

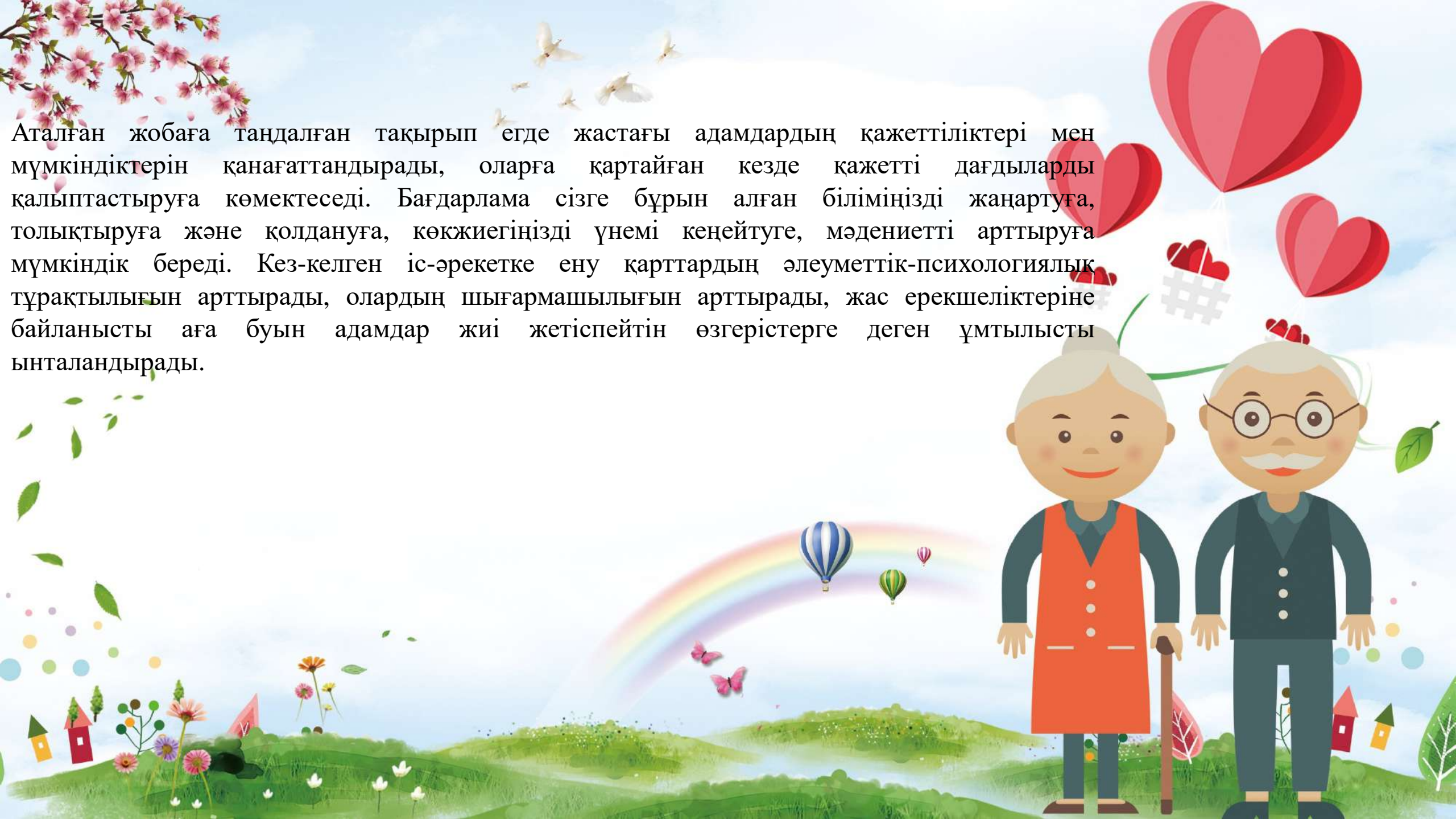
М. ӨТЕМІСОВ АТЫНДАҒЫ БАТЫС ҚАЗАҚСТАН УНИВЕРСИТЕТІ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТІ

---

*Тақырыбы: «Өмірге құштарлық»  
(Егде жастағы адамдармен жұмыс істеу  
бағдарламасы)*

Тулегенова Бибигуль Нурлыбековна  
оқытушы, магистр

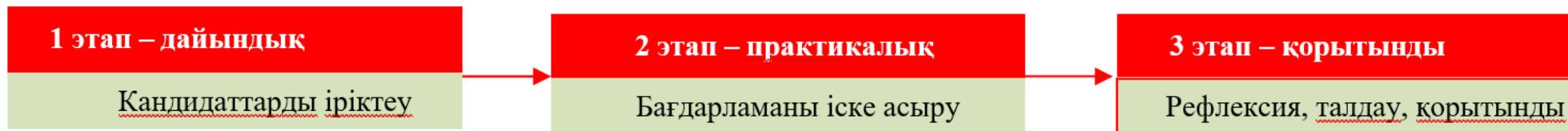


Аталған жобаға таңдалған тақырып егде жастағы адамдардың қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін қанағаттандырады, оларға қартайған кезде қажетті дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі. Бағдарлама сізге бұрын алған біліміңізді жаңартуға, толықтыруға және қолдануға, көкжиегіңізді үнемі кеңейтуге, мәдениетті арттыруға мүмкіндік береді. Кез-келген іс-әрекетке ену қарттардың әлеуметтік-психологиялық тұрақтылығын арттырады, олардың шығармашылығын арттырады, жас ерекшеліктеріне байланысты аға буын адамдар жиі жетіспейтін өзгерістерге деген ұмтылысты ынталандырады.

### ***Қызмет көрсетілетін санат.***

"Өмірге құштарлық" бағдарламасы егде жастағы және зейнеткерлік жастағы адамдарға ғана емес, зейнеткерлік жасқа дейінгі адамдарға да қолданыла алады. Іске асыру мерзімі.

Бағдарлама орта мерзімді, үш кезеңде іске асырылады.



***Мақсаты:*** қарттарды бейресми қарым-қатынасқа тарту, олардың әлеуметтік бейімделуін арттыру.

### ***Міндеттері:***

- егде жастағы психологиялық ерекшеліктер туралы хабарлау;
- әлеуметтік оқшаулануды азайту;
- өзін-өзі бағалауды арттыру; мазасыздық деңгейін төмендету;
- топ мүшелерінің психологиялық жағдайын жақсарту;
- коммуникативтік кедергілерді еңсеруге жәрдемдесу.

### ***Жұмыс формалары, әдістері, технологиялары.***

Ұсынылған бағдарламада біз келесі жұмыс технологияларын қолдандық:

- тапсырмалар, жаттығулар;
- шағын дәрістер, әңгімелер;
- рөлдік ойындар;
- медитация, релаксация;
- диагностикалық тексерулер, сауалнама.

Сабақ құрылымы: 3 сағаттан 7 сабақ. (Айына 1 рет).

Барлығы-21 сағат. Топ қатысушыларының саны 10 -12 адам.



# "Өмірге күштарлық" бағдарламасы бойынша егде жастағы адамдарға арналған сабақтарды өткізудің тақырыптық жоспары

## 1 сабақ. Танысу.

№	Мазмұны	Ұзақтығы
1.	Кіріспе сөз	10 мин.
2.	«Менің есімім» жаттығуы	15 мин.
3.	«Топ ережелері» тапсырмасы	10 мин.
4.	САН (әл-ауқат, белсенділік, көңіл-күй) әдістемесі бойынша бастапқы диагностика	35 мин.
5.	«Уақыт сызығы» жаттығуы.	25 мин.
6.	"Мінезді бөлісу" жаттығуы	10 мин.
7.	«Броундық қозғалыс» жаттығуы	30 мин.
8.	Кері байланыс: «Аяқталған шеңбер».	15 мин.
	Барлығы	3 сағат

## 2 сабақ. Біздің өміріміздегі стресс.

№	Мазмұны	Ұзақтығы
1.	Кіріспе сөз.	10 мин.
2.	Жаттығу: « Алғы сөз».	15 мин.
3.	Гештальт-терапия: «Тастанды дүкен».	35 мин.
4.	Өңгімелесу «Біздің өміріміздегі стресс»	35 мин.
5.	Релаксация: «Тыныштық мекені».	30 мин.
6.	Шағын дәріс «Өзін-өзі сендіру - тиімді емдеу әдісі»	40 мин.
7.	Кері байланыс: «Аяқталған шеңбер».	15 мин.
	Барлығы	3 сағат





### 3 сабақ. Релаксация әдістерін меңгеру

№	Мазмұны	Ұзақтығы
1.	Кіріспе сөз.	10 мин.
2.	Жаттығу: "Көрнекі сезім"	15 мин.
3.	Жаттығу: «Менің күн сәулесіндегі портретім»	20 мин.
4.	Жаттығу: «Ерекше хат»	40 мин.
5.	Релаксация уақыты.	60 мин.
6.	Қыздыру ойыны: «Сезім»	20 мин.
7.	Кері байланыс: «Аяқталған шеңбер».	15 мин.
	Барлығы	3 сағат



## 4 сабақ. Аурудың психологиялық себептері және оларды жеңу жолдары.

№	Мазмұны	Ұзақтығы
1.	Кіріспе сөз.	10 мин.
2.	Сергіту сәті.	20 мин.
3.	Жаттығу: «Мен саған сыйлаймын...»	15 мин.
4.	Шағын дәріс «Аурудың психологиялық себептері және оларды жеңу жолдары»	50 мин.
5.	Жаттығу «Ауырсынудан құтылу. Психосоматика»	40 мин.
6.	Жаттығу «Өмірлік ұстаным»	30 мин.
7.	Кері байланыс: «Аяқталған шеңбер».	15 мин.
	Барлығы	3 сағат





## 5 сабақ. Эмоционалды шиеленісті жеңілдету әдістері.

№	Мазмұны	Ұзақтығы
1.	Кіріспе сөз.	10 мин.
2.	Жаттығу: «Мен мақтанамын...».	20 мин.
3.	Өңгімелесу «Эмоционалды шиеленісті жеңілдету әдістері».	35 мин.
4.	Жағымсыз эмоцияларды жою туралы медитация.	30 мин.
5.	«Маска жоқ» жаттығуы.	30 мин.
6.	Релаксация сеансы.	40 мин.
7.	Кері байланыс: «Аяқталған шеңбер».	15 мин.
	Барлығы	3 сағат



## 6 сабақ. Біздің сезіміміз.

№	Мазмұны	Ұзақтығы
1.	Кіріспе сөз.	10 мин.
2.	«Реніш сезімін жою» медитациясы	20 мин.
3.	«Ашуды жену» медитациясы	25 мин.
4.	Шағын дәріс «Эмоция».	20 мин.
5.	Сергіту ойыны «Фигуралар»	20 мин.
6.	Жаттығу: «Суретті аяқта».	25 мин.
7.	Тапсырма: «Ертегіні аяқта...».	45 мин.
8.	Кері байланыс: «Аяқталған шеңбер».	15 мин.
	Барлығы	3 сағат



## 7 сабақ. Жағдайды жақсартатын факторлар

№	Мазмұны	Ұзақтығы
1.	Кіріспе сөз.	10 мин.
2.	Жаттығу: «Біз татумыз».	15 мин.
3.	Жаттығу: «Жолға жиналамыз».	30 мин.
4.	«Энергия беру» медитациясы.	30 мин.
5.	Жаттығу: "Коллаж – менің ресурстарым".	40 мин.
6.	САН (әл-ауқат, белсенділік, көңіл-күй) әдістемесі бойынша бастапқы диагностикасын қайталау	20 мин.
7.	Кері байланыс: «Аяқталған шеңбер».	15 мин.
8.	Кері байланыс сауалнамасы.	15 мин.
	Барлығы	3 сағат



## Іске асыру барысы.

**1- кезең – дайындық.** Үміткерлерді іріктеу. Топқа қабылдау кезінде алдын-ала сұхбат жүргізіледі. Денсаулық жағдайы туралы мәліметтер жиналуы керек, мақсатты топтың психологиялық қажеттіліктері талданады. Егде жастағы азаматтармен топтық сабақ жоспары жасалады.

**2 - кезең – практикалық.** Сабақтар бірнеше кезеңде өткізілді: Таныстыру; ақпараттық; практикалық; аналитикалық; рефлексивті.

**3 – кезең - қорытынды.** Тренингтік сабақтар аяқталғаннан кейін келесі іс - шаралар өткізілді-Мониторинг (САН әдістемесі қолданылды), оның нәтижелері диаграммаларда көрсетіледі.





# «Өмірге құштарлық» тренингіне қатысушыларға арналған буклет

## Упражнения для снятия стресса

- Упражнение 1.
- Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- 1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



## Десять заповедей хорошего настроения

1. Улыбайся! Улыбка поднимает настроение и делает тебя ещё красивее. Знай, что когда ты улыбаешься, происходит выработка гормонов счастья!
2. Давай людям больше, чем они ожидают, и делай это с радостью!
3. Улыбайся, когда отвечаешь на телефонный звонок. Улыбку можно услышать!:)
4. При невзгодах настоящего нужно утешаться мыслью, что были времена и более тяжкие, да и те прошли...Поэтому, улыбнись! И иди вперед!
5. Всегда есть повод, чтобы улыбнуться!
6. Улыбка имеет эффект зеркала! Улыбнись...и ты увидишь улыбку!
7. Улыбайся, даже когда тебе грустно, ведь это может принести кому-то радость!
8. Ищи того, кто сможет заставить тебя улыбнуться, потому что лишь улыбка способна сделать ярким самый мрачный день!
9. На все вещи смотри с позитивной стороны, ведь даже неудача может обернуться победой!
10. Помни! Улыбка – кривая, которая выпрямляет все!



## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ:

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.



### АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

❖ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

❖ **«УЛЫБКА»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.



## ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДЫХАНИЕ

Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

*Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.*

- ❖ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ❖ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ❖ Напрягите и расслабьте икры.
- ❖ Напрягите и расслабьте колени.
- ❖ Напрягите и расслабьте бедра.
- ❖ Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- ❖ Напрягите и расслабьте живот.
- ❖ Расслабьте кисти рук.
- ❖ Расслабьте предплечья.
- ❖ Расслабьте шею.
- ❖ Расслабьте лицевые мышцы.
- ❖ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.
- ❖ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.

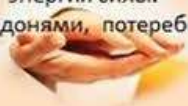


### ТЕХНИКА «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

### ЛАДОНИ

Трите, потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеревте пальцами мочки ушей.



## ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПОМОГАЕТ ТЕХНИКА САМОМАССАЖА:

- ❖ найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- ❖ положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- ❖ найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- ❖ слегка помассируйте кончик мизинца.



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ СТРЕСС?

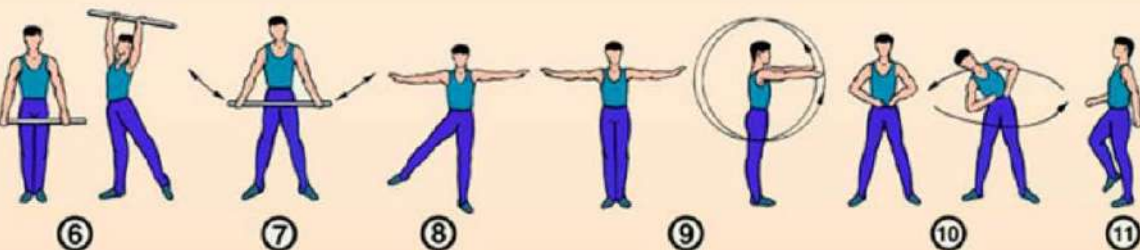
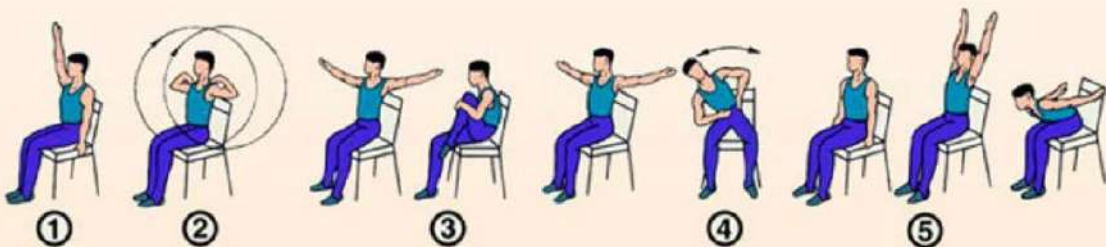
- ❖ Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ❖ Слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- ❖ Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

**Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от вас.**





# УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ



# 12 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

**повышается активность мышц:**

- 90% при ходьбе
- 60% при езде на велосипеде
- 45% при беге

**СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ**

**КОРРЕКТИРУЕТСЯ ОСАНКА**

**УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА И ЛЁГКИХ**

**УМЕНЬШАЕТСЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ**

**УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ**

**ТРЕНИРУЕТСЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ**

**УКРЕПЛЯЕТСЯ ИММУНИТЕТ**

**УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ**

**СНИЖАЕТСЯ РИСК ПЕРЕЛОМОВ**

**ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА**

**ДОСТУПНОСТЬ:** нужны лишь специальные палки для ходьбы

# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



## Комплекс упражнений для пожилых людей

### ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ

Для борьбы с болью в позвоночнике каждому пациенту предлагается комплекс ежедневных упражнений:

<p><b>1</b></p> <p>Для укрепления мышц на спине, поясной области ноги, руки вытянуть за голову. Сложить ноги и колени и поднять их к груди. Поддерживать в исходном положении. Выполнять упражнение медленно.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Классическое упражнение «мостик» (7) подконтрольно, туловище и бедра. Руки вытянуты вдоль тазобедренных суставов. Держать голову вертикально.</p>	<p><b>10</b></p> <p>Упражнение для легкой проработки напряженных мышц живота и ягодиц. Вытянуть вперед две согнутые ноги (2) вверх, одновременно наклонив голову назад.</p>
<p><b>2</b></p> <p>Для растяжения мышц спины, особенно в области шеи и плечевых суставов. Согнуть колени и поднять их к груди. Одновременно ладонями подпереть локти.</p>	<p><b>7</b></p> <p>Упражнение для стоп: подложить левую стопу на правую пятку. Поднимать-опускать стопы к левому колену. Сидящие должны поддерживать голову, правую ногу опирают на левое колено и поднимать-опускать к правой колену.</p>	<p><b>11</b></p> <p>Упражнение для расслабления (3 минуты) поясничного отдела. Чуть больше усилий для поясничного.</p>
<p><b>3</b></p> <p>Для укрепления поясничной дуги. Поднять правую стопу до уровня левой ноги, в это время левую стопу выдвинуть на левую сторону. Повторить упражнение с другой ногой в противоположную сторону.</p>	<p><b>8</b></p> <p>Упражнение в положении на боку: опираясь левой ладонью на пол и в позиции на 90 градусов вперед поднять тазобедренный сустав на бедра, бедра параллельно полу.</p>	<p><b>12</b></p> <p>Сидящие упражнения (3 минуты) склеить на чаше стула, свободные концы пальцев и стопы на коленях. Сделать максимально глубокий выдох.</p>
<p><b>4</b></p> <p>Упражнение для растяжки на коленях и обхватах руками в локти. Выдвинуть стопы вперед и вниз.</p>	<p><b>9</b></p> <p>Упражнение с валиком: встать на колени и поддерживать валик кулаками вперед. Руки должны быть опираемы на бедра. Выпрямить спину, не отрывая взгляд от стопы.</p>	

**Рекомендуемая продолжительность упражнений – 15 минут ежедневно.**

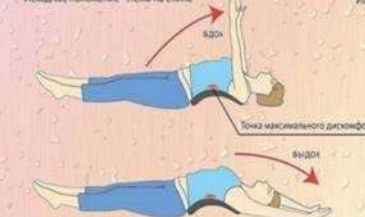
**ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!**

## Утренняя зарядка при остеохондрозе



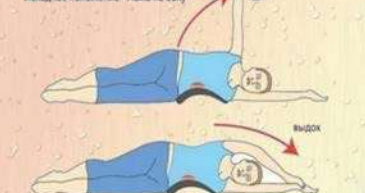
### Упражнение №1

Исходное положение - Лежа на спине



### Упражнение №2

Исходное положение - Лежа на боку



### Упражнение №3

Исходное положение - Сидя на стуле



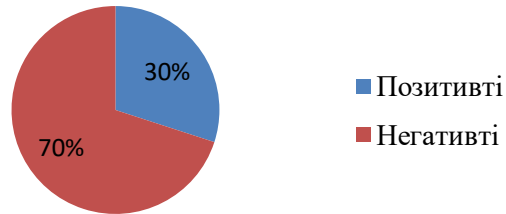


## Күтілетін нәтиже.

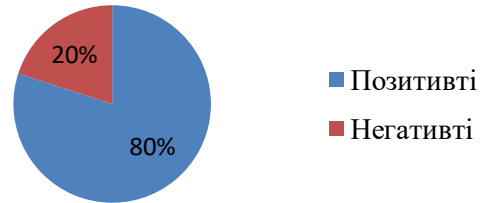
Егде жастағы адамдардың тренингке қатысуы нәтижесінде олардың белсенділік деңгейі, көңіл-күйі мен әл-ауқаты артады деп жоспарлануда. Олар өзін-өзі реттеу, қоғамның өзгертін жағдайларына бейімделу дағдыларын үйренеді, коммуникативті кедергілерді жеңуді үйренеді, Олардың мазасыздық деңгейі төмендейді.

### Төменде САН әдістемесі бойынша күтілетін мониторинг нәтижелері

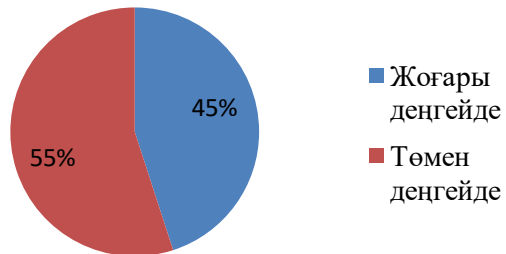
#### Тренингке дейінгі көңіл-күй



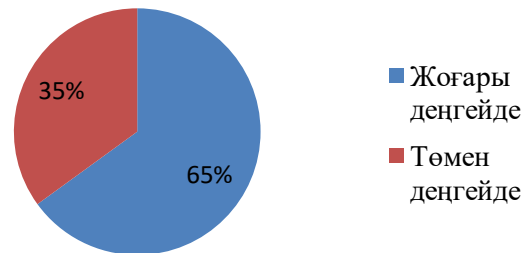
#### Тренингтен кейінгі көңіл - күй



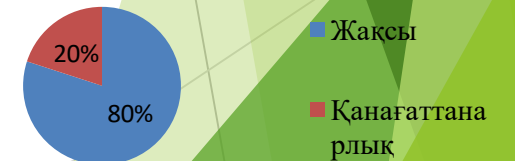
#### Тренингке дейінгі белсенділік



#### Тренингтен кейінгі белсенділік



#### Тренингтен кейінгі әл-ауқаты



Назарларыңызға рахмет!

