**Батыс Қазақстан облысы**

**Теректі ауданы**

**Шаған жалпы орта білім беретін мектебі.**

**Тәрбие сағаты**

**Тақырыбы: «Бос уақытты тиімсіз өткізудің зияны»**

**6 «а» сынып**

**Сынып жетекші: Ханов Ш.У**

**2016-2017 оқу жылы**

22.04.2017 оқу жылы

Тәрбие ісінің меңгерушісі: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Сабақтың тақырыбы: Бос уақытты тиімсіз өткізудің зияны.**

**Мақсаты:** Оқушыларға уақыттың құндылығын түсіндіре отырып, қалай тиімді пайдалануға болатындығы жөнінде мәліметтер беру.Уақыттың тиімсіз жағынан аулақ болып, ондай жағдайларды болдырмауға кеңес беру.

**І.Ұйымдастыру кезеңі.**

1.Сәлемдесу.

2.Сыныптың тазалығына назар аудару

3.Оқушылардың назарын сабаққа аудару

**Кіріспе.**

**Мұғалім сөзі:** Салматсыздар ма оқушылар.Біздің бүгінгі тәрбие сағатымыздың тақырыбы: " **Бос уақытты тиімсіз өткізудің зияны" . Осы тақырып бойынша .**

**Сұрақтар:**

1.Бос уақытты тиімсіз өткізген жағдайда қандай сәтсіздіктерге,жағдайларға алып келуі мүмкін?

2.Бос уақытты көбінесе қалай пайдаланасың?

3.Бос уақыт тиімді пайдалану сенің ойыңша...........?

4.Бос уақытта қандай сүйікті іспен айналысуға болатындығы жөнінде сыныптастарыңа қандай кеңес берер едің?

 *Егер сіз жұмыс уақытыңызды келесі демалысқа қанша сағат және минут қалды деп есептеумен өткізсеңіз, онда сіз  ешқашан өсіп-өркендеген тұлға бола алмайсыз. "*

**Дональд Трамп**

 **Уақыт   -** біздің өміріміздегі ең маңызды баға жетпес құндылықтарымыздың бірі. Бұл бағалы ресурсты кері қайтарып алуға немесе қалпына келтіруге болмайды. Ақшамызды жоғалтып алсақ, оны күндердің бір күнінде қайтадан табуға болады. Бірақ, уақыт бір орнында тұрмайды, өз ағымымен жүріп жатады. Көп жағдайда адамдар өткен өмірлеріне кері бұрылып қарағанда, қаншама жылдарының қалай өтіп кеткенін енді ғана аңғарып жатады." Осы күнге дейін не бітірдім? Қандай мақсаттарға жеттім?"  деп өздеріне сұрақ қойып, " Қайран алтын уақытым-ай!" деп те өкінбесі бар ма. Сондықтан, әркім өз уақытын барынша тиімді әрі пайдалы істерге жұмсау керек.

**Уақытты тиімді пайдалану үшін не істеу керек?**

1. Өзініз ұнататын іспен айналысыңыз. Өміріміздегі жетістіктердің жартысынан астамы сүйікті істерімізбен айналысудың арқасында. Қызығушылықтарына (хобби) аз уақыт бөліп, жұмыстарына үнемі шағымданып жататын адамдар аз емес. Сондықтан, сіздің табыс көзініңіз бен сүйікті ісіңіздің арасында байланыс болғаны дұрыс.

2. Жоспарыңыздың орындалуын тездететін істермен ғана айналысыңыз. Күнделікті жұмыстардың ішінен пайдасыз істерді алып тастаңыз. Өзіңіздің босаңсуыңызға жол бермеуге тырысыңыз.

3. "Бүгін және дәл қазір қандай жұмыстар маған пайда әкеледі?" Осы сұрақты өз-өзіңізге әрдайым қойып жүрген абзал. Бұл өзіңізді тәрбиелуге және уақытты ұтымды пайдалануға көмектеседі.

4. ***Егер сіздің өмір сүруіңізге 1 жылдан аз уақыт қалса, не істейсіз?*** Бір жылдың ішінде қандай жұмыстарды атқарар едіңіз? Осындай ойлар адамдардың өмірдегі маңызды заттар мен өмірлік мақсаттарын түсінуге септігін тигізеді. Бұл арқылы адамдар нақты  жоспар құрып, сол жоспарларды орындау жолында жұмыс істей бастайды.

 **5. Жоспар құру.** Бір күнге, аптаға, айға немесе бір жылға жоспар құру - маңызды істерді айқындауға, бірде -бір минутты босқа кетірмеуге көмектеседі. Сонымен қатар, жоспарлар мен мақсаттарыңыздың тізімін жазып, түртіп отыратын қойын дәптердің болғаны дұрыс.

6. Алдымен бір істі бітіріп қана келесі іске көшіңіз. Бастаған ісіңізді аяқсыз калдырмаңыз.

7. Тізімді басымдылығы бойынша құру қажет. Көптеген адамдар өздеріне жақын жұмыстардан бастағанды жөн көреді. Дегенмен, күнделікті атқарылатын істердің тізімі маңыздылығы бойынша құрылатын болса, бұл адамға жоспар бойынша рет ретімен жұмыс істеуге көмектеседі. Әрбір аяқталған істерді тізімнен сызып тастауға болады.Сонда адамдар жоспарларының бір бөлігінің жасалғанын көріп, ары қарай бар күшімен жанталасуға дем береді.

 8. Күнделікті атқарылған істерге талдау жасаңыз.  Күнде ұйықтар алдында өз-өзіңізге жауап берініңіз. Қандай жұмыстар орындалды, орындалмағандары болса себептерін іздеп, өз істеріңізге талдау жасаңыз.

9. Жұмыстарды кейінге қалдырмаңыз. Әрбір іске жауапкершілікпен қарап, бірінші реттен олжалы аяқтауға бар күшіңізді салыңыз. Бұл қателіктердің аз болуына және екі жұмыстың жасалмауына жол береді. Ең бастысы, өте мұқият болып, әр қадамыңызды тексеріп отырыңыз. Ешқашан жоспарларыңызды кейінге шегіндірмеуге тырысыңыз. ***"Жалқаудың ертеңі бітпес"***  дегендей, әрбір кейінге қалдырылған істің ұзаққа созылуы немесе мүлдем ұмытылып қалуы мүмкін.

10. Толыққанды жұмыс істеу үшін өзіңізге көңіл бөліңіз. Уақыт өте келе адамның жұмысқа қабілеттілігі төмендейді, сондықтан демалысқа да дұрыс уақыт бөле білу керек. Табысты аяқталған жұмыстар үшін өзін мадақтап,  біраз үзіліс бөлу керек. Бірақ, демалғанның жөнісі екен деп, бос сандалудың қажеті жоқ. Демалысқа арналған уақытты да пайдалы өткізуге болады. Мысалы, қызықты кітаптар немесе жаңалықтар оқу, спортпен айналысу.

 Бұл келтірілген әдістер уақытты тиімді пайдалану жолдарының тек қана бір бөлігі. Әрбір адам өзінің уақытын қалай өткізетіндерін бақылап, зерттеуі керек. Бұл арқылы адамдар осал тұстарын біліп, олардан құтылуға тырысады. Уақытты тиімді пайдалана білу үшін, адам ең алдымен оның маңыздылығын түсініп, әр іске шыдамдылық пен табандылықпен қарауы қажет. Өмірде мүмкін емес нәрсе жоқ, сондықтан уақытты ұтымды жұмсай алатын әр адам үлкен жетістіктерге жете алады. Бос уақытты тиімді өткізбесеңіз, онда сіздің уақытыңызда өміріңіз де босқа өткені.