№5(30)2026

ғылыми-әдістемелік журналы
научно-методический журнал

Ынабат



БИІК БЕЛЕСТЕР ЖАСҚА ҚАРАМАЙДЫ

ВЕЛИКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ НЕ ЗНАЮТ ВОЗРАСТА

БАЛАЛАРДЫҢ ИГІЛІГІ МЕН МҮДДЕСІ ҮШІН
ВО ИМЯ, ВО БЛАГО И В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ



ҚЫМБАТТЫ ДОС!
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ АРҚЫЛЫ КӨМЕКТЕСУ ҚҰПИЯ ЖӘНЕ ТЕГІН!

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР!

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Балалардың құқықтарын қорғау комитетінің қолдауымен Telegram мессенджерінде 2019 жылдан бастап кәмелетке толмағандарға қатысты құқықтардың бұзылуын, зорлық-зомбылықты немесе қатыгез қарым-қатынасты анықтау мақсатында құрылған «Bala Qorgau» чаты жұмыс істейді.

Өтініштерге жедел жауап беру мақсатында **24/7 режимінде** **BalaQorgaubot2.0** телеграмм-боты **іске қосылды.**



ДОРОГОЙ ДРУГ!
ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ АНОНИМНА И БЕСПЛАТНА!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

При поддержке Комитета по охране прав детей Министерства просвещения Республики Казахстан в мессенджере Telegram с 2019 г. функционирует чат «BalaQorgau», который создан с целью выявления нарушения прав, насилия или жестокого обращения в отношении несовершеннолетних.

Для оперативного реагирования на обращения **в режиме 24/7 работает** телеграмм-бот **BalaQorgauBot2.0.**

БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ МЕН АМАНДЫҒЫ БІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДА!

ЖАЙ ҒАНА ТЕЛЕФОНҒА ҚОҢЫРАУ ШАЛЫҢЫЗ, СІЗГЕ КӨМЕКТЕСЕДІ!

БЕЗОПАСНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ!

ПРОСТО ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ, И ТЕБЕ ПОМОГУТ!

АСТАНА Қ. КОДЫ / КОД Г. АСТАНЫ +7(7172) 74 25 28

ЕҢ ҚИЫНЫ - ҚОҢЫРАУ ШАЛУ
САМОЕ ТРУДНОЕ - ПОЗВОНИТЬ



BALAQORGAU

ӨРКЕН
БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАНДАР!

Табиғат ананың тынысы кеңіп, жер-жаһан жасыл желекке оранған мамыражай мамыр айында «Инабат» журналының жаңа санымен өздеріңізбен қайта қауышқанымызға қуаныштымыз.

Бұл ай – тек шуақты күндердің бастауы ғана емес, білек пен білімді, намыс пен рухты ұштастырған айтулы мерекелердің тоғысқан уақыты.

Мамыр айының алғашқы аптасында ***еліміздің айбынын асырып, тыныштығымызды күзеткен 7 мамыр – Отан қорғаушылар күнін зор мақтанышпен атап өтеміз.*** Отанды сүю – иманнан, ал елді қорғау – нағыз ерлік пен инабаттылықтың тоғысқан тұсы. Осы мереке қарсаңында журналымыздың беттерінде айбынды ер-азаматтарымыздың рухын асқақтатып, жас ұрпақты отансүйгіштікке баулитын тағылымды дүниелерді ұсынуды жөн көрдік.

Бұл айдың тағы бір ұлағатты мерекесі – 9 мамыр Жеңіс күні. Бұл – ата-бабаларымыздың теңдессіз ерлігі мен төзімділігінің, бейбіт күн үшін төгілген тердің өтеуі ретінде тарих парағына алтын әріппен жазылған қасиетті күн. Біз осы басылым арқылы сұрапыл соғыс жылдарындағы қаһармандықты жадымызда жаңғыртып, бүгінгі бақытты күніміздің негізін қалаған ардагерлерімізге шексіз тағзым етеміз.

«Инабат» журналының бұл санында ерлік пен естілік, батырлық пен әділдік қатар өріліп, оқырманға рухани жігер сыйлауды мақсат тұтады. Халқымыздың біртуар қаһарманы ***Бауыржан Момышұлы: «Тәртіпке бағынған құл болмайды, тәртіпсіз ел болмайды»,*** – деп тегін айтпаған. Қазақ елінің әрбір ұланы Отанына адал болып, бойындағы намыс, білім мен парасаттылық туын қатар ұстағанда ғана біздің іргеміз берік, болашағымыз жарқын болмақ.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!!

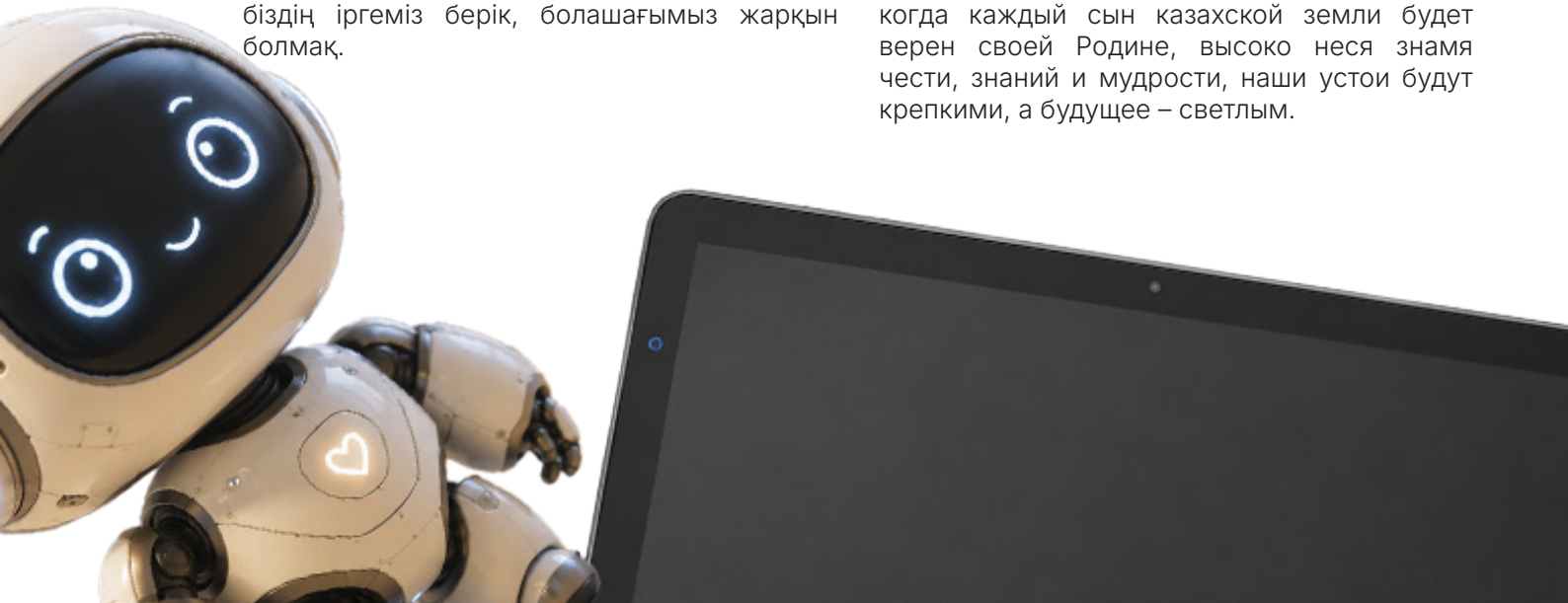
Мы рады вновь приветствовать вас на страницах свежего номера журнала «Инабат» в этот благодатный майский месяц, когда дыхание природы становится глубже, а мир облачается в изумрудную зелень.

Май – это не только начало солнечных дней, но и время средоточия великих праздников, объединяющих в себе силу и знания, честь и дух.

В первую неделю мая мы с особой гордостью отмечаем ***7 мая – День защитника Отечества, праздник, возвышающий доблесть нашей страны и оберегающий наше спокойствие***. Любовь к Родине берет начало в вере, а защита земли – это высшее проявление мужества и благородства. В преддверии этого праздника на страницах нашего журнала мы решили представить вашему вниманию поучительные материалы, возвышающие дух наших доблестных мужчин и воспитывающие патриотизм в подрастающем поколении.

Еще один великий праздник этого месяца – 9 Мая, День Победы. Это великая дата, вписанная золотыми буквами в историю как символ беспримерного героизма и стойкости наших предков, как дань уважения за самоотверженный подвиг. В этом выпуске мы воскрешаем в памяти подвиги суровых военных лет и выражаем безграничное почтение нашим ветеранам, заложившим фундамент нашей сегодняшней счастливой жизни.

В данном номере журнала «Инабат» переплетаются темы героизма и благоразумия, отваги и кротости, что призвано даровать читателю духовную бодрость. Легендарный герой нашего народа ***Бауыржан Момышулы*** не зря говорил: ***«Народ, чтущий дисциплину, не склонит головы перед рабством, ибо без порядка нет и государства».*** Только тогда, когда каждый сын казахской земли будет верен своей Родине, высоко неся знамя чести, знаний и мудрости, наши устои будут крепкими, а будущее – светлым.



Мамырдың әрбір күні сіздерге жақсылық пен жаңа мүмкіндіктер сыйласын деп тілейміз. Соғыс өрті өшіп, бейбітшілік туы мәңгі желбіреген елімізде тек қуанышты хабарлар мен берекелі істер көп болғай. Біздің басылымнан оқыған әрбір мақалаңыз көңіліңізге сәуле түсіріп, ойыңызға нәр берсе, біздің мақсатымыздың орындалғаны деп білеміз.

Журналымыздың осы санында ұсынылған сұхбаттар мен тарихи деректер, тәрбиелік мәні бар шығармалар әрбір шаңырақтың төрінде мағыналы әңгімелерге арқау болады деп сенеміз. Ұрпақтар сабақтастығы үзілмей, өткеннің өнегесі мен бүгіннің жетістігі ұштасқанда ғана ұлттық құндылығымызды сақтап қала алатынымыз анық.

Құрметті оқырман, көктемнің жылы шуағымен бірге келген мерейлі мерекелеріңіз құтты болсын!

Аспанымыз ашық, еліміз тыныш, бірлігіміз бекем болсын!

Пусть каждый день мая дарит вам добро и новые возможности. Пусть на нашей земле, где погасло пламя войны и вечно реет знамя мира, будет как можно больше благих вестей и добрых дел. Мы будем считать нашу цель достигнутой, если каждая статья, прочитанная в нашем издании, озарит вашу душу и даст пищу для размышлений.

Мы верим, что интервью, исторические данные и воспитательные произведения, представленные в этом номере, станут основой для содержательных бесед в каждом доме. Очевидно, что мы сможем сохранить наши национальные ценности только тогда, когда преемственность поколений останется незыблемой, а назидания прошлого гармонично соединятся с достижениями современности.

Уважаемые читатели, поздравляем вас с торжественными праздниками, пришедшими вместе с теплым весенним солнцем!

Пусть небо наше будет ясным, страна – спокойной, а единство – крепким!



МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

ОҚЫРМАНДАРҒА
К ЧИТАТЕЛЯМ **4**

КҮН ТАҚЫРЫПТАРЫ ТЕМЫ ДНЯ

РУХАНИ МАЙДАН САРБАЗДАРЫ **9**
ОТАН ҚОРҒАУШЫЛАР КҮНІ – ЕЛДІК ПЕН ЕРЛІКТІҢ АЙБЫНДЫ МЕРЕКЕСІ
ДУХОВНЫЕ ВОИНЫ
ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА – ВЕЛИКИЙ ПРАЗДНИК МУЖЕСТВА И ДОСТОИНСТВА



ИННОВАЦИЯЛЫҚ БІЛІМ КЕҢІСТІГІ **14**
TOPIQ SMART CLASS: АИДА БАЛАЕВА БІЛІМ САЛАСЫНДАҒЫ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯМЕН ТАНЫСТЫ
ИННОВАЦИОННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО
TOPIQ SMART CLASS: АИДА БАЛАЕВА ОЗНАКОМИЛАСЬ С НОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ



ҚАЗАҚСТАНДЫҚ РОБОТОТЕХНИКТЕРДІҢ ЖАҺАНДЫҚ ЖЕТІСТІГІ **17**
FIRST ХАЛЫ ҚАРАЛЫҚ ЖАРЫСЫНДА ҚАЗАҚСТАН ҚҰРАМАСЫ 12 МАРАПАТҚА ҚОЛ ЖЕТКІЗДІ
ГЛОБАЛЬНЫЙ УСПЕХ КАЗАХСТАНСКИЕ РОБОТОТЕХНИКИ
НА МЕЖДУНАРОДНОМ ЧЕМПИОНАТЕ FIRST КОМАНДА КАЗАХСТАНА ЗАВОЕВАЛА 12 НАГРАД



ҚОС ПРЕЗИДЕНТТЕН БАТА АЛҒАН БАЛАЛАР **20**
АТАЖҰРТҚА ҚОШ КЕЛДІҢІЗ! ҚАЗАҚСТАНДЫҚ БАЛАЛАР ТҮРКИЯ ПРЕЗИДЕНТІН ҚАЛАЙ ҚАРСЫ АЛДЫ
ДЕТИ, ПОЛУЧИВШИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ ДВУХ ПРЕЗИДЕНТОВ
АТАЖҰРТҚА ҚОШ КЕЛДІҢІЗ! КАК КАЗАХСТАНСКИЕ ДЕТИ ВСТРЕТИЛИ ПРЕЗИДЕНТА ТУРЦИИ



ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ЖӘНЕ МЕДИЦИНА **22**
ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ОҚУШЫ ҚАТЕРЛІ ІСІКТІ ЕРТЕ АНЫҚТАУДЫҢ ЖОЛЫН ОЙЛАП ТАПТЫ
ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И МЕДИЦИНА
КАЗАХСТАНСКИЙ ШКОЛЬНИК НАШЕЛ НОВЫЙ СПОСОБ РАСПОЗНАВАНИЯ РАКА НА РАННЕЙ СТАДИИ



ПЕДАГОГТЕРГЕ ПЕДАГОГАМ

Г.С. Жарменова **25**
БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЗАМАНАУИ БАСҚАРУ МОДЕЛЬДЕРІ
СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ



Г. А. Кенжегалиева
ЖОБАДАҒЫ ЕҢ БАСТЫ НӘРСЕ – ЖЕҢІСКЕ ДЕГЕН СЕНІМ 32
«ШАБЫТ» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ БОЛАШАҚ SMART ДЕМАЛЫС ОРНЫ
ГЛАВНОЕ В ПРОЕКТЕ – ВЕРА В УСПЕХ
«ШАБЫТ» – РЕСПУБЛИКАНСКАЯ SMART-ЗОНА ОТДЫХА БУДУЩЕГО



А.Б. Машаева
ӨЗІҢДІ ҚОРҒА, ӨЗІҢЕ КӨМЕКТЕС 48
ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ӨЗІНЕ-ӨЗІ КӨМЕКТЕСУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ – ҚАУІПСІЗДІК ПЕН СЕНІМ НЕГІЗІ
ЗАЩИТИ СЕБЯ, ПОМОГИ СЕБЕ
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОПОМОЩИ И САМОЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ – ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ

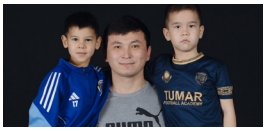


АТА-АНАЛАРҒА РОДИТЕЛЯМ

С.Е. Нурахметова
ЕРЕКШЕ БАЛАЛАРҒА СЕНУ ЖӘНЕ ҚОЛДАУ КӨРСЕТУ 57
ВЕРА В ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ И ИСКУССТВО ИХ ПОДДЕРЖКИ



М.А. Мәуіз
СПОРТТАҒЫ АЛҒАШҚЫ ҚАДАМ – АТА-АНА ҚОЛДАУЫНЫҢ РӨЛІ
ПЕРВЫЙ ШАГ В СПОРТЕ – РОЛЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ 72



БАЛАЛАРҒА ДЕТЯМ

А.Я. Ауити
ЖҮРЕГІН ПОЭЗИЯҒА АРНАҒАН ЖАС ДАРЫН 77
ҰЛТТЫҚ ӨНЕР МЕН ӘДЕБИЕТТІ ӘЛЕМГЕ ТАНЫТУДЫ МҰРАТ ЕТКЕН ЖАС ДАРЫННЫҢ РУХАНИ ӘЛЕМІ
ЮНЫЙ ТАЛАНТ ОТДАВШИЙ ДУШУ ПОЭЗИИ
ДУХОВНЫЙ МИР ЮНОГО ТАЛАНТА, СТАВШЕГО ЦЕЛЬЮ ПРИБЛИЗИТЬ НАЦИОНАЛЬНОЕ ИСКУССТВО И ЛИТЕРАТУРУ МИРУ



СУ ІШУДІҢ ПАЙДАСЫ 82
СЕН МҰНЫ БІЛДІҢ БЕ? АЙДАРЫ – ҚЫЗЫҚТЫ ФАКТІЛЕ
ПОЛЬЗА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ
РУБРИКА «А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?» – ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



А.Д. Амангелді
ШЕКАРАСЫЗ ШАБЫТ 95
БИІК БЕЛЕСТЕР ЖАСҚА ҚАРАМАЙДЫ: ӘЛЕМДІ ӨЗГЕРТКЕН БЕС БАЛАНЫҢ ОҚИҒАСЫ
ВДОХНОВЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ
ВЕЛИКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ НЕ ЗНАЮТ ВОЗРАСТА: ИСТОРИИ ПЯТИ ДЕТЕЙ, ИЗМЕНИВШИХ МИР



ПСИХОЛОГТІҢ КЕҢЕСІ СТРАНИЦА ПСИХОЛОГА

С. Е. Башкаева
БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН 109
ДЕТЯМ



ПЕДАГОГТЕРГЕ АРНАЛҒАН 111
ПЕДАГОГАМ



АТА-АНАЛАРҒА 114
РОДИТЕЛЯМ



КҮН ТАҚЫРЫПТАРЫ

ТЕМЫ ДНЯ



Авторлық құқық \ авторство: https://www.akorda.kz/ru/glava-gosudarstva-vystupil-na-ceremonii-vrucheniya-gosudarstvennyh-nagrad-i-voinskih-zvaniy-643822

РУХАНИ МАЙДАН САРБАЗДАРЫ

ОТАН ҚОРҒАУШЫЛАР КҮНІ – ЕЛДІК ПЕН ЕРЛІКТІҢ АЙБЫНДЫ МЕРЕКЕСІ

Отан қорғаушылар күні ***Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев*** ел азаматтарына жүрекжарды құттықтауын жолдады. Президент бұл күннің мемлекеттік әрі қоғамдық маңызы айрықша екенін атап өтіп, жауынгерлеріміздің ерен ерлігі, қайтпас қайсарлығы мен мықты рухы кеңінен дәріптелетінін жеткізді.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев өз сөзінде бейбітшілік пен тыныштықты сақтаудың, ұлттық мүддені қорғаудың және аумақтық тұтастықты қамтамасыз етудің маңызын атап өтті. Әскери борышты өтеу – Отанға деген шынайы сүйіспеншіліктің жарқын көрінісі екенін, халыққа қалтқысыз қызмет ету – әрбір адал азаматтың перзенттік парызы екенін ерекше айтты.

ДУХОВНЫЕ ВОИНЫ

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА – ВЕЛИКИЙ ПРАЗДНИК МУЖЕСТВА И ДОСТОИНСТВА

В День защитника Отечества ***Президент Республики Казахстан Касым-Жомарт*** Токаев обратился к гражданам с искренними поздравлениями. Глава государства подчеркнул, что этот праздник имеет особое государственное и общественное значение, а подвиги наших воинов, их несгибаемая воля и крепкий дух широко прославляются.

Президент отметил важность сохранения мира и спокойствия, защиты национальных интересов и обеспечения территориальной целостности страны. Исполнение воинского долга – это яркое проявление истинной любви к Родине, а беззаветное служение народу – священный долг каждого честного гражданина.

«Біз Отанға қалтқысыз қызмет ету қағидатын және Конституцияда айқындалған мызғымас құндылықтарды негізге ала отырып, сан ғасырлық тарихы бар мемлекеттілігіміздің тұғырын нығайта түсеміз, биік мақсат-мұратымызға жетіп, Әділетті, Күшті, Қауіпсіз Қазақстанды құрамыз. Мен бұған кәміл сенемін. Антына адал болып, табандылық танытып, мінсіз қызмет етіп жүрген Отан қорғаушыларымызға алғыс айтамын. Барша азаматтарымызға мықты денсаулық, амандық және табыс тілеймін! Армиямыздың айбыны, халқымыздың ынтымағы арта берсін! Қастерлі Тәуелсіздігіміздің тұғыры бекем болсын!»

Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрі Жұлдыз Сүлейменова да барша қазақстандықтарды Отан қорғаушылар күнімен құттықтады. Министр бұл күннің – ерлік пен абыройдың, мемлекетке адалдық пен азаматтық жауапкершіліктің биік символы екенін атап өтті.

«Отан қорғаушылар күнімен құттықтаймын! Бұл мереке ерлік, абырой және Отанға адалдықтың жоғары символы.

Мемлекеттің қауіпсіздігін қамтамасыз ету және оның тұрақты дамуы – мемлекет пен әрбір азаматтың ортақ жауапкершілігі. Бұл қағидаттар жаңа Конституцияда айқындалған.

Отан қорғаушылар күніне арналған іс-шарада ***Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев:*** *«Конституция мемлекеттігіміз бен егемендігіміздің мызғымас кепілі. Бас құжатта халқымыздың мүддесі, мақсат-мұраты мен бірегей құндылықтары көрініс тапты. Жаңа Ата заңда Егемендік пен Тәуелсіздікті қорғау, азаматтардың құқықтары мен бостандықтарын сақтау, халқымыздың әл-ауқатын арттыру, бірлігін күшейту бұлжымас қағидат ретінде айқындалды. Адам капиталын, білім-ғылымды, инновацияны дамыту мемлекет қызметінің стратегиялық бағыты ретінде бекітілді. Осылайша, біз Заң мен тәртіп үстемдік құратын, баршаға бірдей мүмкіндік берілетін, Әділетті, Қуатты, Өркениетті мемлекет құру жолына бет алдық. Қазақстанның мақсаты – биік, бағдары – айқын. Ырысты ынтымағымызды және берекелі бірлігімізді сақтай білсек, осы мұратымызға жетеміз»*, - деді министр.

Білім саласы осы мақсаттарға қол жеткізуде негізгі рөл атқарады. Қазақстанның барлық өңірлеріндегі педагогтер жас ұрпаққа патриотизм, заңға құрмет және Отанға сүйіспеншілік құндылықтарын сіңіру арқылы жауапты азаматтарды қалыптастыруға күнделікті үлес қосуда.

Мереке құтты болсын! Әрбір шаңырақта бақыт, береке, зор денсаулық және амандық тілеймін! Еліміздің айбыны асқақ, мерейі үстем болсын!»

«Мы, опираясь на принцип беззаветного служения Родине и на нерушимые ценности, закрепленные в Конституции, укрепляем фундамент нашей многовековой государственности, достигаем высоких целей и строим Справедливый, Сильный, Безопасный Казахстан. Я в этом глубоко убежден. Благодарю наших защитников Отечества за верность присяге, стойкость и безупречную службу. Желаю всем гражданам крепкого здоровья, благополучия и успехов! Пусть растет мощь нашей армии, крепнет единство народа! Да будет нерушимым фундамент нашей святой Независимости!»

Министр просвещения Республики Казахстан Жулдыз Сулейменова также поздравила всех граждан с Днем защитника Отечества. Этот день – символ мужества, чести, преданности государству и высокой гражданской ответственности.

«Поздравляю с Днем защитника Отечества! Это праздник является высоким символом мужества, чести и преданности Родине.

Обеспечение безопасности государства и его устойчивого развития – общая ответственность государства и каждого гражданина. Эти принципы четко закреплены в новой Конституции.

На торжественном мероприятии ***Президент Касым-Жомарт Токаев отметил:*** *«Конституция – нерушимая гарантия нашей государственности и независимости. В Основном Законе отражены интересы народа, его цели и уникальные ценности. В новой Конституции защита независимости и суверенитета, соблюдение прав и свобод граждан, повышение благосостояния народа и укрепление единства определены как непреложные принципы. Развитие человеческого капитала, науки, образования и инноваций закреплено как стратегическое направление государственной деятельности. Таким образом, мы движемся к построению Справедливого, Сильного, Цивилизованного государства, где господствуют закон и порядок, а каждому предоставляются равные возможности. Цель Казахстана – высокая, курс – ясный. Если мы сохраним наше согласие и единство, то достигнем этой цели».*

Сфера образования играет ключевую роль в достижении этих задач. Педагоги всех регионов Казахстана ежедневно вносят вклад в воспитание ответственных граждан, прививая молодому поколению ценности патриотизма, уважения к закону и любви к Родине.

С праздником! Желаю каждому дому счастья, благополучия, крепкого здоровья и мира! Пусть величие нашей страны растет, а ее авторитет укрепляется!»





Оқу-ағарту министрі Жұлдыз Сүлейменова білім саласының осы мақсаттарға жетудегі ерекше рөлін атап өтті. Педагогтер жас ұрпаққа патриотизмді, заңға құрметті және Отанға сүйіспеншілікті күнделікті еңбегімен сіңіріп, жауапты азаматтарды тәрбиелеуде.

Бүгінде еліміздің білім беру ұйымдарында 108 572 ер педагог еңбек етуде. ҚР Оқу-ағарту министрлігінің ***«Ахмет Байтұрсынұлы атындағы «Талдау» ұлттық зерттеулер және білімді бағалау орталығы» АҚ деректеріне сәйкес:***

- 78 651 – мектептерде;
- 14 220 – колледждерде;
- 12 709 – қосымша білім беру ұйымдарында;
- 2 690 – мектепке дейінгі ұйымдарда;
- 302 – арнайы білім беру ұйымдарында қызмет атқарады.

Бұл – білім саласындағы ер азаматтардың ел болашағына қосып отырған зор үлесінің айғағы. Олар жас ұрпаққа білім берумен қатар, азаматтық жауапкершілік пен елге адалдықтың үлгісін көрсетуде.

Министр просвещения Жулдыз Сулейменова подчеркнула особую роль системы образования в реализации этих целей. Педагоги ежедневно воспитывают в молодежи патриотизм, уважение к закону и любовь к Родине.

Сегодня в образовательных организациях страны трудятся 108 572 мужчин-педагогов. По данным ***АО «Национальный центр исследований и оценки образования им. Ахмета Байтурсынулы»:***

- 78 651 – в школах;
- 14 220 – в колледжах;
- 12 709 – в организациях дополнительного образования;
- 2 690 – в дошкольных организациях;
- 302 – в специальных образовательных учреждениях.

Эти цифры свидетельствуют о значительном вкладе мужчин-педагогов в будущее страны. Они не только дают знания, но и являются примером гражданской ответственности и преданности Родине.

Ер педагогтердің еңбегі – тек сабақ беруменен шектелмейді. Олар жас буынға тәрбиеп пен заңға құрметті үйретіп, елдің болашағына сенімді қадам жасайды. Әрбір ұстаздың еңбегі – мемлекеттің тұрақтылығы мен қауіпсіздігіне қосылған үлес.

Олардың қызметі – Отан қорғаушылардың рухымен үндес. Себебі, елді қорғау тек қарумен емес, біліммен, тәрбиемен де жүзеге асады.

Ұстаздар – рухани майданның сарбаздары.

Труд педагогов-мужчин не ограничивается преподаванием. Они воспитывают дисциплину, уважение к закону и уверенность в будущем. Каждый учитель вносит вклад в стабильность и безопасность государства.

Их деятельность созвучна духу защитников Отечества. Ведь защищать страну можно не только оружием, но и знаниями, воспитанием.

Учителя – это настоящие воины духовного фронта.

HTTPS://QAZAQSTAN.TV/NEWS/226847
HTTPS://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU/PRESS/NEWS/DETAILS/1215932?LANG=KK
HTTPS://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU/PRESS/NEWS/DETAILS/1215934?LANG=KK



ИННОВАЦИЯЛЫҚ БІЛІМ КЕҢІСТІГІ

TOPIQ SMART CLASS: АИДА БАЛАЕВА БІЛІМ САЛАСЫНДАҒЫ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯМЕН ТАНЫСТЫ

Астана қаласындағы №99 орта мектепте жаңа деңгейдегі білім беру кеңістігі ашылды. Бұл – заманауи технологиялармен жабдықталған ***TopIQ Smart Class пилоттық жобасы*** және ол қала әкімдігінің бастамасымен жүзеге асырылған.

ҚР Премьер-министрінің орынбасары, ***мәдениет және ақпарат министрі Аида Балаева*** ашық сабақ барысында жаңа жүйенің мүмкіндіктерімен танысты. Сабақта инновациялық сыныптың негізгі функциялары мен білім беру процесіндегі практикалық әлеуеті көрсетілді.

ИННОВАЦИОННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

TOPIQ SMART CLASS: АИДА БАЛАЕВА ОЗНАКОМИЛАСЬ С НОВЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В средней школе №99 города Астаны открылось образовательное пространство нового уровня. Это пилотный ***проект TopIQ Smart Class***, оснащенный современными технологиями и реализованный по инициативе городского акимата.

Заместитель премьер-министра Республики Казахстан, ***министр культуры и информации Аида Балаева*** во время открытого урока ознакомилась с возможностями новой системы. На занятии были продемонстрированы основные функции инновационного класса и его практический потенциал в образовательном процессе.

TopIQ Smart Class – смарт үстел, смарт парталар және смарт тақтадан тұратын біртұтас цифрлық экожүйе. Мұнда оқу процесін автоматтандыруға және әр оқушының білім деңгейі мен жеке ерекшелігіне бейімдеуге мүмкіндік беретін жасанды интеллект технологиялары қолданылады. Бұл жүйе тиімді, интерактивті әрі дербес білім беру ортасын қалыптастыруға бағытталған.

TopIQ Smart Class представляет собой единую цифровую экосистему, включающую смарт-стол, смарт-парты и смарт-доску. В системе используются технологии искусственного интеллекта (ИИ), позволяющие автоматизировать учебный процесс и адаптировать его к уровню знаний и индивидуальным особенностям каждого ученика. Все это направлено на формирование эффективной, интерактивной и персонализированной образовательной среды.

Аида Балаева білім беру процесіне инновациялық технологиялар мен жасанды интеллект құралдарын енгізу мәселесіне жан-жақты әрі байыппен қарау қажет екенін атап өтті. Оның айтуынша, ең алдымен мұндай шешімдер балалардың білім сапасына қалай әсер ететіні ескерілуі тиіс.

«Мұндай ойын және цифрлық форматтардың оқу процесіне қалай ықпал ететінін нақты түсіну маңызды. Дәстүрлі оқыту жүйесі де өз мәнін сақтауы керек. Пәндерді оқытуда аралаңған тәсіл қолданылып, әр баланың жеке ерекшелігі ескерілуі қажет. Ұстаздың басты міндеті – тек білім беру ғана емес, сонымен қатар тұлға қалыптастыру, жауапты әрі лайықты азамат тәрбиелеу. Осыған байланысты мұндай технологиялардың артықшылықтары мен ықтимал тәуекелдеріне кешенді талдау жүргізу маңызды».

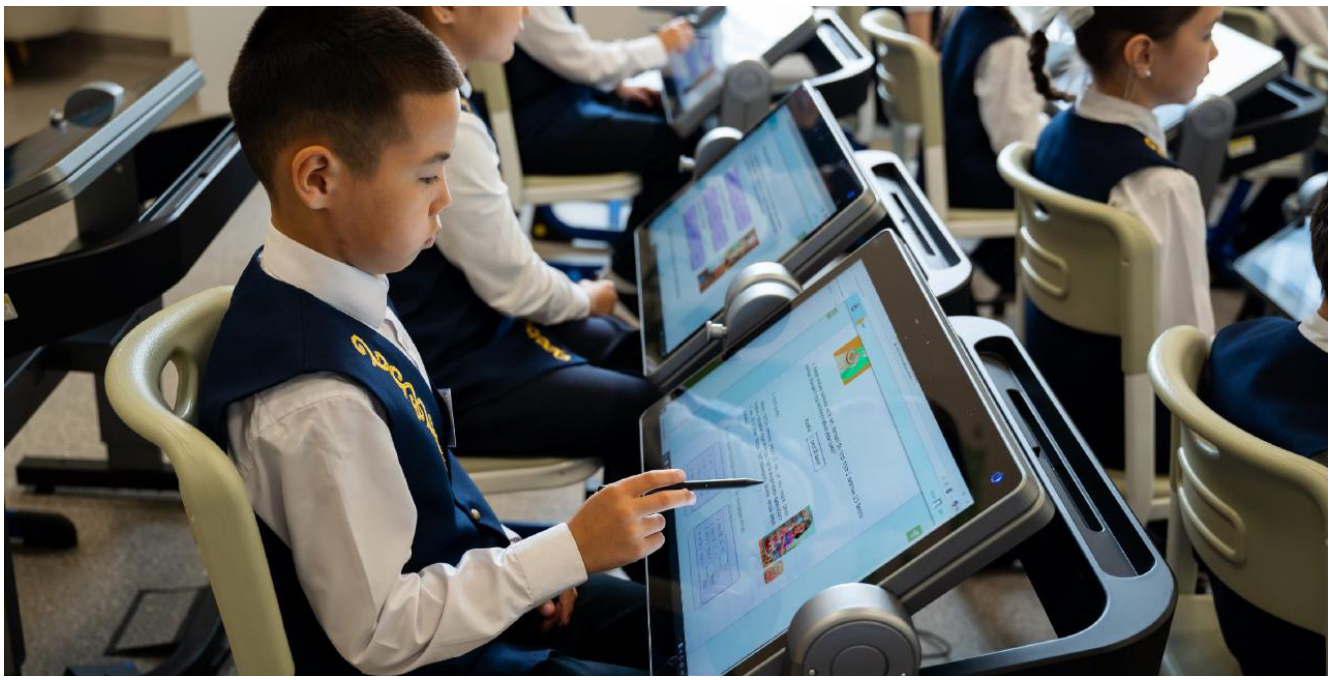
Инновациялық сынып 25 смарт партамен жабдықталған. Әр парта оқушыға жеке цифрлық жұмыс кеңістігін ұсынады. Оқушылар осы құрылғылар арқылы электронды оқулықтармен жұмыс істеп, тапсырмалар орындайды, музыкалық аспаптарды меңгереді, сондай-ақ 3D сурет салу және модельдеу дағдыларын дамытады.

Аида Балаева подчеркнула необходимость всестороннего и взвешенного подхода к внедрению инновационных технологий и инструментов ИИ в образовательный процесс. По ее словам, в первую очередь следует учитывать влияние подобных решений на качество знаний детей.

«Важно четко понимать, как игровые и цифровые форматы влияют на учебный процесс. Традиционная система обучения также должна сохранять свою ценность. При преподавании необходимо применять дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка. Главная задача учителя – не только передача знаний, но и формирование личности, воспитание ответственного и достойного гражданина. В этой связи важно провести комплексный анализ преимуществ и возможных рисков подобных технологий».

Инновационный класс оснащен 25 смарт-партами. Каждая парта предоставляет ученику индивидуальное цифровое рабочее пространство. С их помощью школьники работают с электронными учебниками, выполняют задания, осваивают музыкальные инструменты, а также развивают навыки 3D-рисования и моделирования.





Жасанды интеллект жүйесі оқушылардың үлгерімін талдап, олардың дайындық деңгейіне қарай тапсырмаларды автоматты түрде бейімдейді. Педагог смарт үстел арқылы әр оқушының жұмысын нақты уақыт режимінде бақылап, оқу қарқынын реттей алады және қажет кезде қолдау көрсетеді. Сонымен қатар ЖИ негізіндегі аналитикалық деректер әр баланың оқу динамикасын объективті бағалауға мүмкіндік береді.

Смарт тақта сабақтарды толық интерактивті форматта өткізуге жол ашады. Оның көмегімен оқу материалдарын цифрлық форматта сақтап, қайта пайдалануға, сондай-ақ ойын және жарыс элементтері бар сабақтар ұйымдастыруға болады.

Жоба заманауи интерактивті білім беру ортасын қалыптастыруға, білім сапасын арттыруға және жаңа буынның цифрлық құзыреттерін дамытуға бағытталған.

Система ИИ анализирует успеваемость учащихся и автоматически адаптирует задания в соответствии с уровнем их подготовки. Педагог через смарт-стол может в режиме реального времени контролировать работу каждого ученика, регулировать темп обучения и при необходимости оказывать поддержку. Кроме того, аналитические данные на основе ИИ позволяют объективно оценивать динамику обучения каждого ребенка.

Смарт-доска открывает возможности для проведения уроков в полностью интерактивном формате. С ее помощью можно сохранять учебные материалы в цифровом виде, использовать их повторно, а также организовывать занятия с элементами игры и соревнования.

Проект направлен на формирование современной интерактивной образовательной среды, повышение качества обучения и развитие цифровых компетенций нового поколения.

HTTPS://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU/PRESS/NEWS/DETAILS/1209988?LANG=RU



ҚАЗАҚСТАНДЫҚ РОБОТОТЕХНИК-ТЕРДІҢ ЖАҺАНДЫҚ ЖЕТІСТІГІ

FIRST ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЖАРЫСЫНДА ҚАЗАҚСТАН ҚҰРАМАСЫ 12 МАРАПАТҚА ҚОЛ ЖЕТКІЗДІ

Қазақстан құрамасы Хьюстонда өткен әлемдік робототехника чемпионатында айрықша табысқа жетіп, FIRST халықаралық жарысында 12 марапатқа ие болды. Бұл жеңіс оқушылардың жоғары дайындық деңгейін көрсетіп қана қоймай, еліміздің білім беру жүйесінің нәтижелі еңбегін дәлелдеді.

George R. Brown Convention Center алаңында өткен төрт күндік додаға әлемнің түкпір-түкпірінен 50 000-нан астам қатысушы жиналды, ал Қазақстан атынан бұрын-соңды болмаған 225 оқушыдан құралған үлкен делегация қатысып, барлық санаттарда жоғары нәтижелер көрсетті.

ГЛОБАЛЬНЫЙ УСПЕХ КАЗАХСТАНСКИХ РОБОТОТЕХНИКОВ

НА МЕЖДУНАРОДНОМ ЧЕМПИОНАТЕ FIRST КОМАНДА КАЗАХСТАНА ЗАВОЕВАЛА 12 НАГРАД

Сборная Казахстана добилась выдающегося результата на мировом чемпионате по робототехнике в Хьюстоне, завоевав 12 наград на международных соревнованиях FIRST. Эта победа не только подтвердила высокий уровень подготовки школьников, но и стала доказательством результативной работы отечественной системы образования.

Соревнования проходили на площадке George R. Brown Convention Center и объединили более 50 000 участников со всего мира. Казахстан представила рекордная делегация из 225 школьников, показавших высокие результаты во всех категориях.



Кіші санаттағы FIRST LEGO League Explore сайысында Алматы қаласынан келген ***Alem Innovators*** командасы ***Core Values Award*** номинациясында жеңіске жетсе, Haileybury Astana мектебінің ***DeepSeekers*** командасы ***Team Model Award*** марапатына ие болды. Орта санаттағы FIRST LEGO League Challenge жарысында Түркістан облысының ***Tolebi Daryn*** командасы әлемнің топ 5 қатарына еніп, ***Champions Award*** финалисті атанды. Алматы қаласының ***Fiztex*** командасы ***Core Values Gracious Professionalism Award*** номинациясында жеңіске жетті, ал Оралдағы Зияткерлік мектептің ***Tidal Tumble*** командасы роботтар ойынында 545 ұпайдың 535-ін жинап, үздік нәтижелердің бірін көрсетті.

В младшей категории FIRST LEGO League Explore команда ***Alem Innovators*** из Алматы выиграла номинацию ***Core Values Award***, а команда ***DeepSeekers*** из Haileybury Astana получила награду ***Team Model Award***.

В средней категории FIRST LEGO League Challenge команда Tolebi Daryn из Туркестанской области вошла в топ 5 лучших команд мира и стала финалистом ***Champions Award***. Алматинская команда ***Fiztex*** победила в номинации ***Core Values Gracious Professionalism Award***, а команда ***Tidal Tumble*** из Уральской школы «Зияткерлік» набрала 535 из 545 возможных баллов в роботигре, показав один из лучших результатов.

Жоғары санаттағы FIRST Tech Challenge жарысында Қарағанды қаласының JelToqSun командасы – Sustainability Award алтын жүлдесін алды. Шымкент Зияткерлік мектебінің Overtime, Астанадағы Республикалық физика-математика мектебінің Fizmat Robotics және Алматыдағы Polytech мектебінің KAP командалары Reach Award номинациясы бойынша алтын иеленді.

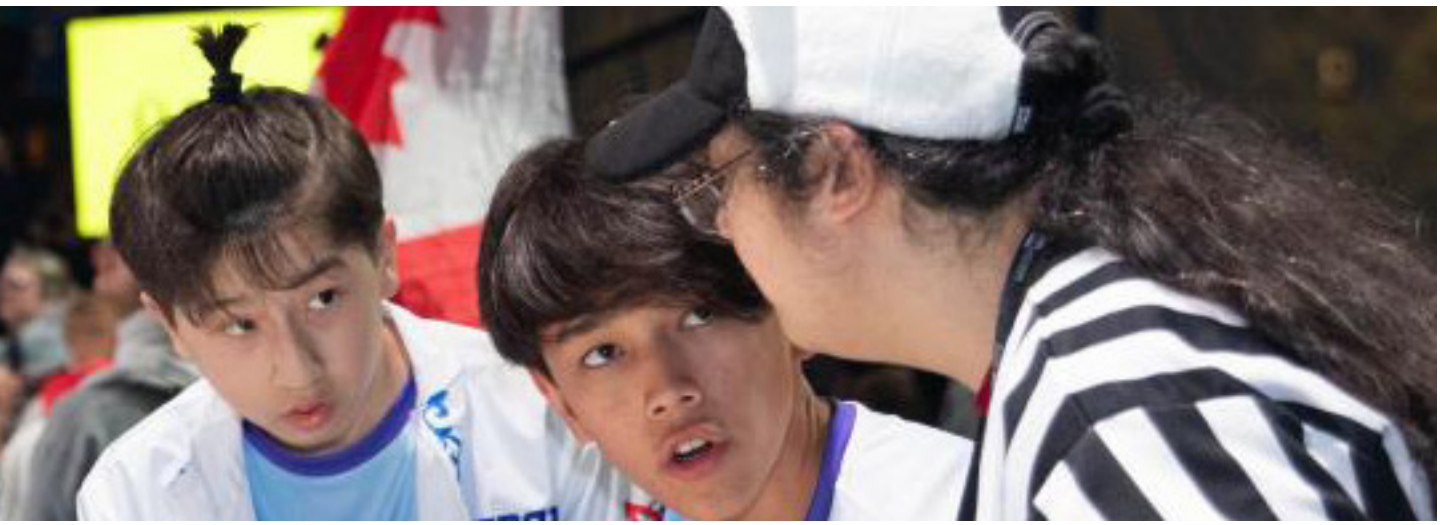
В старшей категории FIRST Tech Challenge команда JelToqSun из Караганды завоевала золотую награду Sustainability Award. Команды Overtime из Шымкента, Fizmat Robotics из Республиканской физико-математической школы в Астане и KAP из алматинской Polytech School получили золото в номинации Reach Award.

Сонымен қатар, бұл аталым бойынша алматылық ***TGJ*** (Polytech School), ***Panheya*** («Зияткерлік» мектебі, Медеу филиалы) және ***SANA*** (БИЛ) командалары осы номинация бойынша жүлдегерлер қатарынан көрінді. Ал елордалық «Зияткерлік» мектебінің ***XCeption*** командасы ***Think Award*** номинациясы бойынша қола жүлдені иеленді.

Щучинск қаласындағы БИЛ мектебінің оқушыларынан құралған ***Celestial*** және ***Panheya*** командалары алғаш рет Қазақстан атынан топ-8 қатарына еніп, плей-офф кезеңінде альянс капитандары атанды. Haileybury Astana мектебінің ***Nomadic Dragons*** командасы ширек финалға шығып, өз дивизионында топ 4 альянс қатарына енген жалғыз қазақстандық команда болды.

Кроме того, команды ***TGJ*** (Polytech School, Алматы), ***Panheya*** (школа «Зияткерлік», филиал Медеу, Алматы) и ***SANA*** (БИЛ, Алматы) стали призерами в этой же номинации. Команда ***XCeption*** из астанинской школы «Зияткерлік» завоевала бронзу в номинации ***Think Award***.

Особого внимания заслуживает успех команд ***Celestial*** и ***Panheya*** из БИЛ Щучинска, которые впервые вошли в топ 8 и стали капитанами альянсов на стадии плей-офф. Команда ***Nomadic Dragons*** из Haileybury Astana вышла в четвертьфинал и стала единственной казахстанской командой, вошедшей в топ 4 альянсов своего дивизиона.





2020 жылдан бері Қазақстан FIRST қозғалысында өз позициясын нығайтып келеді, ал биылғы жеңістер еліміздің жас робототехниктерінің әлемдік аренадағы беделін арттыра түсті.

Қазақстан құрамасының бұл жетістіктері жүйелі дайындық пен Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің, ***USTEM Foundation*** және «Дарын» республикалық ғылыми-практикалық орталығының қолдауының нәтижесі екенін айта кеткен жөн.

С 2020 г. Казахстан укрепляет свои позиции в движении FIRST, а нынешние победы еще больше повысили авторитет наших юных робототехников на мировой арене.

Эти достижения стали возможны благодаря системной подготовке и поддержке Министерства просвещения Республики Казахстан, ***USTEM Foundation*** и Республиканского научнопрактического центра «Дарын».

HTTPS://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU/PRESS/NEWS/DETAILS/1213553?LANG=KK



ҚОС ПРЕЗИДЕНТТЕН БАТА АЛҒАН БАЛАЛАР

АТАЖҰРТҚА ҚОШ КЕЛДІҢІЗ! ҚАЗАҚСТАНДЫҚ БАЛАЛАР ТҮРКИЯ ПРЕЗИДЕНТІН ҚАЛАЙ ҚАРСЫ АЛДЫ

Түркия Президенті Режеп Тайып Ердоғанның Қазақстанға жасаған мемлекеттік сапары кезіндегі ең әсерлі әрі есте қаларлық сәттердің бірі – балалардың ерекше қошеметі болды.

ДЕТИ, ПОЛУЧИВШИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ ДВУХ ПРЕЗИДЕНТОВ

АТАЖҰРТҚА ҚОШ КЕЛДІҢІЗ! КАК КАЗАХСТАНСКИЕ ДЕТИ ВСТРЕТИЛИ ПРЕЗИДЕНТА ТУРЦИИ

Одним из самых трогательных и запоминающихся моментов государственного визита ***Президента Турции Реджепа Тайипа Эрдогана*** в Казахстан стал особенный, искренний прием, устроенный детьми.



Ел астанасында мәртебелі қонақты Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевпен бірге қазақстандық бүлдіршіндер алғашқылардың бірі болып қарсы алды.

Түркия басшысы Астанаға 13 мамыр күні келді. Ұшақ қонған сәттен бастап екі елдің туын ұстап, көздері күлімдеген балалар түрік елінің көшбасшысы бастаған ресми делегациямен қазақ және түрік тілдерінде дауыстап сәлемдесіп, ерекше жылылық сыйлады. Тура осы сәтте аспанда Түркия мен Қазақстан байрақтарын желбіреткен тікұшақтар ұшып өтіп, балалардың бұл лебізіне өзгеше ажар берді. Қарсы алу рәсімінің басты тосынсыйы әуежай терминалында жалғасты.

Мұнда балалар қадірменді мейманмен тағы бір мәрте амандасып: «Ердоған ата, Атажұртқа қош келдіңіз!» десе, бүлдіршіндердің сәлемін жылы қабылдаған президент «Қош көрдік!» деп жауап берді.

Осыдан соң жиналған жас өнерпаздар түрік елінің басшысына арнап, қазақтың қасиетті «Домбыра» композициясын орындап берді. Бауырлас елдің басшысына балалардың атынан көрсетілген мұндай құрмет кездесудің мәнін арттыра түсті.

Қарсы алу рәсімінен соң қос президенттің батасын алған бүлдіршендің бірі кездесуден алған әсерімен бөліскен. «Әлі де болса қобалжып тұрғанын» айтқан ол «жүздесуге көп дайындалғандарын» жасырмайды.

«Өте қатты қобалжып әрі қуанып тұрмыз», - дейді қолына домбырасын ұстаған балақай.

В столице почетного гостя вместе с Главой государства Касым-Жомартом Токаевым одними из первых встретили именно казахстанские дети.

Президент Турции прибыл в Астану 13 мая. С самого момента приземления самолета ребята с флагами двух стран в руках и сияющими улыбками приветствовали официальную делегацию во главе с турецким лидером на казахском и турецком языках. В этот же миг над площадью пролетели вертолеты, развевая в небе государственные флаги Турции и Казахстана, что придало детскому приветствию особое величие и красоту. Главный сюрприз церемонии встречи ждал гостей в терминале аэропорта.

Здесь дети еще раз поприветствовали почетного гостя, дружно воскликнув: «Добро пожаловать на Землю предков!». Президент, тепло приняв приветствие детей, ответил им: «Рад вас видеть тоже!».

Сразу после этого юные музыканты исполнили для лидера братского турецкого народа священную казахскую композицию «Домбра». Такое почтение, оказанное от имени детей, придало встрече глубокий символический смысл.

После завершения торжественной церемонии один из малышей, получивший благословение обоих президентов, поделился своими впечатлениями от встречи. Не скрывая того, что «до сих пор немного волнуется», он признался, что они очень долго и усердно готовились к этому моменту.

«Мы очень сильно волновались и в то же время невероятно рады»,– поделился эмоциями мальчик, бережно держа в руках свою домбру.



ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ЖӘНЕ МЕДИЦИНА

ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ОҚУШЫ ҚАТЕРЛІ ІСІКТІ ЕРТЕ АНЫҚТАУДЫҢ ЖОЛЫН ОЙЛАП ТАПТЫ

АҚШ-тың Финикс төрінде өткен Regeneron ISEF 2026 дүниежүзілік ғылыми-инженерлік көрмесінде қазақстандық мектеп оқушысы Арнұр Артықбайдың *есімі ерекше аталды.* Жер шарының 60-тан астам елінен жиналған 1700-ге жуық жас генийдің басын қосқан бұл жаһандық додада отандасымыз халықаралық сарапшылар мен алып IT-компаниялардың өкілдерін өзіне қаратып, зор таңғалыс тудырды.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И МЕДИЦИНА

КАЗАХСТАНСКИЙ ШКОЛЬНИК НАШЕЛ НОВЫЙ СПОСОБ РАСПОЗНАВАНИЯ РАКА НА РАННЕЙ СТАДИИ

В городе Финикс (США) завершилась знаменитая международная выставка Regeneron ISEF 2026. ***Главной сенсацией этого престижного технологического смотра, собравшего около 1700 ярких молодых умов из шестидесяти стран, стало выступление одиннадцатиклассника из Казахстана Арнура Артыкбая.*** Проект юного исследователя из Тараза вызвал огромный интерес со стороны зарубежных ученых и предс тавителей крупнейших IT-корпораций.

Тараз қаласындағы Зияткерлік мектептің *11-сынып оқушысы Арнұр Артықбай* бүгінгі медицинаның ең ауыр дерті – онкологиямен күресте жасанды интеллектінің көмегіне жүгінген. Оның авторлық *«Машиналық оқыту негізінде қатерлі ісіктерді автоматты түрде анықтау жүйесі»* деп аталатын зерттеуі адам ағзасындағы қауіпті ісіктерді ең бастапқы кезеңде, дәрігердің қатысуынсыз-ақ жоғары дәлдікпен тауып бере алады.

Дәл осы ерте диагноз қою мүмкіндігі болашақта мыңдаған жанның өмірін арашалап қалмақ. Осылайша, халықаралық қазылар алқасын жобасының өзектілігімен бауырағаң Арнұр АҚШ-тан қос бірдей ірі марапатпен оралды.

Оның зияткерлік еңбегін *Сауд Арабиясының дарындыларды қолдайтын беделді MAWHIBA Foundation қоры* жоғары бағалап, *400 долларлық ақшалай сыйлықпен марапаттады.* Бұдан бөлек, қазақстандық жас ғалымның әлеуетіне тәнті болған *Король Фахд атындағы Мұнай және пайдалы қазбалар университеті (KFUPM) Арнұрға* өзінің толық білім беру грантын табыстады.

Қазақстан бұл жаһандық ғылыми алаңға 1999 жылдан бері қатысып келе жатқанымен, биылғы жетістіктің жөні бөлек. Нәтижелі жобасымен ел намысын қорғаған жеті оқушының ішінен суырылып шыққан Арнұрдың бұл жеңісі – отандық білім беру жүйесі мен жас өрендеріміздің әлемдік деңгейдегі ең күрделі технологиялық трендерді басқара алатындығының айқын айғағы.

Старшеклассник *Интеллектуальной школы города Тараз направил силу нейросетей на борьбу с раком*, бросив вызов одной из самых страшных болезней человечества. *Арнур разработал «Систему автоматического обнаружения опухолей на основе машинного обучения».* Его уникальная программа способна находить опасные новообразования на самых ранних стадиях с ювелирной точностью, причем без участия врача.

Актуальность и глубина исследования Арнура произвели сильное впечатление на международную судейскую коллегию. Домой молодой ученый возвращается с двойным триумфом.

Проект казахстанца получил *специальный приз от саудовского фонда MAWHIBA Foundation* и *премию в размере 400 долларов.* Но главным признанием таланта Арнура стало приглашение от *Университета нефти и полезных ископаемых имени короля Фахда (KFUPM)* – один из лучших вузов Саудовской Аравии выделил ему полный образовательный грант.

Казахстанские школьники участвуют в выставках Regeneron ISEF с 1999 года, но этот результат стал особенной вехой. На конкурсе нашу страну представляла сильная команда из семи учащихся с пятью проектами, и то, что именно разработка Арнура получила столь высокую оценку., - огромная гордость. Этот успех наглядно подтверждает уровень отечественного образования и доказывает, что новое поколение казахстанцев готово не просто следовать мировым трендам, но и создавать технологии будущего.

HTTPS://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU/PRESS/NEWS/DETAILS/1221802?LANG=KK

ПЕДАГОГТЕРГЕ



ПЕДАГОГАМ



БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЗАМАНАУИ БАСҚАРУ МОДЕЛЬДЕРІ

«БАҚЫТТЫ МЕКТЕПТЕР» (UNESCO) ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ – БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТЫН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУДІҢ ФАКТОРЫ

Г.С. Жарменова,
Ыбырай Алтынсарин атындағы №83 мектеп-гимназиясының директоры, педагогика ғылымдарының кандидаты Астана қаласы.

СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

КОНЦЕПЦИЯ «СЧАСТЛИВЫЕ ШКОЛЫ» (UNESCO) – ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Г.С. Жарменова,
директор Школы-гимназии №83 имени Ыбырая Алтынсарина г. кандидат педагогических наук г. Астана

Қазіргі Қазақстан Республикасындағы мектеп жай ғана білім беру мекемесінен тұлғаның эмоционалдық дамуы мен табысты әлеуметтенуіне жауапты негізгі әлеуметтік ортаға айналу үстінде.

Цифрландыру және академиялық жүктеменің артқан шағында білім алушылардың психологиялық амандығы стратегиялық басымдыққа ие болуда. Халықаралық тәжірибе, атап айтқанда ЭЫДҰ мен ЮНЕСКО зерттеулері эмоционалдық денсаулықтың жасөспірімдердің үлгерімімен және олардың ересек өмірдегі жетістіктерімен тікелей байланысты екенін растайды.

Тәжірибеде мектеп басшыларының қызметінде жүйелі басқару тәсілі саласындағы құзыреттіліктің жетіспеушілігі жиі байқалады. Мектептегі қолайлы климатты қолдау шаралары көбіне үзік-үзік, жүйесіз сипатқа ие.

Современная школа в Республике Казахстан сегодня находится в процессе трансформации из чисто образовательного учреждения в ключевую социальную среду, ответственную за эмоциональное развитие и успешную социализацию личности.

В условиях цифровизации и растущих академических нагрузок психологическое благополучие обучающихся становится стратегическим приоритетом. Международный опыт, в частности исследования ОЭСР и ЮНЕСКО, подтверждает, что эмоциональное здоровье напрямую соотносится с успеваемостью и жизненным успехом подростков во взрослой жизни.

На практике деятельность руководителей школ часто характеризуется недостатком компетенций в сфере системного управленческого подхода. Меры по поддержке климата зачастую носят фрагментарный характер.

Қазақстанда бұл бағыттағы прогрессивті өзгерістер векторы *«Қазақстан балалары»* мұжырымдамасы, *«Адал азамат»* тәрбие бағдарламасы және білім беру ұйымдарында балалардың қудалануына (буллингке) қарсы іс-қимылға бағытталған *«ДосболLIKE»* бағдарламасы сияқты мемлекеттік бастамаларда айқын көрсетілген.

В Казахстане вектор прогрессивных преобразований в данной сфере обозначен в таких государственных инициативах, как концепция *«Дети Казахстана»*, программа воспитания *«Адал Азамат»*, программа по профилактике в организациях образования травли (буллинга) детей *«ДосболLIKE»*.





Мектепте қолайлы әлеуметтік-психологиялық көңіл-күй қалыптастырудағы директордың көшбасшылық рөлін күшейту қажеттілігіне байланысты, біз өз тәжірибемізде ***ЮНЕСКО-ның «Бақытты мектептер» (Happy Schools)*** тұжырымдамасының басқару моделіне сүйендік.

Астана қаласындағы ***Ыбырай Алтынсарин атындағы №83 мектеп-гимназиясының*** базасында іске асырылған авторлық бағдарлама біртұтас басқару моделі ретінде құрылды. Бұл модельде баланың әл-ауқаты білім берудің мақсаты әрі сапалы білімнің негізгі факторы болып саналады.

Бағдарламаның әдіснамалық негізі ретінде ***ЮНЕСКО-ның «Happy Schools» (Бақытты мектептер)*** жаһандық негіздемесі алынды.

Ол үш бағыт бойынша қызметке негізделген:

- ұжымдағы өзара қарым-қатынастар ***(адамдар);***
- ұйымдастырушылық механизмдер ***(процестер);***
- физикалық және цифрлық орта ***(мектеп ортасы).***

Бағдарлама 5–9 сынып оқушыларын, педагогтер мен ата-аналарды қамти отырып, ортақ жауапкершілік аймағын қалыптастырады.

Мазмұндық тұрғыдан жұмыс модульдерге бөлінген.

«***Тұлға және эмоциялар»*** блогында эмоционалды интеллект пен эмпатияны дамытуға басымдық беріледі.

«Процестер» модулі өзін-өзі реттеу әдістеріне және жанжалдарды шешуге үйретуге бағытталған.

«Мектеп ортасына» – психологиялық жайлылық аймақтарын құруға және цифрлық қауіпсіздікті қамтамасыз етуге ерекше көңіл бөлінеді.

Қорытынды блок көшбасшылық пен құндылықтарды қалыптастыруға арналған. Мұнда оқушылар педагогикалық ықпал ету нысаны рөлінен мектеп климатын белсенді құрушы рөліне ауыса отырып, мектеп өмірін жақсартуды жобалауға тартылады.

В связи с необходимостью усиления роли директора как лидера в создании благоприятного социально-психологического климата в школе мы в своей практике ориентировались на управленческую модель концепции ***«Счастливые школы» (UNESCO).***

Авторская программа, реализованная на базе ***Школы-гимназии №83 имени Ыбырая Алтынсарина города Астаны,*** была реализована как целостная модель управления, в которой благополучие ребенка является и целью, и фактором качественного образования.

Методологическим фундаментом программы выступает глобальная рамка ***ЮНЕСКО «Happy Schools» (Счастливые школы).***

Она базируется на деятельности в трех направлениях:

- взаимоотношения в коллективе ***(люди);***
- организационные механизмы ***(процессы);***
- физическая и цифровая среда ***(пространство).***

Программа охватывает учащихся 5–9 классов, педагогов и родителей, создавая единое поле ответственности.

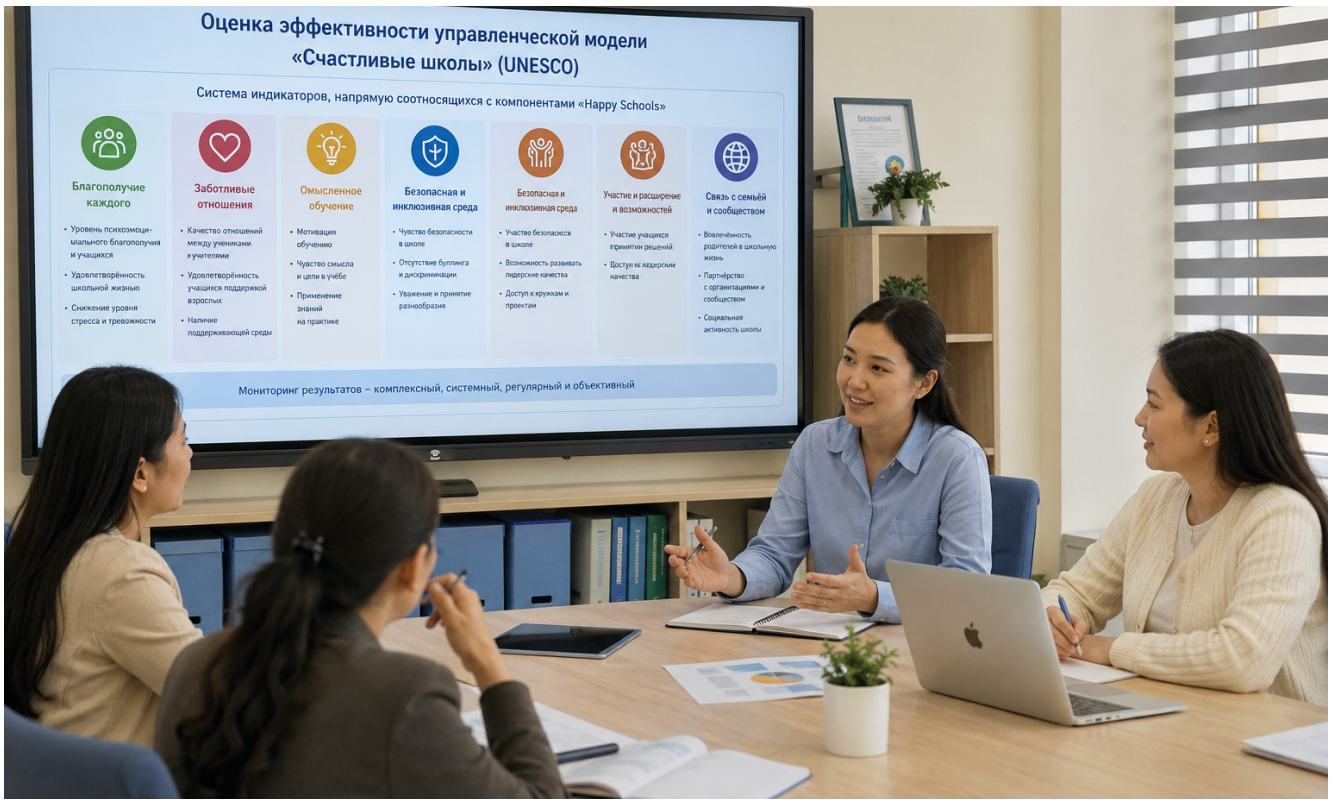
Содержательно работа распределена по модулям.

В блоке ***«Личность и эмоции»*** акцент делается на развитии эмоционального интеллекта и эмпатии.

Модуль ***«Процессы»*** фокусируется на обучении методам саморегуляции и конструктивного решения конфликтов.

Особое внимание уделяется ***«Школьной среде»*** – созданию зон психологического комфорта и обеспечению цифровой безопасности.

Финальный блок посвящен лидерству и формированию ценностей, где учащиеся вовлекаются в проектирование улучшений школьной жизни, переходя от роли объектов педагогического воздействия к роли активных создателей климата.



Осы модельдің тиімділігін бағалау үшін *«Happy Schools»* компоненттерімен тікелей байланысты индикаторлар жүйесі қолданылады. Нәтижелер мониторингі кешенді сипатқа ие. Эмпирикалық мәліметтерді жинау *Google Forms* платформасындағы анонимді онлайн-сауалнамалар арқылы жүзеге асырылады, бұл шынайылық пен объективтілікке кепілдік береді. Қосымша құралдар ретінде цифрлық *«Сенім жәшігі»*, ата-аналармен фокус-топтар өткізу және оқушылардың білім беру өнімдерінің (эссе, ментальды карталар, жобалар) портфолиосын талдау қолданылады.

Для оценки эффективности данной модели используется система индикаторов, напрямую соотносящихся с компонентами *«Happy Schools»*. Мониторинг результатов носит комплексный характер. Сбор эмпирических данных осуществляется через анонимные онлайн-опросы на платформе *Google Forms*, что гарантирует объективность. Дополнительными инструментами выступают цифровой *«Ящик доверия»*, фокус-группы с родителями и анализ портфолио образовательных продуктов учащихся (эссе, ментальные карты, проекты).

Осылайша, мектеп директоры алынған мәліметтер негізінде басқарушылық шешімдердің жүйелі түрде түзетілуін қамтамасыз ете отырып, бұл процесті үйлестіре алады

Бағдарламаны ғылыми-әдістемелік сүйемелдеу Қазақстан Республикасының өзекті нормативтік базасына және ЮНЕСКО-ның білім алушылардың амандығы жөніндегі халықаралық нұсқаулықтарына негізделеді.

Ақпараттық орта мектеп сайтында *«Психологиялық навигатор»* бөлімін құруды қамтиды, онда процесске қатысушылардың барлығына арналған бейнесабақтар мен жадынамалар жинақталады. Мектептің әдістемелік кейсі авторлық тренинг сценарийлерімен және дағдарыстық жағдайлардағы өзара іс-қимыл алгоритмдерімен толықтырылып отырады.

Директор школы координирует этот процесс, обеспечивая регулярную корректировку управленческих решений на основе полученных данных.

Научно-методическое сопровождение программы опирается на актуальную нормативную базу РК и международные руководства ЮНЕСКО по благополучию учащихся.

Информационная среда включает создание школьного раздела *«Психологический навигатор»*, где аккумулируются видеоуроки и памятки для всех участников процесса. Методический кейс школы пополняется авторскими сценариями тренингов и алгоритмами взаимодействия в кризисных ситуациях.





Осы бағдарламаны оқу жылында бойы іске асыру төрт негізгі кезеңнен тұрды:

▶ ***жобалау кезеңі (қыркүйек)*** – мектеп ортасына терең аудит жүргізуге және ресурстарды жоспарлауға арналды;

▶ ***енгізу кезеңі (қазан–наурыз)*** – оқушыларға арналған тренингтер, мұғалімдерге арналған шеберлік сыныптары және ата-аналармен бірлескен бастамалар өткізілді;

▶ ***тәжірибені рефлексиялау (сәуір)*** – «бақытты мектеп» атты мектеп жобаларының қорытынды фестивалі форматында өтті. онда балалар мектеп ортасын жақсарту бойынша өз идеяларын таныстырды;

▶ ***талдау кезеңі (мамыр)*** – тәжірибені жинақтаумен және дамудың келесі цикліне арналған ұсыныстар әзірлеумен аяқталды.

Біз ұсынып отырған бағдарламада мыналар қарастырылған:

▶ жоғарыда көрсетілген үш бағыт ***(адамдар, процестер, мектеп ортасы)*** бойынша мектеп ұжымының кезең-кезеңімен атқаратын қызметінің мазмұны;

▶ білім беру процесінің барлық субъектілері үшін нәтижелерге қол жеткізу индикаторлары;

▶ нәтижелерді мониторингілеу мен бағалаудың формалары мен құралдары;

▶ мектеп директорының ұйымдастырушылық қызметі мен өзіндік рефлексиясының мазмұны;

▶ практикалық материалдар.

Реализация данной программы в течение учебного года проходила четыре ключевых этапа:

▶ ***проектировочный этап (сентябрь)*** – был посвящен глубокому аудиту среды и планированию ресурсов;

▶ ***в течение внедренческого этапа (октябрь–март)*** – проводились тренинги для обучающихся, мастер-классы для учителей и совместные инициативы с родителями;

▶ ***рефлексия опыта (апрель)*** – была проведена в формате итогового фестиваля школьных проектов «счастливая школа», где дети презентовали свои идеи по улучшению школьной среды;

▶ ***аналитический этап (май)*** – завершился обобщением опыта и выработкой рекомендаций для следующего цикла развития;

В предлагаемой нами программе выдвигается:

▶ содержание поэтапной деятельности школьного коллектива по вышеуказанным трем направлениям ***(люди, процессы, школьная среда);***

▶ индикаторы достижения результатов для всех субъектов образовательного процесса;

▶ формы и инструменты мониторинга и оценки результатов;

▶ содержание организационной деятельности и саморефлексии директора школы;

▶ практические материалы.

Осы бағдарламаны іске асыру тәжірибесі психологиялық амандық – бұл кездейсоқ процесс емес, мақсатты басқару қызметінің нәтижесі екенін дәлелдейді. Мектеп директоры мектеп мәдениетінің архитекторы ретінде білім алушылардың академиялық жетістіктері мен эмоционалдық денсаулығы үйлесім табатын қолайлы орта қалыптастыруда шешуші, көшбасшылық рөл атқара алады.

Біздің тәжірибеміз көрсеткендей, «Happy Schools» басқару моделін мектепті әр бала өзін қауіпсіз, құнды және табысты сезінетін кеңістікке айналдырудың тиімді жолдарының бірі ретінде пайдалануға болады. Бұл Қазақстанның білім беру жүйесін дамыту жолындағы ұлттық мүдделеріне толықтай сәйкес келеді

Опыт реализации данной программы подтверждает: психологическое благополучие – это не стихийный процесс, а результат целенаправленной управленческой деятельности. Директор школы, выступая в роли архитектора школьной культуры, способен сыграть решающую, лидерскую роль в создании благополучной среды, в которой академические достижения обучающихся гармонично сочетаются с эмоциональным здоровьем.

Наш опыт свидетельствует, что управленческую модель «Happy Schools» можно использовать как один из реальных путей, позволяющий трансформировать школу в пространство, где каждый ребенок чувствует себя защищенным, ценным и успешным, что полностью отвечает национальным интересам развития системы образования Казахстана.

HTTPS://ADILET.ZAN.KZ/RUS/DOCS/Z070000319_?UTM_SOURCE=
HTTPS://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU/PRESS/NEWS/DETAILS/1155843?LANG=RU&UTM_SOURCE=
HTTPS://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU/PRESS/NEWS/DETAILS/1035793?LANG=RU&UTM_SOURCE=
HTTPS://UNESDOC.UNESCO.ORG/ARK%3A/48223/PF0000244140?UTM_SOURCE=
HTTPS://ERIC.ED.GOV/?ID=ED574086&UTM_SOURCE=
HTTPS://WWW.OECD.ORG/EN/PUBLICATIONS/SCHOOL-LEADERSHIP-FOR-LEARNING_9789264258341-EN.HTML?UTM_SOURCE=
HTTPS://UNESDOC.UNESCO.ORG/ARK%3A/48223/PF0000381728?UTM_SOURCE=
HTTPS://ORKEN-INSTITUTY.KZ/KZ/FILE-DOWNLOAD/401?UTM_SOURCE=



ЖОБАДАҒЫ ЕҢ БАСТЫ НӘРСЕ – ЖЕҢІСКЕ ДЕГЕН СЕНІМ

ГЛАВНОЕ В ПРОЕКТЕ – ВЕРА В УСПЕХ

«ШАБЫТ» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ БОЛАШАҚ SMART ДЕМАЛЫС ОРНЫ

Г. А. Кенжегалиева,
тарих пәнінің мұғалімі,
педагог-зерттеуші,

О. Б. Қайратұлы,
10 «А» сынып оқушысы,
Сағыз орта мектебі,
Қызылқоға ауданы,
Атырау облысы.

«ШАБЫТ» – РЕСПУБЛИКАНСКАЯ SMART-ЗОНА ОТДЫХА БУДУЩЕГО

Г. А. Кенжегалиева,
учитель истории,
педагог-исследователь,

О. Б. Кайратулы,
ученик 10 «А» класса,
Сағызская средняя школа,
Кызылкогинский район,
Атырауская область

Ұстаз – ұлт болашағын тәрбиелейтін, білім мен парасаттың шамшырағы. Қоғамның дамуы мен елдің өркендеуі ең алдымен сапалы білімге байланысты болса, сол білімнің негізін қалайтын тұлға – мұғалім.

Сондықтан ұстаз еңбегін бағалау, оларға құрмет көрсету және сапалы демалыс ұйымдастыру – уақыт талабынан туындаған маңызды мәселе.

Осы қажеттілікті ескере отырып, мен оқушым Ораз Бекжан екеуіміз ***«Шабыт» атты авторлық*** жобаны ұсындық. Жобаны алғаш ауданымызда өткен ***«Менің шағын Отаным»*** атты байқауға алып барып II орынды иелендік.

Жобаның негізгі идеясы арнайы жүргізілген сауалнама нәтижесінде пайда болды. Әлеуметтік желі арқылы республика көлеміндегі ұстаздар арасында «Қазіргі таңда мұғалімге не жетіспейді?» деген тақырыпта сауалнама ұйымдастырылды. Сауалнама барысында педагогтер үш айлық демалыс уақытында тынығуға мүмкіндік қажет екенін, тегін демалыс орындары мен саяхаттар ұйымдастырылса деген ұсыныстарын білдірді.

Осы пікірлерді саралай келе, ұстаздарға арналған ерекше демалыс орталығын ашу идеясы қалыптасты. Соның нәтижесінде «Шабыт» жобасы дүниеге келді. Бұл жобаны болашақта Атырау облысы, Қызылқоға ауданы немесе Сағыз ауылы аумағында салу жоспарланып отыр.

Жобаның басты мақсаты **– ұстаздарға жайлы орта жасау, ұстаздардың физикалық және менталды шаршауын басу. Жаңа технологиялар мен инновацияларды таныстыру.**

Жыл сайын халықаралық, республикалық, облыстық деңгейдегі үздік нәтиже көрсеткен мұғалімдерге марапат ретінде демалыс беру. ***Заманауи ақылды жүйелер мен роботтандырылған көмекшілер арқылы педагогтерге ерекше сервис құру.*** Байқауларда үздік нәтиже көрсеткен ұстаздарды марапат ретінде тегін демалыспен қамтамасыз ету, олардың шаршауын басып, жаңа күш-қуат жинауына жағдай жасау.

Сонымен қатар, аталған жоба басқа педагогтер үшін де үлкен мотивациялық тетік бола алады. Себебі «Шабыт» демалыс орнына жолдама алу мүмкіндігі мұғалімдерді оқушыларды халықаралық, республикалық және облыстық деңгейдегі білім сайыстарына сапалы дайындауға ынталандырады. Нәтижесінде ұстаздар өз тәжірибесін жетілдіріп, жаңа әдіс-тәсілдерді қолдануға ұмтылады, ал оқушылардың білім деңгейі мен бәсекеге қабілеттілігі артады.

Учитель – это светоч знаний и мудрости, воспитывающий будущее нации. Развитие общества и процветание страны прежде всего зависят от качественного образования, основу которого закладывает именно педагог.

Поэтому оценка труда учителей, проявление к ним уважения и организация их качественного отдыха – это важная задача, продиктованная требованиями времени.

Учитывая данную потребность, мы с моим учеником Оразом Бекжаном предложили ***авторский проект «Шабыт»***. Впервые проект был представлен на районном Конкурсе ***«Моя малая Родина»,*** где занял II место.

Основная идея проекта возникла по результатам специально проведенного опроса. Через социальные сети был организован опрос среди учителей по всей республике «Чего сегодня не хватает учителю?» В ходе опроса педагоги отметили необходимость полноценного отдыха в период трехмесячного летнего отпуска, а также выразили пожелание о создании бесплатных зон отдыха и организации путешествий.

После анализа всех пожеланий у нас возникла идея создания уникального центра отдыха для учителей. В результате появился проект «Шабыт». В будущем его планируется реализовать на территории Атырауской области, Кызылкогинского района или села Сагыз.

Главная цель проекта **– создание комфортной среды для педагогов, снижение их физической и ментальной усталости, а также знакомство с новыми технологиями и инновациями.**

Проект предусматривает ежегодное предоставление отдыха в качестве награды учителям, показавшим лучшие результаты на международном, республиканском и областном уровне. Также предполагается создание ***особого сервиса для педагогов с использованием современных интеллектуальных систем и роботизированных помощников.*** Учителя, добившиеся высоких результатов в конкурсах, будут поощряться бесплатным отдыхом, что позволит им восстановить силы и набраться новой энергии.

Кроме того, данный проект может стать мощным мотивационным механизмом и для других педагогов. Ведь возможность получить путевку в зону отдыха «Шабыт» будет стимулировать учителей качественно готовить учеников к интеллектуальным соревнованиям международного, республиканского и областного уровня. В результате педагоги будут стремиться совершенствовать свой опыт, применять новые методы и подходы, а уровень знаний и конкурентоспособность учащихся возрастет.

Демек, мұғалім үшін лайықты демалыс – тек марапат ғана емес, сонымен қатар *кәсіби дамуға жетелейтін қуатты ынталандыру құралы.* Осындай қолдау көрсетілген жағдайда педагогтер шәкірт тәрбиелеу жолындағы еңбегін одан әрі жігермен жалғастырып, жоғары нәтижелерге қол жеткізуге талпынады. Бұл өз кезегінде білім сапасының көтерілуіне, дарынды оқушылар санының артуына және ел болашағының жарқын болуына оң әсерін тигізеді.

«Шабыт» демалыс орнында заманауи ақылды жүйелер мен роботтандырылған көмекшілер арқылы жоғары деңгейдегі сервис ұсыну, жаңа технологиялар мен инновацияларды таныстыру көзделеді.

«Шабыт» демалыс орнының сыртқы келбеті де ерекше мәнге ие. Ғимараттың төбесі ашылған үлкен кітап пішінінде жасалады. Бұл – білім мен даналықтың символы. Кітаптың үстінде жарқыраған шамшырақ орналасады, ол мұғалімнің шәкірттерге жол көрсететін нұрлы бейнесін білдіреді. Ал ғимарат қабырғаларындағы қазақы ою-өрнектер ұлттық мәдениетімізге деген құрметтің белгісі болмақ. Ғимарат толықтай энергияны күн сәулесінен алады.

Осылайша, «Шабыт» жобасы – ұстаздарға алғыс білдірудің, олардың еңбегін бағалаудың және жаңа серпін сыйлаудың нақты көрінісі.

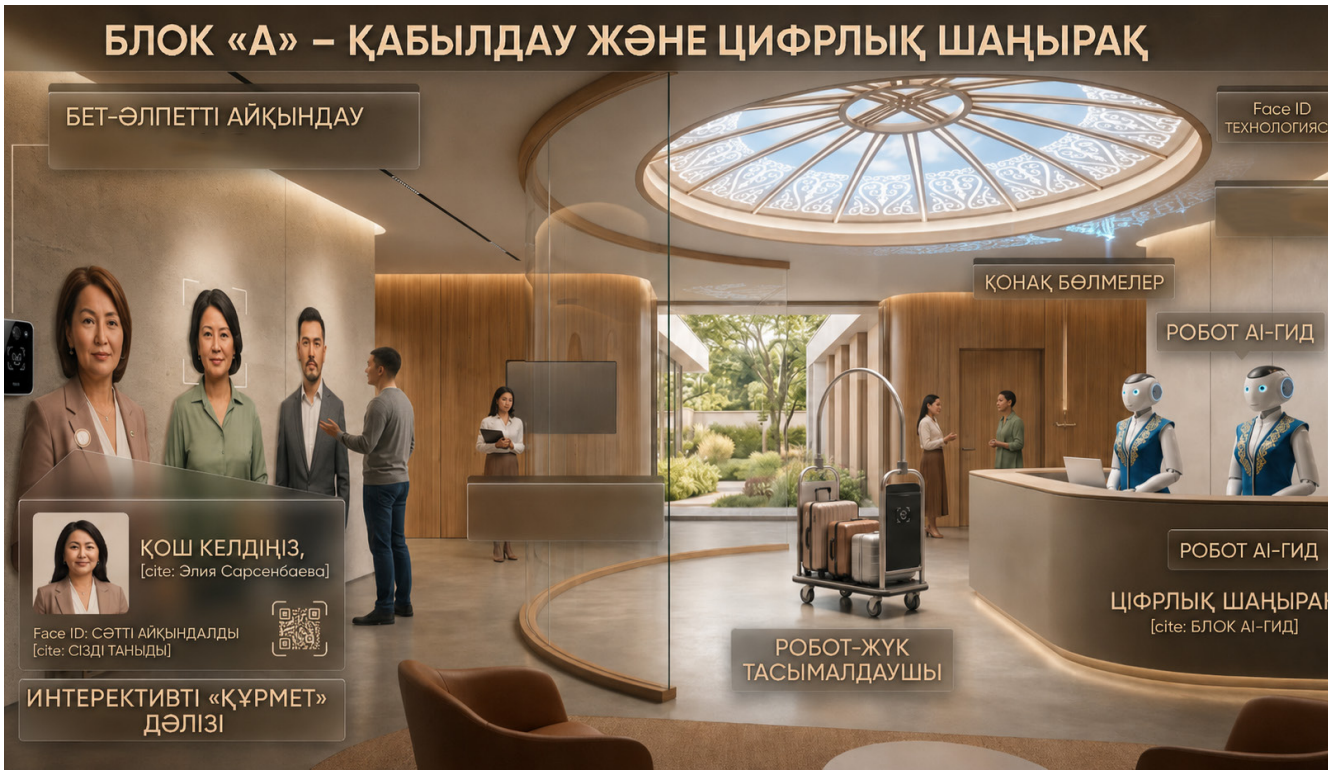
Бұл жоба педагог мәртебесін арттыруға, мұғалімдердің қоғамдағы беделін көтеруге бағытталған тың бастама. Бұл шабыт орталығына жылына 1000 мұғалім демала алады.

Таким образом, достойный отдых для учителя – это не только награда, но и *эффективный инструмент профессионального развития.* При наличии такой поддержки педагоги с еще большим энтузиазмом продолжат свою деятельность по воспитанию подрастающего поколения и будут стремиться к высоким результатам. Это, в свою очередь, окажет положительное влияние на повышение качества образования, увеличение числа одаренных учащихся и формирование светлого будущего страны.

Зона отдыха «Шабыт» также нацелена на предоставление сервиса высокого уровня с использованием современных интеллектуальных систем и роботизированных помощников, а также на знакомство с новыми технологиями и инновациями.

Особое значение имеет и внешний облик зоны отдыха «Шабыт». Здание будет выполнено в форме раскрытой книги, что символизирует знание и мудрость. На вершине книги будет расположен сияющий маяк – образ учителя, освещающего путь своим ученикам. Казахские национальные орнаменты на стенах здания станут символом уважения к нашей культуре. Кроме того, здание будет полностью обеспечиваться энергией за счет солнечного света.

Этот проект наглядное воплощение признания труда учителей, выражение благодарности и создание условий для их вдохновения и нового профессионального роста.





70 пайыз роботтар қызмет етсе, 30 пайыз адамдар қызмет жасайды. Роботтар адамарды алмастыра алмайды. Адамдардың басқаруымен ғана жұмыс жасайтын болады.

Ғимараттың ішкі жағына келетін болсақ, жеті блоктан тұрады. ***«А» блок*** қонақтарды қабылдау face ID, QR код; Орталықтың табалдырығын аттаған ұстаздарды ең алдымен интерактивті ***«Құрмет»*** дәлізі мен ***«Цифрлық шаңырақ»*** қарсы алады. Ғимараттың төбесіне орнатылған заманауи ***LED экрандар*** күндіз ішке табиғи жарық түсірсе, кешке қарай көздің жауын алатын қазақы ою-өрнектердің 3D проекциясымен немесе тыныштандыратын табиғат көріністерімен ерекше атмосфера сыйлайды.

Қонақтар ішке кірген сәтте ***Face ID жүйесі*** оларды танып, дәліздегі қабырға экрандары әр мұғалімге аты-жөнімен жекелей «Қош келдіңіз!» деп сәлем жолдайды. Сонымен қатар, қабырғаларда Ыбырай Алтынсарин, Ахмет Байтұрсынұлы секілді ұлы ойшылдар мен ағартушылардың білім туралы қанатты сөздері кезекпен жарқырап шығып тұрады.

Бұл аймақта қонақтардың жайлылығына ұлттық нақышта безендірілген робот-көмекшілер жауап береді. Күзетші роботтардан бөлек, дәстүрлі қазақ киімдерінің элементтерімен – заманауи стильдегі оюлармен және камзол сұлбасымен толықтырылған ***AI-гид*** роботтар келушілерді күтіп алады. Мұғалімдер тіркеуден өтіп жатқан сәтте, багаж тасушы смарт-арбалар олардың жүктерін бөлмелеріне автоматты түрде жеткізіп тастайды.

Осындай жоғары технологиялық шешімдер орталықтағы тірі мамандардың техникалық жұмыстардан босап, қонақтармен тек *жылы қарым-қатынас орнатуға және олардың көңіл-күйіне баса назар аударуға толық мүмкіндік береді.*

Данный проект является ***инновационной инициативой, направленной на повышение статуса педагога и укрепление авторитета учителей в обществе.*** Центр отдыха «Шабыт» сможет принимать до 1000 учителей в год. При этом 70% обслуживания будет осуществляться роботами, а 30% – людьми. Однако роботы не смогут заменить человека и будут функционировать исключительно под его управлением.

Что касается внутренней структуры здания, оно будет состоять из семи блоков. ***Блок «А»*** предназначен для приема гостей с использованием технологий Face ID и QR-кодов. Переступив порог центра, учителя в первую очередь окажутся в интерактивном коридоре ***«Құрмет»*** и пространстве ***«Цифровой шаңырақ»,*** которые создают атмосферу уважения и уюта. Современные ***LED-экраны,*** установленные на потолке здания, днем обеспечивают естественное освещение, а в вечернее время создают особую атмосферу благодаря ***3D-проекциям*** казахских орнаментов или успокаивающим природным пейзажам.

При входе ***система Face ID*** распознает гостей, а настенные экраны персонально приветствуют каждого учителя по имени со словами «Добро пожаловать!» Кроме того, на стенах поочередно появляются вдохновляющие цитаты о знаниях великих просветителей и мыслителей, таких как Ыбырай Алтынсарин и Ахмет Байтурсынулы.

За комфорт гостей в данной зоне будут отвечать роботизированные помощники, оформленные в национальном стиле. Помимо роботов-охранников, посетителей будут встречать ***AI-гиды,*** дизайн которых сочетает элементы традиционной казахской одежды – современные орнаменты и силуэт камзола. Во время регистрации учителей багажные смарт-тележки автоматически доставляют их вещи в номера.

Такие высокотехнологичные решения позволят человеческому персоналу освободиться от технических задач и сосредоточиться на самом важном – *живом общении с гостями и создании благоприятной эмоциональной атмосферы.*



«Ә» блогы *– smart бөлмелер, дауыстық басқару, толық автоматтандырылған жүйе.* Робот – көмекші ассистенттер – әр мұғалімнің қажеттілігі автоматтандырылады. Мұндағы басты мақсат – мұғалімнің физикалық және психологиялық тұрғыда толық демалуын қамтамасыз ету. ***Әр бөлме «Зерде» атты қазақтілді жасанды интеллектпен басқарылады:*** дауыстық бұйрық арқылы жарықты, температураны, перделерді және бөлмедегі табиғи ароматерапияны реттеуге болады. Интеллектуалды ұйқы жүйесі мен төбедегі смарт-шаңырақ жұлдызды аспанды немесе таңғы табиғи жарықты имитациялап, адамды стресссіз оятады.

Әр мұғалімге бекітілген ***жеке робот-ассистенттер*** қонақтың қалауын алдын ала болжап, таңғы асын уақытылы әкеліп, СПА немесе массаж сияқты рәсімдерді еске салып отырады. Бөлмедегі панорамалық релакс-қабырғалардың көмегімен ұстаздар виртуалды түрде ежелгі Отырар көшелерімен серуендеп немесе табиғат аясына саяхаттай алады.

Ал дәліздегі смарт-айна ***(Smart Mirror)*** күн сайын мұғалімнің кәсіби жетістіктерін еске салып, күні бойына жететін мотивациялық сөздермен шабыттандырады.

Блок «Ә» *– это smart-комнаты с голосовым управлением и полностью автоматизированной системой.* В данном блоке предусмотрены роботизированные ассистенты, обеспечивающие индивидуальный подход к каждому учителю и автоматизацию его повседневных потребностей. Этот блок полностью состоит из автоматизированных smart-комнат, главная цель которых – обеспечить полноценный физический и психологический отдых педагога. Каждая комната управляется ***казахскоязычным искусственным интеллектом «Зерде»:*** с помощью голосовых команд можно регулировать освещение, температуру, шторы, а также систему природной ароматерапии. Интеллектуальная система сна и установленный на потолке смарт-шаңырак создают эффект звездного неба или мягкого утреннего света, позволяя человеку просыпаться без стресса.

За каждым учителем закрепляется ***персональный робот-ассистент,*** который способен заранее предугадывать пожелания гостя: вовремя доставлять завтрак, напоминать о СПА-процедурах или сеансах массажа. Кроме того, благодаря панорамным релакс-стенам в комнатах учителя смогут совершать виртуальные прогулки по улицам древнего Отырара или отправляться в путешествие по живописным природным ландшафтам.

В коридорах установлены smart-зеркала ***(Smart Mirror***), которые ежедневно напоминают педагогам об их профессиональных достижениях и вдохновляют мотивирующими словами на весь день.



«Б» блогы *– СПА, арттерапия, артроматерапия, гидромассаж, тұзды терапия бөлмесі, игло терапия, бассейн, компьютермен денсаулық тексеру.* Блокқа кірген сәтте мұғалімдерді алдымен нейрожелімен жабдықталған «Шипагер» робот-дәрігері қарсы алады. Ешқандай кезексіз, небәрі бес минут ішінде компьютерлік диагностика (көз нұрқабығы мен тамыр соғысын сканерлеу) арқылы қонақтың шаршау деңгейі анықталып, жасанды интеллект әр ұстазға жеке «Релакс-маршрут» сызып береді. Осы бағдарға сай, ұстаздар киіз үй немесе ақ борлы Бозжыра шатқалы стилінде безендірілген тұзды терапия бөлмесінде демала алады. Мұндағы «Ұлы Дала лебі» ароматерапия жүйесі бөлмеге жусан мен қарағайдың жұпар иісін таратып, жүйке жүйесін тыныштандырады әрі туған жер табиғатымен үндесу сезімін сыйлайды.

Шығармашылық арқылы релаксация іздеген жандар үшін тарихи-виртуалды арт-терапия бөлмесі қарастырылған. Мұнда ұстаздар дәстүрлі саз балшықпен жұмыс істеп қана қоймай, арнайы VR көзілдіріктердің көмегімен 3D кеңістікте көне Отырар немесе Тараз қалаларының бейнесін виртуалды қылқаламмен жандандыра алады.

Су процедураларын ұнататындарға «Арасан» гидротермальды кешені есігін айқара ашады. Бассейн айналасына Көлсайдың көркем табиғаты мен сарқыраған тау өзендері бейнеленген панорамалық LED экрандар орнатылған. Мұнда минералды қасиеттермен байытылған суда гидромассаж қабылдауға болады. Сонымен қатар, қағазбастылықтан және көп отырып жұмыс істеуден құрысқан арқа мен мойын бұлшықеттерін босаңсыту үшін озық робототехникаға негізделген смарт-инетерапия ұсынылады. Инеден қорқатындар үшін жоғары дәлдікпен жұмыс істейтін ауырсынбаусыз лазерлі акупунктура қызметі де қолжетімді. Бұл блок ұстаздардың денсаулығына жоғары деңгейде қамқорлық жасап, олардың рухани және физикалық тепе-теңдігін толық қалпына келтіруге бағытталған.

Блок «Б» *– это зона восстановления здоровья, включающая СПА, арт-терапию, ароматерапию, гидромассаж, соляную терапию, иглотерапию, бассейн и компьютерную диагностику организма.* С момента входа в блок учителей встречает робот-врач «Шипагер», оснащенный нейросетевыми технологиями. Без очередей, всего за пять минут, с помощью компьютерной диагностики (сканирование радужной оболочки глаза и пульса) определяется уровень усталости гостя, после чего ИИ формирует для каждого педагога индивидуальный релакс-маршрут. Согласно этой программе, учителя могут отдохнуть в комнате соляной терапии, оформленной в стиле юрты или белоснежных пейзажей урочища Бозжыра. Здесь система ароматерапии «Дыхание Великой Степи» наполняет пространство ароматами полыни и хвои, способствуя расслаблению нервной системы и создавая ощущение гармонии с родной природой.

Для тех, кто ищет восстановление через творчество, предусмотрена историко-виртуальная арт-терапия. В этом пространстве педагоги смогут не только работать с традиционной глиной, но и с помощью VR-очков создавать в 3D-формате образы древних городов Отырара и Тараза, словно оживляя их виртуальной кистью.

Любителей ***водных процедур ждет гидротермальный комплекс «Арасан».*** Вокруг бассейна установлены панорамные LED-экраны, передающие живописные виды Кольсайских озер и горных водопадов. Здесь можно принимать гидромассаж в воде, обогащенной минералами. Кроме того, для снятия напряжения в мышцах спины и шеи, вызванного длительной сидячей работой и нагрузкой, предлагается современная смарт-иглотерапия на основе робототехники. Для тех, кто испытывает страх перед иглами, доступна безболезненная лазерная акупунктура высокой точности. Таким образом, данный блок направлен на всестороннюю заботу о здоровье педагогов, обеспечивая восстановление их физического состояния и внутреннего баланса.



«В» блогы *– Интерактивті конференция залы, семинар, вебинар, форум ЖИ, виртуалды зама-науи әдістер үйрету, мастер-кластар, шетелден келгендер мен тәжірибе алмасу, зертханалар, халықаралық сертификат.* Көмекші роботтар кез келген күрделі тақырыпты меңгерген әмбебап ұстаздар рөлін атқарады. Олар мұғалімдерге «Мета-мұғалім» болудың барлық қыр-сырын үйретеді: нейрожелілер арқылы сабақ жоспарын лезде құру, оқушыларға арналған «Бәйге» немесе «Хан кеңесі» сияқты танымдық веб-квесттерді ***(HTML, CSS, JavaScript тілдерінде)*** нөлден бастап жасауды, тіпті тарихи қалалардың (мысалы, Отырардың) 3D-модельдері мен кинематографиялық бейнелерін құрастыруды тәжірибе жүзінде толықтай, қадам-қадаммен түсіндіріп береді. Роботтар әр мұғалімнің жеке қабылдау жылдамдығына бейімделіп, еш шаршамастан бағыт-бағдар береді.

Сонымен қатар, бұл блок ***халықаралық тәжірибе алмасудың алаңы болып табылады***. Интерактивті конференция залында шетелден арнайы шақырылған әлемнің ең үздік педагогтері мен білім сарапшылары тікелей келіп, офлайн форматта семинарлар, вебинарлар мен форумдар өткізеді. Олар тек өз тәжірибелерімен бөлісіп қана қоймай, біздің ұстаздардың ұлттық құндылықтарды цифрлық технологиямен қалай тамаша ұштастырып жатқанын көріп, өзара білім алмасады.

Блок «В» *– это интерактивный образовательный центр, включающий конференц-зал, площадки для проведения семинаров, вебинаров и форумов, а также зоны для обучения современным виртуальным методам, мастер-классов, международного обмена опытом и исследовательские лаборатории с возможностью получения международных сертификатов.* В данном блоке вспомогательные роботы выступают в роли универсальных наставников, способных объяснить даже самые сложные темы. Они обучают педагогов навыкам метаучителя: мгновенному созданию учебных планов с помощью нейросетей, разработке познавательных веб-квестов для учеников (таких как «Бәйге» или «Хан кеңесі») с использованием языков программирования ***HTML, CSS*** и ***JavaScript***, а также созданию 3D-моделей и кинематографических визуализаций исторических городов, например, Отырара. Все процессы объясняются пошагово и на практике. Роботы адаптируются к индивидуальной скорости восприятия каждого учителя, обеспечивая непрерывную поддержку и сопровождение.

Кроме того, данный блок становится ***площадкой для международного обмена опытом.*** В интерактивном конференц-зале проходят встречи с ведущими педагогами и экспертами в сфере образования, приглашенными из-за рубежа. В офлайн-формате организуются семинары, вебинары и форумы, где специалисты делятся своими знаниями и одновременно знакомятся с тем, как казахстанские учителя успешно интегрируют национальные ценности с цифровыми технологиями.

Мұнда тіпті ауқымды мектеп байқауларына дайындық аясында шетелдік мамандармен бірлескен шеберлік сыныптарын ұйымдастыруға толық жағдай жасалған. Осындай ЖИ басқаратын виртуалды әдістер мен шетелдік мамандардың бірлескен курстарын, зертханалық жұмыстарын сәтті аяқтаған ұстаздарға әлемдік деңгейде мойындалған халықаралық сертификаттар табысталады

В рамках подготовки к масштабным профессиональным конкурсам, предусмотрена возможность проведения совместных мастер-классов с международными экспертами. По итогам успешного прохождения курсов, основанных на технологиях ИИ, участия в совместных образовательных программах и выполнения лабораторных работ, педагогам выдаются международно признанные сертификаты.

Нәтижесінде, демалысқа келген педагог өз мектебіне *тың шабытпен, жаңа кәсіби белестерді бағындырған нағыз жаңашыл маман болып оралады.*

Таким образом, учитель, прибывший на отдых, возвращается в свою школу не только отдохнувшим, но и *обновленным профессионально, вдохновленным и готовым к новым достижениям.*





«С» блогы *– психологпен жұмыс кәсіби кеңес алу, күй терапия, арт терапия, табиғи дыбыстармен емдеу; Ұстаздардың ішкі жан дүниесімен үндесіп, оларды эмоционалдық шаршаудан және кәсіби күйіп қалудан сақтайтын психологиялық жеңілдеу орталығы.* Педагогтердің күнделікті қауырт жұмысы, оның ішінде жоғары сыныптарға жетекшілік ету, сапа көрсеткіштерін арттыру немесе жылдың маңызды кәсіби байқауларына дайындық сияқты үлкен жауапкершіліктер психологиялық жүктememен тікелей байланысты болғандықтан, бұл кеңістік олардың рухани тепе-теңдігін толық қалпына келтіруге арналған.

Бұл аймақтағы басты рөлді орталықтағы адам-қызметкерлер атқарады. Жасанды интеллект қонақтың дауыс ырғағы мен ми толқындарын талдап, оның стресс деңгейін алдын ала анықтап берсе, «Сырласу» бөлмесіндегі жоғары санатты психологтер мұғалімдерге нағыз эмпатия, жылулық және кәсіби қолдау көрсетеді. Жеке немесе топтық тренингтер барысында ұстаздар іштегі түйіткілдерін тарқатып, кәсіби кеңестер алады.

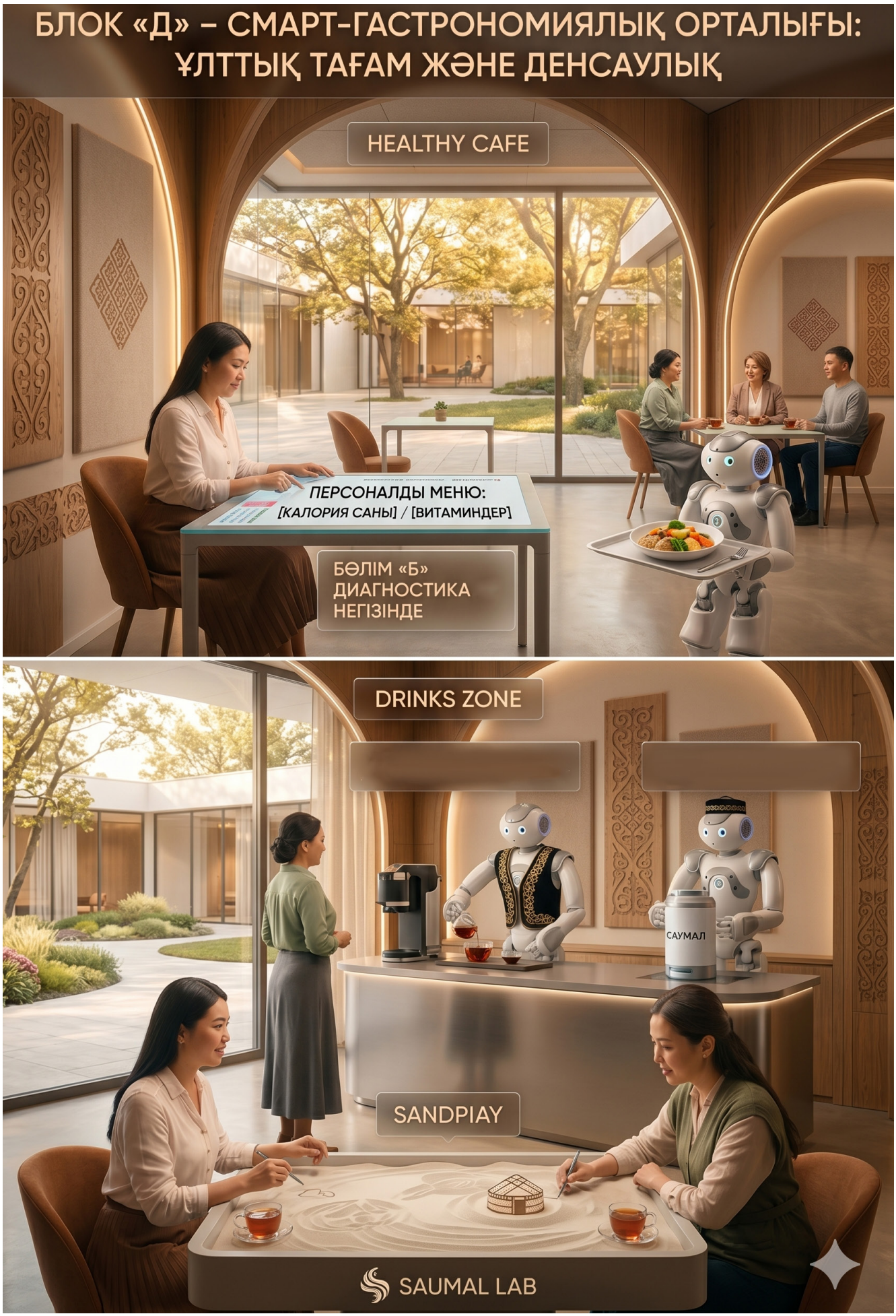
Блок «С» *– это центр психологической разгрузки, направленный на восстановление внутреннего баланса педагогов, включающий работу с психологами, профессиональные консультации, күй-терапию, арт-терапию и лечение с использованием природных звуков.* Данный блок ориентирован на гармонизацию внутреннего состояния учителей, предотвращение эмоционального истощения и профессионального выгорания. Повседневная высокая нагрузка педагогов (классное руководство, повышение качества образования, подготовка к значимым профессиональным конкурсам) напрямую связана с серьезным психологическим напряжением. Поэтому это пространство создано для полного восстановления их духовного равновесия.

Ключевую роль в этом блоке играют специалисты-люди. ИИ анализирует тембр голоса и мозговые волны гостя, определяя уровень стресса, а затем передает эти данные профессиональным психологам. В комнате «Сырласу» высококвалифицированные специалисты оказывают педагогам искреннюю эмпатическую поддержку, помогая справляться с внутренними переживаниями. В ходе индивидуальных и групповых сессий учителя получают профессиональные рекомендации и возможность открыто выразить свои эмоции.



Блоктың ерекше бір бағыты – ***виброакустикалық күй терапиясы.*** Арнайы акустикалық креслолармен жабдықталған бөлмеде мұғалімдер домбыра мен қобыздың құдіретті үнімен, ұлы күйшілердің шығармаларымен емделеді. Дыбыс толқындарының тербелісі физикалық денеге таралып, жүйке жүйесін тыныштандырады әрі ұлттық рухты оятады. Ал эмоцияны шығаруға арналған ***арт-терапия бөлмесінде*** нейрографикамен немесе жарықтандырылған үстелдерде құм терапиясымен ***(Sandplay)*** айналысуға болады. Ұстаздар майда құммен ұлы дала тарихын, көшпелілер өмірін немесе ұлттық ою-өрнектерді бейнелей отырып, бейсаналы түрде ішкі алаңдаушылықтарынан арылады.Бұған қоса, ***«Дала тынысы» деп аталатын 360 градустық сенсорлық медитация*** капсуласы жұмыс істейді. Мұнда кеңістік мұғалімнің қалауына қарай өзгеріп, табиғи дыбыстармен (ошақтағы оттың сытырлауы, тау бұлағының сылдыры немесе жазық дала желінің үілі) емдейді.

Особым направлением является ***виброакустическая күй-терапия.*** В специально оборудованном зале с акустическими креслами педагоги проходят сеансы восстановления под звуки домбры и кобыза, исполняющих произведения великих кюйши. Вибрации звуковых волн воздействуют на тело, способствуя расслаблению нервной системы и пробуждению национального духа. Для эмоциональной разрядки предусмотрены ***арт-терапевтические пространства,*** где можно заниматься нейрографикой или песочной терапией ***(Sandplay)*** на специальных световых столах. Создавая образы, связанные с историей Великой Степи, жизнью кочевников или национальными орнаментами, учителя на подсознательном уровне освобождаются от внутреннего напряжения. Дополнительно функционирует ***360-градусная сенсорная медитационная капсула «Дала тынысы»***. В этом пространстве окружающая среда адаптируется под предпочтения человека и сопровождается природными звуками: потрескиванием огня, журчанием горного ручья или шумом степного ветра, создавая эффект глубокой релаксации.


БЛОК «Д» – СМАРТ-ГАСТРОНОМИЯЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ:
ҰЛТТЫҚ ТАҒАМ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ
HEALTHY CAFE
ПЕРСОНАЛДЫ МЕНЮ:
[КАЛОРИЯ САНЫ] / [ВИТАМИНДЕР]
БӨЛІМ «Б»
ДИАГНОСТИКА
НЕГІЗІНДЕ
DRINKS ZONE
САУМАЛ
SANDPIAY
SAUMAL LAB

«Д» блогы *– Ұлттық дәмхана және салауатты дәмхана, ұлттық қазақ тағамдары, мұғалімдер денсаулығын сақтайтын ас мәзірі, смарт асхана.* Бұл кеңістік екі негізгі бағытты – ұлттық дәмхана мен салауатты тамақтану аймағын ***(Healthy cafe)*** бір арнаға тоғыстырады. Блоктың басты ерекшелігі – ас мәзірінің толықтай мұғалімдердің денсаулығын жақсартуға бейімделуі. Ұстаздардың жұмысы көбіне аз қимылдауды (отырып жұмыс істеу) талап ететіндіктен, мұндағы дәстүрлі қазақ тағамдары заманауи нутрициология талаптарына сай диеталық бағытта қайта әзірленеді. Мәселен, қонақтарға буға піскен дәмді тағамдар, жеңіл сіңетін еттен жасалған ұлттық астар және иммунитетті көтеретін дәрумендерге бай сусындар (жаңа сауылған саумал, қымыз, шұбат, түрлі емдік шөп шайлары) ұсынылады.

Дәмхананың ішкі дизайны көшпелілер мәдениетінің тарихы мен ұлттық эстетиканы паш етеді. Кеңістікті безендіруде қазақы ою-өрнектер заманауи минимализммен үйлесіп, адамға ерекше жылулық пен жайлылық сыйлайды. Қызмет көрсету процесі толықтай смарт жүйелер арқылы жүзеге асады. Қонақтар үстелге орнатылған интерактивті сенсорлық экрандар арқылы смарт тамаққа тапсырыс беру жүйесін пайдаланады. Бұл жүйе алдыңғы «Б» блогындағы денсаулық диагностикасының нәтижелерімен байланысып, әр ұстазға жеке дәрумендік ас мәзірін, калория мөлшерін автоматты түрде есептеп, ұсына алады. Ал сусындар аймағында ұлттық киім элементтерімен (мысалы, оюлы қамзол немесе тақия стиліндегі бөлшектермен) безендірілген робот-бариста лар қызмет көрсетеді. Олар жоғары дәлдікпен тапсырыс қабылдап, заманауи кофе түрлерін немесе авторлық ұлттық сусындарды көзді ашып-жұмғанша дайындап береді. Сонымен қатар, тағамдарды үстелге жеткізуді смарт-арбалар мен даяшы-роботтар атқарып, адам-қызметкерлер тек қонақтарға ас мәзірі туралы кеңес беріп, олардың көңіл-күйіне назар аударуға көбірек уақыт бөледі.

Бұл блок ұстаздарға тек дәмді тамақ қана емес, физикалық жеңілдік, эстетикалық ләззат және нағыз ұлттық рух сыйлайды.

Блок «Д» *– это смарт-гастрономический центр, объединяющий национальную кухню и принципы здорового питания, направленный на сохранение здоровья педагогов и формирование культуры правильного питания.* В данном пространстве гармонично сочетаются национальные традиции и современные технологии. Центр включает два основных направления: национальную столовую и зону здорового питания ***(Healthy cafe).*** Главной особенностью является адаптация меню с учетом здоровья учителей. Поскольку педагогическая деятельность зачастую связана с малоподвижным образом жизни, традиционные казахские блюда здесь переосмыслены в соответствии с требованиями современной нутрициологии и представлены в более легком, диетическом формате. Гостям предлагаются блюда, приготовленные на пару, национальные блюда из легкоусвояемого мяса, а также напитки, богатые витаминами и способствующие укреплению иммунитета: саумал, кумыс, шубат и разнообразные лечебные травяные чаи.

Интерьер ***Дәмханы*** отражает эстетику кочевой культуры и национального наследия: традиционные казахские орнаменты гармонично сочетаются с современным минимализмом, создавая атмосферу уюта и душевного тепла. Процесс обслуживания полностью автоматизирован с помощью смарт-систем. Посетители делают заказы через интерактивные сенсорные панели, установленные на столах. Данная система интегрирована с результатами диагностики из блока «Б» и способна автоматически предлагать персонализированное меню, рассчитывая необходимое количество калорий и витаминов для каждого гостя. В зоне напитков работают роботизированные баристы, оформленные с элементами национальной одежды – орнаментами и стилизованными деталями камзола или тюбетейки. Они быстро и точно принимают заказы, готовя как современные виды кофе, так и авторские национальные напитки. Доставка блюд к столам осуществляется с помощью смарт-тележек и роботов-официантов, благодаря чему сотрудники могут уделять больше внимания живому общению с гостями и созданию комфортной атмосферы.

Таким образом, данный блок предоставляет учителям не только вкусную и полезную еду, но и дарит ощущение физической легкости, эстетического удовольствия и подлинного национального духа.

«Е» блогы** – мұғалімдердің физикалық белсенділігін арттырып, бойына сергектік пен күш-қуат сыйлайтын жоғары технологиялық спорт-сауықтыру кеңістігі.* Бұл блокта заманауи фитнес пен спорттық ойындар жасанды интеллекттің мүмкіндіктерімен біріктірілген. Блоктың негізгі бөлігі – смарт жабдықтармен толықтырылған тренажер залы. Әр мұғалімге жаттығу алдында жеке смарт-трекерлер беріледі. Бұл білезіктер адамның тамыр соғысын, жұмсаған калориясын және бұлшықеттердің жүктемесін нақты уақыт режимінде қадағалап, тиімді жаттығу режимін таңдауға көмектеседі. Жүгіру жолдары мен велотренажерлер геймификация элементтерімен жабдықталған: ұстаздар қарапайым жаттығу жасап қана қоймай, экрандағы виртуалды кеңістікте Ұлы Жібек жолының тарихи бағыттарымен жүгіре алады немесе әріптестерімен бірге ***цифрлық «Бәйге» ойыны форматында жарысып, спортты өте қызықты процеске айналдырады.

Сонымен қатар, блокта йогамен айналысуға арналған арнайы ***релакс-аймақ*** жұмыс істейді. Мұндағы смарт-кілемшелер сенсорлар арқылы адамның дене бітімі мен қимылын сезіп, дұрыс тыныс алу мен созылуды бағыттап отырады. Йога залындағы панорамалық экрандар мен жарық жүйесі таңғы қазақ даласының тыныштығын немесе тау табиғатын бейнелеп, ұлттық эстетика мен медитацияны тамаша ұштастырады. Ал командалық рухты көтеріп, стрессті шығару үшін волейбол, баскетбол және теннис ойнауға арналған интерактивті спорт алаңдары қарастырылған. Бұл алаңдардың едені толықтай LED-жабыннан тұрады: бір батырманы басу арқылы едендегі сызықтар лезде баскетболдан волейбол немесе теннис алаңына ауысады. Ойын барысында смарт-доптар мен сенсорлар соққының жылдамдығын, дәлдігін есептеп, ал AI-төрешілер есепті автоматты түрде жүргізеді.

Осылайша, бұл кеңістік ұстаздарға жұмыстағы қауырттықты ұмытып, нағыз спорттық драйв пен физикалық жеңілдік алуға толық жағдай жасайды.

Блок «Е»** – это высокотехнологичное спортивно-оздоровительное пространство, направленное на повышение физической активности педагогов, укрепление их здоровья и восстановление жизненной энергии.* В данном блоке современные фитнес-технологии органично сочетаются с возможностями ИИ. Основу пространства составляет тренажерный зал, оснащенный смарт-оборудованием. Перед началом занятий каждому учителю выдаются индивидуальные смарт-трекеры, которые в режиме реального времени отслеживают пульс, расход калорий и уровень нагрузки на мышцы, помогая выстраивать максимально эффективную и безопасную программу тренировок. Беговые дорожки и велотренажеры оснащены элементами геймификации: педагоги могут не только выполнять упражнения, но и погружаться в виртуальное пространство, например, «путешествовать» по маршрутам Великого Шелкового пути или соревноваться с коллегами в формате ***цифровой игры «Бәйге», превращая тренировку в увлекательный и мотивирующий процесс.

Также предусмотрена ***специальная релакс-зона для занятий йогой.*** Смарт-коврики, оснащенные сенсорами, анализируют движения тела, корректируют позы и дыхание, помогая достичь максимального эффекта от практики. Панорамные экраны и световые решения создают атмосферу казахской степи на рассвете или горного пейзажа, гармонично сочетая элементы национальной эстетики и медитации. Для развития командного духа и снятия стресса предусмотрены интерактивные спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол и теннис. Покрытие площадок выполнено в формате LED-пола: одним нажатием кнопки разметка мгновенно меняется под нужный вид спорта. В процессе игры смарт-мячи и сенсоры фиксируют скорость и точность ударов, а ***AI-система*** автоматически ведет счет.

Таким образом, данный блок создает все условия для того, чтобы педагоги могли отвлечься от повседневной нагрузки, восстановить физическую форму, почувствовать прилив энергии и получить настоящее удовольствие от активного отдыха.


«Е» БЛОГЫ – МҰҒАЛІМДЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІ ЖӘНЕ САУЫҚТЫРУ ОРТАЛЫҒЫ
BLOCK E – TEACHERS' PHYSICAL ACTIVITY & WELLNESS CENTER
ЖОҒАРЫ ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ СПОРТ-САУЫҚТЫРУ КЕҢІСТІГІ
HIGH-TECH SPORT & WELLNESS SPACE
RELAX-YOGA AREA
INTERACTIVE LED COURT
SMART FITNESS ZONE
AI Referee
OUT



«F» блогы *– ұстаздардың рухани байып, өз ойларымен оңаша қалатын және бойындағы жасырын таланттарын оятатын тыныштық пен шабыт мекені. Бұл кеңістік оқу-ізденіс пен өнерді ұштастыра отырып, мұғалімдерге ерекше эстетикалық ләззат сыйлауға бағытталған.* Блоктың бір қанатын заманауи смарт-кітапхана алып жатыр. Мұнда оқшауланған, дыбыс өткізбейтін жеке кітап оқу капсулалары орналасқан. Ұстаздар жұмсақ креслода отырып, сүйікті әдебиеттерін оқи алады немесе педагогикалық-зерттеу жұмыстарына қажетті құнды тарихи архивтер мен ғылыми еңбектерді үлкен смарт-тақталар арқылы цифрлық форматта парақтай алады. Бұл смарт-тақталар тек мәтін ұсынып қана қоймай, кітаптағы оқиғаларды мультимедиялық бейнелермен толықтырып, оқу процесін одан әрі қызықты ете түседі.

Ал екінші қанаты – нағыз ***шығармашылық еркіндік*** аймағы. Күнделікті зияткерлік еңбектен миды тынықтырудың ең тиімді жолы ретінде мұғалімдерге қолөнермен және бейнелеу өнерімен айналысу ұсынылады. Арнайы жабдықталған жарық шеберханада ұстаздар кенепке сурет салып, дәстүрлі қазақ ою-өрнектерінен түрлі-түсті мозаика құрастыра алады. Сондай-ақ, саз балшықпен жұмыс істеп, ежелгі көшпелілер стиліндегі немесе тарихи жәдігерлерге ұқсас керамикалық бұйымдар жасау мүмкіндігі қарастырылған. Майда моториканы іске қосатын мұндай шығармашылық жұмыстар бойдағы күйзелісті толықтай жойып, ұстаздарға жаңа идеялар мен тың қуат береді.

Осылайша, «F» блогы педагог өз ойларымен оңаша қалып, жан дүниесін тынықтырып, бойындағы шығармашылық пен шабыттың жаңа қырларын аша алатын ***ішкі тепе-теңдік кеңістігіне айналады.***

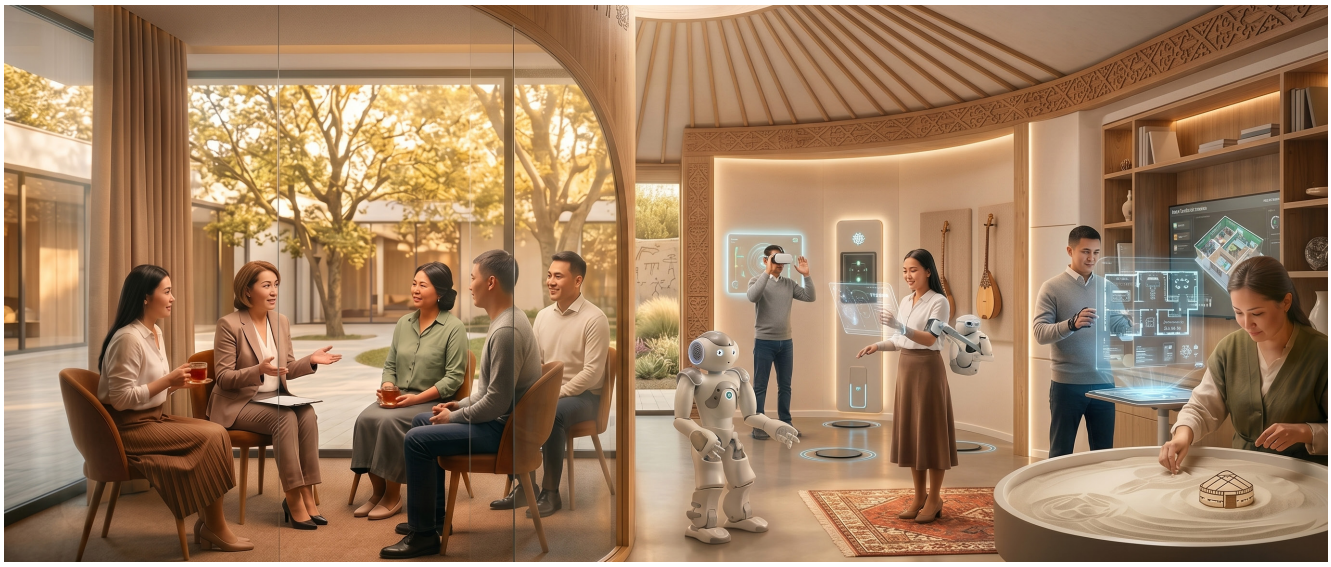
Блок «F» *– это пространство духовного обогащения, уединения и раскрытия творческого потенциала педагогов, направленное на внутреннее развитие, поиск новых идей и гармонизацию эмоционального состояния. Данный блок объединяет образовательную среду, искусство и креативные практики, создавая атмосферу вдохновения и спокойствия.* Одну часть блока занимает современная смарт-библиотека. Здесь расположены звукоизолированные индивидуальные капсулы для чтения. Учителя могут удобно расположиться в мягких креслах и погрузиться в чтение любимой литературы, либо работать с цифровыми архивами и научными трудами, представленными на больших смарт-панелях. Эти панели не только отображают текст, но и дополняют его мультимедийными визуализациями, делая процесс изучения более наглядным и увлекательным.

Вторая часть блока представляет собой зону ***творческой свободы***. В качестве способа восстановления после интеллектуальной нагрузки педагогам предлагаются занятия прикладным и изобразительным искусством. В специально оборудованной светлой мастерской учителя могут создавать картины на холсте, собирать мозаики из традиционных казахских орнаментов, а также работать с глиной, изготавливая керамические изделия в стиле древних кочевых культур или исторических артефактов. Такая творческая деятельность активизирует мелкую моторику, способствует снятию стресса, раскрытию скрытых способностей и генерации новых идей.

Таким образом, блок «F» становится ***пространством внутреннего равновесия***, где педагог может остаться наедине со своими мыслями, восстановить душевные силы и открыть в себе новые грани творчества и вдохновения.

«Шабыт» жобасы – жай ғана демалыс орны емес, ұстаздар қауымының физикалық, психологиялық және интеллектуалдық жаңаруын қамтамасыз ететін мұтас экожүйе. «А» блогындағы алғашқы сәлемдесуден бастап, «Ғ» блогындағы шығармашылық тыныштыққа дейінгі әрбір кеңістік педагогтердің қажеттілігін өтеуге, оларға деген ерекше қамқорлықты сезіндіруге бағытталған.

Проект «Шабыт» – это не просто центр отдыха, а целостная экосистема, обеспечивающая физическое, психологическое и интеллектуальное обновление педагогов. Начиная с теплого приветствия в блоке «А» и заканчивая творческим спокойствием блока «Ғ», каждое пространство направлено на удовлетворение потребностей учителей и формирование у них чувства особой заботы и уважения.



Орталықтың ең басты бірегейлігі *– Ұлы Даланың бай тарихы мен ұлттық құндылықтарын жасанды интеллект, робототехника және виртуалды шындық сияқты болашақ технологияларымен мінсіз үйлестіруі. Смарт-диагностика, күй терапиясы, интерактивті спорт алаңдары мен ЖИ басқаратын зертханалар арқылы ұстаздар денсаулығын түзеп, эмоционалдық күйзелістен арылып қана қоймайды. Олар озық шетелдік тәжірибелерді бойына сіңірген, сабақ процесін толықтай цифрландыра алатын заманауи «Мета-мұғалім» ретінде кәсіби тұрғыда қанат қағып шығады.*

«Ұстазы мықтының – ұлты мықты» дейді дана халқымыз. Мұндай жоғары деңгейдегі қамқорлық пен құрмет мұғалімдерге жаңа серпін беріп, олардың күнделікті қауырт еңбегін нағыз шығармашылық шабытқа айналдырары сөзсіз. «Шабыт» орталығынан рухани байып, жаңа идеялармен және тың күш-қуатпен оралған әрбір ұстаз – саналы да бәсекеге қабілетті жаңа ұрпақтың кепілі.

Осылайша, бұл жоба қоғамның ұстаз алдындағы шынайы алғысының және педагог мәртебесін биікке көтерудің ең жарқын, әрі нақты көрінісі!

Главная уникальность центра *заключается в гармоничном сочетании богатого историко-культурного наследия Великой Степи с передовыми технологиями будущего, такими как ИИ, робототехника и виртуальная реальность.* Благодаря смарт-диагностике, күй-терапии, интерактивным спортивным площадкам и лабораториям, управляемым ИИ, педагоги не только восстанавливают здоровье и освобождаются от эмоционального напряжения, но и приобретают новые профессиональные компетенции. Они возвращаются в свои школы как современные метаучителя, способные применять цифровые технологии и лучшие международные практики в образовательном процессе.

«У сильного учителя – сильная нация», – гласит народная мудрость. Такой высокий уровень заботы и уважения придает педагогам новый импульс, превращая их повседневный труд в источник вдохновения и творчества. Каждый учитель, вернувшийся из Центра «Шабыт» духовно обогащенным, с новыми идеями и энергией, становится залогом формирования образованного, сознательного и конкурентоспособного поколения.

Таким образом, данный проект является ярким и реальным воплощением искренней благодарности общества учителям и стремления к повышению их статуса в современном мире.



ӨЗІҢДІ ҚОРҒА, ӨЗІҢЕ КӨМЕКТЕС

ЗАЩИТИ СЕБЯ, ПОМОГИ СЕБЕ

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ӨЗІНЕ-ӨЗІ КӨМЕКТЕСУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ – ҚАУІПСІЗДІК ПЕН СЕНІМ НЕГІЗІ

А.Б. Машаева,
«Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институтының аға оқытушысы

Қазіргі қоғамда жасөспірімдердің өмір сүру ортасы күрделі әрі ақпаратқа толы. Технологиялық даму, әлеуметтік желілердің әсері, құрдастар қысымы мен психологиялық қиындықтар – олардың ішкі әлеміне тікелей ықпал етеді.

Ақпараттық кеңістіктің кеңеюі, әлеуметтік желілердің ықпалы және қоршаған ортадағы түрлі қауіптер жастардың өз-өзіне деген сенімін төмендетіп, күйзеліске ұшыратуы мүмкін. Сондықтан да әрбір жасөспірімге ***өзін-өзі қорғау, өз-өзіне көмек көрсету және сенімді қарым-қатынас орнату*** дағдыларын дамыту – өмірлік маңызы бар қажеттілік.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОПОМОЩИ И САМОЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ – ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ

А.Б. Машаева,
старший преподаватель Национального научнопрактического института повышения благополучия детей «Өркен»

Современная среда, в которой живут подростки, сложна и насыщена информацией. Технологическое развитие, влияние социальных сетей, давление со стороны сверстников и психологические трудности напрямую воздействуют на их внутренний мир.

Расширение информационного пространства, воздействие медиа и разнообразные угрозы окружающей среды могут снижать уверенность подростков в себе и приводить к состоянию стресса. Именно поэтому каждому подростку ***жизненно необходимо развивать навыки самозащиты, самопомощи и умение строить доверительные отношения.***

Жасөспірімдік кезең – психоәлеуметтік дамудың аса маңызды фазасы, **ол дербестіктің, тәуекелге барудың және әлеуметтік қысымға ұшыраудың ұлғаюымен сипатталады. Психологиялық зерттеулер стресске қарсы қолданылатын мұндай бейімделулердің қорғаныстық сипатқа ие екенін, олар адамдарға қауіп төнген жағдайда өзінің іс-әрекетінің дұрыс екендігі туралы тұжырымнан өзін қорғауға көмектесетінін көрсетеді.**

Подростковый период – это чрезвычайно важная фаза психосоциального развития, **которая характеризуется ростом самостоятельности, склонностью к риску и повышенной подверженностью социальному давлению. Психологические исследования показывают, что подобные адаптации, используемые для противостояния стрессу, носят защитный характер: они помогают человеку в ситуации угрозы сохранить убежденность в правильности своих действий и тем самым защитить себя.**

Жасөспірімдердің өзіне-өзі көмектесу және өзін-өзі қорғау дағдыларын қалыптастырудың негізгі мақсаты – жасөспірімнің өмірлік қиындықтарға қарсы тұру қабілетін арттыру, бұл жай ғана стресстен аман қалу емес, қауіп-қатер алдында өзіндік тұтастығын қорғайтын психологиялық бейімделулерді дамыту. Себебі, баланың қауіпсіздігі мен сенімділігі – тек отбасының ғана емес, бүкіл қоғамның міндеті.

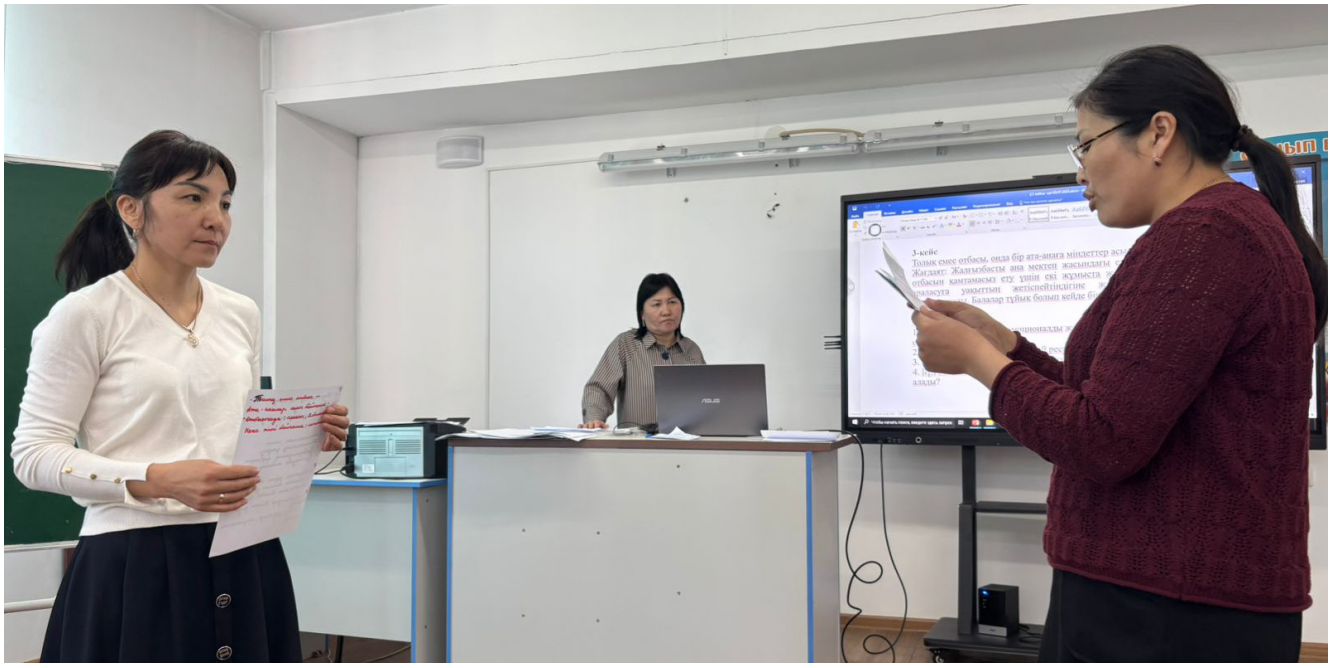
Жасөспірімдік шақ – когнитивтік, эмоционалдық және әлеуметтік салаларды қоса алғанда, көптеген бағыттарда қарқынды даму мен өзгерістер кезеңін білдіреді.

Жасөспірімдердің көпшілігі дәстүрлі түрде дауыл мен шабуыл деп сипатталатын үлгілерді көрсетпесе де, бұл кезең депрессия мен мазасыздық сияқты ішкі мәселелердің туындау қаупінің жоғарылауымен, сондай-ақ балалық шаққа қарағанда қызықты сезім іздеуге және эксперимент жасауға деген әлеуеттің артуымен байланысты.

Основная цель формирования навыков самопомощи и самозащиты у подростков – повышение их способности противостоять жизненным трудностям. Это не просто умение выживать в условиях стресса, а развитие психологических адаптаций, которые позволяют сохранять внутреннюю целостность перед лицом угроз. Ведь безопасность и уверенность ребенка – это обязанность не только семьи, но и всего общества.

Подростковый возраст представляет собой период интенсивного развития и изменений сразу в нескольких сферах – когнитивной, эмоциональной и социальной.

Хотя большинство подростков не демонстрируют моделей поведения, традиционно описываемых как «буря и натиск», именно этот этап связан с повышенным риском возникновения внутренних проблем, таких как депрессия и тревожность. Кроме того, по сравнению с детством, в подростковом возрасте усиливается стремление к поиску новых ощущений и к экспериментированию.



Қауіпсіздік – адамның өмірі мен денсаулығына, психологиялық және әлеуметтік саулығына қауіп төндіретін факторлардан қорғалған күйі. Бұл тек физикалық қорғау емес, сондай-ақ ақпараттық, эмоционалдық және әлеуметтік қауіпсіздік.

Сенім – адамның өз-өзіне, өз қабілеттеріне және айналасындағы адамдарға деген ішкі тұрақты оң көзқарасы. Сенімді тұлға өзін бағалай біледі, шешім қабылдауда батыл, өзгелермен ашық байланыс орната алады.

Жасөспірім шақта сенімнің қалыптасуы – тұлғаның болашақтағы табысты өмірінің кілті. Сенімі мықты жас өзін қорғай алады, қиындықты жеңуге қабілетті және өз өміріне жауапкершілікпен қарайды.

Жасөспірімдер жиі кездесетін қауіп түрлері:

▶ ***физикалық қауіп:*** зорлық-зомбылық, буллинг, жол-көлік оқиғалары, денсаулыққа зиян келтіретін жағдайлар;

▶ ***психологиялық қауіп:*** қорқыныш, стресс, жалғыздық сезімі, өзін-өзі бағаламау;

▶ ***әлеуметтік қауіп:*** достарының қысымы, жағымсыз әдеттерге (ішімдік, темекі, интернет-тәуелділік) бейімделу;

▶ ***ақпараттық қауіп:*** жалған ақпарат, кибербуллинг, жеке мәліметтерді тарату, виртуалды қоқан-лоққы.

Бұл қауіптерден қорғану үшін жасөспірімге жеке жауапкершілік, психологиялық төзімділік және саналы таңдау жасау дағдылары қажет.

Өзіне-өзі көмектесу – бұл жасөспірімнің стресс, мазасыздық және күрделі эмоциялармен күресу қабілеті. Бұл дағдылар жастың тұрақты психикалық денсаулығының негізі болып саналады.

Стресс факторлары осы серпінді даму кезеңінің ажырамас бөлігі. Стресстік факторлардың ұзақ уақыт әсер етуі жеңу ресурстарының сарқылуына әкеліп, адамның жағдайды басқару қабілеті әлсірейтін уытты стресстің дамуына ықпал етеді. Осы тұрғыда өзіне-өзі көмектесу және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту өте маңызды алдын алу шарасы екені анық.

Жасөспірім өзінің қандай сезімде екенін анықтап, оны қалай басқаруды үйренуі керек. «Мен ашуланып тұрмын, себебі...» немесе «Мен алаңдап тұрмын, сондықтан...» деп өз сезімдерін сөзбен айтып үйрену – алғашқы қадам. Сонымен қатар, стресске қарсы тұру әдістерінің маңызы зор. Қазіргі заманның жастары спортпен шұғылдану, хоббимен айналысу, медитация немесе жай ғана таза ауада серуендеу арқылы ішкі кернеуді азайтуды білуі тиіс. Бұл – қиындықтарды жеңудің физикалық және психологиялық қалқандары.

Безопасность – это состояние защищенности человека от факторов, угрожающих его жизни и здоровью, психологическому и социальному благополучию. Она включает не только физическую защиту, но также информационную, эмоциональную и социальную безопасность.

Доверие – это внутренне устойчивое позитивное отношение человека к самому себе, своим способностям и окружающим людям. Уверенный в себе человек умеет ценить себя, смело принимает решения и способен открыто взаимодействовать с другими.

В подростковом возрасте формирование доверия является ключом к успешной жизни в будущем. Подросток с сильным чувством уверенности умеет защищать себя, способен преодолевать трудности и ответственно относится к собственной жизни.

Подростки часто сталкиваются с различными видами угроз:

▶ ***физическая опасность:*** насилие, буллинг, дорожнотранспортные происшествия, ситуации, наносящие ущерб здоровью;

▶ ***психологическая опасность:*** страх, стресс, чувство одиночества, низкая самооценка;

▶ ***социальная опасность:*** давление со стороны друзей, склонность к вредным привычкам (алкоголь, курение, интернетзависимость);

▶ ***информационная опасность:*** ложная информация, кибербуллинг, распространение личных данных, виртуальные угрозы.

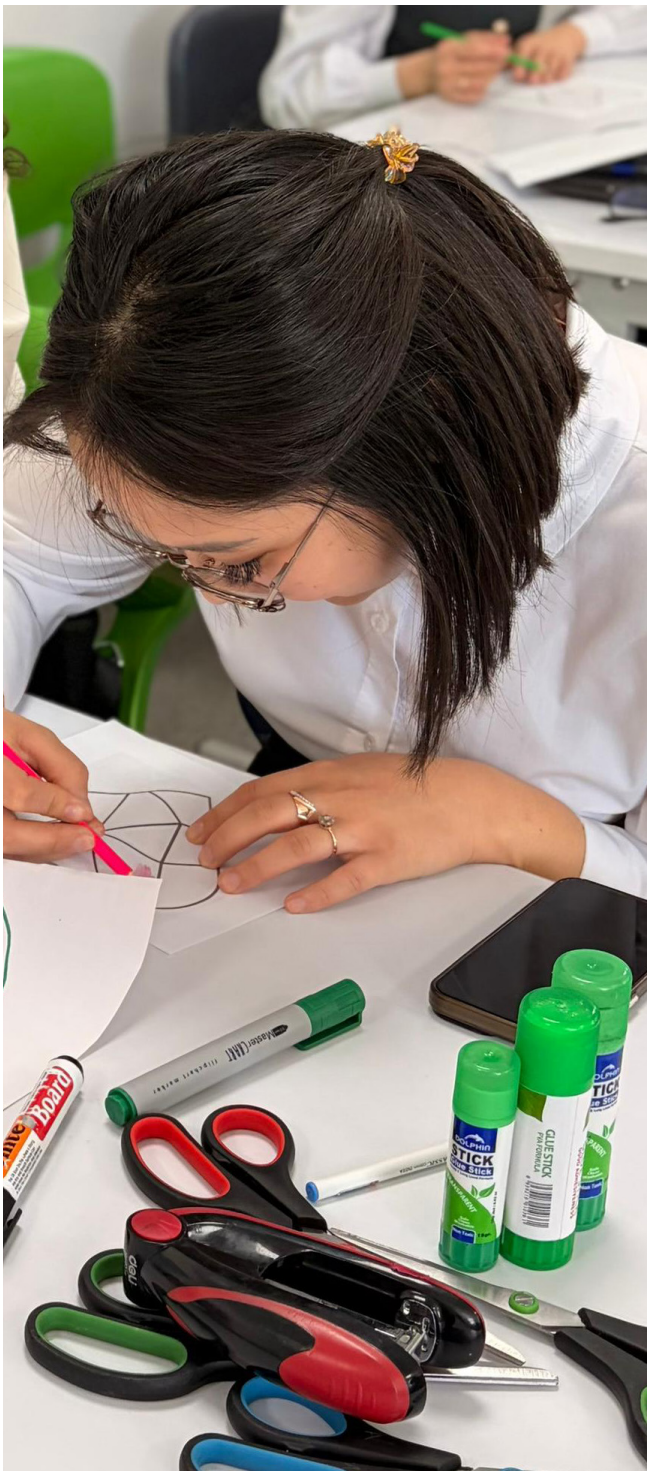
Для защиты от этих рисков подростку необходимы навыки личной ответственности, психологической устойчивости и умение делать осознанный выбор.

Самопомощь – это способность подростка справляться со стрессом, тревожностью и сложными эмоциями. Эти навыки являются фундаментом устойчивого психического здоровья молодого человека.

Стрессовые факторы неизбежно сопровождают этот динамичный этап развития. Длительное воздействие стрессоров приводит к истощению ресурсов преодоления и ослабляет способность человека контролировать ситуацию, способствуя развитию токсического стресса. В этом контексте развитие навыков самопомощи и самозащиты рассматривается как важнейшая профилактическая мера, позволяющая сохранить внутреннюю устойчивость и обеспечить психологическую безопасность подростка.



Подросток должен научиться определять свои чувства и управлять ими. Первым шагом является умение проговаривать эмоции словами: «Я злюсь, потому что...» или «Я тревожусь, поэтому...». Такое осознание помогает взять под контроль внутреннее состояние. Не менее важны методы противостояния стрессу. Современные подростки должны уметь снижать внутреннее напряжение через спорт, занятия хобби, медитацию или простую прогулку на свежем воздухе. Эти практики становятся своеобразными физическими и психологическими «щитами», которые помогают справляться с трудностями и сохранять устойчивость.



Өзіне-өзі көмектесу – адамның өз психологиялық және эмоционалдық күйін басқаруға бағытталған белсенді іс-әрекеті. Бұл дағдыларды дамыту жасөспірімнің ішкі тепе-теңдігін сақтап, қиын жағдайда өзіне қолдау көрсетуге мүмкіндік береді.

Негізгі дағдылар:

▶ ***эмоцияны тану және басқару:*** өз сезімдерін түсіну, тыныс алу жаттығуларын қолдану, ашу мен ренішті дұрыс шығару;

▶ ***позитивті ойлау:*** кез келген жағдайдан сабақ алу, өз жетістіктерін бағалау.

▶ ***көмек сұрай білу:*** қиын сәтте достардан, ата-анадан, мұғалімнен немесе психологтан қолдау сұрау;

▶ ***өзін-өзі ынталандыру:*** мақсат қою және оған жету үшін кішкентай қадамдар жасау;

▶ ***денсаулықты сақтау:*** дұрыс тамақтану, ұйқы мен демалыс тәртібін сақтау, физикалық белсенділік.

Бұл дағдылар өмір бойы қажет және психологиялық саулықтың негізін қалайды.

Өзін-өзі қорғау – тек физикалық қорғаныс емес, сонымен қатар жеке шекараны сақтау мен өз құқықтарын білу.

Физикалық қауіпсіздік:

▶ көшеде, үйде, қоғамдық орында қауіпсіздік ережелерін сақтау;

▶ бөгде адамдардан сақ болу;

▶ төтенше жағдайда көмек сұрау (102, 112 нөмірлерін білу).

Психологиялық және әлеуметтік қауіпсіздік:

▶ «жоқ» деп айта білу – қысым көрсеткен кезде өз пікірін ашық айту;

▶ буллинг жағдайында үндемей қалмау, сенімді ересекке хабарлау;

▶ өзінің жеке ақпаратын (мекенжай, сурет, құпия сөздер) ешкімге бермеу.

Ақпараттық қауіпсіздік:

киберқауіпсіздік сауаттылығының болуы. интернеттегі алаяқтықтар, жеке деректердің құпиялылығын сақтау және кибербуллингке тап болған жағдайда қайда жүгіну керектігін білу – бүгінгі күннің талабы.

интернеттегі фейктер мен алаяқтықты ажырату;

жеке деректерді қорғау; әлеуметтік желілердегі оқшаулану мен қорлаудан қорғану жолдарын оқыту қажет.

әлеуметтік желілердегі мінез-құлық мәдениетін сақтау.

Жасөспірімнің өзіне-өзі көмектесуі мен өзін-өзі қорғауының ең басты шарты – бұл оның сенімді болуы. Ата-ана мен бала арасындағы ашық диалог пен сенімді қарым-қатынас баланың сүйенетін тірегі.

Самопомощь – это активные действия человека, направленные на управление своим психологическим и эмоциональным состоянием. Развитие этих навыков помогает подростку сохранять внутреннее равновесие и оказывать себе поддержку в трудных ситуациях.

Основные навыки:

▶ ***распознавание и управление эмоциями:*** понимание собственных чувств, использование дыхательных упражнений, умение правильно выражать гнев и обиду;

▶ ***позитивное мышление:*** извлечение уроков из любой ситуации, умение ценить собственные достижения;

▶ ***умение просить помощь:*** обращение за поддержкой к друзьям, родителям, учителям или психологу в сложные моменты;

▶ ***самомотивация:*** постановка целей и движение к ним маленькими шагами.

▶ ***сохранение здоровья:*** правильное питание, соблюдение режима сна и отдыха, физическая активность.

Эти навыки необходимы на протяжении всей жизни и формируют основу психологического здоровья.

Самозащита – это не только физическая оборона, но и умение сохранять личные границы и знать свои права.

Физическая безопасность:

▶ соблюдать правила безопасности на улице, дома и в общественных местах;

▶ быть осторожным с незнакомыми людьми;

▶ в экстренной ситуации обращаться за помощью (знать номера 102, 112).

Психологическая и социальная безопасность:

уметь говорить «нет» – открыто выражать свое мнение при давлении;

не оставаться в стороне при буллинге, сообщать доверенному взрослому;

не передавать личную информацию (адрес, фотографии, пароли) никому.

Информационная безопасность:

▶ иметь навыки кибербезопасности. Знание интернетмошенничества, сохранение конфиденциальности личных данных и понимание, куда обращаться в случае кибербуллинга – требование современности;

▶ уметь различать фейки и мошенничество в интернете;

▶ защищать личные данные;

▶ соблюдать культуру поведения в социальных сетях.

Главное условие – это его уверенность. Открытый диалог и доверительные отношения между родителями и ребенком становятся надежной опорой.



Баланың кез келген мәселемен ата-анасына қорқынышсыз келуіне жағдай жасау маңызды. Білім беру мекемелеріндегі психологиялық қолдау қызметтерін күшейту, бірыңғай «Сенім телефоны» нөмірін насихаттау және оны анонимді түрде пайдалану мүмкіндігін қамтамасыз ету керек.

Важно создать ситуацию, когда ребенок может прийти к родителям с любой проблемой без страха. Необходимо усиливать психологическую поддержку в образовательных учреждениях, продвигать единый *«Телефон доверия»* и обеспечить возможность его анонимного использования.

Сенімді мінез-құлық – бұл өз пікірін ашық айту, өзін құрметтеу және өзгеге де сыйластықпен қарау.

Сенімді жасөспірім:

- өз құқығы мен міндетін біледі;
- өзін бағалайды және басқаның пікірінен тәуелді емес;
- қиын жағдайда сабырлы қалыпта әрекет етеді;
- көмек сұраудан қорықпайды.

Сенімділікті арттыру тәсілдері:

- топтық тренингтер, психологиялық ойындар, өзін-өзі таныстыру жаттығулары;
- жетістіктер күнделігін жүргізу;
- өзін жақсы қырынан тануға бағытталған пікірталастар мен шығармашылық тапсырмалар.
- проблеманы шешу үшін қиындық туындағанда, оны жасыру немесе одан қашу емес, шешімдерді талдап, әрекет жоспарын құруға машықтану. Бұл логикалық ойлау мен жауапкершілікті дамытады.

Жасөспірімнің қауіпсіздік мәдениеті ең алдымен отбасында және мектепте қалыптасады.

Уверенное поведение – это умение открыто выражать свое мнение, уважать себя и относиться к другим с уважением.

Уверенный подросток:

- знает свои права и обязанности;
- ценит себя и не зависит от чужого мнения;
- действует спокойно в сложной ситуации;
- не боится просить помощи.

Способы повышения уверенности:

- групповые тренинги, психологические игры, упражнения на самопрезентацию;
- ведение дневника достижений;
- дискуссии и творческие задания, направленные на раскрытие положительных сторон личности;
- навык анализа и планирования: при возникновении трудностей важно не скрывать проблему и не избегать ее, а учиться рассматривать возможные решения и составлять план действий. это развивает логическое мышление и ответственность.

Культура безопасности подростка формируется прежде всего в семье и школе.



Отбасында баламен ашық сөйлесіп сенім орнату, оның қателігін жазаламай түсіндіру арқылы үйрету және қауіпсіз мінез-құлық үлгісін көрсету маңызды болса, мектепте психологиялық қызметтің кеңес, тренинг және қолдау топтары арқылы жұмыс жүргізуі, қауіпсіздік ережелері мен кибермәдениет сабақтарының өткізілуі және оқушылардың өзін-өзі басқару ұйымдары арқылы жауапкершілік сезімін арттыру қажет.

В семье важно открыто разговаривать с ребенком, выстраивать доверие, объяснять его ошибки без наказания и показывать пример безопасного поведения. В школе необходимо организовать работу психологической службы через консультации, тренинги и группы поддержки, проводить занятия по правилам безопасности и киберкультуре, а также развивать чувство ответственности у учащихся через деятельность органов ученического самоуправления.

Жасөспірімді қауіпсіздікке үйрету – оған тек тыйым салу емес, өмірдің әртүрлі жағдайларында өзіне сенуді, өзін бағалауды және дұрыс таңдау жасауды үйрету.

Жасөспірімнің қауіпсіздігі мен өзіне деген сенімін арттыру – қоғамның болашағына жасалған инвестиция.

Өзіне сенетін, өзін қорғай алатын және қиын сәтте көмек сұрай білетін жас – өмірлік тұрақтылығы жоғары, табысты тұлға болып қалыптасады.

Қауіпсіздік пен сенім – бұл тек қорғаныс қана емес, өз өмірін саналы түрде басқара білудің бастамасы. Осы дағдыларды дамыту арқылы біз мықты, жауапты және рухани бай ұрпақ тәрбиелей аламыз.

Обучение подростка безопасности – это не только запреты, но и формирование уверенности в себе, умения ценить себя и принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях.

Повышение уровня безопасности и уверенности подростка в собственных силах – это инвестиция в будущее общества.

Юноша или девушка, которые верят в себя, умеют защитить себя и способны попросить о помощи в трудный момент, становятся устойчивыми и успешными личностями.

Безопасность и доверие – это не просто защита, а начало осознанного управления своей жизнью. Развивая эти навыки, мы воспитываем сильное, ответственное и духовно богатое поколение.

UBA.EDU.KZ/STORAGE/APP/MEDIA/208...KAZ...RUS.PDF
UNICEF.ORG/KAZAKHSTAN/MEDIA/6546/FILE/ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУ БАҒДАРЛАМАСЫ.PDF
UNICEF.ORG/KAZAKHSTAN/MEDIA/3151/FILE/ҚЫЗЫЛОРДА ОБЛЫСЫНДАҒЫ ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУ.PDF
BETTER-INTERNET-FOR-KIDS.EUROPA.EU/EN/SAFERINTERNETDAY
UNICEF.ORG/KAZAKHSTAN/KK/БАСПАСӨЗ-ХАБАРЛАМАСЫ/ЮНИСЕФ-ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ-ПСИХИКАЛЫҚ-ДЕНСАУЛЫҒЫН-ҚОРҒАУҒА-БИЗНЕСТІ-ЖҰМЫЛДЫРАДЫ
DETI.MANN-IVANOV-FERBER.RU/2021/06/04/KAK-OSTANOVIT-TRAVLYU-REBENKA-POSHAGOVOE-RUKOVODSTVO-DLYA-RODITELEJ-OT-PSIXOLOGA/

АТА-АНАЛАРҒА
РОДИТЕЛЯМ





ЕРЕКШЕ БАЛАЛАРҒА СЕНУ ЖӘНЕ ҚОЛДАУ КӨРСЕТУ

«ЕШКІМГЕ МҰҚТАЖ БОЛМАЙТЫНДАЙ ДЕҢГЕЙГЕ ЖЕТКІЗУ»: ЕРЕКШЕ БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУЕТІН ҚАЛАЙ АШАМЫЗ?

Балаларға арналған емдік дене шынықтыру мен массаж саласы – үлкен жауапкершілік пен ерекше сезімталдықты талап ететін бағыт. ***Бұл салада бес жылдан астам тәжірибесі бар маман – Хожабай Мейірбек Советұлы.*** Ол алғашында фельдшер мамандығын игеріп, кейін Қытайдан келген мамандардан балалар массажын үйренген. Уақыт өте келе емдік дене шынықтыруға ауысып, ДЦП диагнозы бар балалармен жұмыс істеп, жақсы нәтижелерге қол жеткізді. Бүгін біз маманмен балалардың алғашқы диагностикасы, сенім қалыптастыру жолдары және жаттығу жоспарын құру ерекшеліктері жайлы сұхбаттасамыз.

ВЕРА В ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ И ИСКУССТВО ИХ ПОДДЕРЖКИ

«ДОВЕСТИ ДО УРОВНЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ЧТОБЫ ОНИ НИ В КОМ НЕ НУЖДАЛИСЬ»: КАК РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ?

Сфера детской лечебной физкультуры и массажа – это направление, требующее колоссальной ответственности и особой чуткости. ***Специалист с более чем пятилетним опытом работы в этой области – Хожабай Мейирбек Советулы.*** Получив базовое медицинское образование по специальности «фельдшер», он затем перенял методики детского массажа у практикующих специалистов из Китая. Со временем Мейирбек Советулы перешел в сферу ЛФК (лечебной физкультуры), где, работая с детьми с диагнозом ДЦП, сумел добиться значительных результатов. Сегодня мы поговорим со специалистом о первичной диагностике детей, методах установления доверительного контакта и особенностях составления индивидуального плана тренировок.



– ***Бала сіздің тобыңызға алғаш келгенде, оның физикалық және эмоционалдық деңгейін қалай анықтайсыз? Жаттығу жоспарын неден бастайсыз?***

– Ең алдымен өзімді қысқаша таныстырып өтсем. Менің атым Мейірбек. Алғашында фельдшер мамандығын тәмамдадым. Кейін балалар массажын Қытайдан келген мамандардан үйреніп, осы салада жұмыс істей бастадым. Өзімді үнемі дамытып отыру маңызды деп есептегендіктен, кейін ***емдік дене шынықтыруға (ЛФК)*** ауыстым. ДЦП диагнозы бар балалармен жұмыс істеп, жақсы нәтижелерге қол жеткіздік.

Уақыт өте келе өз отбасымды құрдым. Тұңғыш қызымыздың бір жасқа таяғанда даму ерекшеліктерін байқай бастадық. Невропатологтар «ЗПРР болуы мүмкін» деген қорытынды берді. ***Сол сәттен бастап мен АФК саласына тереңірек бет бұрдым.*** Қазіргі таңда ерекше балалармен жұмыс істеп жүргеніме шамамен бес жыл болды.

– Бала біздің топқа алғаш келген кезде міндетті түрде толық диагностика жүргізіледі. Диагностика барысында ата-анамен, әсіресе анасымен, баланың даму тарихын егжей-тегжейлі талқылаймыз. Баланың ана құрсағындағы кезеңінен бастап, дүниеге келуі, алғашқы даму сатылары, қабылдаған емі, қандай реакциялар немесе кері әсерлер болғаны – барлығы біз үшін маңызды ақпарат. Себебі әр баланың тарихы әртүрлі, ал жұмыс тәсілі де соған қарай бейімделуі керек.

Одан кейін баланың физикалық және эмоционалдық жағдайын бағалаймыз. Біз тек қозғалыс дағдыларына ғана емес, оның қоршаған ортамен байланысына да назар аударамыз. Мысалы, атына реакция беруі, көзбен контакт орнатуы, түсінігі, өз қажеттілігін ишарамен көрсетуі, сұқ саусақты қолдануы, зейін тұрақтылығы, басқа балалармен ойнауы секілді аспектілер қаралады. Сонымен қатар дене сезімталдығы, бұлшықет тонусы, рекурвация, вальгус немесе варус сияқты ортопедиялық ерекшеліктері де тексеріледі.

– Когда ребенок впервые приходит к вам на занятия, как вы определяете его физическое и эмоциональное состояние? С чего начинаете составление плана тренировок?

– Прежде всего, позвольте вкратце представиться. Меня зовут Мейирбек. Мой профессиональный путь начался с получения специальности фельдшера. Позже я обучался детскому массажу у специалистов из Китая и начал практиковать в этой сфере. Считая непрерывное саморазвитие ключевым фактором успеха, со временем я перешел в сферу ***лечебной физкультуры (ЛФК). Работая с детьми с диагнозом ДЦП, нам удалось добиться хороших результатов.***

Спустя время я создал собственную семью. Когда нашей старшей дочери исполнился почти год, мы начали замечать определенные особенности в ее развитии. Невропатологи дали заключение: «Возможно, ЗПРР». Именно в тот переломный момент ***я решил еще глубже погрузиться в сферу АФК***. На сегодняшний день мой опыт работы с особенными детьми составляет около пяти лет.

– Когда ребенок впервые приходит к нам, мы в обязательном порядке проводим полную диагностику. В ходе этого процесса мы детально обсуждаем с родителями – особенно с мамой – всю историю развития ребенка. Для нас важна абсолютно любая информация, начиная с внутриутробного периода и родов до первых этапов развития, уже пройденного лечения, а также того, какими были реакции или побочные эффекты. Ведь история каждого ребенка уникальна, и наши методы работы должны адаптироваться индивидуально под нее.

После этого мы оцениваем физическое и эмоциональное состояние ребенка. Мы обращаем внимание не только на двигательные навыки, но и на его взаимодействие с окружающим миром. Например, оцениваются такие аспекты, как реакция на имя, установление зрительного контакта, уровень понимания, умение выражать свои потребности жестами, использование указательного жеста, устойчивость внимания и то, как ребенок играет с другими детьми. Совместно с этим проверяются тактильная чувствительность, мышечный тонус, а также такие ортопедические особенности, как рекурвация, вальгусная или варусная деформация. Кроме того, мы проводим диагностику моторных навыков ребенка: того, как он бегает, прыгает и удерживает равновесие.

На основе всего этого для каждого ребенка составляется индивидуальный план тренировок. Дело в том, что в АФК не существует единой, универсальной для всех методики. Потребности и уровень развития каждого ребенка уникальны, поэтому и работу мы начинаем, опираясь исключительно на эти индивидуальные особенности

Баланың жүгіруі, секіруі, тепе-теңдікті ұстауы сияқты қимыл дағдыларына да диагностика жасаймыз.

Осының барлығының негізінде әр балаға жеке жаттығу жоспары құрылады. Себебі АФК-да бәріне ортақ бір ғана әдіс жоқ. Әр баланың қажеттілігі мен даму деңгейі әртүрлі, сондықтан жұмысты да сол ерекшеліктерге сүйене отырып бастаймыз.

– Ерекше балалардың көбі жаңа ортаны, бейтаныс адамдарды жатырқайды. Баланың сізге сенім артуы үшін қандай психологиялық тәсілдерді қолданасыз?

– Ерекше балалардың көпшілігі жаңа ортаға, бейтаныс адамдарға бірден үйренісе бермейді. Сондықтан біз үшін ең маңыздысы – баламен сенімді байланыс орнату. Сабақтың алғашқы күндерінде баланы бірден жаттығуға мәжбүрлемейміз. Ең алдымен оған кабинетті таныстырамыз: айналаны қарап шығуына, құралдарды ұстап көруіне, ойнауына мүмкіндік береміз. Бұл – балаға жаңа ортаның қауіпсіз екенін сезіндірудің алғашқы қадамы.

Бала өзін қауіпсіз сезіне бастағаннан кейін ғана жаттығу элементтеріне біртіндеп көшеміз. Мысалы, фитболға жайлап отырғызып көреміз, ойын арқылы қызықтырамыз, сөйлесеміз, күлімдеп эмоционалды байланыс орнатуға тырысамыз. Себебі ерекше балалар эмоцияны өте жақсы сезінеді. Егер маманның ішінде қысым немесе асығыстық болса, бала оны бірден байқайды.

Кей жағдайларда бала жылауы немесе қарсылық көрсетуі мүмкін. Мұндай сәтте біз бірден қатты реакция бермей, аздап бейімделуіне мүмкіндік жасаймыз. Ал егер бала өзін жайсыз сезініп, тыныштала алмаса, міндетті түрде құшақтап, жұбатып, демалуына уақыт береміз. Өйткені бала қатты қорқып қалса, қайта сенім қалыптастыру әлдеқайда ұзақ уақыт алуы мүмкін.

Сондықтан біздің негізгі мақсатымыз – баланы күшпен емес, сенім арқылы жұмысқа тарту. **Әр баланың адаптация кезеңі әртүрлі болады: кейбір балалар алғашқы күннен қызығушылық танытып кетсе, енді біреулеріне үйрену үшін бірнеше апта, тіпті бір айға дейін уақыт қажет болуы мүмкін. Біз сол процесті баланың ішкі дайындығына қарай жүргіземіз.**

– Многие особенные дети боятся новой обстановки и незнакомых людей. Какие психологические приемы вы используете, чтобы ребенок начал вам доверять?

– Большинство особенных детей действительно не сразу привыкают к новой обстановке и незнакомым людям. Поэтому для нас самое главное – установить с ребенком доверительный контакт. В первые дни занятий мы никогда не принуждаем его сразу выполнять упражнения. Прежде всего мы знакомим его с кабинетом: даем возможность осмотреться, потрогать инвентарь, поиграть. Это первый шаг к тому, чтобы ребенок почувствовал себя в новой среде в полной безопасности.

Только после того, как ребенок начинает ощущать безопасность, мы постепенно переходим к элементам упражнений. Например, аккуратно сажаем его на фитбол, вовлекаем через игру, разговариваем и стараемся установить эмоциональную связь с помощью улыбки. Особенные дети очень тонко чувствуют чужие эмоции. Если специалист внутренне зажат, напряжен или куда-то торопится, ребенок это мгновенно заметит.

В некоторых случаях ребенок может плакать или оказывать сопротивление. В такие моменты мы не реагируем резко, а даем ему время немного адаптироваться. Если же ребенок чувствует себя совсем некомфортно и никак не может успокоиться, мы обязательно обнимаем его, утешаем и даем время передохнуть. Ведь если ребенок сильно испугается, восстановить его доверие потом будет гораздо сложнее и потребует гораздо больше времени.

Поэтому наша основная цель – вовлечь ребенка в работу не через силу, а через доверие. **Период адаптации у всех разный: одни дети проявляют интерес с самого первого дня, другим же, чтобы привыкнуть, может потребоваться несколько недель или даже целый месяц. И мы ведем этот процесс, ориентируясь исключительно на внутреннюю готовность самого ребенка.**





– Егер бала жаттығу жасаудан бас тартып, қырсықса немесе жыласа, оны процесске қайта тарту үшін қандай әдістерге жүгінесіз? Ойын элементтерін қалай кірістіресіз?

– АФК тек жаттығуды қайталап жасату немесе баланы үнемі қатаң режимде «мәжбүрлеп жаттықтыру» емес. Бұл жерде баланың эмоционалдық жағдайын түсіну өте маңызды. Көп жағдайда ерекше балалар да ересектер сияқты шаршайды, эмоционалды түрде қажиды. Бірақ олар өз сезімін сөзбен жеткізе алмағандықтан, оны жылау, қырсығу немесе қарсылық арқылы көрсетеді. Сондықтан маман ең алдымен баланың мінез-құлқының артында не тұрғанын түсіне білуі керек.

Егер бала жаттығудан бас тартып, жылай бастаса, біз оны күштеп жалғастыруға тырыспаймыз. Алдымен тыныштандырып, эмоционалды байланыс орнатуға мән береміз. Кейде жай ғана баламен сөйлесу, көңілін басқаға аудару немесе кішкентай үзіліс беру де көмектеседі.

Сабақ барысында ойын элементтерін көп қолданамыз. Себебі бала ойын арқылы ақпаратты жеңіл қабылдайды әрі процеске табиғи түрде қосылады. Мысалы, қарапайым жаттығудың өзін ***«кедергіден өту», «допты лақтыру», «тепе-теңдікті сақтап миссия орындау»*** сияқты ойын форматына айналдырамыз. Мұндай тәсілдер баланың қызығушылығын арттырып қана қоймай, қорқыныш пен қысымды азайтады.

– Если ребенок отказывается выполнять упражнения, капризничает или плачет, к каким методам вы прибегаете, чтобы вернуть его в процесс? Как вы внедряете элементы игры?

– АФК – это не просто механическое повторение упражнений или «тренировки по принуждению» в строгом, жестком режиме. Здесь критически важно понимать эмоциональное состояние ребенка. В большинстве случаев особенные дети устают и выгорают эмоционально точно так же, как и взрослые. Но поскольку они не могут выразить свои чувства словами, они проявляют их через плач, капризы или сопротивление. Поэтому специалист в первую очередь должен уметь видеть, что именно стоит за таким поведением ребенка.

Если ребенок отказывается от упражнений и начинает плакать, мы не пытаемся заставить его продолжать силой. Сначала мы делаем упор на то, чтобы успокоить его и восстановить эмоциональный контакт. Иногда помогает простой разговор, переключение внимания на что-то другое или небольшой перерыв.

В ходе занятий мы очень активно используем игровые элементы. Через игру ребенок гораздо легче воспринимает информацию и естественно вовлекается в процесс. Например, даже самое простое упражнение мы превращаем в игровой формат: ***«преодоление препятствий», «бросание мяча» или «выполнение миссии с удержанием равновесия».*** Такие приемы не только разжигают интерес ребенка, но и снимают страх и внутреннее напряжение.

Ең бастысы – бала өзін қауіпсіз әрі ішкі ойын бүпесіз айта алатын адам ретінде сезінуі керек. **Сол кезде ғана ол маманға сеніп, процеске біртіндеп қайта қосыла бастайды.**

– Бір топта әртүрлі диагнозы бар балалар болуы мүмкін. Сабақ барысында әр баланың жеке мүмкіндігін ескере отырып, жүктемені қалай теңдей етіп бөлесіз?

– Мен сабақтарды көбіне жеке форматта өткіземін. Себебі әр баланың диагнозы ғана емес, даму деңгейі, қабылдауы, физикалық мүмкіндігі мен жүйке жүйесінің реакциясы да әртүрлі болады. Сондықтан АФК-да барлығына бірдей бағдарлама қолдану дұрыс нәтиже бермейді. Әр балаға жүктеме оның жеке мүмкіндігіне қарай бейімделуі керек.

Жаттығу процесінде баланың физикалық қана емес, эмоционалдық жағдайын да ескереміз. Кей күндері белсенді жүктеме берілсе, келесі сабақта оны ойын форматымен немесе жеңіл сенсомоторлық тапсырмалармен алмастырамыз. Себебі ағзаға шамадан тыс күш түсуі кейбір балаларда кері әсер беруі мүмкін. Кей жағдайда бала алға жылжудың орнына шаршап, регресс көрсетуі де ықтимал.

Әсіресе неврологиялық ерекшеліктері бар балалармен жұмыс кезінде өте мұқият болу қажет. Мысалы, құрысу немесе эпилепсиясы бар балаларға ауыр жүктемені бірден беруге болмайды. Қозғалыстың қарқыны, жаттығудың ұзақтығы, сенсорлық әсердің деңгейі – барлығы бақылауда болуы керек. Мұндай балалармен жұмыс барысында қауіпсіздік пен жүйелі бейімдеу бірінші орында тұрады.

Самое главное – чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и понимал, что его слышат. **Только тогда он сможет довериться специалисту и постепенно снова включится в процесс.**

– В одной группе могут быть дети с совершенно разными диагнозами. Как вы распределяете нагрузку в ходе занятия, учитывая индивидуальные возможности каждого ребенка?

– Я провожу занятия преимущественно в индивидуальном формате. Дело в том, что у каждого ребенка отличаются не только диагнозы, но и уровень развития, восприятие, физические возможности и реакции нервной системы. Поэтому в АФК применение одной и той же программы ко всем подряд не приносит должного результата. Нагрузка для каждого ребенка должна адаптироваться строго под его индивидуальные возможности.

В процессе тренировок мы учитываем не только физическое, но и эмоциональное состояние. Если в какие-то дни дается активная нагрузка, то на следующем занятии мы можем заменить ее игровым форматом или легкими сенсомоторными заданиями. Чрезмерное перенапряжение организма может вызвать у некоторых детей обратную реакцию. В определенных ситуациях ребенок вместо движения вперед может просто переутомиться и показать регресс.

Особенно чуткими и внимательными нужно быть при работе с детьми, имеющими неврологические особенности. Например, детям с судорожным синдромом или эпилепсией категорически нельзя давать тяжелую нагрузку сразу. Темп движений, продолжительность упражнений, уровень сенсорного воздействия – абсолютно все должно быть под строгим контролем. В работе с такими детьми безопасность и системная адаптация всегда стоят на первом месте.



Сондықтан АФК-дағы ең маңызды қағидалардың бірі **– баланы басқа балалармен салыстырмай, оның кешегі деңгейімен салыстыра отырып дамыту.** ***Әр баланың өз темпі бар, ал маманның міндеті – сол қарқынды дұрыс сезіне білу.***

– Инклюзивті балалардың АФК-дағы даму динамикасын, жетістіктерін қалай өлшейсіз? Олар үшін ең үлкен нәтиже не болып есептеледі?

– Инклюзивті балалардың даму динамикасын біз ең алдымен жүйелі диагностика арқылы бақылап отырамыз. Бала алғаш келген кезде оның барлық дағдылары жан-жақты тексеріліп, арнайы диагностикалық картаға енгізіледі. Қозғалыс мүмкіндігі, тепе-теңдік, координация, сенсорлық қабылдау, түсінігі, зейіні, коммуникациясы – барлығы кезең-кезеңімен бағаланады.

Одан кейін шамамен бір айдан соң қайта диагностика жүргіземіз. Сол арқылы баланың алғашқы келген кездегі деңгейі мен қазіргі жағдайын салыстырамыз. Кейде ата-аналар үлкен өзгерісті бірден күтеді. Бірақ ерекше балалармен жұмыс барысында өте кішкентай қадамның өзі – үлкен жетістік.

Мысалы, бұрын атына қарамаған баланың реакция беруі, өз қажеттілігін ишарамен көрсетуі, алғаш рет көзбен контакт орнатуы немесе өздігінен секіріп көруі – мұның бәрі біз үшін маңызды даму көрсеткіші. Себебі бұл тек қозғалыс емес, баланың қоршаған ортамен байланысының қалыптаса бастағанын білдіреді.

Жеке өзім үшін АФК-дағы ең үлкен нәтиже **– баланың мүмкіндігінше өз-өзіне қызмет ете алатын деңгейге жетуі. Менің басты мақсатым – ерекше баланың түсінігін қалыптастырып, күнделікті өмірде барынша тәуелсіз болуына көмектесу. Менің миссиям: «Ешкімге мұқтаж болмай, өз қалауын өзі орындай алатын деңгейге жеткізу»**

Поэтому один из главных принципов в АФК **– не сравнивать ребенка с другими детьми, а оценивать его развитие по отношению к его собственному вчерашнему уровню.** ***У каждого ребенка свой темп, и задача специалиста – уметь правильно чувствовать этот ритм.***

– Как вы измеряете динамику развития и достижения инклюзивных детей в АФК? Что для них считается самым большим результатом?

– Динамику развития инклюзивных детей мы отслеживаем в первую очередь с помощью системной диагностики. Когда ребенок приходит к нам впервые, все его навыки всесторонне проверяются и заносятся в специальную диагностическую карту. Двигательные возможности, баланс, координация, сенсорное восприятие, уровень понимания, внимание, коммуникация – абсолютно все оценивается поэтапно.

Затем, примерно через месяц, мы проводим повторную диагностику. Благодаря этому мы можем сравнить текущее состояние ребенка с тем уровнем, с которым он пришел изначально. Иногда родители ждут больших перемен мгновенно. Однако в работе с особенными детьми даже самый маленький шаг – это уже огромная победа.

Например, если ребенок, который раньше не отзывался на свое имя, начал реагировать, стал показывать свои потребности жестами, впервые установил зрительный контакт или попытался самостоятельно подпрыгнуть – все это для нас важнейшие показатели развития. Ведь это не просто физическое движение, это знак того, что у ребенка начинает формироваться связь с окружающим миром.

Лично для меня самый большой результат **в АФК – это когда ребенок достигает уровня, при котором он может максимально самостоятельно себя обслуживать. Моя главная цель – сформировать у особенного ребенка осознанность и понимание, чтобы помочь ему стать как можно более независимым в повседневной жизни.** ***Моя миссия: «Довести ребенка до такого уровня, чтобы он ни в ком не нуждался и мог самостоятельно реализовывать свои желания»***





– Сабақтан кейін ата-аналармен қалай байланыс орнатасыз? Оларға баланың бүгінгі нәтижесін немесе қиындықтарын қалай жеткізесіз?

– Ерекше балалармен жұмыс барысында ата-анамен дұрыс әрі тұрақты байланыс орнату өте маңызды деп есептеймін. Себебі баланың дамуы тек маманның жұмысына емес, ата-ана мен маманның бірлескен әрекетіне де тікелей байланысты. Сондықтан біз сабақтан кейін міндетті түрде ата-анамен кері байланыс жасауға тырысамыз.

Көбіне баланы сабақтан алып шыққан кезде ата-анасымен қысқаша сөйлесіп, бүгінгі сабақ қалай өткенін, баланың көңіл күйін, қандай жаттығулар жақсы шыққанын немесе қай тұста қиналғанын түсіндіреміз. Егер уақыт тығыз болып жатса, кейінірек телефон арқылы хабарласамыз немесе жазбаша түрде ақпарат береміз. Кей жағдайларда бейнеесеп жіберіп, ата-анаға баласының сабақтағы әрекетін көрсетеміз. Бұл олардың баланың динамикасын өз көзімен көруіне көмектеседі.

Біз ата-анамен барынша ашық сөйлесуге тырысамыз. Баланың жетістігін де, қиындықтарын да жасырмай айтамыз. Бірақ оны қорқыныш немесе қысым тудыратындай емес, керісінше ата-анаға түсінікті әрі қолдау болатын форматта жеткізу маңызды. Сондықтан кейбір күрделі терминдерді қарапайым тілмен түсіндіріп, үй жағдайында неге назар аудару керек екенін де айтып отырамыз.

– Как вы поддерживаете связь с родителями после занятий? Как доносите до них сегодняшние результаты или трудности, с которыми столкнулся ребенок?

– Я считаю, что в процессе работы с особенными детьми крайне важно выстроить правильное и регулярное взаимодействие с родителями. Ведь развитие ребенка напрямую зависит не только от усилий специалиста, но и от совместных действий родителя и наставника. Именно поэтому после каждого занятия мы обязательно стараемся дать родителям обратную связь

Чаще всего, когда я вывожу ребенка с занятия, мы коротко беседуем с родителями: я объясняю, как прошел сегодняшний урок, какое у ребенка было настроение, какие упражнения получились отлично, а где возникли сложности. Если время ограничено, мы созваниваемся позже или обмениваемся информацией в переписке. В некоторых случаях мы отправляем видеоотчеты, чтобы наглядно показать родителям действия их ребенка на занятии. Это помогает им своими глазами увидеть динамику.

Мы стараемся быть максимально открытыми в общении с родителями. Не скрываем ни достижений, ни трудностей ребенка. Однако здесь важно преподнести информацию так, чтобы она не вызывала страха или чувства давления, а, напротив, была понятной и давала родителю опору. Поэтому сложные медицинские термины мы объясняем простым языком и обязательно подсказываем, на что необходимо обратить внимание в домашних условиях.

Менің ойымша, ата-ана өзін процестің бір бөлігі ретінде сезінген кезде ғана балада мұрақты нәтиже байқалады.

– Кейде ата-аналар баладан тым тез нәтиже күтеді, ал кейде, керісінше, баланың мүмкіндігіне сенбейді. Осындай кезде ата-аналардың үміті мен шынайы мүмкіндіктер арасындағы тепе-теңдікті қалай түсіндіресіз?

– Ерекше балалармен жұмыс барысында ата-аналардың эмоциялық күйін де түсіну өте маңызды. Себебі әр ата-ана өз баласының жақсы болғанын қалайды, тез нәтиже күтеді, кейде басқа балалармен салыстырады. Ал кейбір ата-аналар, керісінше, баласының мүмкіндігіне сенбей, «бізден нәтиже шықпайды» деген оймен келеді. Мұндай жағдайда маманның міндеті – ата-ананың үміті мен шынайы жағдайдың арасындағы тепе-теңдікті дұрыс түсіндіру.

Ең алдымен біз әр баланың диагнозы, жүйке жүйесінің ерекшелігі, қабылдау деңгейі мен даму қарқыны әртүрлі екенін айтамыз. Сондықтан нәтиже де барлық балада бірдей болмайды. Кейбір балаларда өзгеріс тез байқалса, енді бірінде ұзақ уақыт пен тұрақты жұмысты қажет етеді. Бұл – қалыпты процесс.

Ата-аналардың жиі жіберетін қателігінің бірі – балаларды өзара салыстыру. Бір баланың нәтижесін екінші балаға үлгі ету әрдайым дұрыс емес. Себебі әр баланың жолы бөлек. Біз көбіне баланы басқа балалармен емес, өзінің кешегі деңгейімен салыстыруға кеңес береміз. Сонда ғана шынайы прогресс анық көрінеді.

Сонымен қатар ата-ананың сенімі де үлкен рөл атқарады. Бала ең алдымен ата-анасының эмоциясын сезеді. *Егер ата-ана үмітін үзбей, маманмен бірге жүйелі жұмыс жасаса, нәтиже де соған сай болады.* Әрине, біз қолдан келген бар көмекті көрсетеміз, бірақ барлық нәтиже бір күнде келмейді. Бұл жерде сабыр, мұрақтылық және сенім өте маңызды.

Ал ең соңында, барлығы да бір Алланың қалауымен болатынын ұмытпау керек деп ойлаймын. Біздің міндетіміз – себеп жасау, ал нәтижесін беру – Алладан.

На мой взгляд, устойчивый результат у ребенка появляется только тогда, когда родитель начинает чувствовать себя полноценной частью этого процесса.

– Иногда родители ждут от ребенка слишком быстрых результатов, а порой, напротив, не верят в его возможности. Как вы в таких ситуациях объясняете баланс между родительскими ожиданиями и реальными возможностями ребенка?

– В процессе работы с особенными детьми крайне важно понимать и эмоциональное состояние самих родителей. Ведь каждый родитель желает своему ребенку только лучшего, ждет быстрых результатов, а иногда невольно сравнивает его с другими. Другие же родители, наоборот, опускают руки, не верят в потенциал своего ребенка и приходят к нам с мыслью: «У нас ничего не выйдет». В таких ситуациях задача специалиста – правильно и деликатно объяснить баланс между родительскими надеждами и объективной реальностью.

Прежде всего мы доносим до их сведения, что диагноз, особенности нервной системы, уровень восприятия и темп развития у каждого ребенка абсолютно индивидуальны. Соответственно, и результаты не могут быть у всех одинаковыми. У одних детей изменения становятся заметны быстро, тогда как другим требуются долгие месяцы регулярной и упорной работы. И это совершенно нормальный процесс.

Одна из самых частых ошибок, которую совершают родители – это сравнение детей между собой. Ставить успехи одного ребенка в пример другому в корне неверно, ведь у каждого из них свой собственный путь. Мы всегда советуем родителям сравнивать ребенка не с кем-то со стороны, а исключительно с его собственным вчерашнем уровнем. Только тогда реальный прогресс становится очевидным.

Кроме того, колоссальную роль играет вера самих родителей. Ребенок в первую очередь считывает эмоции близких. *Если родители не теряют надежды и системно работают в связке со специалистом, то и результат будет соответствующим.* Разумеется, мы делаем все, что в наших силах, но результаты не приходят в один день. В этом деле критически важны терпение, стабильность и вера.

И в заключение, я считаю, важно помнить, что все происходит по воле Всевышнего. Наша задача – приложить максимум усилий и создать для этого все условия, а конечный результат – от Аллаха.



– Кейбір ата-аналар баланың жаттығу жасағанына қобалжып, процеске араласа береді. Мұндай жағдайда ата-ана мен бала арасындағы шекараны қалай реттейсіз? Сабаққа қатыстыру-қатыстырмау мәселесін қалай шешесіз?

– Жалпы, мен ата-аналардың сабақ процесіне тікелей қатысуын құптамаймын. Себебі АФК кезінде бала мен маман арасында жеке байланыс пен жұмыс атмосферасы қалыптасуы өте маңызды. Бізде ата-аналар үшін арнайы бақылау мүмкіндігі қарастырылған: залда камера орнатылған, ал күту аймағындағы монитор арқылы олар сабақ барысын тікелей эфирде көре алады. Сондықтан ата-ана баласының не істеп жатқанын бақылаусыз қалмайды.

Дегенмен сабақ өтіп жатқан залға ата-ананың кіруі көп жағдайда баланың зейінін бұзады. Әсіресе кішкентай немесе эмоционалды тәуелді балалар анасын көрген сәтте жылай бастайды, жаттығудан бас тартады немесе бар назарын ата-анасына аударып кетеді. Соның салдарынан сабақтың тиімділігі төмендеп, уақыт бейімделумен ғана өтіп кетуі мүмкін.

АФК процесінде тәртіп пен тұрақты құрылым өте маңызды. Бала сабақ кезінде белгілі бір режим мен ережеге үйренуі керек. Сондықтан біз ата-аналарға бұл шекараны алдын ала түсіндіреміз. Сабақ аяқталғаннан кейін міндетті түрде кері байланыс беріп, баланың қалай жұмыс жасағанын, қандай жетістік немесе қиындық болғанын толық айтып шығамыз.

Сонымен қатар сабақ кезінде есікті қайта-қайта ашу, сығалап қарау немесе араласу тренердің де, баланың да назарын бөледі. Бұл жұмыс процесіне кедергі келтіреді. Сондықтан ата-анамен сенімге негізделген кәсіби шекара орнату – баланың нәтижелі дамуы үшін өте маңызды деп есептеймін.

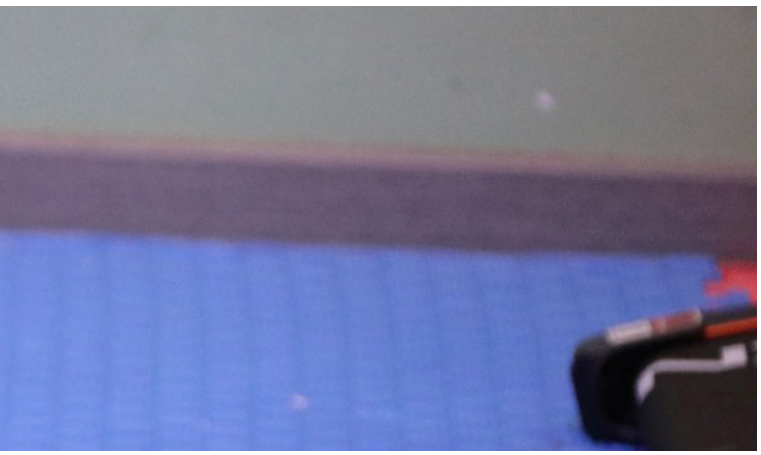
– Некоторые родители слишком сильно переживают, когда ребенок выполняет упражнения, и начинают постоянно вмешиваться в процесс. Как вы в таких случаях регулируете границы между родителем и ребенком? Как решаете вопрос присутствия родителей на занятии?

– В целом, я не приветствую прямое присутствие родителей на самом занятии. Дело в том, что во время АФК критически важно сформировать личный контакт и рабочую атмосферу непосредственно между ребенком и специалистом. При этом у нас предусмотрена специальная возможность для контроля со стороны родителей: в зале установлена камера, и через монитор в зоне ожидания они могут наблюдать за ходом занятия в режиме реального времени. Таким образом, родители всегда видят, чем занимается их ребенок.

Тем не менее, нахождение родителя в самом зале, где проходит тренировка, в большинстве случаев рассеивает внимание ребенка. Особенно это касается маленьких или эмоционально зависимых детей – едва завидев маму, они начинают плакать, отказываются от упражнений или полностью переключают все свое внимание на нее. В результате эффективность занятия падает, и все время уходит лишь на попытки адаптации.

В процессе АФК дисциплина и четкая структура имеют первостепенное значение. На занятии ребенок должен привыкать к определенному режиму и правилам. Поэтому мы заранее объясняем родителям эти границы. А уже после окончания тренировки мы обязательно даем обратную связь и подробно рассказываем, как поработал ребенок, каких успехов достиг или с какими трудностями столкнулся.

Кроме того, постоянное открывание дверей, подглядывание или вмешательство во время занятия отвлекают и тренера, и самого ребенка. Это нарушает рабочий процесс. Именно поэтому я считаю, что установление основанных на доверии профессиональных границ с родителями – это важнейшее условие для результативного развития ребенка.



– Ерекше бала өсіріп отырған ата-аналарда жиі кездесетін «эмоционалды күйзеліс» кезінде тренер тарапынан қандай адамгершілік және кәсіби қолдау көрсетіледі?

– Ерекше бала тәрбиелеп отырған ата-аналардың эмоционалдық күйін мен жақсы түсінемін. Себебі өзімнің де ерекше қызым бар. Сол себепті ата-ананың ішкі уайымы, қорқынышы, шаршауы мен үмітінің қандай болатынын сырттай емес, іштен сезінемін.

Мұндай жағдайда тренердің міндеті тек баламен жұмыс жасау емес, ата-анаға да адам ретінде қолдау көрсете білу деп ойлаймын. Кейде ата-анаға кәсіби кеңестен бұрын, оны түсінетін адамның сөзі көбірек қажет болады. Сондықтан біз ата-анамен сөйлескенде тек диагноз немесе нәтиже жайлы емес, олардың эмоционалдық жағдайына да мән беруге тырысамыз.

Менің ойымша, ерекше бала өсіріп отырған ата-анаға ең алдымен сабыр мен қолдау қажет. Сонымен қатар олар міндетті түрде өзіне уақыт бөліп, демалып тұруы керек. Өйткені ұзақ уақыттық эмоционалдық жүктеме адамның өзіне де ауыр әсер етеді. Мұндай кезде жанында түсіністікпен қарайтын отбасы мүшелері мен жақындарының болғаны өте маңызды.

Мені қынжылтатыны **– қазіргі қоғамда мейірім мен түсіністіктің азайып бара жатқаны. Кей адамдар ерекше балаларды немесе олардың ата-аналарын түсінуге тырыспай, «әркім өз мәселесін өзі шешсін» деген көзқараспен қарайды. Әрине, жақсы, жанашыр адамдар да бар. Бірақ жалпы қоғам ерекше балаларды толық қабылдауға әлі дайын емес сияқты көрінеді. Бұл мені алаңдатады. Себебі ертең ондай балалар мектепке барады, ортаға қосылады, кей жағдайда буллингке де тап болуы мүмкін.** ***Ал бұл – ата-ана үшін өте ауыр соққы.***

– Какую человеческую и профессиональную поддержку оказывает тренер в случае эмоционального выгорания, которое часто встречается у родителей, воспитывающих особенных детей?

– Я очень хорошо понимаю эмоциональное состояние родителей, воспитывающих особенных детей. Дело в том, что у меня самой особенная дочь. Поэтому все внутренние тревоги, страхи, усталость и надежды родителей я знаю не понаслышке – я чувствую их изнутри.

Я считаю, что в такой ситуации задача тренера – не просто работать с ребенком, но и уметь чисто по-человечески поддержать родителя. Порой родителю гораздо важнее профессиональных советов нужно простое слово человека, который его по-настоящему понимает. Поэтому в беседах с мамами и папами мы стараемся уделять внимание не только диагнозам или результатам, но и их собственному эмоциональному состоянию.

На мой взгляд, родителям, воспитывающим особенного ребенка, в первую очередь необходимы терпение и опора. Кроме того, они обязательно должны находить время на себя и давать себе передохнуть. Ведь длительное эмоциональное напряжение разрушительно влияет на самого человека. В такие моменты критически важно, чтобы рядом были члены семьи и близкие люди, способные отнестись к ситуации с чуткостью и пониманием.

Что меня по-настоящему ранит **– так это то, что в современном обществе становится все меньше милосердия и взаимопонимания. Некоторые люди даже не пытаются понять особенных детей или их родителей, руководствуясь позицией: «Каждый должен сам решать свои проблемы». Конечно, есть прекрасные, отзывчивые и неравнодушные люди. Но в целом кажется, что наше общество пока еще не до конца готово полностью принять особенных детей. И это меня очень тревожит. Ведь завтра эти дети пойдут в школы, попытаются влиться в коллектив, и в некоторых случаях могут столкнуться с буллингом.** ***А это – огромный, тяжелейший удар для любого родителя.***

Сондықтан менің негізгі мақсаттарымның бірі – ерекше балаларды қоғамға бейімдеу. Олардың ортаға еркін араласып, өз қатарымен бірге өмір сүре алуына көмектесу. Мен әр баланың қоғамнан шет қалмай, өзін осы ортаның толыққанды мүшесі ретінде сезінгенін қалаймын.

– Баланың диагнозы, мінез-құлқы туралы ақпаратты сақтауда және өзге ата-аналармен қарым-қатынаста қандай этикалық ережелерді ұстанасыз?

– Бұл жерде бір маңызды нәрсені нақтылап алған дұрыс деп ойлаймын: АФК мамандары балаға нақты диагноз қоймайды және диагнозды «кесіп айтуға» құқығы жоқ. Бұл – невропатолог, психиатр немесе басқа профильді дәрігерлердің құзырындағы жұмыс. Біз тек баланың дамуындағы белгілі бір ерекшеліктерді, мінез-құлқындағы немесе қозғалысындағы белгілерді байқасақ, ата-анаға тиісті маманға қаралуға бағыт-бағдар бере аламыз.

Көп жағдайда балалар бізге алдын ала қойылған диагнозбен келеді. Ал біздің міндетіміз – сол ақпаратты кәсіби әрі құпия түрде сақтау. Мен үшін этика мәселесі өте маңызды. Себебі ата-ана бізге ең қымбат дүниесін – баласын сеніп тапсырады. Сондықтан баланың диагнозы, мінез-құлқы, даму ерекшеліктері немесе отбасы жайлы ақпараттар үшінші тұлғаларға айтылмайды.

Бір баланың жағдайын екінші ата-анамен талқылауға немесе балаларды өзара салыстыруға мүлде болмайды деп есептеймін. Өйткені әр отбасының өз тарихы, өз күресі бар. Мұндай ақпараттардың құпия сақталуы – тек кәсіби талап қана емес, адамгершілік жауапкершілік те.

Сондықтан біз жұмыс барысында ата-анамен сенімге негізделген қарым-қатынас құруға тырысамыз. Ал сенімнің негізі – құрмет пен құпиялылықты сақтау.

Именно поэтому одна из моих главных целей – адаптировать особенных детей к жизни в обществе. Помочь им свободно общаться в коллективе и жить на равных со своими сверстниками. Я хочу, чтобы ни один ребенок не оставался на обочине жизни, а чувствовал себя полноценным и полноправным членом этого общества

– Каких этических правил вы придерживаетесь при хранении информации о диагнозе и поведении ребенка, а также в общении с другими родителями?

– Я считаю, что здесь важно сразу прояснить один принципиальный момент: специалисты АФК не ставят ребенку точный диагноз и не имеют права выносить «окончательный вердикт». Это исключительно компетенция невропатологов, психиатров и других профильных врачей. Наша роль заключается в другом: если мы замечаем определенные особенности в развитии ребенка, маркеры в его поведении или двигательных функциях, мы можем лишь порекомендовать родителям обратиться к соответствующему медицинскому специалисту и подсказать направление.

В большинстве случаев дети приходят к нам уже с установленным диагнозом. И наша обязанность – хранить эту информацию профессионально и строго конфиденциально. Вопросы этики для меня имеют первостепенное значение, ведь родители доверяют нам самое дорогое, что у них есть – своего ребенка. Поэтому сведения о диагнозе, поведении, особенностях развития ребенка или о его семье никогда и ни при каких обстоятельствах не разглашаются третьим лицам.

Я убеждена, что обсуждать ситуацию одного ребенка с другими родителями или сравнивать детей между собой категорически недопустимо. У каждой семьи своя история и своя борьба. Сохранение конфиденциальности таких данных – это не просто профессиональное требование, но и наша человеческая ответственность.

Именно поэтому в своей работе мы стремимся выстраивать с родителями отношения, основанные на абсолютном доверии. А фундаментом этого доверия всегда остаются взаимное уважение и строгая конфиденциальность.





– Осы салада жүрген тәжірибеңізге сүйеніп өзіңіз қолданып жүрген қандай да бір жаңа тәсіл туралы айта аласыз ба?

– Бұл салада бір ғана әдіспен жұмыс жасау мүмкін емес деп ойлаймын. Себебі әр баланың қабылдауы, мінезі, сенсорлық ерекшелігі, эмоционалдық күйі әртүрлі болады. Сондықтан АФК-да ең маңызды нәрсе – баланы бақылап, зерттеп, соған сәйкес дұрыс тәсілді таңдай білу. Кейде бір балаға жақсы әсер берген методика, екінші балаға мүлде сәйкес келмеуі мүмкін.

Қазіргі таңда бұл салада түрлі бағыттар мен тәсілдер өте көп. Мысалы, сенсорлық интеграция элементтері, нейрожаттығулар, баланс және координацияға бағытталған жұмыстар, денені сезіну арқылы реттеу тәсілдері, ойын терапиясына негізделген әдістер – барлығы белгілі бір деңгейде қолданылады. Бірақ менің ойымша, кез келген методиканың нәтижесі оны қалай қолдануға байланысты. Себебі дайын схемамен ғана жұмыс жасау әрқашан нәтиже бере бермейді.

– Опираясь на ваш опыт в этой сфере, можете ли вы рассказать о каком-то новом подходе или методе, который вы сами используете?

– Я считаю, что в нашей сфере невозможно работать в рамках какого-то одного метода. Дело в том, что у каждого ребенка свои особенности восприятия, характер, сенсорный профиль и эмоциональное состояние. Поэтому самое важное в АФК – это умение наблюдать за ребенком, изучать его особенности и на основе этого подбирать правильный подход. Порой методика, которая дает прекрасный результат с одним ребенком, оказывается абсолютно неэффективной для другого.

Сегодня в нашей области существует огромное количество различных направлений и техник. Например, элементы сенсорной интеграции, нейроупражнения, работа над балансом и координацией, методы телесно-ориентированной регуляции, методы на стыке игровой терапии – все они в той или иной степени применяются на практике. Однако, на мой взгляд, эффективность любой методики зависит исключительно от того, как именно ее применять. Работа исключительно по готовым, шаблонным схемам далеко не всегда приносит желаемый результат.



Өз тәжірибемде көбіне баламен ең алдымен эмоционалдық байланыс орнатуға мән беремін. Сол үшін алғашқы кезеңдерде ***Floortime элементтерін жиі қолданамыз.*** Яғни балаға бірден талап қоймай, алдымен оның қызығушылығы арқылы байланысқа кіреміз, сенім қалыптастырамыз. ***Бала өзін қауіпсіз сезініп, маманға үйренісе бастағаннан кейін ғана біртіндеп тәртіпке, құрылымға және жаттығу процесіне көшеміз.***

Одан кейін ғана жүктемені баяу күрделендіріп, баланың мүмкіндігіне қарай түрлі бағыттарды қосамыз. Кей балаларға сенсомоторлық жұмыстар жақсы әсер етсе, енді біреулеріне ритм, қозғалыс немесе тепе-теңдікке бағытталған тапсырмалар көбірек көмектеседі. Сондықтан бұл салада ең бастысы – бір ғана методикаға байланып қалмай, баланың өзіне қарай икемделе білу деп есептеймін.

– Әр баланың дамуы – үлкен еңбек пен сенімнің нәтижесі. Мейірбектің тәжірибесі көрсеткендей, ең бастысы – баланың ішкі дайындығына сүйеніп, сенім арқылы қолдау көрсету. Біз де осы әңгімеден ерекше балаларға деген махаббат пен жауапкершілікті сезіндік. Сұхбатымызға қатысқаныңыз үшін алғыс айтамыз!

Сұхбат беруші
М.С. Хожабай,
АФК тренер, инструктор
«Qadam» коррекциялық орталығы
Алматы қ.

Сұхбаттасқан
С. Е. Нурахметова,
редактор,
«Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты,
Алматы қ.

В своей практике я прежде всего уделяю внимание установлению эмоционального контакта с ребенком. Именно поэтому на начальных этапах ***мы часто используем элементы методики Floortime.*** То есть мы не предъявляем ребенку жестких требований с порога, а входим в контакт через его личные интересы, выстраивая доверие. ***Только после того, как ребенок начинает чувствовать себя в безопасности и привыкает к специалисту, мы постепенно переходим к дисциплине, структуре и самому процессу упражнений.***

Лишь затем нагрузка плавно усложняется, и, исходя из возможностей ребенка, мы подключаем различные направления. Кому-то из детей больше подходят сенсомоторные практики, а кому-то лучше помогают задания на ритм, движение или баланс. Поэтому я считаю, что главное в нашей сфере – не привязываться слепо к одной методике, а уметь гибко адаптироваться под самого ребенка.

–Развитие каждого ребенка – это результат колоссального труда и веры. Как показывает опыт Мейирбека, самое главное – опираться на внутреннюю готовность ребенка и поддерживать его через доверие. В этой беседе мы искренне ощутили огромную любовь и ответственность по отношению к особенным детям. Благодарим вас за участие в нашем интервью!

Собеседник
М.С. Хожабай,
АФК тренер, инструктор
коррекционный центр «Qadam»
г. Алматы

Беседовала
С. Е. Нурахметова,
редактор,
Национальный научно-практический институт поповышению благополучия детей «Өркен»,
г. Алматы



СПОРТТАҒЫ АЛҒАШҚЫ ҚАДАМ – АТА-АНА ҚОЛДАУЫНЫҢ РӨЛІ

ЖАСЫЛ АЛАҢДАҒЫ – ЖАҢА ТҰЛҒА БАЛАНЫҢ БОЙЫНДАҒЫ ЧЕМПИОНДЫ ҚАЛАЙ АШАМЫЗ?

М.А. Мәуіз,
футбол жаттықтырушысы,
Шымкент қ.

ПЕРВЫЙ ШАГ В СПОРТЕ – РОЛЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

ЛИЧНОСТЬ НА ЗЕЛЕНОМ ПОЛЕ: КАК РАСКРЫТЬ В РЕБЕНКЕ ЧЕМПИОНА?

М.А. Мәуіз,
тренер по футболу
г. Шымкент

Футбол – тек миллиондардың ойыны ғана емес, ол баланың жеке тұлға болып қалыптасуына әсер ететін үлкен тәрбие мектебі. Балалармен жұмыс істеу – екі есе жауапкершілік пен ерекше қуаныш.

Мен, Мәуіз Мерей Ардақбайұлы, Шымкент қаласының тумасымын. Футболға деген шексіз қызығушылығым мені осы салаға алып келді, міне, бірнеше жылдан бері балалар футболын дамыту бағытында еңбек етіп келемін.

Бүгінгі мақалада баланың спорттағы алғашқы қадамдары, футболдың пайдасы және ата-ананың рөлі туралы маңызды сәттерді бөліскім келеді.

Бала футболды неше жастан бастағаны дұрыс? Маман ретінде айтарым, баланы футбол үйірмесіне 5–7 жастан бастап берген абзал. Бұл кезеңде баланың ағзасы қозғалысты өте тез меңгереді, координациясы дамып, спорттық ережелерге бейімделе бастайды.

Футбол балаға тек физикалық тұрғыдан ғана емес, ішкі жан дүниесінің дамуына да зор ықпал етеді:

▶ ***Тәртіп пен жауапкершілік:*** Жаттығу кестесі мен ережелер баланы жинақы болуға үйретеді.

▶ ***Командалық рух:*** Бала өзгені тыңдауды, топпен бірге ортақ мақсатқа жұмыс істеуді меңгереді.

▶ ***Мінезді шыңдау:*** Ойын барысында шыдамдылық, жылдамдық және лидерлік қасиеттер қалыптасады, баланың өзіне деген сенімділігі артады.

Футбол – это не просто игра миллионов, это большая школа воспитания, которая напрямую влияет на формирование ребенка как личности. Работа с детьми – это двойная ответственность и особенная радость.

Я, Мауиз Мерей Ардакбайулы, уроженец города Шымкента. Безграничная любовь к футболу привела меня в эту сферу, и вот уже на протяжении нескольких лет я тружусь во благо развития детского футбола.

В сегодняшней статье я хочу поделиться важными аспектами, касающимися первых шагов ребенка в спорте, пользы футбола и роли родителей.

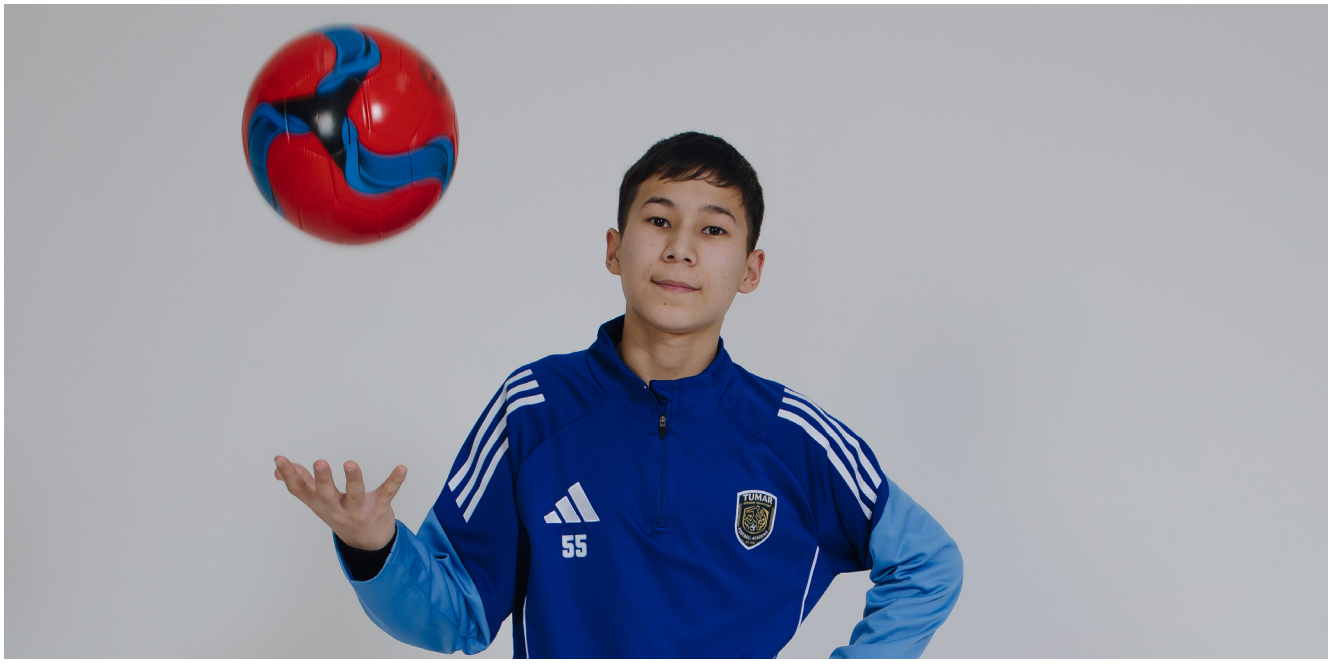
В каком возрасте ребенку лучше всего начинать заниматься футболом? Как специалист, я рекомендую отдавать ребенка в футбольную секцию в возрасте 5–7 лет. В этот период детский организм очень быстро осваивает двигательные навыки, у ребенка развивается координация, и он начинает адаптироваться к спортивным правилам.

Футбол оказывает огромное влияние не только на физическое состояние ребенка, но и на развитие его внутреннего мира:

▶ ***Дисциплина и ответственность:*** График тренировок и правила учат ребенка быть собранным.

▶ ***Командный дух:*** Ребенок учится слушать других и работать в команде ради достижения общей цели.

▶ ***Закалка характера:*** В процессе игры формируются выносливость, скорость и лидерские качества, а также растет уверенность ребенка в себе.




TUMAR
FOOTBALL ACADEMY
PUMA
17

Балалармен жұмыс істеуде ең бірінші орында қауіпсіздік тұрады. **Біз жаттығу алаңында қауіпсіздік ережелерінің қатаң сақталуын және әр баланың денсаулық жағдайын үнемі бақылауда ұстаймыз.**

Сонымен қатар, спортта психологиялық қолдаудың рөлі маңызды. Жас футболшыларға алаңда қысым сезінбей, ойыннан ләззат алуды түсіндіру керек. Спорт болған соң жеңіс пен жеңіліс қатар жүреді. Біз балаларға: ***«Жеңіліс – бұл сәтсіздік емес, бұл үлкен тәжірибе»*** екенін ұғындырамыз. Қателіктен сабақ алып, ешқашан берілмеуді үйрету – біздің басты міндетіміз.

Ата-аналарға кеңес: Баланың қанатын қалай қатайтамыз?

Үйдегі сенім мен қолдау баланың жетістікке жетуіне тікелей әсер етеді. Ата-ананың жылы сөзі бала үшін ең үлкен мотивация.

▶ ***Қысым жасамаңыз:*** Баланы нәтижемен немесе жеңіспен ғана бағаламаңыз. Оның төккен терін, талпынысы мен еңбегін қолдаңыз. Сонда бала алаңда өзін еркін сезінеді.

▶ ***Мақтауды ұмытпаңыз:*** Баланың кішкентай жетістігін де байқап, қызығушылығын арттырып отырыңыз.

▶ ***Таңдау еркіндігін беріңіз:*** Ең бастысы – баланың өз қызығушылығы. Футбол баланың денсаулығы мен мінезіне оң әсер еткенімен, бала бұл спортты шын жүрегімен сүйуі керек.

Үйірме таңдағанда неге мән беру керек?

Егер балаңызды футболға бергіңіз келсе, мына үш нәрсеге назар аударыңыз:

▶ жаттықтырушының тәжірибесі мен біліктілігі;

▶ оның балалармен қарым-қатынас орната алу шеберлігі;

▶ жаттығу өткізілетін орынның жағдайы мен қауіпсіздігі.

Қазіргі таңда елімізде, футбол қарқынды дамып келеді. Болашақта отандық балалар футболына мемлекет пен қоғам тарапынан бұдан да үлкен мүмкіндіктер жасалатынына сенімім мол.

Бүгін алаңда доп қуып жүрген кішкентай бүлдіршіндер – ертеңгі ел мақтанышты. Олардың бойына спортқа деген сүйіспеншілікті егу – біздің ортақ ісіміз!

При работе с детьми на первом месте всегда стоит безопасность. **Мы строго следим за соблюдением правил безопасности на тренировочной площадке и постоянно контролируем состояние здоровья каждого ребенка.**

Кроме того, в спорте важнейшую роль играет психологическая поддержка. Необходимо объяснить юным футболистам, что на поле нужно получать удовольствие от игры, а не чувствовать давление. В спорте победы и поражения всегда идут рука об руку. Мы прививаем детям мысль: ***«Поражение – это не неудача, это огромный опыт».*** Наша главная задача – научить их извлекать уроки из ошибок и никогда не сдаваться.

Советы родителям: как закрепить крылья ребенка?

Доверие и поддержка в семье напрямую влияют на достижение ребенком успеха. Теплое слово родителя – это самая большая мотивация для него.

▶ ***Не оказывайте давления:*** Не оценивайте ребенка исключительно по результатам или победам. Поддерживайте его старания, труд и те усилия, которые он прилагает. Тогда ребенок будет чувствовать себя на поле свободно.

▶ ***Не забывайте хвалить:*** Замечайте даже самые маленькие достижения ребенка и поддерживайте его интерес.

▶ ***Дайте свободу выбора:*** Самое главное – это собственный интерес ребенка. Хотя футбол и оказывает положительное влияние на здоровье и характер, ребенок должен любить этот спорт всей душой.

На что обратить внимание при выборе секции?

Если вы хотите отдать своего ребенка на футбол, обратите внимание на три ключевые вещи:

▶ опыт и квалификация тренера;

▶ его умение находить общий язык с детьми и выстраивать коммуникацию;

▶ условия и безопасность места проведения тренировок.

В настоящее время футбол в нашей стране развивается стремительными темпами. Я твердо верю, что в будущем со стороны государства и общества для отечественного детского футбола будут созданы еще более широкие возможности.

Малыши, которые сегодня гоняют мяч на поле – это завтрашняя гордость страны. Привить им любовь к спорту – наше общее дело!

БАЛАЛАРҒА ДЕТЯМ





ЖҮРЕГІН ПОЭЗИЯҒА АРНАҒАН ЖАС ДАРЫН

ҰЛТТЫҚ ӨНЕР МЕН ӘДЕБИЕТТІ ӘЛЕМГЕ ТАНЫТУДЫ МҰРАТ ЕТКЕН ЖАС ДАРЫННЫҢ РУХАНИ ӘЛЕМІ

А. Я. Ауати,
6 сынып оқушысы
№211 мектеп-гимназиясы
Алматы қ.

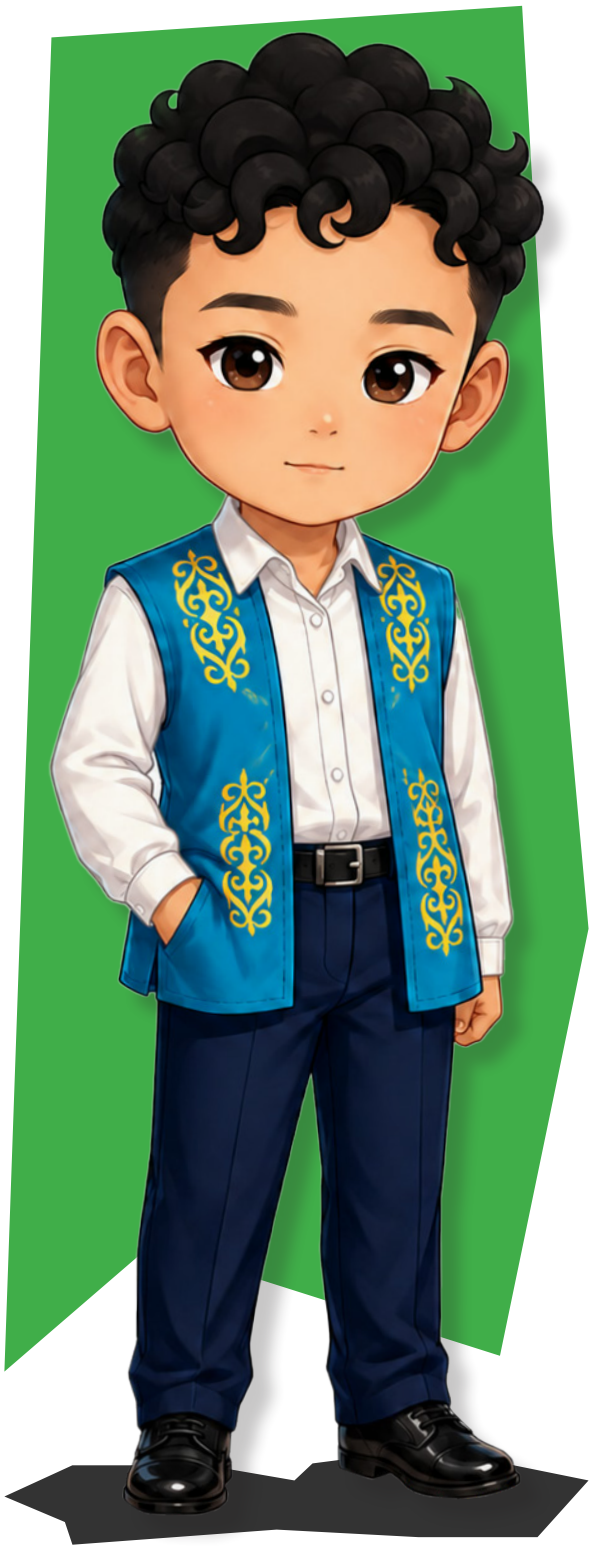
ЮНЫЙ ТАЛАНТ ОТДАВШИЙ ДУШУ ПОЭЗИИ

ДУХОВНЫЙ МИР ЮНОГО ТАЛАНТА, СТАВШЕГО ЦЕЛЬЮ ПРИБЛИЗИТЬ НАЦИОНАЛЬНОЕ ИСКУССТВО И ЛИТЕРАТУРУ МИРУ

А. Я. Ауати,
ученик 6 класса
школыгимназии №211
г. Алматы

Ауати Абделғани Язидұлы
6 сынып оқушысы
№211 мектеп-гимназиясы
Алматы қ.

Ауати Абделгани Язидулы
ученик 6 класса
школы-гимназии №211
г. Алматы



Мен, Ауати Абделғани Язидұлы – өнер мен руханиятты жанына серік еткен жас дарындардың бірімін. Поэзияға деген сүйіспеншілігім, сахнаға деген құштарлығым мен ұлттық рухты жүрегіммен сезіне білуім – бойымдағы табиғи таланттың айқын көрінісі деп білемін.

Қазақтың маңдайына біткен ұлт-жанды ақын-жазушылардың өлеңдерін жатқа оқуды жаным сүйеді. Себебі, әрбір жырдан ұлттың үні мен рухын сезінемін.

Поэзия менің жүрегіме қуат беріп, елге, тілге деген сүйіспеншілігімді арт-тыра түседі.

Ұлттық сарындағы шығармаларға ерекше ықыласпен қарайтын әрбір жас өрен үшін әдебиет – тек өнер емес, рухани тәрбие мен ұлттық болмыстың алтын көпірі.

Шығармашылыққа жақындығым бала күнінен бар. Қиялымдағы дүниелерді қағаз бетіне сурет арқылы түсіріп, өнер әлеміне ерте қадам басқанмын. Әсіресе, театр өнеріне де ерекше қызығушылық таныттым.

Я, Ауати Абделгани Язидулы, – один из юных дарований, сделавших искусство и духовность спутниками своей души. Любовь к поэзии, стремление к сцене и умение сердцем ощущать национальный дух считаю ярким проявлением моего природного таланта.

Мне доставляет радость читать наизусть стихи патриотичных казахских поэтов и писателей. Ведь в каждой строке я ощущаю голос и дух народа.

Поэзия наполняет мое сердце силой, усиливает любовь к родине и родному языку.

Для каждого юного поколения, которое с особым вниманием относится к произведениям национального звучания, литература – это не только искусство, но и духовное воспитание, золотой мост к национальной самобытности.

Тяга к творчеству появилась у меня с детства. Я переносил мир своих фантазий на бумагу через рисунки и тем самым сделал первые шаги в мир искусства. Особенно меня привлекал театр.

Бұл қасиеттің тамыры тереңде жатыр деп ойлаймын. Қазақстанның еңбек сіңірген артисі, «Парасат» орденінің иегері Нүкетай Мышбаева нағашы әжемнің әпкесі. Өнерге жақын ортада тәрбиеленген бала үшін сахна әлемі жат емес деп ойлаймын. Ал анам болса, шығармашылықты жанына серік еткен, театр табалдырығында өскен жан. Отбасымдағы көптеген туыстарым өнер, білім және ғылым саласына қатысы болуы, менің талатымның қалыптасуына үлкен әсер етті.

Мен алғаш сахнаға балабақшада шықтым. Небәрі 3–4 жасымда «Мағжан оқуларына» қатысып, I орын иегері атандым. Бұл болашақтағы жетістіктерімнің алғашқы баспалдағы еді.

Я думаю, что корни этого качества уходят глубоко. Заслуженная артистка Казахстана, кавалер ордена «Парасат» Нукетай Мышбаева – родная сестра моей бабушки по материнской линии. Для ребенка, выросшего в среде, близкой к искусству, мир сцены не является чужим. А моя мама – человек, сделавший творчество спутником своей души, выросший на пороге театра. То, что многие мои родственники связаны с искусством, образованием и наукой, оказало большое влияние на формирование моего таланта.

Впервые я вышел на сцену еще в детском саду. В возрасте всего 3–4 лет я участвовал в «Мағжан оқулары» и занял первое место. Это стало первой ступенью моих будущих достижений.





Сол сәттен бастап ұстаздарым мен анам ерекше қабілетімді байқап, шығармашылық жолда дамуыма қолдау көрсетті. Анамның кітап оқуға деген сүйіспеншілігі де бала жүрегіме әдебиетке деген ынта сыйлады. Үйдегі кітап сөресі тұрған бұрыш менің ең сүйікті орнымның біріне айналды. Кішкентайымнан анамның жанында отырып, кітап кейіпкерлерімен бірге қуанып, бірге мұңайып, оқиғалардың жалғасын асыға күтетінмін.

Бүгінде мен ақын-жазушылардың көптеген шығармаларын жатқа оқимын. Менің өнерімді алғаш таныған жандар – анам және ағылшын тілі пәнінен мұғалімім Ибраимова Гүлжан болды. Талантыма ерте мән берген анам мені музыкалық мектепке де, ағылшын мектебіне де баулыды. Қазіргі таңда Алматы қаласындағы №211 мектеп-гимназияда 6-сыныпта оқимын.

Мектеп қабырғасында менің шығармашылық қабілетім одан әрі шыңдала түсті. Әсіресе қазақ әдебиеті пәні мұғалімі Есентүгел Асылзат Асқарқызы менің поэзияға деген ерекше бейімімді бірден байқап, үлкен жарыстарға қатысуыма жол ашты. Соңғы екі жыл бойы ұстазым менің шығармашылығыма бағыт-бағдар беріп, түрлі байқауларда демеу болып келеді.

Алғашқы ірі жетістіктерімнің бірі – «Қадыр Мырза Әли оқулары» байқауы. Ол кезде мен 11 жаста едім. Қазақ поэзиясының көрнекті өкілі Қадыр Мырза Әли-дің жиырма бес өлеңін жатқа айтып, аудандық кезеңнен II орын иелендім. 5-сынып оқушысы үшін бұл үлкен белес әрі шығармашылық жолындағы сенімді қадам болды десем болады.

С тех пор мои учителя и мама заметили мою особую способность и поддержали меня на пути творческого развития. Любовь мамы к чтению книг подарила моему детскому сердцу искренний интерес к литературе. Книжная полка в доме стала одним из моих самых любимых уголков. С раннего возраста я сидел рядом с мамой, радовался вместе с героями книг, грустил вместе с ними и с нетерпением ждал продолжения событий.

Сегодня я читаю наизусть множество произведений поэтов и писателей. Первыми людьми, которые признали мой талант, были мама и учитель английского языка Ибраимова Гульжан. Мама, рано обратившая внимание на мои способности, направила меня и в музыкальную школу, и в школу английского языка. В настоящее время я учусь в 6 классе школы-гимназии №211 города Алматы.

В стенах школы мои творческие способности продолжали развиваться. Особенно учитель казахской литературы Есентугел Асылзат Аскаркызы сразу заметила мою особую склонность к поэзии и открыла путь к участию в крупных конкурсах. Последние два года мой наставник направляет мое творчество и поддерживает меня на различных соревнованиях.

Одним из первых значительных достижений для меня стал конкурс «Чтения Кадыра Мырза Али». Тогда мне было 11 лет. Я прочитал наизусть двадцать пять стихотворений выдающегося представителя казахской поэзии Кадыра Мырза Али и занял второе место на районном этапе. Для ученика 5го класса это стало большой вершиной и уверенным шагом на пути творчества.

Сонымен қатар Қазақстан халқы Ассамблеясы ұйымдастырған «Мың бала» республикалық мәдени-ағартушылық жобасында да II орын иегері атанып, жүлдемен оралдым. Бұл жеңіс менің тек поэзияға ғана емес, ұлттық құндылықтарға деген құрметімнің дәлелі болды.

Менің өнердегі тағы бір жарқын жетістігім – Алматы қаласында жүзден астам оқушы қатысқан «Мұқағали Мақатаев оқулары» байқауындағы жүлделі III орны. Үлкен сахнада, телекамералар алдында, өзіммен деңгейлес жүйріктермен қатар өнер көрсету мен үшін зор тәжірибе болды. Дегенмен жетекшімнің сенімі мен өз еңбегімнің арқасында бұл додада да абыроймен көрініп, құр қол қайтқан жоқпын.

Бүгінде мен поэзияны жүрегіммен сезінетін, ұлттық рухты өнер арқылы дәріптеп жүрген талантты жас буынның өкілімін. Менің сахнадағы әрбір қадамым өнерге деген адалдықтың, ізденістің және рухани тәрбиенің жемісі.

Бос уақытымда кітап оқып, поэзия жаттап, театр мен опера өнеріне ерекше ден қоямын. Мұхтар Әуезов атындағы Қазақ ұлттық драма театры мен Ғабит Мүсірепов атындағы Қазақ мемлекеттік академиялық балалар мен жасөспірімдер театры - демалыс сайын барып, рухани әсер алатын сүйікті орындарымның бірі. Сондай-ақ Абай атындағы Қазақ ұлттық опера және балет театры сахнасындағы қойылымдарды ерекше ықыласпен тамашалаймын. Әсіресе Лебединое озеро, Иоланта және Біржан-Сара секілді классикалық туындылар менің эстетикалық талғамымды қалыптастырып, өнерге деген сүйіспеншілігімді арттыра түсті. «Өнер – таусылмас қазына» екенін ерте ұғынған мен үшін әр күнімді рухани дамуға арнаймын.

Әр жетістігімнің артында тынымсыз еңбек жатыр. Байқауларға дайындық кезінде бір өлеңді қайта-қайта оқып, әр сөздің мәнін түсінуге күш саламын. «Еңбек етсең ерінбей, тояды қарның тіленбей» деген қағиданы берік ұстанамын.

Өнерге енді қадам басқан құрдастарыма ең алдымен еңбектенуден қорықпауға кеңес беремін. Менің ойымша, талантты шыңдайтын – табандылық пен ізденіс. «Талапты ерге нұр жауар» дегенді жастайымнан жаныма серік еттім. Ұлттық құндылықты құрметтеп өскен жас қана елінің мақтанышына айналады деп есептеймін. Артынан ерген Әли есімді ініме әрдайым үлгі болып, аға ретінде дұрыс жол көрсетуді өзіме парыз санаймын.

Менің ең үлкен мақсатым – қазақтың өнері мен әдебиетін әлемге таныту. Ол үшін білім алып, үнемі ізденіп, өз-өзін дамыту қажет екенін жақсы түсінемін. «Білекті бірді жығар, білімді мыңды жығар» деген нақылды өмірлік ұстанымдарының бірі санаймын.

Кроме того, я занял второе место и вернулся с наградой в республиканском культурнопросветительском проекте «Мың бала», организованном Ассамблеей народа Казахстана. Эта победа стала доказательством моей не только любви к поэзии, но и уважения к национальным ценностям.

Еще одним ярким достижением в искусстве для меня стало третье место в конкурсе «Чтения Мукагали Макатаева» в Алматы, где участвовали более ста учеников. Выступление на большой сцене, перед телекамерами, рядом с сильными соперниками стало для меня огромным опытом. Однако благодаря доверию моего наставника и собственному труду я сумел достойно проявить себя и не остался без награды.

Сегодня я – представитель талантливой молодой генерации, которая сердцем ощущает поэзию и через искусство возвышает национальный дух. Каждый мой шаг на сцене – это плод верности искусству, постоянного поиска и духовного воспитания.

В свободное время я читаю книги, учу стихи, уделяю особое внимание театру и опере. Казахский национальный драматический театр имени Мухтара Ауэзова и Государственный академический театр для детей и юношества имени Габита Мусрепова – мои любимые места, куда я хожу почти каждую неделю за духовным впечатлением. Также я с особым интересом посещаю постановки на сцене Казахского национального театра оперы и балета имени Абая. Особенно такие классические произведения, как «Лебединое озеро», «Иоланта» и «Біржан мен Сара», формируют мой эстетический вкус и усиливают любовь к искусству. Я рано понял, что «Искусство – неисчерпаемое сокровище», поэтому каждый день посвящаю духовному развитию.

За каждым моим достижением стоит упорный труд. Во время подготовки к конкурсам я многократно перечитываю стихотворение, стараясь понять смысл каждого слова. Я твердо придерживаюсь принципа: «Кто трудиться рад, тот будет и сыт и богат».

Своим сверстникам, только начинающим путь в искусстве, я советую не бояться труда. На мой взгляд, талант закаляют настойчивость и стремление к поиску. С юных лет я сделал своим девизом: «На трудолюбивого юношу снизойдет благодать». Я уверен, что только тот молодой человек, который уважает национальные ценности, может стать гордостью своей страны. Для своего младшего брата Али я всегда стараюсь быть примером и как старший считаю своим долгом направлять его на правильный путь.

Моя самая большая цель – познакомить мир с казахским искусством и литературой. Я хорошо понимаю, что для этого необходимо учиться, постоянно искать новое и развиваться. Одним из моих жизненных принципов является пословица: «Сильный одолеет одного, а знающий – тысячу».

СУ ІШУДІҢ ПАЙДАСЫ

«СЕН МҰНЫ БІЛДІҢ БЕ?» АЙДАРЫ – ҚЫЗЫҚТЫ ФАКТІЛЕР

Балалық шақ пен жасөспірімдік кезең – ағзаның қарқынды өсіп, жетілетін шағы. Бұл уақытта дененің әрбір сұранысына ерекше мән беру аса маңызды. Ал су – осы бір маңызды даму процесінің ең басты тірегі мен ажырамас өзегі.

Ағзаңда судың жеткілікті мөлшерде болуы неліктен аса маңызды?

1. Су сергек өмір сүрудің басты серігі.

▶ Су – ағзадағы бүкіл тіршілік процесінің қайнар көзі. Су жасушаларға қорек тасымалдап, денені улы заттардан (токсиндерден) тазартады және дене температурасын бірқалыпты ұстап тұруға көмектеседі.

▶ Еңбектеген бала мен тау қопарар жасөспірімнің белсенді өмір салты көп қуатты қажет етеді, демек, ағзаның суға деген сұранысы да жоғары болады. Ал ағзадағы судың аздығы тез шаршауға, бас ауруына, зейіннің шашырауына әкеп соғады және физикалық белсенділікті айтарлықтай төмендетеді.





ПОЛЬЗА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

РУБРИКА «А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?» – ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Детство и подростковый период – время интенсивного роста и развития организма. В этот период крайне важно уделять особое внимание каждой потребности тела. Вода же является главной опорой и неотъемлемой основой этого важного процесса развития.

1. Почему так важно, чтобы в твоем организме всегда было достаточно воды?

▶ Вода – главный спутник яркой и бодрой жизни.

▶ Вода – это живительный источник всех жизненных процессов в организме. Она бережно доставляет питательные вещества в каждую клеточку, очищает тело от токсинов и помогает безупречно поддерживать стабильную температуру тела.

▶ Активный образ жизни от первых несмелых шагов малыша до великих свершений подростка – требует колоссальной энергии, а значит, и жажда организма возрастает в разы. Малейший дефицит влаги мгновенно оборачивается быстрой утомляемостью, головной болью и рассеянным вниманием, буквально лишая сил и снижая физическую активность.



2. Ауырудан қорғайды

▶ Су – иммундық жүйенің жұмысына тікелей қатысып, ағзаның түрлі инфекциялар мен қауіпті вирустарға қарсы тұруына көмектеседі.

▶ Ағзада судың жетіспеуі иммунитетті әлсіретіп, баланың ауру-сырқауға тез шалдығуы, осал болуына алып келеді.

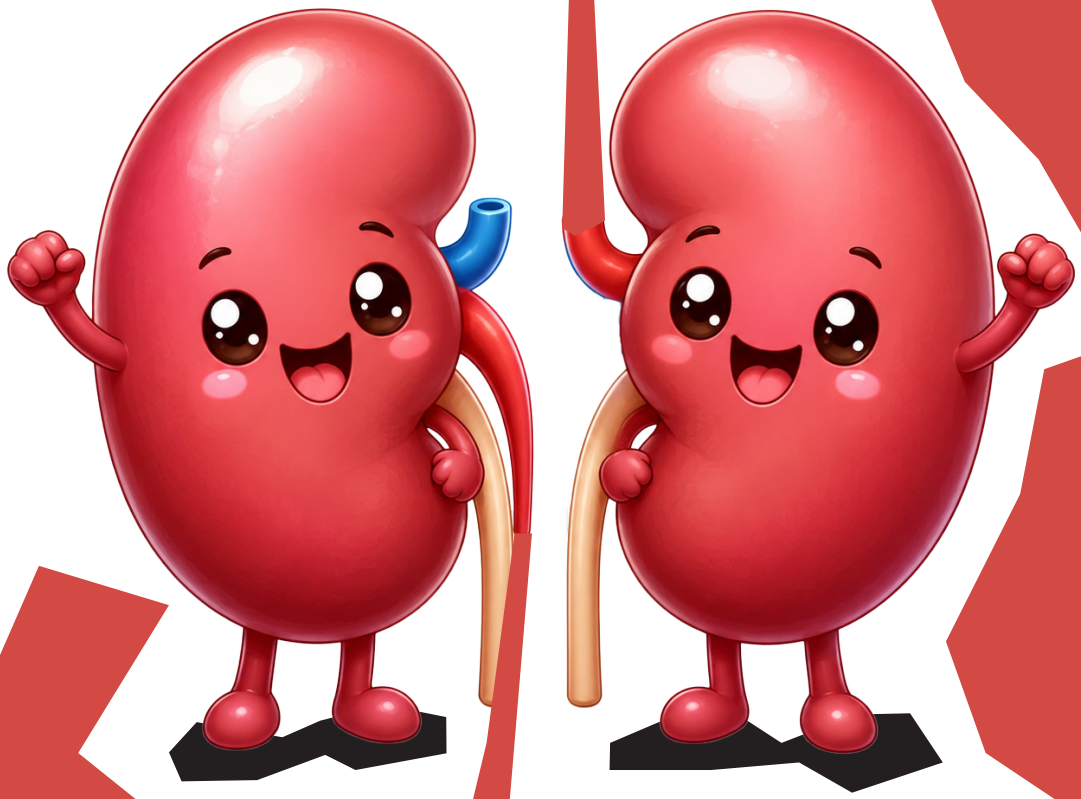
2. Щит от болезней и надежная защита здоровья

▶Вода принимает непосредственное участие в работе иммунной системы, становясь верным союзником организма в борьбе с различными инфекциями и опасными вирусами.

▶ Нехватка влаги в организме ослабляет иммунный барьер, делая ребенка уязвимым перед недугами и подверженным частым болезням.

3. Бүйрек пен несеп жолдарының саулығы

▶ Су – бүйрек пен несеп жолдарын сүзгіден өткізіп, ағзадағы зат алмасудан қалған зиянды қалдықтарды сыртқа шығаруға көмектеседі.
▶ Ағзада сұйықтық тапшы болса, бұл бүйректе тас жиналуына, несеп жолдарының қабынуына (инфекция түсуіне) және басқа мәселелер тудыруы мүмкін.



3. Безупречное здоровье почек и всей мочевыделительной системы

▶ Вода – это природный фильтр для почек и мочевыводящих путей, который бережно вымывает и выводит из организма все вредные продукты обмена веществ.
▶ Когда организм испытывает жажду, этот природный фильтр дает сбой: дефицит влаги может привести к образованию камней в почках, воспалительным процессам и инфекциям мочевыводящих путей, ставя под угрозу здоровье всей системы.

4. Салауатты өмір салты – жарқын болашақ кепілі:

▶ Суды жеткілікті мөлшерде тұтыну – салауатты өмір салтының айнымас әрі ең басты шарты.
▶ Кішкентйыңнан су ішуге дағдылану денің сау және болашақта табысты тұлға болып өсуіңе ең үлкен мүмкіндік аласың.



5. Су тұтыну бойынша маңызды кеңестерді ұсынамыз:

▶ 4-8 жас аралығындағы балаларға күніне шамамен 1 литр су ішу ұсынылады;
▶ 9-18 жас аралығындағы жасөспірімдердің ағзасы күніне орта есеппен 1,5–2 литр суды қажет етеді;
▶ Айта кету керек, бұл көрсеткіш баланың күнделікті қимыл-қозғалысына (физикалық белсенділігіне), ауа райына (климатқа) және ағзаның өзіндік ерекшеліктеріне байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.

4. Здоровый образ жизни – залог яркого и успешного будущего

▶ Достаточное потребление воды – это незыблемое и самое главное правило здорового образа жизни.
▶ Привычка пить чистую воду с самых малых лет – это твой главный капитал для здоровья, который открывает двери к большим успехам и яркому будущему.



5. Представляем вашему вниманию важные советы по потреблению воды:

▶ Детям в возрасте от 4 до 8 лет рекомендуется выпивать около 1 литра воды в день;
▶ Подросткам в возрасте от 9 до 18 лет в среднем требуется около 1,5–2 литров воды в день;
▶ Важно отметить, что этот показатель может меняться в зависимости от ежедневной активности (физической нагрузки) ребенка, погоды и индивидуальных особенностей организма.



Су ішуді үйренудің жолдары

Таза судың денсаулыққа пайдасы орасан зор екені даусыз. Алайда, ол тіл үйіретін тәтті немесе газдалған сусын емес, сондықтан оны үнемі сүйсіне іше қоюың екіталай. Сол үшін «су ішу әдетін» байыппен қалыптастыру қажет болады. Бұл үрдістен жалықпай, өзіңді жайлы сезінуі үшін сәл де болса шығармашылық қиялға ерік беріп, бұл процесті қызықты ойын элементтерімен түрлендірген абзал.



1. Үрдісті ойынға айналдыру. Өзіңнің ең жақсы көретін қуыршақтарың мен қонжықтарыңа су бер. Осы сәтте оларға судың денсаулық үшін қандай маңызды рөл атқаратынын бейнелі түрде әңгімелеп берсеңде болады.

2. Таза су үнемі қолжетімді болуы тиіс. Бұл ережеже тек мектепке немесе серуенге шыққанда ғана емес, үйде де жұмыс істеуі керек. Сөмкеңе міндетті түрде су салып ал. Үйде де суды көзге түсетін жерлерге: сабақ оқитын үстеліңе және төсегіңнің жанына қоюды ұмытпа. Көз алдыңда тұрған су бейсаналы түрде шөліңді қандыруға көмектеседі.

Как привить себе полезную привычку пить воду

Несомненно, чистая вода приносит колоссальную пользу нашему здоровью. Однако она не обладает манящей сладостью или игристой шипучестью газированных напитков, поэтому едва ли получится всегда пить ее с искренним восторгом. Именно поэтому «привычку пить воду» нужно формировать вдумчиво и постепенно. А чтобы этот процесс не наскучил и дарил лишь ощущение комфорта, стоит проявить немного творческой фантазии и раскрасить полезную рутину элементами увлекательной игры.

1. Превратите процесс в увлекательную игру. Устройте чаепитие, но только с чистой водой, и «напоите» свои самые любимые игрушки – кукол или плюшевых мишек. В этот трогательный момент можно вообразить себя доктором или добрым волшебником и красочно рассказать им, какую великую силу и пользу для здоровья таит в себе каждая капля воды.

2. Чистая вода всегда должна быть под рукой. Это золотое правило должно действовать не только в школе или на прогулке, но и дома. Обязательно бери с собой бутылочку воды, куда бы ни направлялся. Пусть дома прохладная влага тоже всегда манит взгляд: поставь стакан или графин на рабочий стол, где делаешь уроки, и на тумбочку у изголовья кровати. Когда чистая вода постоянно перед глазами, рука сама бессознательно потянется к ней, чтобы утолить жажду.



3. Ата-анаңа да үйрет. Отбасыңмен отырғанда судың пайдасы мен керемет дәмі туралы жиі сөйлесуге тырыс. Өзіңе су құйған сайын, ата-анаңа да ұсынуды ұмытпа. Салауатты әдет отбасылық дәстүрге айналсын.

3. Стань учителем для своих родителей. В уютном семейном кругу почаще заводи разговор о неоценимой пользе и удивительном, чистом вкусе воды. Каждый раз, наливая стакан освежающей влаги себе, не забывай с заботой предложить ее маме и папе. Пусть эта здоровая и прекрасная привычка станет вашей теплой семейной традицией.



4. Жетістікке жетуге тырыс. Су ішуді отбасылық жарысқа айналдыр. Арнайы параққа бөтелке суретін салып, ішілген суды белгілеп отыр немесе мобильді қосымшаның көмегіне жүгін. Су ішу тәртібін үздік орындаған жеңімпазға шағын әрі жағымды сыйлық тағайындауды ұмытпаңдар.

4. Стремись к победам и достижениям. Преврати заботу о здоровье в веселое семейное соревнование. Нарисуй на красивом листе бумажную бутылочку и закрашивай ее деления каждый раз, когда выпиваешь стакан воды или доверь этот учет яркому мобильному приложению. И, конечно же, не забудьте придумать приятный и вдохновляющий мини-приз для того, кто станет абсолютным чемпионом дня по семейному водопотреблению!





5. Судың температурасына келетін болсақ, жылы суға басымдық берген жөн. Өйткені жылы су ағзаға салқын суға қарағанда әлдеқайда тез әрі жеңіл сіңеді.



5. Что касается температуры, то искреннее предпочтение стоит отдать именно теплой воде. Дело в том, что теплая влага усваивается организмом гораздо быстрее и легче, нежели холодная, бережно пробуждая каждую клеточку и не создавая лишнего стресса для тела.





Шындық па? Жалған ба? Тексеріп көрейік
Миф или реальность? Давайте проверим





⚠ Қате түсінік: «Газдалған тәтті сусын ішсем, күш-қуатым тасиды».
✚ Шын мәнінде: Жарқын дизайнды банкалардағы газдалған сусындар мерекенің сәні болғанымен олар күнделікті қуат көзі бола алмайды. Құрамындағы қант ағзаға түскенде, сен өзіңді бір сәт қана сергек сезінесің. Артынша ағза қантты өңдеуге кіріскенде, бойыңды ауырлық басып, ұйқың келе бастайды. Ағзаны шаршатпай, күні бойы жеңіл әрі тұрақты энергиямен қамтамасыз ететін жалғыз сусын – кәдімгі таза су.





⚠ Миф: «Сладкие газированные напитки дарują мне прилив сил и неиссякаемую энергию».
✚ Реальность: Яркие, пестрящие дизайном баночки с газировкой, безусловно, способны украсить любой праздник, но стать источником повседневной энергии им увы не под силу. Когда содержащийся в них сахар попадает в организм, ты испытываешь лишь мимолетный, иллюзорный прилив бодрости. Однако стоит организму приняться за расщепление этого сахара, как на смену эйфории неизбежно приходят непреодолимая вялость, тяжесть во всем теле и сонливость. Единственный напиток, способный бережно, без лишней усталости наполнять тебя легкой и стабильной энергией на протяжении всего дня – это самая обыкновенная чистая вода.



⚠ Қате түсінік: «Судың бәрі бірдей, оны ішу тез жалықтырады».

✚ Шын мәнінде: Су құбылмалы келеді және оның дәмін өзің қалағандай өзгерте аласың. Кәдімгі судан жалықсаң, шығармашылықты іске қос: суға лимонның жартысын, жалбыз немесе мұздатылған жидектер қос. Бірнеше минутта су олардың дәмін бойына тартып, ешкімде жоқ, пайдалы әрі хош иісті лимонадқа айналады. Бұл денеңді сергітіп, көңіліңді көтеретін таптырмас сусын!

⚠ Миф: «Вся вода одинакова на вкус, и пить ее быстро надоедает».

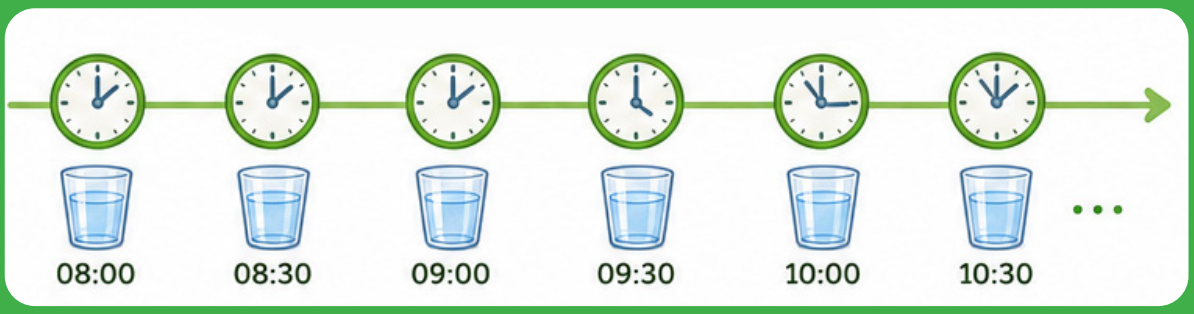
✚ Реальность: Вода обладает удивительной изменчивостью, и ее вкус можно сотворить созвучно любому твоему капризу. Если привычная простота воды успела наскучить, позволь себе немного кулинарного творчества: добавь в кувшин дольку сочного лимона, веточку прохладной мяты или горсть ароматных замороженных ягод. Всего за несколько минут вода впитает в себя их нежные ноты и превратится в эксклюзивный, невероятно полезный домашний лимонад. Это безупречный напиток, который не просто подарит телу желанную свежесть, но и раскрасит твое настроение яркими красками!



⚠ Қате түсінік: «Суды тек қатты шөлдегенде ғана ішу керек».
✚ Шын мәнінде: Ауыздың құрғауы мен қатты шөл сезімі – ағзаның су тапшылығынан әбден қалжырап, «көмекке шақырған» соңғы белгісі. Сондықтан ең үздік пайдалы дағды – ағзаны суға тарықтырмай, күнделікті белсенді уақытта аратұра 2–3 жұтымнан су ұрттап жүру.

⚠ Миф: «Воду нужно пить только тогда, когда испытываешь сильную жажду».
✚ Реальность: Сухость во рту и мучительное чувство жажды – это вовсе не первые звоночки, а отчаянный крик о помощи и последний сигнал твоего организма, когда он уже полностью истощен от обезвоживания. Именно поэтому самая лучшая и полезная привычка – не доводить свое тело до состояния засухи, а мягко поддерживать его в течение всего дня, делая по 2–3 глотка чистой воды каждые полчаса или час.













⚠ Қате түсінік: «Coca-cola-ның ішінде су бар, демек шөлімді қандырады».

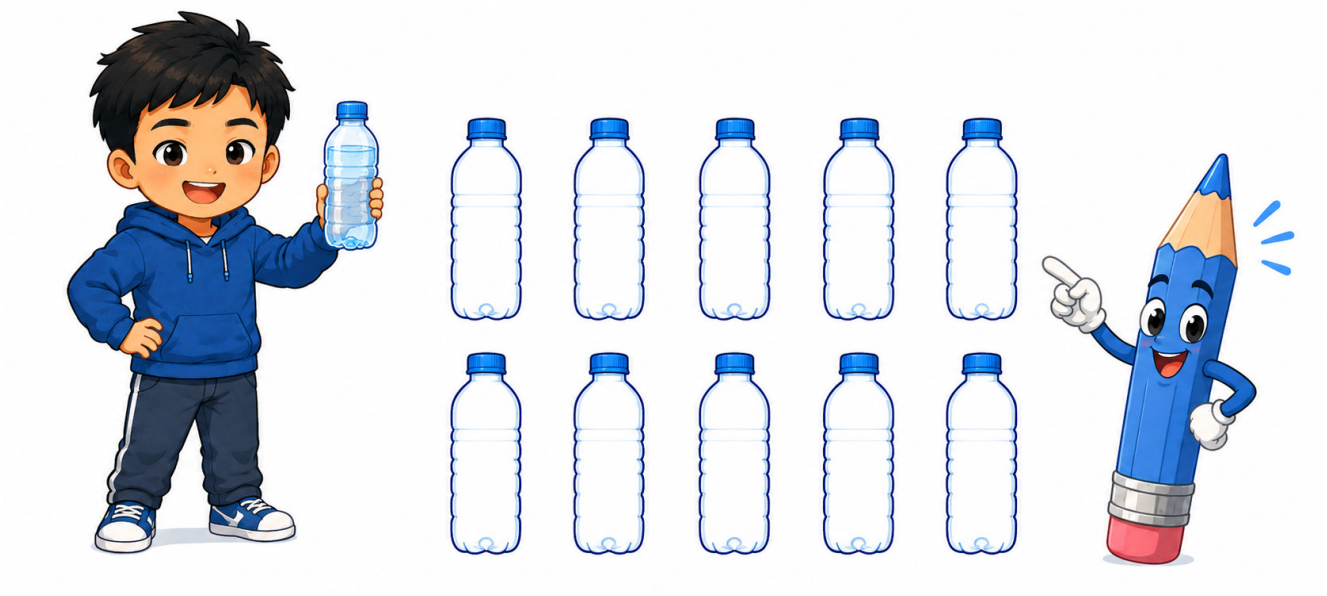
✚ Шын мәнінде: Кола немесе энергетик ішкенде, қанға көп мөлшерде қант түседі. Сосын ағзаң қантты тезірек сұйылту үшін өз жасушаларың мен миыңдағы дайын таза суды тартып алады. Сыртай қарағанда бір банка сұйықтық іштің, ал ішкі ағзаң одан сайын құрғап кетті. Тәттіден кейін шөл қысса ағзаң сенен «қант шабуылынан» құтқаруды өтініп тұр деп түсін.





⚠ Миф: «В Coca-cola ведь тоже есть вода, значит, она отлично утоляет жажду».

✚ Реальность: Когда ты выпиваешь баночку колы или энергетика, в твою кровь мгновенно лавиной обрушивается огромное количество сахара. Чтобы как можно скорее разбавить эту опасную сладкую концентрацию, твой организм вынужден экстренно забирать готовую чистую воду из собственных клеток и даже из головного мозга. Получается опасный парадокс: внешне ты вроде бы выпил целый стакан жидкости, но твои внутренние органы от этого высохли еще сильнее. И если после сладкого газированного напитка тебя снова пронзает острая жажда – знай, это твой организм умоляет спасти его от разрушительной «сахарной атаки».



Досым, күн сайын таза су ішу – нағыз чемпиондардың әдеті. Төменде 10 бос бөтелке берілген. Күнделікті су ішкен сайын, бір бөтелкені қарындашпен немесе бояумен бояп отыр. 10 күннен кейін сенің ағзаң саған үлкен рақмет айтады! Кеттік, бөтелкелерді «суға толтырайық!»

Друг, пить чистую воду каждый день – это привычка настоящих чемпионов! Ниже представлены 10 пустых бутылочек. Каждый раз, когда ты пьешь воду в течение дня, закрашивай одну бутылочку карандашом или красками. Через 10 дней твой организм скажет тебе огромное спасибо! Погнали, давай «наполним» бутылочки водой!



Су туралы қызықты деректер

▶ Аюлардың құпиясы: Ақ аюлар қысқы ұйқыда бірнеше ай бойы мүлдем су ішпейді, өйткені олардың ағзасы өз ішіндегі майдан су бөліп шығаруды біледі.
▶ Біз тыныс алғанда демімізбен бірге күніне шамамен екі стакан суды сыртқа шығарады екенбіз.
▶ Судың салмағы: Сенің салмағыңның жартысынан көбі - кәдімгі су. Демек, сен су ішкенде өзіңді өсіріп жатырсың!
▶ Космонавттардың сусыны: Халықаралық ғарыш станциясындағы ғарышкерлер суды үнемдеу үшін оны арнайы құрылғымен қайта өңдеп, жүз рет тазалап ішеді. Олар ішетін су – әлемдегі ең қымбат сүзгіден өткен су.
▶ Жаңбырдың салмағы: Кәдімгі аспандағы бұлттар өте жеңіл көрінгенімен, олардың ішіндегі судың салмағы бірнеше тоннаға, тіпті жүздеген пілдің салмағына жетуі мүмкін.
▶ Күлкі сыйлайтын сусын: Егер сабақтан кейін басың сәл ауырса немесе еш себепсіз көңіл-күйің түссе, ағзаң саған жай ғана «Маған 1 стакан су берші» деп белгі беріп жатуы мүмкін.

Интересные факты о воде

▶ Секрет медведей: Белые медведи во время зимней спячки могут несколько месяцев обходиться совершенно без воды, поскольку их организм обладает удивительной способностью самостоятельно извлекать и вырабатывать влагу из собственных жировых запасов.
▶ Оказывается, каждый день, просто вдыхая и выдыхая воздух, мы незаметно для себя теряем вместе с дыханием около двух стаканов воды.
▶ Вес воды: Больше половины твоего собственного веса – это самая обыкновенная вода. Получается, когда ты пьешь воду, ты в буквальном смысле помогаешь себе расти и развиваться!
▶ Напиток космонавтов: Чтобы экономить воду, космонавты на Международной космической космической станции используют специальное оборудование, которое перерабатывает и очищает одну и ту же воду сотни раз. Вода, которую они пьют – это самый дорогой продукт фильтрации в мире.
▶ Вес дождя: Хотя обычные облака в небе кажутся нам легкими и воздушными, как сахарная вата, вес содержащейся в них воды может достигать нескольких тонн – это сопоставимо с весом сотен целых слонов.
▶ Напиток, дарящий улыбку: Если после уроков у тебя слегка разболелась голова или без видимой на то причины испортилось настроение, возможно, твой организм просто подает тебе деликатный сигнал: «Пожалуйста, дай мне один стакан воды».

ҚОРЫТЫНДЫ

Сенің бойыңда үлкен, таза әрі қуатты мұхит бар. Ол саған билеуге, есеп шығаруға, армандауға және үнемі алға жылжуға күш береді. Бұл мұхиттың ешқашан тартылмауы өз қолыңда. Өзіңе, өз денсаулығыңа қамқорлықпен қара. Күніңді бір стакан таза суМЕН баста да, әлемді бағындыруға аттан!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внутри тебя бушует огромный, чистый и могучий океан. Именно он дарит тебе силы танцевать, решать сложные задачи, мечтать и уверенно двигаться вперед. И только в твоих руках сделать так, чтобы этот океан никогда не пересох. Относись к себе и своему здоровью с искренней заботой. Начни свой день со стакана чистой воды – и отправляйся покорять этот мир!



ШЕКАРАСЫЗ ШАБЫТ

ВДОХНОВЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

БИІК БЕЛЕСТЕР ЖАСҚА ҚАРАМАЙДЫ: ӘЛЕМДІ ӨЗГЕРТКЕН БЕС БАЛАНЫҢ ОҚИҒАСЫ

А.Д. Амангелді,
шығарушы редактор,
«Өркен»балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты,
Алматы қ.

«Сен әлі баласың, үлкен болғанда істейсің» немесе «бұл сенің қолыңнан келмейді» деген сөздер бүлдіршіндерге қарата айтылатын әдеттегі тіркеске айналып кеткендей. Бірақ өмірдегі ең үлкен шабыт осы кезден - балалық шақтан басталатынын естен шығармау керек. Сенің жасың, тұратын қалаң немесе қолыңдағы мүмкіндігің үлкен мақсаттарға ешқашан кедергі емес. Бүгін біз соның бірнеше дәлелін көрсетпекпіз.

Бүгін біз саған үлкендердің көмегін күтпей-ақ, өз арманы мен алғыр ақылының арқасында әлемді өзгертіп жатқан құрдастарың туралы айтамыз. Бірі ғарышты қорғаса, екіншісі Америкаңы бағындырды, ал үшіншісі мұхитты құтқаруда. Бұл – ойдан шығарылмаған, өмірде нақты болған бес таңғажайып хикая. ***Журналды парақта да, саған шабыт сыйлайтын оқиғалармен таныс.***

ВЕЛИКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ НЕ ЗНАЮТ ВОЗРАСТА: ИСТОРИИ ПЯТИ ДЕТЕЙ, ИЗМЕНИВШИХ МИР

А.Д. Амангелди,
выпускающий редактор,
Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен»,
г. Алматы.

«Ты еще ребенок, вырастешь – сделаешь» или «тебе это не по плечу» - эти фразы стали привычными стереотипами, которые часто слышат дети. Но нельзя забывать, что самое искреннее вдохновение в жизни начинается именно здесь – в детстве. Твой возраст, родной город или скромные возможности никогда не станут преградой на пути к большим целям. И сегодня мы покажем несколько ярких тому доказательств.

Сегодня мы расскажем тебе о твоих сверстниках, которые не стали ждать помощи взрослых, а прямо сейчас меняют мир благодаря своей заветной мечте и острому уму. Пока один защищает космос, другой покоряет Америку, а третий спасает океан. Это не выдуманные сказки, а пять реальных и удивительных историй. ***Листай журнал и знакомься с героями, которые вдохновят тебя на большие дела!***



ТАҒДЫР СЫНАҒЫНА СҮРІНБЕГЕН ОҚУШЫ: АРМАНДАР АЛЫСТА ЕМЕС

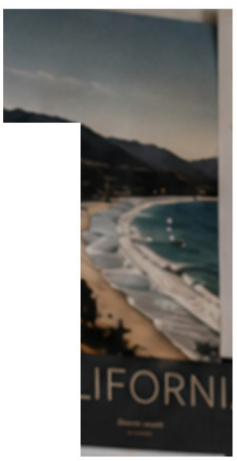
Сен білесің бе, әлемдегі ең мықты ғалымдар оқитын АҚШ-тың ***University of California, Berkeley (Беркли)*** университетіне түсу – жер бетіндегі ең қиын бәсекелердің бірі. Бұл оқу орнынан ондаған Нобель сыйлығының лауреаттары шыққан. Ал біздің алматылық ***Мансұр-Сойор Досанов*** есімді құрдасың биыл осы аңызға айналған университеттің математика және физика бағыты бойынша студенті атанды!

Мансұр халықаралық ***SAT емтиханынан 1600 мүмкін балдың 1530-ын жинап, ағылшын тілінен IELTS-тан ең жоғары 8.5 балл алды.*** Бірақ бұл жеңістің артында сен елестете алмайтын үлкен ерлік жатыр.

СИЛЬНЕЕ СУДЬБЫ: ИСТОРИЯ ШКОЛЬНИКА ДОКАЗЫВАЮЩАЯ, ЧТО МЕЧТЫ ДОСТИЖИМЫ

Знаешь ли ты, что поступить ***в Калифорнийский университет в Беркли (University of California, Berkeley)*** в США, где учатся сильнейшие ученые планеты, - это одно из самых сложных испытаний в мире. Этот вуз вырастил десятки лауреатов Нобелевской премии. А твой сверстник из Алматы по имени ***Мансур-Сойор Досанов*** в этом году стал студентом этого легендарного университета по направлению математики и физики!

Мансур набрал 1530 баллов из 1600 возможных на международном экзамене SAT, а по английскому языку получил высочайший балл IELTS – 8.5. Но за этим триумфом стоит настоящий подвиг, который сложно даже вообразить.



Сенің шабыт алатын сәтің

Мансұр өмір есігін ашқан алғашқы күндерден бастап церебралды сал ауруы (ДЦП) диагнозымен өмір сүріп келеді. Оған қарапайым қозғалудың өзі үлкен күшті талап етеді. Бірақ ол ешқашан: «Мен ауырамын, менің қолымнан келмейді» деп мұңайған жоқ. Денесіндегі ауырсынулар мен қиындықтарға қарамастан, ол күн сайын кітап оқыды, мәртіппен жұмыс істеді. Ол тек сабақ оқып қана қоймай, суда жүзумен айналысады, дәмді тағамдар пісіреді және өте қиын музыкалық аспап – саксофонда ойнайды!

Мансұрдың ата-анасы ұлының бойындағы үлкен таланттты көріп, оның әр қадамын қолдады. Осылайша отбасының бірлігі мен ***Мансұрдың қайсарлығы тағдырдың кез келген соққысынан күшті екенін бүкіл әлемге дәлелдеді.***

Мансұрдың оқиғасы саған мынаны үйретеді: егер сенің мақсатың айқын, ал жүрегіңде от болса, сені ешқандай ауру да, ешқандай қиындық та тоқтата алмайды. Егер саған кейде сабақ оқу қиын болып, шаршап жүрсең, Мансұрды есіңе ал. Оның қолынан келді, демек, сенің де қолыңнан бәрі келеді!

Момент твоего вдохновения

Мансур с самых первых дней жизни живет с диагнозом «детский церебральный паралич» (ДЦП). Для него даже самое простое движение требует огромных усилий. Но он никогда не унывал и не говорил: «Я болен, у меня ничего не получится». Вопреки боли и всем трудностям, он каждый день читал книги и упорно трудился. Мансур не просто блестяще учится – он занимается плаванием, прекрасно готовит и играет на саксофоне, одном из самых сложных музыкальных инструментов!

Родители Мансура разглядели в сыне огромный талант и поддерживали каждый его шаг. История Мансура учит нас главному: если твоя цель ясна, а в сердце горит огонь, тебя не остановят никакие трудности и никакие недуги. Если тебе порой становится тяжело учиться или опускаются руки от усталости – просто вспомни о Мансуре. У него все получилось, а значит, и тебе все по плечу!



Авторлық құқық \ авторство: Michel Porro / Euronews / NBC News World News, 2018. Euronews, статья "A young Dutch inventor wants to clean plastic from the ocean. Can he do it?", 13.06.2018.

БОЯН СЛАТ: МҰХИТТЫ ҚҰТҚАРҒАН 16 ЖАСАР ДАНЫШПАН

Сен мұхиттарда балықтарға қарағанда пластик пакеттер мен шөлмектердің көп жүзіп жүргенін елестете аласың ба? ***Нидерландық 16 жасар жасөспірім Боян Слат*** демалыста теңізде шомылып жүріп, осы сұмдықты өз көзімен көреді. Су беті лас қоқысқа толы еді.

Үлкен ғалымдар мен ересектер: ***«Мұхитты тазалау мүмкін емес, оған мыңдаған жыл мен миллиардтаған ақша керек»*** деп қолдарын бір сілтеген. Бірақ Боян бұл сөзге сенбеді. Ол мектептегі физика мен география сабағын жақсы оқыған болатын. Боян мұхит ағысының күшін пайдалана отырып, қоқысты бір жерге өзі жинайтын арнайы жүзбелі алып бөгеттердің жобасын мектеп қабырғасында жүріп-ақ сызып шықты.

Жасөспірім өзінің идеясына сенді. Ол ***«The Ocean Cleanup»*** атты ұйым құрып, мұхитты тазартуға арналған алып құрылғыларды суға жіберді. Бүгінде оның бұл өнертабысы Тынық мұхитындағы тоннадаған пластикті сүзіп алып, планетамызды үлкен апаттан құтқарып жатыр. Әлемдегі ең мықты ғалымдар бас идіре алмаған мәселені 16 жасар мектеп оқушысы шешіп берді!

БОЯН СЛАТ: 16-ЛЕТНИЙ ГЕНИЙ, КОТОРЫЙ СПАС ОКЕАН

Можешь ли ты представить, что в океанах плавает больше пластиковых пакетов и бутылок, чем самой рыбы? ***16-летний подросток из Нидерландов Боян Слат*** во время каникул на море увидел этот кошмар своими глазами. Вся водная гладь была буквально усыпана грязным мусором.

Взрослые и именитые ученые лишь разводили руками: ***«Очистить океан невозможно, на это уйдут тысячи лет и миллиарды денег».*** Но Боян не поверил этим словам. В школе он очень прилежно изучал физику и географию. И прямо за школьной партой он сам, своими руками спроектировал специальные гигантские плавучие барьеры, которые использовали силу океанских течений и собирали мусор в одну точку.

Подросток искренне верил в свою идею. Он основал организацию ***«The Ocean Cleanup»*** и запустил в воду гигантские установки для очистки океана. Сегодня его изобретение вылавливает тонны пластика в Тихом океане, спасая нашу планету от экологической катастрофы. Проблему, перед которой опустили руки величайшие ученые мира, решил 16-летний школьник!

СЕНІҢ ШАБЫТ АЛАТЫН СӘТІҢ

Боянға да кезінде ешкім сенбеген, ***«сен әлі баласың»*** деп күлгендер де болды. Бірақ ол тоқтамады. Бұл оқиға саған мынаны үйретеді: егер басыңа әлемді жақсартатын ерекше идея келсе, оны міндетті түрде дәптеріңе жазып қой. Бәрі үлкен арман мен кішкентай сызбадан басталады. Сәттілік сенің қолыңда!

МОМЕНТ ТВОЕГО ВДОХНОВЕНИЯ

В Бояна тоже когда-то никто не верил, а некоторые даже смеялись, говоря: ***«Ты же еще ребенок»***. Но он не остановился. Эта история учит нас важному: если тебе в голову пришла необычная идея, способная изменить мир к лучшему, обязательно запиши ее в блокнот. Ведь все большое всегда начинается с великой мечты и маленького наброска. Успех в твоих руках!



15 ЖАСЫНДА NASA-НЫ БАҒЫНДЫРҒАН ҒАРЫШ ҚОРҒАУШЫСЫ

Сен болашақта кім болғың келеді? Астаналық ***Ерасыл Тәуекел*** бала күнінен бастап тек бір ғана нәрсені – жұмбаққа толы ғарыш әлемін арман-дады. ***Ол 7-сыныпта Зияткерлік мектепке (НИШ) оқуға түсіп,*** зымыран құрастыру үйірмесіне қатысады. Ал 13 жасында өзінің алғашқы қағаз зымыранын көкке ұшырып үлгерген.

Бірақ бұл тек бастамасы еді. ***15 жасында Ерасыл әлемдегі ең алып ғарыш агенттігі – NASA-ның онлайн зерттеу бағдарлама-сына қабылданады.*** Ол ***жер шарының 40 елі-нен таңдап алынған 50 студенттің ішіндегі Қазақстаннан*** барған жалғыз бала болды. Оның командасы астероидқа ұшу миссиясының симу-ляциясын жасап шығады.

Бүгінде Ерасыл - ***«Delray starlance»*** атты мықты стартаптың негізін қалаушы. Ол ғарыштағы спутниктер мен жердегі ғарыш кешендерін хакерлердің шабуылынан қорғайтын, жасанды интеллектің көмегімен жұмыс істейтін арнайы бағдарлама ойлап тапты. Осы керемет идеясы-ның арқасында ***Ерасыл Берлиндегі (Германия) атақты «Antler ONE»*** акселераторына жолдама алды. Елестетіп көрші, әлем бойынша жолданған 16 мың өтінімнің ішінен тек 100 мықты жоба таңдалса, соның бірі – біздің Ерасыл болды! Жас данышпанның алдағы мақсаты – бүкіл әлемдегі ғарыш қауіпсіздігінің стандартын жасау.

«ПОКОРИТЕЛЬ NASA: ИСТОРИЯ 15-ЛЕТНЕГО ЗАЩИТНИКА КОСМОСА

Кем ты хочешь стать в будущем? Астанчанин Ерасыл Тауекел с самого детства мечтал лишь об одном – о загадочном и бескрайнем космосе. ***В 7 классе он поступил в Интеллектуальную школу (НИШ)*** и сразу записался в кружок ракето-строения. А уже в 13 лет успешно запустил в небо свою первую бумажную ракету!

Но это было только начало. ***В 15 лет Ерасыл прошел отбор на онлайн-исследовательскую программу NASA – крупнейшего космичес-кого агентства в мире. Он стал единственным участником из Казахстана среди 50 студентов, выбранных со всех уголков планеты – из 40 раз-ных стран!*** Его команда успешно создала симу-ляцию миссии по полету к астероиду.

Сегодня Ерасыл – основатель мощного стар-тапа ***«Delray starlance».*** Он разработал специ-альную программу на базе искусственного интеллекта, которая защищает космические спутники и наземные комплексы от хакерских атак. Благодаря этой крутой идее Ерасыл получил путевку в знаменитый акселератор ***«Antler ONE» в Берлине (Германия).*** Только представь: со всего мира было подано ***16 тысяч заявок, и среди 100 лучших проектов*** оказался наш Ерасыл! Теперь цель юного гения – создать глобальный стандарт космической безопасности.

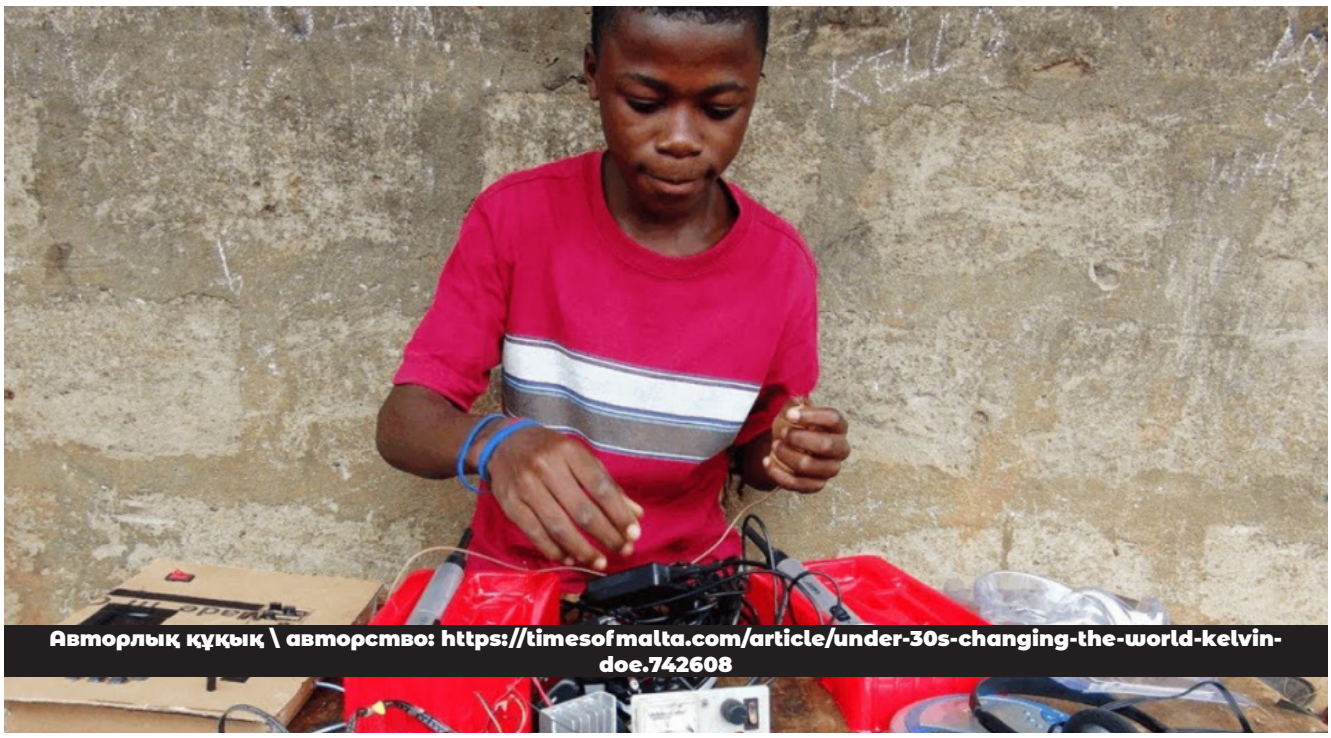
СЕНІҢ ШАБЫТ АЛАТЫН СӘТІҢ

Ерасыл 13 жасында қарапайым қағаздан зымыран жасап бастады, ал бүгін ол Еуропада бүкіл әлемнің ғарыш қауіпсіздігін дамытып жатыр. Бұл оқиға саған мынаны үйретеді: өз хоббиіңді, жақсы көретін ісіңді ешқашан тастама. Бүгінгі кішкентай қағаз зымыраның ертең сені NASA-ға, тіпті Еуропаның ең биік шыңдарына жетелеуі мүмкін.

МОМЕНТ ТВОЕГО ВДОХНОВЕНИЯ

В 13 лет Ерасыл начинал с простой бумажной ракеты, а сегодня в Европе он развивает космическую безопасность всего мира. Эта история учит нас главному: никогда не бросай свое хобби и то, что ты искренне любишь. Твоя сегодняшняя маленькая бумажная ракета завтра может привести тебя в NASA или открыть перед тобой самые высокие вершины Европы!





Авторлық құқық \ авторство: https://timesofmalta.com/article/under-30s-changing-the-world-kelvin-doe.742608

ҚОҚЫСТАН НАҒЫЗ РАДИОСТАНЦИЯ ҚҰРАСТЫРҒАН БАЛА

Сен үйіңде интернет немесе жарық өшіп қалса, не істер едің? Ғаламторға қосыла алмай ішің пысатыны анық қой. Ал Батыс Африкадағы Сьерра-Леоне елінде тұратын ***13 жасар Келвин Деның*** ауылында жарық өте сирек жанатын, ал радио деген мүлдем болмаған. Бірақ Келвин жоқшылықтың өзінен шабыт алған бала!

Ол күн сайын көршілес қоқыс жәшіктерін аралап, адамдар лақтырып тастаған ескі сымдарды, бұзылған батареялар мен металл қалдықтарын жинай бастайды. Үлкендер оның бұл ісіне күліп, «қоқыс жинағыш бала» деп атаған. Бірақ Келвиннің басында үлкен жоспар бар еді. Ол ешқандай зауыттың көмегінсіз, тек өзінің алғыр миымен әлгі қоқыстардан ауылға ток беретін нағыз генератор құрастырып шықты.

Мұнымен тоқтамай, Келвин ескі темір-терсектен өздігінен жұмыс істейтін нағыз радиостанция жасады. Ол микрофон мен дыбыс күшейткішті де қоқыстан құрастырып алды. Осылайша, ***13 жасар бала ауылындағы ең алғашқы радионы іске қосып, өзі «DJ Focus» деген атпен ауыл тұрғындары үшін жаңалықтар оқып, музыка қоя бастады.*** Оның бұл таңғажайып дарындылығын естіген Американың атақты MIT (Массачусетс технологиялық институты) университеті Келвинді АҚШ-қа арнайы қонаққа шақырып, оған әлемдік деңгейде білім берді.

МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ СОБРАЛ НАСТОЯЩУЮ РАДИОСТАНЦИЮ ИЗ МУСОРА

Что бы ты сделал, если бы у тебя дома отключили свет или интернет? Наверняка сразу стало бы скучно без связи с миром. А вот в деревне ***13-летнего Келвина До,*** который живет в западноафриканской стране Сьерра-Леоне, свет включали крайне редко, а радио не было вообще. Но Келвин – из тех ребят, кого даже дефицит и трудности способны вдохновить на великие дела!

Каждый день он бродил по окрестным свалкам, собирая выброшенные старые провода, сломанные батарейки и металлический лом. Взрослые лишь посмеивались над ним и прозвали «мальчиком-мусорщиком». Но у Келвина был грандиозный план. Без помощи заводов, полагаясь только на свой острый ум, он собрал из этого мусора настоящий генератор, который дал его деревне электричество!

Но и на этом Келвин не остановился. Из старого металлолома он полностью сам создал настоящую радиостанцию! Микрофон и звуковые колонки он тоже собрал из того, что нашел на свалке. ***Так 13-летний мальчик запустил первое в своей деревне радио. Под псевдонимом «DJ Focus» он стал читать новости и крутить музыку для односельчан***. Когда об этом удивительном таланте узнали в Америке, знаменитый Массачусетский технологический институт (MIT) пригласил Келвина в США в качестве почетного гостя и открыл ему доступ к знаниям мирового уровня!

СЕНІҢ ШАБЫТ АЛАТЫН СӘТІҢ

Келвиннің қолында қымбат смартфон да, дайын роботтар жиынтығы да болған жоқ. ***Оның ең басты құралы – еңбекқорлығы мен алға ұмтылған арманы еді.*** Бұл оқиға саған мынаны айтады: егер сенің қолыңда қазір ең соңғы үлгідегі гаджеттер болмаса – мұңаюдың керегі жоқ. Ең басты құрал – сенің басыңдағы білім мен ешқашан берілмейтін қайсар мінезің екенін естен шығарма.

МОМЕНТ ТВОЕГО ВДОХНОВЕНИЯ

У Келвина не было ни дорогого смартфона, ни готовых наборов для робототехники. ***Его главным инструментом стали трудолюбие и большая мечта, ведущая вперед.*** Эта история говорит тебе о том, что если у тебя сейчас нет гаджетов самой последней модели – не стоит грустить. Помни, что самый главный твой инструмент – это знания в голове и несгибаемый характер, который никогда не сдается!



6 ЖАСЫНДА АФРИКАҒА ҚҰДЫҚ ҚАЗҒАН БАЛА

Егер сенің су ішкің келсе, ас үйге барып, кранды аша саласың, солай ғой? ***Ал Канадада тұратын 6 жасар Райан Хреляк мектептегі сабақта Африкадағы*** балалардың таза су таппай қиналатынын, лас су ішіп, ауырып жатқанын естиді. Мұны естіген кішкентай Райанның жүрегіне мұң ұялағандай болады.

Ол мұғалімінен: ***«Оларға көмектесу үшін не істеу керек?»*** деп сұрайды. Мұғалімі Африкада бір таза су шығаратын құдық қазу үшін ***70 доллар ақша*** керек екенін айтады. ***6 жасар бала*** үйіне келіп, анасынан бұл ақшаны сұрамай, оны өз еңбегімен тапқысы келеді.

Райан ата-анасымен келісіп, 4 ай бойы үйде қосымша шаруалар істейді: еден жуады, терезе сүртеді, бақшаның шөбін жұлып, әр ісі үшін тиын-тебен жинайды. Осылайша ол алғашқы ***70 долларын жинап, су қорына апарады.*** Бірақ нағыз құдық қазатын алып машиналар үшін бұл ақша аз еді, оған ***2000 доллар қажет болатын.*** Райан берілмеді, ол тағы да еңбектенді.

Оның бұл мейірімді ісін естіген көршілері, кейіннен бүкіл әлем адамдары таңғалып, оған көмектесе бастайды. Адамдар жаппай ақша аударып, нәтижесінде Райанның арқасында Африканың Уганда елінде ең алғашқы таза су құдығы қазылады! Бүгінде оның құрған «Ryan's Well Foundation» қоры ***Африкада 1000-нан астам құдық қазып, 1 миллионнан астам адамды таза ауыз сумен қамтамасыз етті.***

БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ: КАК 6-ЛЕТНИЙ РЕБЕНОК ПОДАРИЛ АФРИКЕ ВОДУ

Если ты захочешь пить, то просто пойдешь на кухню и откроешь кран, верно? А вот ***6-летний Райан Хреляк из Канады*** на одном из школьных уроков узнал, что дети в Африке страдают без чистой воды, пьют грязную воду и из-за этого сильно болеют. Эта новость до глубины души ранила маленького Райана.

Он спросил у учителя: «Что нужно сделать, чтобы им помочь?». Учитель ответил, что для того, чтобы выкопать один колодец с чистой водой в Африке, ***нужно 70 долларов.*** Придя домой, ***6-летний мальчик*** не стал просто просить эти деньги у мамы, а решил заработать их собственным трудом.

Райан договорился с родителями и целых 4 месяца выполнял дополнительную работу по дому: мыл полы, протирал окна, полол сорняки в саду, бережно собирая за каждый труд каждую монетку. Так он накопил свои ***первые 70 долларов и отнес их в фонд водных ресурсов.*** Но оказалось, что для работы огромных машин, которые бурят настоящие колодцы, этих денег слишком мало – требовалось целых 2000 долларов. Но Райан не сдался, он продолжил трудиться дальше.

Восхищенные его добротой соседи, а позже и люди со всего мира стали помогать ему. Начался массовый сбор средств, и в результате благодаря Райану в африканской стране Уганда был выкопан самый первый колодец с чистой водой! Сегодня созданный им фонд «Ryan's Well Foundation» выкопал в ***Африке уже более 1000 колодцев, обеспечив чистой питьевой водой более 1 миллиона человек.***



СЕНІҢ ШАБЫТ АЛАТЫН СӘТІҢ

Райан бұл істі бастағанда ол әлі әріптерді жаңа үйреніп жүрген кішкентай бала еді. Бірақ оның бойында «мен әлі баламын, қолымнан не келеді?» деген ой болмады. Бұл оқиға сағат мынаны үйретеді: әлемді жақсарту, адамдарға көмектесу және үлкен жақсылық жасау үшін жасыңның қаншада екені маңызды емес. ***Ең бастысы – сенің мейірімді жүрегіңмен жасаған кішкентай алғашқы қадамың!***

МОМЕНТ ТВОЕГО ВДОХНОВЕНИЯ

Когда Райан начинал это дело, он был совсем маленьким мальчиком, который только-только учился писать буквы. Но у него и в мыслях не было сказать: «Я ведь еще ребенок, что я могу сделать?». Эта история учит нас главному: чтобы делать мир лучше, помогать людям и совершать большие добрые дела, твой возраст совершенно не важен. ***Самое главное – это твой первый маленький шаг, сделанный от всего доброго сердца!***



Көрдің бе, сен оқыған хикаяның кейіпкерлері – ешқандай да ертегіден келген сиқыршылар емес. Мансұрдың қайсарлығы, Ерасылдың ғарышқа жетелеген қиялы, Боян мен Райанның мейірімге толы жүрегі мен Келвиннің тапқырлығы... Бұлардың барлығы сен сияқты қиялға қанат байлаған қарапайым балалар.

Видишь? Герои историй, которые ты только что прочел, - вовсе не волшебники из сказок. Упорство Мансура, мечта Ерасыла устремленная в космос, добрые сердца сердца Бояна и Райана, изобретательность Келвина... Все они – самые обычные ребята, которые, как и ты, просто дали крылья своей мечте.



психолога
КЕНЕСІ
страница
психолога
КЕНЕСІ
страница
психолога
КЕНЕСІ



БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН | ДЕТЯМ |

«Қағаз адам» жаттығуы

Қажетті материалдар: А4 форматындағы парақ.

Мақсаты: сын мен мақтаудың (қошеметтің) баланың өзін-өзі қабылдауына және мінез-құлқына қалай әсер ететінін көрсету; сананы дамыту; эмоцияларды білдіру, өзін-өзі қолдау және эмпатия (өзгеге жанашырлық таныту) дағдыларын қалыптастыру мен дамыту; жағымсыз және жағымды сөздерді естігенде денеде пайда болатын сезімдерді тани білуге үйрету.

Упражнение «Бумажный человек»

Материалы: лист формата А4.

Цели: показать, как влияют на образ себя и поведение критика и одобрение (похвала); практиковать осознанность; формировать и развивать навыки выражения и проявления эмоций, самоподдержки и эмпатии, умение распознавать телесные ощущения при негативной и позитивной вербальной оценке.

Бұл жаттығу келесі нәрселерді сезінуге және түсінуге көмектеседі:

▶ Біз өзімізді де, өзгені де пайдасы тигендіктен емес, оңай әрі үйреншікті болғандықтан сынауға дайын тұрамыз.

▶ Өзіңе де, өзгеге де қолдау көрсетіп, демеу болу – сын айтып, ақыл үйретуден әлдеқайда күрделі.

Нұсқаулық

▶ А4 форматындағы қағаз парағын алыңыз. Қайшы немесе басқа да құралдарды қолданбай, тек қолмен жырту арқылы кішкентай адамның бейнесін (мүсінін) жасаңыз.

▶ Содан кейін өз туындыңыздың өзіңізге ұнамайтын тұстарына назар аударып, оны ұрсып, сынай бастаңыз: «Әдемі емессің!», «Көзің қыли!», «Бұдан да жақсы болуың керек еді!», «Аяғың қысқа!» т.б.

▶ Әрбір сөзден кейін қағаздың шетін жоғарыдан бастап бүктеңіз және бүктелген жерін тырнағыңызбен жақсылап басып, тегістеңіз. Ұрыстыңыз ба – бүктеңіз, тағы ұрыстыңыз ба – тағы бүктеңіз...

▶ Айтатын сөздеріңіз таусылғанда, тоқтап, нәтижесінде не шыққанына қараңыз. Сіздің «адамыңыз» қандай күйге түскенше шиыршықталып бүктеліп қалды екен?

Енді ойланып, мына сұраққа жауап беріңіз:

▶ енді мұндай бүріскен адам қандай әрекеттер жасауға қабілетті?

Жауап: ең пайдасыз, мағынасыз, тиімсіз әрекеттерге ғана қабілетті немесе мүлдем ештеңе істей алмайды.

Ал енді бұл адамды бейне бір өзіңізді мақтап жатқандай мақтай бастаңыз: қағаздың әрбір бүктеуін жазған сайын (қайта ашқан сайын) оған жылы, қолдау көрсететін сөздер айтыңыз. Мақтадыңыз ба – бір бүктеуін жаздыңыз, мақтадыңыз ба – тағы бір бүктеуін жаздыңыз...

Сұрақтар

▶ Сізге қайсысын істеу оңайырақ болды: ұрысу ма, әлде қолдау көрсету ме?

▶ Қай кезде сіздің сөздік қорыңыз бай, тапқыр әрі әртүрлі болды (ұрысқанда ма, мақтағанда ма)?

▶ Адамды толығымен жазып, бастапқы қалпына келтіру үшін жақсы сөздеріңіз жеткілікті болды ма?

▶ Нәтижесінде ол қандай болып шықты?

▶ Оның қазіргі күйі алғашқы (бүктегенге дейінгі) күйінен несімен ерекшеленеді?

▶ Енді сіздің адамыңыз қандай әрекеттер жасауға қабілетті?

Упражнение помогает прочувствовать и осознать следующее.

▶ Мы критикуем себя и других не потому, что это полезно и помогает, а потому что это легко и привычно.

▶ Поддерживать и помогать себе и другим гораздо сложнее, чем критиковать и давать советы.

Инструкция

▶ Возьмите лист бумаги формата А4 и руками без ножниц и других подручных средств оборвите его так, чтобы получился человечек.

▶ Затем сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его ругать: «Кривой какой-то!», «Косой!», «Некрасивый», «Надо быть лучше!», «Ноги короткие!» и т. д.

▶ После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько «заутюживайте» его ногтем. Ругнули – завернули, ругнули – завернули...

▶ Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получилось в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек «докрутится»?

Теперь подумайте и ответьте на вопрос.

▶ На какие действия теперь способен такой скрученный человечек?

Ответ: на самые бесполезные, бессмысленные, неэффективные или вообще ни на какие.

А теперь начните хвалить этого человечка так, как будто хвалите самого себя: говорите ему одобрительные и поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили – отвернули, похвалили – отвернули...

Вопросы

▶ Что вам легче было делать: ругать или поддерживать?

▶ Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

▶ Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?

▶ Каким в итоге он получился?

▶ Чем отличается от первоначального

▶ состояния (до скручивания)?

▶ На какие действия теперь способен ваш человечек?



ПЕДАГОГТЕРГЕ АРНАЛҒАН | ПЕДАГОГАМ |

Транзакттік анализден алынған «Ертегі» жаттығуы

***Транзакттік анализ** – бұл американдық психолог Эрик Берн негізін қалаған психология мен терапиядағы бағыт.* Ол адамның ойы мен мінез-құлқын ерекше «сүзгі» арқылы зерттеуге бағытталған: бұл тәсілде адамның айналасындағылармен қалай қарым-қатынас жасайтыны талданады.

Транзакттік анализ үш негізгі қағидаға сүйенеді:

- әрқайсымыз ойлауға қабілеттіміз;
- адамдар өз бетінше таңдау жасап, шешім қабылдау арқылы өз тағдырын өздері басқарады;
- бәріміз де бірдей дәрежеде құндымыз және құрметке лайықтымыз.

Упражнение, заимствованное из транзактного анализа «Сказка»

***Транзактный анализ** – это направление в психологии и терапии, созданное американским психологом Эриком Берном.* Он ориентирован на исследование мыслей и поведения через особый «фильтр»: в этом подходе анализируют, как человек общается с окружающими.

Транзактный анализ опирается на три основных постулата:

- каждый из нас способен думать;
- люди управляют судьбой, делая самостоятельный выбор и принимая собственные решения;
- все мы в равной степени ценны и достойны уважения.

Шеберлік сыныбының жоспары

Техниканың мақсаты: Баланың жақсы көретін ертегісі арқылы оның ішкі позицияларымен танысу (қандай рөлдер қызықтырады, қандай әрекеттер қайталанады); мазасыздық себептерін анықтау; эмоцияларды сөзбен айтып жеткізуді үйрену.

Мақсатты аудитория: 8–14 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдер (6–7 жасқа және 14 жастан асқандарға бейімдеуге болады).

Уақыты: 45–60 минут.

Қажетті материалдар: Әр қатысушыға А4 қағаздары, қаламдар, түрлі-түсті маркерлер.

Сабақ жоспары

1. ***Кіріспе бөлім*** (5 мин.). Мақсатты қысқаша түсіндіру: «Балалар, өздеріңнің ең жақсы көретін ертегілеріңді еске түсіріп жазыңдар. Бұл сендерге қандай кейіпкерлердің өздеріңе жақын екенін өз бетіңше түсінуге көмектеседі». Сабақ ережелері: шынайылық, өзара құрмет, құпиялық.
2. ***Ертегіні жазу*** (10–15 мин.). ***Тапсырма:*** «Сүйікті ертегіңізді есіңізде қалай қалды, солай жазыңыз. Сөзбе-сөз айтып берудің қажеті жоқ, жай ғана есіңізде қалған сюжетті жазыңыз».
3. ***Орталық сөйлемдерді белгілеу*** (5 мин.). ***Нұсқаулық:*** «Маркерді алып, осы ертегідегі маңызды деп санайтын – оның мәнін ашатын немесе есіңізде қатты сақталып қалған 1-ден 4-ке дейінгі сөйлемнің астын сызыңыз».
4. ***Сұрақтарға жазбаша жауап беру*** (10 мин.).

▶ Бұл ертегіде нақты не ұнайды? (Мысалы: кейіпкердің батылдығы, сиқырлық, қайырымды әрі оқиғаның әділ түйіні).

▶ Мен өзімді қай кейіпкермен байланыстырамын (ассоциациялаймын) және неліктен? (Ертегіде мен кіммін: кейіпкермін бе, көмекшімін бе, зұлыммын ба, әлде жай ғана көрерменмін бе?)

5. ***Қысқаша талқылау және рефлексия*** (5–10 мин.)
6. ***Жұмыстарды жинау және талдау*** (10–15 мин.).

План мастер-класса

Цель техники: познакомиться с внутренними позициями ребенка через его любимую сказку (какие роли привлекают, какие действия повторяются); выявить причины беспокойства; отработать проговаривание эмоций.

Целевая аудитория: дети и подростки 8–14 лет (можно адаптировать для 6–7 и старше 14).

Время: 45–60 минут.

Материалы: листы бумаги А4, ручки, цветные маркеры для каждого участника.

План занятия

1. ***Вводная часть*** (5 мин.). Коротко объяснить цель: «Ребята, вспомните, пожалуйста, свою любимую сказку и напишете ее по памяти. Это поможет вам самостоятельно разобраться, какие ее герои вам ближе».

Правила занятия: честность, взаимное уважение, конфиденциальность.

2. ***Написание сказки*** (10–15 мин.). ***Задача:*** «Напишите любимую сказку так, как вы ее помните. Не нужно пересказывать слово в слово, просто изложите сюжет по памяти».
3. ***Выделение центральных предложений*** (5 мин.). ***Инструкция:*** «Возьмите маркер и подчеркните 1–4 предложения, которые, по вашему мнению, самые важные в этой сказке – те, что ее «держат» или запомнились сильнее всего».
4. ***Ответы на вопросы в письменном формате*** (10 мин.).

▶ Что именно нравится в этой сказке? (Например, смелость героя, волшебство, добрый и справедливый финал.)

▶ С каким персонажем я себя ассоциирую и почему? (Кто я в сказке: герой, помощник, злодей, зритель?)

5. ***Краткое обсуждение и рефлексия*** (5–10 мин.).
6. ***Сбор работ и анализ*** (10–15 мин.).





Педагогқа арналған шаблон: материалды қалай оқу керек? Алдымен маркермен белгіленген сөйлемдерді оқыңыз – оларда көбіне бала үшін мағынаның «ядросы» (негізгі мәні) болады.

Мына үш деңгейге назар аударыңыз:

- мазмұны (не болды);
- эмоциялар (қорқамын, қуанамын, ашуланамын);
- Әрекеттер (кейіпкер мәселелерді қалай шешеді).

Шаблон для педагога: как читать материал? Читайте сначала выделенные маркером предложения – они чаще всего содержат для ребенка «ядро» смысла.

Обращайте внимание на три уровня:

- содержание (что случилось);
- эмоции (боюсь, рад, злой);
- действия (как герой решает проблемы).

Ерекше назар аударуды қажет ететін дабыл белгілері

✚ Жалғыздық, елеусіздік күйі, өз мәселесін айта алмау мотивтерінің жиі кездесуі.

✚ Зорлық-зомбылық, қатігездік, агрессия көріністері, әсіресе бала мұны «ең басты нәрсе» ретінде атап көрсетсе.

✚ Үнемі тығырыққа тірелу, мұңды бейнелерді қайталау («Ештеңені өзгерте алмаймын...»).

✚ Ересектерге деген айқын көрінетін агрессия.

✚ Жазалау, кінә, ұят туралы қайталанатын тұжырымдар («әрқашан кінәлімін», «жазаға лайықмын»).

✚ Қорқынышпен күресудің жалғыз жолы ретінде қиялында қалып қою (шынайылықтан алыстау үшін өтірік ертегіге сену).

Сигнальные элементы, на которые следует обратить особое внимание

✚ Частые мотивы одиночества, брошенности, невозможности рассказать о проблеме.

✚ Сцены насилия, жестокости, агрессии, особенно если ребенок подчеркивает это как «главное».

✚ Постоянная безвыходность, воспроизведение печальных образов («Не могу ничего изменить...»).

✚ Ярко выраженная агрессия против взрослых.

✚ Дублирующиеся формулировки о наказании, вине, стыде («всегда виноват», «заслужил наказание»).

✚ Побег в фантазии как единственный способ справиться со страхом (излишнее «волшебство» как уход от реальности).



АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН | РОДИТЕЛЯМ |

«Болашақтағы бейнеңе көз жібер» психологиялық техникасы

Бұл практикалық техника адамға өзінің болашақтағы өмірін, соның ішінде жетістіктерін, мақсаттары мен өмір салтын көз алдына әкелуге көмектеседі.

Мақсаты: болашақтың анық әрі нақты ментальді бейнесін жасау үшін болашақтағы өміріңізді мүмкіндігінше егжей-тегжейлі елестету (визуализация жасау).

Бұл жаттығуды тұрақты түрде орындау сізге қанат бітіріп, күш-жігеріңізді қойған мақсаттарыңызға жетуге бағыттауға, сондай-ақ жалпы психологиялық күйіңізді жақсартуға көмектеседі.

Психологическая техника «Представь себя в будущем»

Эта практическая техника помогает человеку представить свою жизнь в будущем, включая достижения, цели и образ жизни.

Цель: визуализировать как можно более детально свою жизнь в будущем, чтобы создать ясную и четкую ментальную картину желаемого будущего.

Регулярная практика поможет вам вдохновиться, сфокусировать свои усилия на достижении поставленных целей, а также улучшить общее психологическое состояние.



Техниканың сипаттамасы

▶ ***Дайындық.*** Сізді ешкім мазаламайтын тыныш жер табыңыз, өзіңізге ыңғайлы қалыпқа жайғасыңыз. Содан кейін көзіңізді жұмып, бойыңызды босаңсыту (релаксация) үшін бірнеше рет терең тыныс алып, тыныс шығарыңыз.

▶ ***Визуализация*** (көз алдына келтіру). Өзіңізді 75 жаста және осы жастағы өміріңізді елестетіңіз: қайда тұрып жатырсыз, үйіңіз қалай көрінеді, айналаңызда қандай адамдар жүр, артыңызда қандай жетістіктеріңіз бар. Қиялыңызға ерік беріп, осы жастағы өміріңіздің жарқын әрі шынайы бейнесін жасаңыз.

▶ ***Өмір салаларына бөлу.*** Өміріңіздің әртүрлі салалары туралы ойланыңыз: мансап, отбасы, денсаулық, тұлғалық даму, рухани құндылықтар және т.б. Әр сала бойынша осы жасқа келгенде қандай жетістіктерге қол жеткізгіңіз келетінін елестетіңіз.

▶ ***Егжей-тегжейлі сипаттау.*** Барынша шынайы болуға тырысыңыз. Болашақ жастағы өміріңізді мүмкіндігінше егжей-тегжейлі сипаттаңыз: әр салада нақты қандай табыстарға жеттіңіз, қандай мақсаттар орындалды, қасыңызда қандай адамдар бар, қандай сезімдер мен эмоцияларды бастан кешіріп отырсыз және т.б.

▶ ***Тұрақты орындау.*** Бұл техниканы жүйелі түрде, мысалы, аптасына бір рет немесе одан да жиі жасап тұру ұсынылады. Бұл сіздің қиялыңызды дамытуға және мақсаттарыңыз бен қалауларыңыздың әрдайым айқын болуын қамтамасыз етуге көмектеседі.

Описание техники

▶ ***Подготовка.*** Найдите спокойное место, где вас не будут беспокоить, выберите удобную позу. Затем закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов для релаксации.

▶ ***Визуализация.*** Представьте себя в 75 лет и свою жизнь в этом возрасте: где вы живете, как выглядит ваш дом, какие люди вас окружают, какие достижения у вас за спиной. Позвольте своему воображению создать яркую и реалистичную картину вашей жизни в этом возрасте.

▶ ***Разделение на сферы.*** Подумайте о различных сферах вашей жизни: карьера, семья, здоровье, личное развитие, духовность и др. Для каждой сферы представьте, какими достижениями вы хотели бы обладать в этом возрасте.

▶ ***Детализация.*** Попытайтесь быть максимально детальными. Опишите вашу жизнь в будущем возрасте как можно более конкретно: каких именно успехов вы добились в каждой сфере, какие цели достигнуты, какие люди находятся рядом с вами, какие эмоции вы переживаете и т. д.

▶ ***Практика.*** Рекомендуется проводить эту технику регулярно, например, один раз в неделю или чаще. Это поможет развить ваше воображение и убедиться, что ваши цели и желания остаются четкими.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ ДЕГЕН НЕ ЖӘНЕ ОНЫ ҚАЛАЙ ТОҚТАТУҒА БОЛАДЫ?

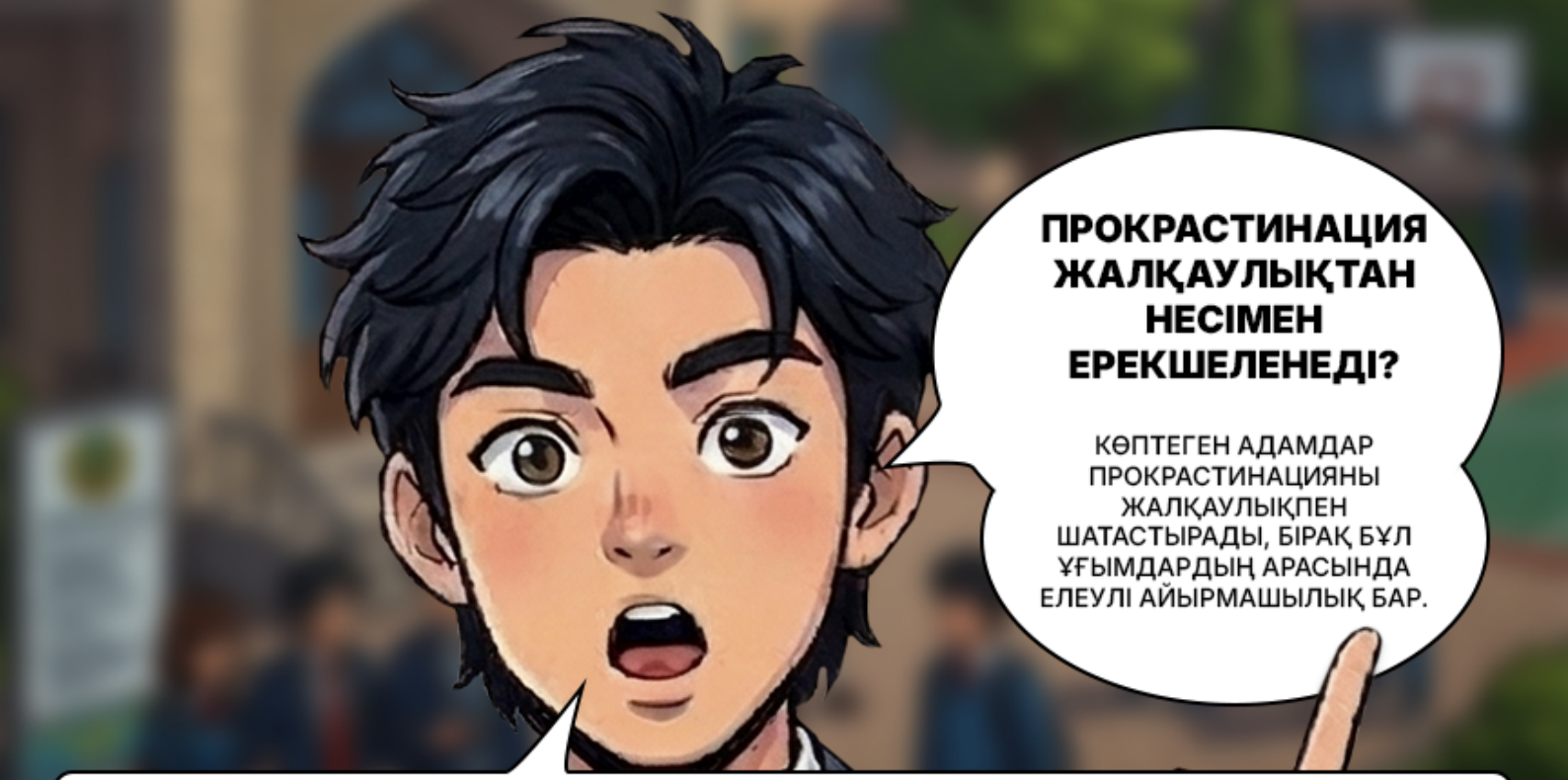
ПРОКРАСТИНАЦИЯ

(ЛАТ. PROCRASTINATIO: PRO – «ҮШІН», CRAS – «ЕРТЕҢ», CRASTINUM – «ЕРТЕҢГІ КҮН») – ПСИХОЛОГИЯДА МАҢЫЗДЫ ӘРІ ШҰҒЫЛ ІСТЕРДІ ҮНЕМІ КЕЙІНГЕ ҚАЛДЫРУҒА БЕЙІМДІЛІК, ОЛ ӨМІРЛІК ҚИЫНДЫҚТАРҒА ЖӘНЕ АУЫР ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЛАРҒА АЛЫП КЕЛЕДІ.

ҚАРАПАЙЫМ ТІЛМЕН АЙТҚАНДА, БҰЛ – ІСТІ КЕЙІНГЕ ҚАЛДЫРУДЫҢ ЗИЯНДЫ ӘРІ ТЕРІС ӘДЕТІ.
ОЛ КӨБІНЕ МАЗАСЫЗДЫҚПЕН, КҮЙЗЕЛІС ЖӘНЕ ӨЗІН КІНӘЛІ СЕЗІНУМЕН ҚАТАР ЖҮРЕДІ.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КӨПТЕГЕН СЕБЕПТЕРГЕ БАЙЛАНЫСТЫ ПАЙДА БОЛУЫ МҮМКІН, МЫСАЛЫ:

- СӘТСІЗДІКТЕН ҚОРҚУ
- НЕНІҢ МАҢЫЗДЫ ЕКЕНІН АЖЫРАТА АЛМАУ
- ӨЗІН-ӨЗІ ТӨМЕН БАҒАЛАУ
- НАҚТЫ МАҚСАТ ПЕН МІНДЕТТЕРДІҢ БОЛМАУЫ Т.Б.



ЖАЛҚАУЛЫҚ – ЕШТЕҢЕ ІСТЕГІСІ КЕЛМЕУ, ЕНЖАРЛЫҚ, АПАТИЯ ЖӘНЕ НЕМҚҰРАЙЛЫЛЫҚ КҮЙІ. МҰНДАЙ КЕЗДЕ АДАМДА ӘРЕКЕТ ЕТУГЕ НИЕТ БОЛМАЙДЫ.
ПРОКРАСТИНАЦИЯ ЖАҒДАЙЫНДА АДАМ ӘДЕТТЕ БЕЛСЕНДІ, БІРАҚ ОНЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІ НЕГІЗГІ, МАҢЫЗДЫ МІНДЕТТЕРГЕ ЕМЕС, ҚОСАЛҚЫ ІСТЕРГЕ БАҒЫТТАЛАДЫ.
ПРОКРАСТИНАТОР АҒЫМДАҒЫ ҮЙ ШАРУАЛАРЫМЕН (ҮЙ ЖИНАУ, ДҮКЕНГЕ БАРУ, ТАМАҚ ДАЙЫНДАУ ЖӘНЕ Т.Б.), ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІДЕГІ ҰСАҚ-ТҮЙЕК ДАУЛАРҒА БАР КҮШІН ЖҰМСАЙДЫ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ІСТІ КЕЙІНГЕ ҚАЛДЫРАДЫ. СОНЫМЕН ҚАТАР ПРОКРАСТИНАЦИЯ КЕЗІНДЕ КҮЙЗЕЛІСКЕ ТҮСІП, МАЗАСЫЗДАНАДЫ, АЛ ЖАЛҚАУ БОЛСА, КЕРІСІНШЕ, ЖАЙБАРАҚАТ КҮЙДЕ ЖҮРЕДІ.

ЧТО ТАКОЕ ПРОКРАСТИНАЦИЯ, И КАК ЕЕ ПРЕКРАТИТЬ?

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

(ЛАТ. PROCRASTINATIO: PRO- – «ДЛЯ, РАДИ», CRAS – «ЗАВТРА», CRASTINUM – «ЗАВТРАШНИЙ») – В ПСИХОЛОГИИ СКЛОННОСТЬ К ПОСТОЯННОМУ ОТКЛАДЫВАНИЮ ДАЖЕ ВАЖНЫХ И СРОЧНЫХ ДЕЛ, ПРИВОДЯЩАЯ К ЖИЗНЕННЫМ ПРОБЛЕМАМ И БОЛЕЗНЕННЫМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЯМ.

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ, ЭТО НЕГАТИВНАЯ И ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОТКЛАДЫВАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕЛ НА ПОТОМ. ОНА ЧАСТО СОПРОВОЖДАЕТСЯ ТРЕВОГОЙ, СТРЕССОМ ИЛИ ЧУВСТВОМ ВИНЫ.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ МОЖЕТ ПОЯВЛЯТЬСЯ ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ, ТАКИМ КАК:

- СТРАХ НЕУДАЧИ;
- НЕПРАВИЛЬНО ВЫСТАВЛЕННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ;
- НИЗКАЯ САМООЦЕНКА;
- НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В ЗАДАЧАХ И Т. Д.

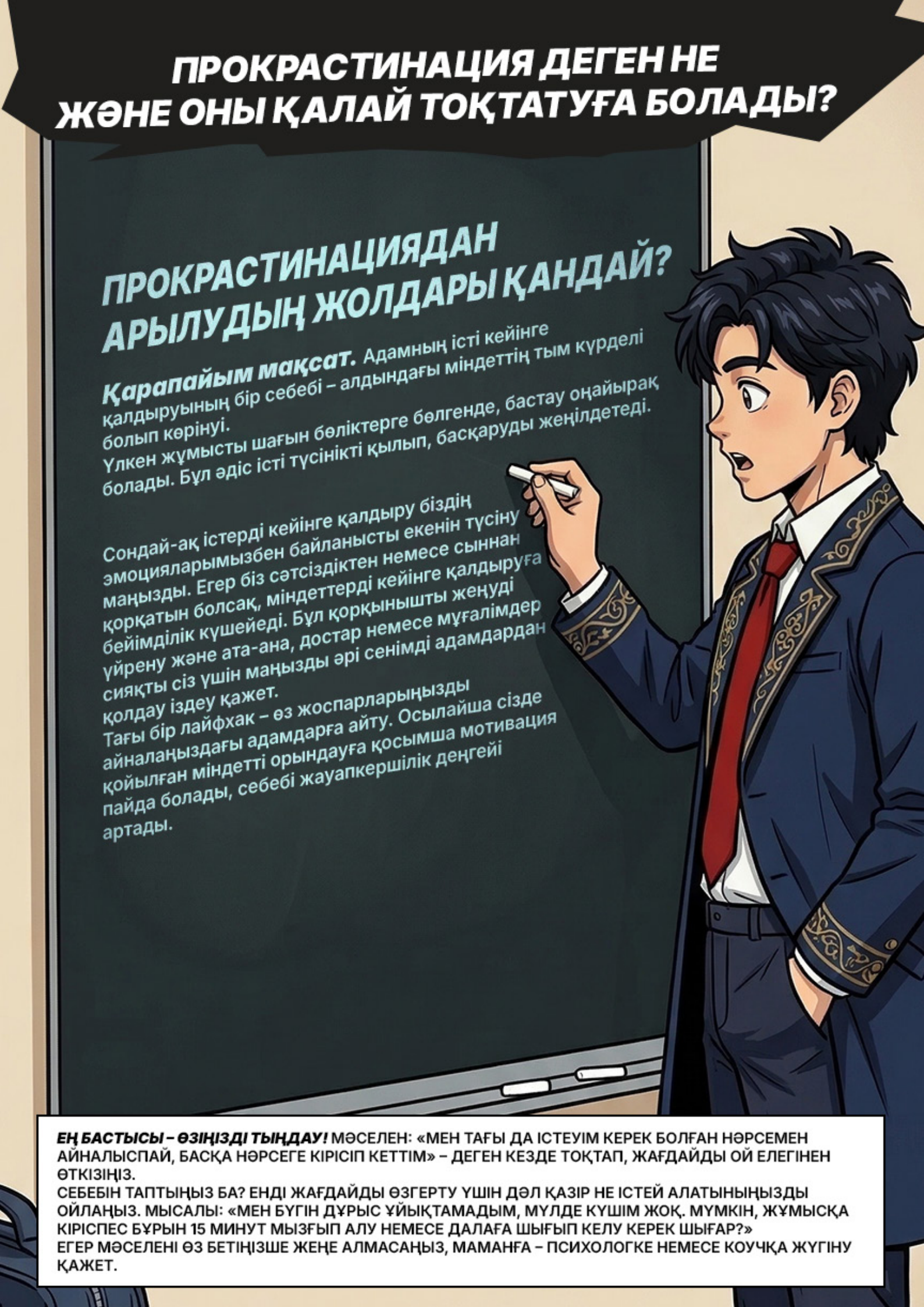


ПРОКРАСТИНАЦИЯ ДЕГЕН НЕ ЖӘНЕ ОНЫ ҚАЛАЙ ТОҚТАТУҒА БОЛАДЫ?

ПРОКРАСТИНАЦИЯДАН АРЫЛУДЫҢ ЖОЛДАРЫ ҚАНДАЙ?

Қарапайым мақсат. Адамның істі кейінге қалдыруының бір себебі – алдындағы міндеттің тым күрделі болып көрінуі.
Үлкен жұмысты шағын бөліктерге бөлгенде, бастау оңайырақ болады. Бұл әдіс істі түсінікті қылып, басқаруды жеңілдетеді.

Сондай-ақ істерді кейінге қалдыру біздің эмоцияларымызбен байланысты екенін түсіну маңызды. Егер біз сәтсіздіктен немесе сыннан қорқатын болсақ, міндеттерді кейінге қалдыруға бейімділік күшейеді. Бұл қорқынышты жеңуді үйрену және ата-ана, достар немесе мұғалімдер сияқты сіз үшін маңызды әрі сенімді адамдардан қолдау іздеу қажет.
Тағы бір лайфхак – өз жоспарларыңызды айналаңыздағы адамдарға айту. Осылайша сізде қойылған міндетті орындауға қосымша мотивация пайда болады, себебі жауапкершілік деңгейі артады.



ЕҢ БАСТЫСЫ – ӨЗІҢІЗДІ ТЫҢДАУ! МӘСЕЛЕН: «МЕН ТАҒЫ ДА ІСТЕУІМ КЕРЕК БОЛҒАН НӘРСЕМЕН АЙНАЛЫСПАЙ, БАСҚА НӘРСЕГЕ КІРІСІП КЕТТІМ» – ДЕГЕН КЕЗДЕ ТОҚТАП, ЖАҒДАЙДЫ ОЙ ЕЛЕГІНЕН ӨТКІЗІҢІЗ.
СЕБЕБІН ТАПТЫҢЫЗ БА? ЕНДІ ЖАҒДАЙДЫ ӨЗГЕРТУ ҮШІН ДӘЛ ҚАЗІР НЕ ІСТЕЙ АЛАТЫНЫҢЫЗДЫ ОЙЛАҢЫЗ. МЫСАЛЫ: «МЕН БҮГІН ДҰРЫС ҰЙЫҚТАМАДЫМ, МҮЛДЕ КҮШІМ ЖОҚ. МҮМКІН, ЖҰМЫСҚА КІРІСПЕС БҰРЫН 15 МИНУТ МЫЗҒЫП АЛУ НЕМЕСЕ ДАЛАҒА ШЫҒЫП КЕЛУ КЕРЕК ШЫҒАР?»
ЕГЕР МӘСЕЛЕНІ ӨЗ БЕТІҢІЗШЕ ЖЕҢЕ АЛМАСАҢЫЗ, МАМАНҒА – ПСИХОЛОГКЕ НЕМЕСЕ КОУЧҚА ЖҮГІНУ ҚАЖЕТ.

ЧТО ТАКОЕ ПРОКРАСТИНАЦИЯ, И КАК ЕЕ ПРЕКРАТИТЬ?

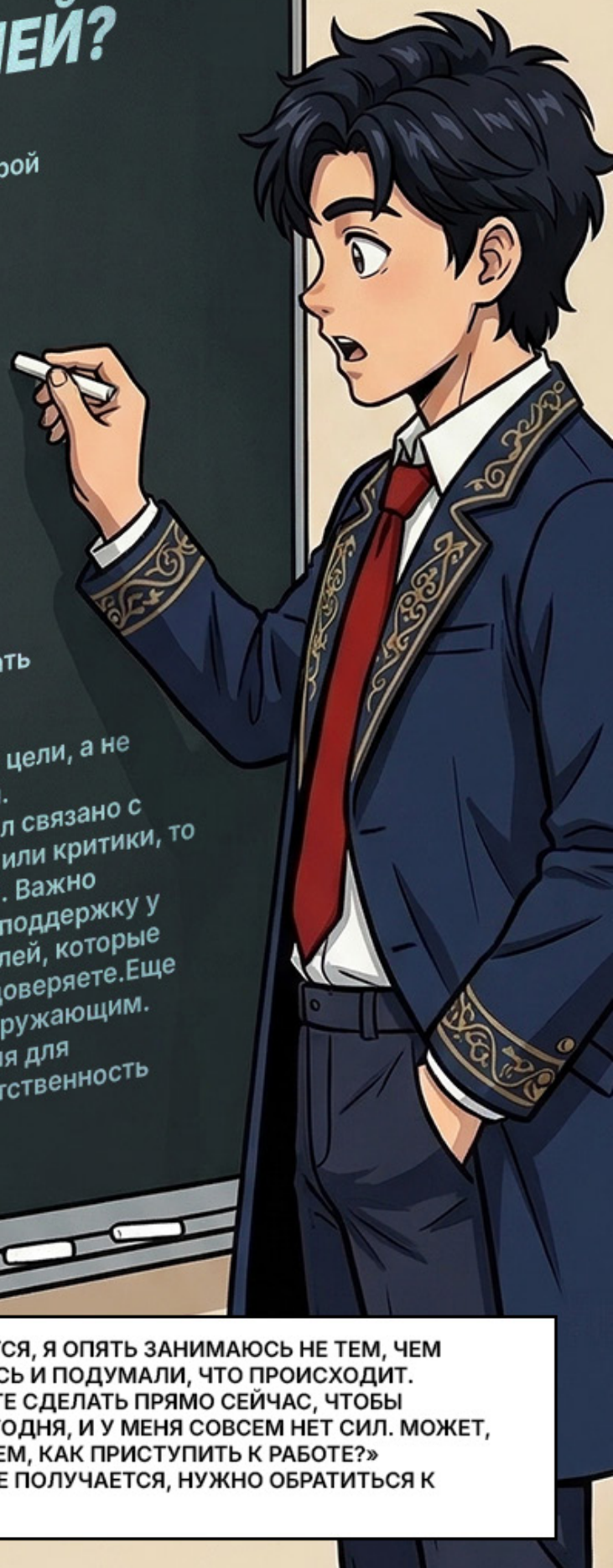
ЧТО ДЕЛАТЬ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ?

Простые цели. Одна из причин, по которой человек откладывает дела, заключается в том, что стоящая перед ним задача кажется слишком сложной.

Намного легче начать работу, если разбить большую задачу на более мелкие подзадачи, что поможет сделать процесс выполнения более понятным и управляемым.

Например, если у вас есть проект, который кажется огромным, разделите его на этапы и установите сроки для каждого. Это позволит лучше оценить объем работы и даст возможность чувствовать прогресс.

Так вы устанавливаете простые достижимые цели, а не составляете большой, но расплывчатый план.
Также важно понимать, что откладывание дел связано с нашими эмоциями. Если мы боимся провала или критики, то склонность откладывать задачи усиливается. Важно научиться преодолевать этот страх и искать поддержку у близких людей: родителей, друзей или учителей, которые являются для вас значимыми и которым вы доверяете.Еще один лайфхак – рассказать о своих планах окружающим. Так у вас появится дополнительная мотивация для выполнения поставленной задачи, ведь ответственность станет выше.



ГЛАВНОЕ – СЛУШАТЬ СЕБЯ! ПОЙМАЛИ СИГНАЛ: «КАЖЕТСЯ, Я ОПЯТЬ ЗАНИМАЮСЬ НЕ ТЕМ, ЧЕМ СЛЕДОВАЛО БЫ ЗАНЯТЬСЯ УЖЕ ДАВНО», ОСТАНОВИЛИСЬ И ПОДУМАЛИ, ЧТО ПРОИСХОДИТ. НАШЛИ ПРИЧИНУ? ТЕПЕРЬ ПОДУМАЙТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ. НАПРИМЕР: «Я ПЛОХО СПАЛ СЕГОДНЯ, И У МЕНЯ СОВСЕМ НЕТ СИЛ. МОЖЕТ, ВЗДРЕМНУТЬ 15 МИНУТ ИЛИ ВЫЙТИ НА УЛИЦУ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К РАБОТЕ?» ЕСЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ – ПСИХОЛОГУ ИЛИ КОУЧУ.

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
БАС РЕДАКТОР / ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Е. Н. Сакенова

РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Р. Ф. Кудякова
А. М. Саликова
И. В. Калачева
Б. К. Кудышева, п. ғ. к., к. п. н.
М. К. Таипова, п. ғ. к., к. п. н.
Г. Б. Омарова, п. ғ. к., к. п. н.
А. Х. Мухтаров, филол. ғ. к., к. филол. н.

ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
М. М. Салехи
Фото freepik.com
Фото unsplash.com
ИИ изображения gemini.google.com
ИИ изображения

ШЫҒАРУШЫ РЕДАКТОР
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
А.Д. Амангелді

РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР
Е. М. Песина
С. Е. Нурахметова

РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:
Қазақстан Республикасы, 050000, Алматы қаласы, Бостандық ауданы,
Дарын-1 ықшамауданы, 47/5 үй
«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты» КеАҚ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
Республика Казахстан, 050000, г. Алматы,
Бостандыкский район, мкр. Дарын-1, д. 47/5
НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «ӨРКЕН»

ЖУРНАЛДЫҢ МЕНШІК ИЕСІ
«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты» КеАҚ

СОБСТВЕННИК ЖУРНАЛА
НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «ӨРКЕН»

ЖУРНАЛ ШЫҒАРЫЛЫМЫНЫҢ ЖИІЛІГІ
Ай сайын

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПУСКА ЖУРНАЛА
Ежемесячный

Қазақстан Республикасы Мәдениет және ақпарат министрлігі Ақпарат комитетінің 2024 жылғы 15 наурызда берген № KZ52VPY00089109 тіркеу куәлігі
Регистрационное свидетельство № KZ52VPY00089109 от 15 марта 2024 года выдано Комитетом информации Министерства культуры и информации Республики Казахстан.

Деректердің дәлдігі мен ақпараттың сенімділігі үшін материал авторлары жауапты.
За точность фактов и достоверность информации ответственность несут авторы материалов.