланышсыз элестете албайбыз. Уюлдук компаниялар көрсөтүп жаткан байланыш кызматтары кары-жашыбыз дебестен баарыбызга жеткиликтүү.

- **Мобилдик байланыш деген эмне?** Ал кантип пайда болгон? Ушул суроолорго жооп издейли. Алгачкы ачылыштар 1888-жылы немец физиги Генрих Герц электромагниттик радиотолкундар боюнча ачылыш жасап жана аларды изилдеп чыккан. Кийинчерээк орус окумуштуусу Александр Степанович Попов Г.Герцтин изилдөөлөрүнө таянуу менен атайын шайман ойлоп чыгып, электр толкундарын каттоо боюнча эң жөнөкөй алгачкы радио кабыл алгычты жасаган. 1973-жылы Нью-Йорк шаарында Motorola дүйнө жүзү боюнча эң алгачкы уюлдук байланыш базалык станциясын ишке киргизген, ал станция 30 дан ашпаган гана абонентти тейлеп жана жердеги линиялар менен байланыштыра алган.

Ал эми эң алгачкы уюлдук телефон 1 кыштын (кирпич) көлөмүндө болуп 1 килограмм 150 грамм салмакта болуп, 1973-жылдын 3-апрелинде ушул телефондон чалуу аткарылган. Бул күндү уюлдук байланыштын туулган күнү десек болот.

- **Эмне үчүн байланыш уюлдук деп аталат?**

Радиотүйүн менен камтуу аймагы "соталарга" – алты бурчу бар аймактарга бөлүнөт. Анын ар биринин ичинде базалык станция жайгашкан. Базалык станция келип түшкөн сигналды борборго берип турат. Коммуникация борборунан чыккан сигнал абонент турган башка сотанын базалык станциясына берилет. «Соталар» - аймакты бөлүүнүн эң ыңгайлуу жолу, мейкиндикти үнөмдөөгө шарт түзөт. Уюлдук компаниянын коммутатору түзүлүшү боюнча аарынын уюгуна окшош.

Жапон элинде: "Сүйлөгөнгө караганда уккан кыйын" деп айтылат. Бул демек, сүйлөгөндү уккан кишинин маданияты жогору дегенди билдирет. Ал эми гректерде чечендик маданият "ынандыруу маданияты" катары талкууланат да, сүйлөп жаткан адам угуп жаткандарды айтып жаткандарына ынандыра алышы керектиги айтылат. Чечендик - бул аудитория менен чечендин ортосундагы мамиле эмеспи.

"Эгерде сен сүйлөп жатканда, угуп жаткан адам саатын караса, ал бир жакка шашып, сенин тезирээк сүйлөп бүтүшүңдү каалап жатканы; эгерде эки жакты карап жаткан болсо, сенин сөзүң аны анчалык деле кызыктырбаганы; эгерде эки колун көкүрөгүнө алып, же бөйрөгүн таянып турса, тоготпой жатканы; эгерде сен сүйлөп жатканда угуп жаткан адам, "бул фактыларды кайдан алдың" деп сенин сөзүңдү бөлсө, анда ал сенин маегиңе ишенбей жатканы... ж.б. деп айтылат угуу жана сүйлөө маданияты жөнүндөгү усулдук китептерде.

Ал эми азыркы учурда адамдар бетме-бет сүйлөшкөндөн да көбүрөөк телефондо сүйлөшүшөт. Ошондуктан телефондо сүйлөшүү маданиятын билишибиз керек.

Телефондо сүйлөшүү этикасы:



✚ Баарынан мурда мүмкүн болушунча сылык болгонго аракет кылуу керек. Конгуроону угар замат трубканы алганга шашыл. «Алло» деген сөздү айтуу менен бирге саламдашканды унутпа.

✚ Эгер сенден кимдир бирөөнү чакырып коюуну суранса, анда «Бул ким?», «Эмне үчүн керек?» деген сыяктуу суроолорду берүү таптакыр туура эмес. Ал ким экенин жана эмне деп айтып коюу керектигин чакыруучу тарап өзү айтат.

✚ Телефонду эч качан эсте калган номер боюнча чалба. Балким туура эмес болуп калат. Эгер туура эмес түшүп калса, «Бул кайсы номер, мен кайда түшүп калдым?» деп айтуу адепсиздик. Жөн гана

кечирим сурап коюу абзел.

- ✚ Коомдук жайларда үнүндү бийик чыгарып, жанындагыларды эске албай сүйлөшүү да туура эмес. Кечирим сурап, кийин сүйлөшүүнү сунуш кылууга болот. Эгер өтө зарыл чалуу болсо, сыртка же четирээке өтүп сүйлөшүүгө болот.
- ✚ Коомдук транспортто да ушуларды эске алуу менен зарыл чалуу мезгилинде гана айланадагылардан кечирим сурап, акырын сүйлөшүүгө аракет кылуу керек.
- ✚ Сабакта, жыйындарда, театрда, музейлерде, көргөзмөлөрдө, кинотеатрларда болгон учурларда өз мобилдик телефонуңузду “добушсуз” же “Үн почтасы” режимине коюп алууну эстен чыгарбаңыз. Болбосо, Сиздин телефонуңуздун рингтону башкалардын тынчын алуусу мүмкүн.
- ✚ Коомдук жайларда: дүкөндөрдө, транспортто, лифтте ж.б. жерлерде мүмкүн болушунча акырын жана кыска сүйлөшсөңүз, маегиңиз менен жаныңыздагыларга жолтоо болбойсуз.
- ✚ Китепканада болгон учурларыңызда телефонуңузду “добушсуз” режимге коюп алып же мүмкүн болушунча акырын жана кыска сүйлөшкөнүңүз талапка ылайык.

Учкул сөздөр:

- Телефон кабылдагычта угууну каалабаган жымжырттык менен тыңшоочу жымжырттыкты айырмалоого болот.

Янина Ипыхорская

- “Телефондук сүйлөшүүлөр өтө жөнөкөй жана достук маанайда өтөт, анткени маектештер бири-бирин көрүшпөйт”.

Леопольд Новак

- “Телефондун жымжырттыгынан өткөн үн жок”.

Луис Уайз

Бышыктоо:

- Балдар, биздин класстык саатыбыз эмнеси менен эсте калды? Маданият, сүйлөшүү, телефон жөнүндө эмнени үйрөндүңөр?

- Мобилдик телефонду маданияттуу колдоно алабызбы? Телефон менен баарлашуу маданиятын кайсынысы көбүрөөк көңүлүңөрдө калды.

Сабактын жыйынтыгы.

Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:



1. Мобилдик телефон менен маданияттуу колдоно алабызбы?
2. Телефон менен баарлашуу маданиятын үйрөндүкбү?
3. Коомдук транспортто телефон менен кандай сүйлөшөбүз?
4. Маданият деген эмне?

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. “Телефон бул керемет нерсе экен, ал бизди көптөгөн адамдар менен байланыштырат”.
2. “Эми сууга түшөйүн десем, телефон шыңгырайт”.
3. “Ваннада отурганда кимдин телефону шыңгырап жатканын сураба, анткени ал дайыма сага чалат”.
4. “Телефон бизге жөн эле отурбоого шарт түзөт”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз

“Телефондо сүйлөшүү маданияты” деген темада кеп кылдык.

Мен маданияттуу инсанмын деген адам баардык жагынан маданияттуу болуш керек. Үй бүлөөдөн баштасак. Ата-эненин бири-бирине болгон мамилеси сылык, урматтоо, сыйлоо болсо, акырын сүйлөшүп, бири-биринен кечирим суроону билишсе алардын балдары да ошондой болуп чоноюшат. Үй бүлөөдө жарышып сүйлөшпөй биринин сөзүн баары угуп, сөз берип сүйлөшүү. Телефон менен маданияттуу сүйлөшүнү үйрөнүү. Үйдө үйрөнгөнүңөдү мектепте да өркүндөтүп, маданияттуу инсан болуп чоноюуга аракет кылгыла!



Үйгө тапшырма:

Азыркы кезде телефон окуучуга пайдалуубу же зыянбы? Ой толгоо жазып келүү.

КӨҢҮЛ БУРГАНЫҢАР ҮЧҮН ЧОҢ РАХМАТ!

ТЕМА: “БЕЛЕК БЕРҮҮ МАДАНИЯТЫ”: (3-класс)

“Белек – коңулдун ачкычы, маанайдын жакшысы”



Сабактын максаты: – Окуучулар ”белек алуу” деген сөзгө түшүнүк алышат;

- Бирөөдөн белек алуу анын ролун көрсөтүү, өз оюн белек тапшырууда эркин, жеткиликтүү айтууга машыгышат, сөз байлыгын өстүрүшөт.
- Топто иштөө жөндөмдүүлүгүн көрсөтө алат.
- Балдарга белек берүү маданияты жөнүндө маалымат алышат;
- Чакан топтордо теманы талкуулоо жана талдоо практикасын уюштуруу;

Билим берүүчүлүк: Окуучуларга майрамда кимдир бирөөгө анын оюндагыдай белек берүүнү үйрөтүү;

Өнүктүрүүчүлүк: ата мурастарын сактоого, тарыхын, маданиятын сүйүүгө тарбияланышат;

Тарбия берүүчүлүк: адамдык асыл сапаттары калыптанат жана кыргыз элинин маданиятына майрамдарда белек берүүгө тарбиялоо.

Сабактагы негизги иш-аракеттер:

“Майрамдарда белек берүү” жөнүндө жазылган макалдардын маанисин чечмелөө.

Сабактын жабдылышы: майрамда бере турган белектер жөнүндө сүрөттөр, белек кутучасы, карточкалар, макал-лакаптар, ватман, фломастер.

Сабактын формасы: аралаш сабак.

Сабактагы предмет аралык байланыш: Кыргыз тили, кыргыз адабияты жана музыка.

Колдонулуучу методдор: түшүндүрүү, практикалык.



2. Сабактын жүрүшү: Уюштуруу. Класста жагымдуу жагдай түзүү.

Сабактын алтын эрежелери:

- Сабакка кечикпей келүү;
- Кол көтөрүп жооп берүү;
- Башка бирөөнүн оюн бөлбөө.
- Өз оюн айтууда адабий тилдин нормасында туура сүйлөө.
- Убакытты туура пайдалануу;
- Бирин-бири угуу;
- Сабакка көңүл буруу.

Мугалим: Саламатсыңарбы балдар! Бүгүнкү тарбиялык сабагыбыз “Белек берүү маданияты” деп аталат.

Балдар, бүгүн биз майрамдар жөнүндө сүйлөшөбүз.

Майрам деген эмне?

Майрам – бул майрамдын, кубанычтын, элдин биримдигинин, алардын жашоосундагы маанилүү окуялардын күнү. Майрамдар көп, алар ар кандай.

Кандай майрамдарды билесиңер? Келгиле, аларды топторго бөлүп

көрөлү:

- ☐ Үй-бүлө майрамы (туулган күн, конуш, үйлөнүү үлпөтү, юбилейлер)
- ☐ Кесиптик (мугалим, дарыгер күндөрү.....)
- ☐ Диний (Пасха, Рождество, Курман айт.....)
- ☐ Элдик (Масленица, 1-май, кышты узатуу ..)
- ☐ Мектеп (баштапкы майрам, күз, ...)
- ☐ Эл аралык (бардык улуттардын же өлкөлөрдүн майрамдары)
- ☐ Улуттук (белгилүү бир өлкөнүн майрамдары)
- ☐ Мамлекет майрамы.

➤ *Сиздин үй-бүлөңүз кандай майрамдарды белгилейт?*

➤ *Сиздин жакшы көргөн майрамыңар жөнүндө эмнени айталасыңар?*

Мугалим: Белек алуу өтө жагымдуу, ал эми аларды тартуулоо андан да жагымдуураак!

Белектер жүрөктөрдү жакындатып, кубаныч тартуулоо менен бирге, аны тартуулаган адамга жакындоону шарттайт. Жакшы белек тартуулоо, жагымдуу маанай жараттары баарыбызга белгилүү. Белектин өзү эле, адамды сүйүүгө, мээримдүүлүккө бөлөп, жан дүйнөсүн байытат.

«Белек кымбат эмес, көңүл кымбат» - деген учкул сөз баарыбызга белгилүү. Чын көңүлүбүздөн, жүрөгүбүздөн тартууланган белек гана көңүлдү көккө көкөлөтүп, береке алып келет.

“Жакшы белек - жакшы маанайдын ачкычы!” – деп бекеринен айтылбайт.

Кандай гана учур болбосун эң жакын досунду кубантуу үчүн ага керектүү белек бергенге аракет кыл. Ага эмне керек экенин алдын ала билип ал.

Экинчи белек досуңузга сонун көңүлүн көтөрө турган жакшы сөздөр.

Белектерди тартуу жана алуу эрежелери.

- Ар бир элдин куттуктоо салты бар, бирок белек берүүнүн жана алуунун эрежеси бардык билимдүү адамдар үчүн бирдей. (Белек алуу дайыма жагымдуу, берген адамды капа кылбоо маанилүү). Келгиле, өзүбүздү кандай алып жүрүш керек экенин эстейли.
- Белекти туура кабыл алуу... (Жылмайып, ырахмат; таңгагын ачуу, белекти кароо; башкаларга таттууларды сунуш кылуу; гүл болсо аны сууга коюу).

- Өзүңөргө кереги жок нерсени бирөөнө белек кылып бербегиле, ал маданиятка жатпайт.

Кана балдар келгиле чыгармачылык тапшырма аткаралы.



"Менин кыялдарымдын белеги" деген кандай белек каалар элеңер ошону тарткыла.

- Келиңиз, силердин чиймелериңерди карап көрөлү жана бардык белектерди кандай топторго бөлүүгө болорун ойлонуп көрөлү.



БЕЛЕКТЕР БАР:

- ☐ Адабий (ырлар, газеталар, открыткалар, плакаттар);
- ☐ Мюзикл (ырлар, бийлер);

- Таттуу (торттор, шоколадтар, таттуулар);
- Чыныгы белектер (оюнчук, китеп, блокнот);
- Символикалык (кандайдыр бир окуянын урматына);
- сувенир (суктанган, бирок колдонулбаган нерсе);
- Гүлдөр;
- Тирүү жан-жаныбарлар (ит, мышык).

Сабактын жыйынтыгы.

Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:



1. Белек берүү маданият кандай түшүндүрө?
2. Белек алуу, белек берүү маданиятын үйрөндүкбү?
3. Үй-бүлө мүчөлөрүнө жана бардык досторуна өз колдоруң менен жасалган белектер жакшыбы?
4. Чын көңүлүбүздөн, жүрөгүбүздөн тартууланган белек кандай болот?
5. Белек берүү маданиятын кандай түшүнөсүңөр?

Бабалар сөзүн билип жүр!



1. Белек – көңүлдүн ачкычы, маанайдын жакшысы”.
2. «Белек кымбат эмес, көңүл кымбат”.
3. “Белек баалуу эмес, сый баалуу”.
4. Белек берип койду деп, окуучу менен дос болбо”.
5. “Жашоо, өмүр жараткандан бир белек”.
6. “Ата баласына адеп-ахлак жана жакшы тарбиядан да баалуу белек бере албас”.

Жыйынтыктоо: Мына балдар, бүгүн биз “Белек берүү маданияты” деген темада кеп кылдык. Досторунан жана туугандарынан белек алуу бардык адамдарга жагымдуу, бирок белек берген адамды таарынтып албаш үчүн белекти кантип туура кабыл алууну унутпаш керек. Андан да жакшысы, жакындарыңызга бат-баттан белек берип, андан кубаныч жана ырахат алыңыз.



Үйгө тапшырма:

Белек берүү маданиятын кандай түшүндүрө? Ой толгоо жазып келүү.

МАЗМУНУ

1. Киришүү.....	4
2. “Менин алтын бешигим”.....	5
3. “Бактылуу болуу мүнөздөн”.....	10
4. “Таарыныч, узак таарынуунун зыяны”.....	19
5. “Компьютердик айрым оюндардын зыяндуулугу.....	27
6. “Кыргыз маданиятынын баалуулуктары”.....	33
7. “Ак эмгектин наны таттуу”.....	41
8. “Туура тамактануу – ден соолукка, узак жашоого өбөлгө”.....	46
9. “Канаттууларды корго”.....	54
10. “Телефондо сүйлөшүү маданияты”.....	62
11. “Белек берүү маданияты”.....	68