

Сен  
жана



# Сен жана сенин убактың

## Сен жана сенин убактың

### Сабактын максаты:

1. Ар бир күндү туура пландаштыруунун пайдалуу жактарын түшүнүшөт
2. Убакытты туура пайдаланууга көнүгөт. Пайдалуу иш аракет менен алакеттенүүнүн артыкчылыгын сезет.
3. Өзүн өзү тарбиялоого үйрөнөт. Эстетикалык тарбия алат.

Сабактын жабдылышы: Жазылган плакат. Сүрөттөр.

Сабактын жүрүшү: ( мүнөт)

Уюштуруу: Жакшы маанай тартуулоо. Ар бир окуучу жанындагы окуучуга жакшы каалоолорун айтат.

## 2. Киришүү:

**Мугалим:** Балдар, бүгүнкү темада “Биз убактыбызды кантип пайдаланып жатабыз?” жана “күндү пландаштыруу деген эмне?” сыяктуу суроолорго жооп издеп көрөбүз.

Алегенле бул суроолорго өзүнөр жооп берип көргүлө:

- Убакытты туура пайдалануу деген эмне?
- Убакытты текке кетирүү дегенди кандай түшүнөсүңөр?



- Бир күндө эмнелерди аткарууга болот?
- Бир күн бою эч нерсе кылбасаң өзүңдү кандай сезесиң?
- Маданий эс алуу деген эмне?

Балдардын жоопторун угуп, ар бир жооп боюнча банклардын оюн сурап, талкуу жүргүзүүгө болот.

### 3. Көнүгүү иштоо. Бир күндү кантип өткөрөбүз?

Силер азыр окуучу болгондуктан, планыңардын эң негизги бөлүгүнө мектептин расмисаннесин коюуга болот. Анда планыбызды экиге бөлөлү: мектепке чейин, мектептен кийин. Мектепке чейин албетте убакыт аз, бирок кээ бир нерселерди аткарууга болот. Мисалы, депени чыныктыруучу көнүгүүлөр, машыгуулар. Буларды аткарууга үлгүрүү үчүн өз убагында туруу жана шайдоот кыймылдоо керек. Ал эми уйкудан кеч тургандар же эрте турса да илең-салаң кыймылдагандар тамактаганга да үлгүрбөй калышат. Кайсы учурда убакыт текке кеткенин өзүңөр айта аласыңар.

Мектептен кийинки убакыт бир топ кеңири. Ошондуктан бул убакытты бош убакытка жана сөзсүз аткарылуучу иштерге болууга болот. Сөзсүз аткарылуучу иштерге бөлүүгө болот. Сөзсүз аткарылуучу иштерге сабактарга даярдануу, үй тиричилигине жардам берүү, жуунуу ж.б. кирет. Эми бош убакыт жөнүндө кенири сүйлөшөлү.

- Эч нерсе кылбагандык менен бош убакыт деген сөздөр бирдей маанини билдиреби?
- Силер кантип эс алганды жакшы көрөсүңөр?
- Эч нерсе кылбаган учурда кандай эс аласыңар?

## Бышыктоо

Бул суроолор боюнча окуучулардын ой-пикирин угуп, талкуулайбыз. Эми негизги маселе ушул бош убакытты кантип өткөрүү жөнүндө болмокчу. Бош убакытты да экиге бөлүүгө болот: эч нерсе ,кылбай эс алуу жана маданий эс алуу. Бош убакыт – бул адамдын өз эрки менен, өз каалоосу менен, башка бирөөнүн буйругусуз, өзүнүн эркин иш аракетинен турат. Бул убакытты адам маданий иш-чаралар менен өткөрүп өзүнүн акылынын өсүшүнө, денесинин чыңалышына аракет кылуусу керек. Китеп окуу, теле берүүдөн, интернеттен пайдалуу маалыматтарды алуу акыл эсинин, интеллектуалдык деңгээлинин өсүшүнө таасирин тийгизет. Спорттун түрлөрү менен алектенүү, таза абада сейилдөө ден соолугуна оң таасирин тийгизет. Ушинтип биз ар бир күнүбүздү өзүбүздү туура багытта өнүктүрүүгө пайдалана алабыз.

- Убакытты текке кетирүү деген эмне?



Бош убакытыбызда эч нерсе кылбай ашыкча уктап, максатсыз эле нары-бери басып, арак ичип, бирөөлөр менен жөн эле талашып-тартышып, мушташып жүрсөңөр деле убакыт өтүп кетет. Бирок бул иш-аракетинерден силерге эмне калды? Боштук, көңүл калуу, жакындарыңарды капа кылуу ж.б. Ал эми өзүңөрдүн акыл-эсиңердин өсүшүнө эч нерсе кошулбады. Ден соолугаңарга зыяны тийди.