

«Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ

ОҚУШЫ КІТАПШАСЫ

*Назарбаев Зияткерлік мектептеріне
жаңадан түскен оқушыларға арналған*



ОҚУШЫ КІТАПШАСЫ

*Назарбаев Зияткерлік мектептеріне
жаңадан түскен оқушыларға арналған*



371(035)
74.24я2
О-52

Авторлары:

Уалкенова Д., Абкенова Ә.

Аударғандар:

Алтаев Ж., Арынбаева Ж., Жыкбаева А., Құбайдолла С., Катанова Л.

О-52 Назарбаев Зияткерлік мектептеріне жаңадан түскен оқушыларға арналған «Оқушы кітапшасы» анықтамалығы. – Астана, 2023. – 48 бет.

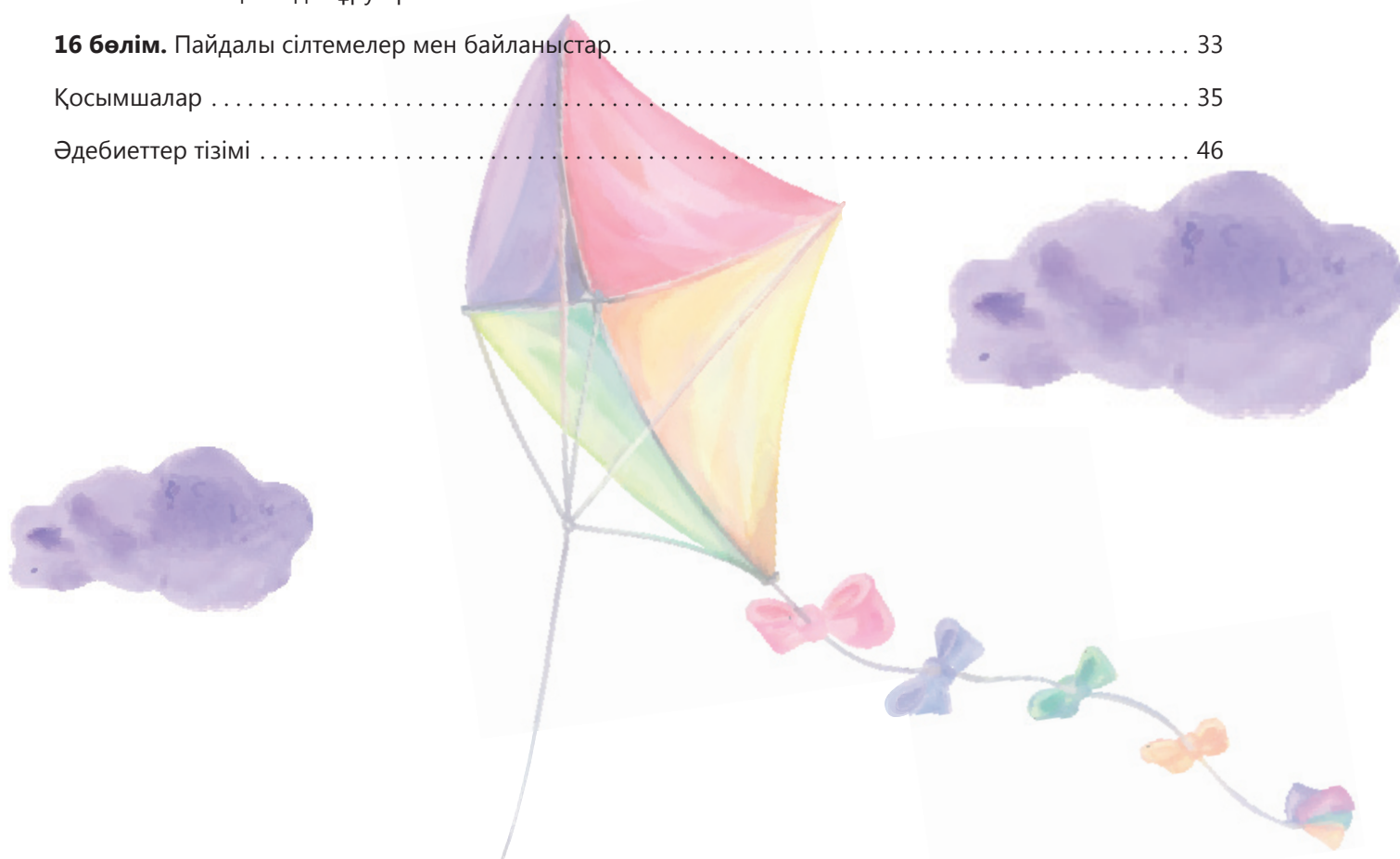
ISBN 978-601-328-973-1

**371(035)
74.24я2**

© АОО «Назарбаев Зияткерлік мектептері», 2023

Мазмұны

Кіріспе	4
1 бөлім. Мектептің ішкі ережесі және тәртібі	6
2 бөлім. Мектеп туралы ақпаратты қайдан алуға болады?	8
3 бөлім. Көмек алу үшін қайда бару керек?.....	9
4 бөлім. «Шаңырақ» дегеніміз не?	10
5 бөлім. Мектептегі оқудан не күтемін?	11
6 бөлім. Сыныптастармен қалай танысуға және достасуға болады?.....	12
7 бөлім. Қорқынышты, көңілсіз немесе ашулы сәттерде көңіл-күйді қалай қалпына келтіруге болады?.....	16
8 бөлім. «Критериалды бағалау» дегеніміз не?.....	19
9 бөлім. Егер жаңа мектептегі оқу қиындық тудырса не істеу керк?.....	20
10 бөлім. Үйірмелер мен элективті курстар әлемі.....	21
11 бөлім. Мен болашақ мамандығымды қалай таңдаймын?	22
12 бөлім. Ештеңені қалдырмай, бәріне қалай үлгеруге болады?.....	23
13 бөлім. Өзіңе және айналаңа адал болу	25
14 бөлім. Тамақтану және салауатты өмір салтын ұстау ережесі.....	27
15 бөлім. Жатақханада тұру ережесі	31
16 бөлім. Пайдалы сілтемелер мен байланыстар.....	33
Қосымшалар	35
Әдебиеттер тізімі	46



Кіріспе

Қымбатты дос!

Назарбаев Зияткерлік мектебіне қабылдануыңмен құттықтаймын! Сен, NIS атты 16 мыңнан астам оқушы халықаралық деңгейде білім алатын үлкен отбасының бір бөлігіне айналмақсың.

Бізбен бірге сапалы білімге қол жеткізіп қана қоймай, пікірлес адамдардың бірегей қауымдастығында боласың. Біз Саған табысты оқуды тілейміз және кейбір маңызды ережелерді есте сақтағаныңды қалаймыз:

1. Әрқашан сыныптастарыңды, мұғалімдеріңді және мектеп қызметкерлерін құрметте. Біз бір командамыз және биік жетістіктерге бірге жету оңайырақ.

2. Мектептегі оқу мен мінез-құлқың үшін жауапты екеніңді ұмытпа. Қателіктерді мойындаудан қорықпа, керісінше қателіктер көп нәрсеге үйретеді.

3. Үйірмелерге, жобаларға және іс-шараларға қатысуда белсенді бол. Бұл әр түрлі бағытта дамып, жаңа достар табудың тамаша тәсілі.

4. Мұнымен тоқтама, жаңа көкжиектер мен өзіңді дамыту мүмкіндіктерін ізде. NIS мұғалімдері әрқашан жаңа бастамаларыңды қолдауға дайын.

5. Әрқашан өзіңе және айналаңдағы адамдарға адал бол. Бұл NIS қауымдастығының негізгі қағидаларының бірі.

Мектептегі оқу жаңа мүмкіндіктер, тартымды кездесулер мен таңғажайып жаңалықтар әкелсін! Мектептегі уақытыңның қызықты болуын тілеймін!



Әнуар Қанатұлы Жанғозин

*«Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ
Басқарма Төрағасы*

Енді сенің өміріңде жаңа кезең - Назарбаев Зияткерлік мектебінде оқу кезеңі басталады. Бұл кітапша саған мектепішілік мәселелермен толық танысып, тезірек үйренісіп кетуіңе көмектеседі. Мұнда мектепте қандай ережелер бар, оқу процесі қалай ұйымдастырылады, көмек алу үшін қайда бару керек және қажет ақпаратты қайдан алуға болатыны туралы жазылған.

Кітапша жаңа достар табуға көмектеседі, саған жаңа ортада ешқандай қысылмай, қобалжымай, өзіңді жайлы ұстап, онда қалай тез бейімделуге болатындығын көрсетеді.

Мүмкін сен алда не күтіп тұрғанын уайымдап, қорқып, мазасызданатын шығарсың. Есінде болсын, ондай қорқынышты эмоцияда жүрген жалғыз сен емессің. Кітапта сен сияқты мазасыз күйде болған балалардың тәжірибелері берілген. Олар да өз кезінде мектепті жатсынып, бейтаныс жолдармен, дәліздермен жүріп, жатақхананың бөтен бөлмесінде тұрып, беймаза күн кешкен. Қазір олар өздерін өз үйінде жүргендей сезінеді.



Таныс бол, бұл Санжар, ол сенімен мектептегі қиындықтарды жеңу жолындағы өзінің тәжірибесімен бөлісетін болады. Ол біздің мектепте үш жылдан бері оқып келеді және жатақханада тұрады.

Ал мынау Артем, ол өзінің жаңа жағдайларға қалай бейімделгені жайлы айтып береді. Артем біздің мектепте төртінші жыл оқиды.

Әлия да саған көмектескісі келеді және мектепке қажетті кеңестермен бөліседі. Әлия бар болғаны мектепте екінші жыл оқиды, бірақ оның жаңа мектепке бейімделу барысында туындайтын қиындықтарды жеңуге көмектесетін керемет тәжірибесі бар

Әрине, жаңа адамдармен танысу, ескі достармен байланыста болу, жаңа жағдайларға бейімделіп, өзіңді үйіңде жүргендей сезіну мүмкін емес. Мысалы, Санжар өз ауылында тұратын, ауласында бірге ойнаған достарын әлі де сағынады, өйткені ол жатақханаға тұруға мәжбүр болды.

Әлияға алғашқы кезде ұнаған ісінің бәрін істеуге уақыты болмай қиналды, өйткені оның бұрынғы мектебі қазіргіден мүлдем өзгеше еді. Бірақ, уақыт өте келе ол қиындықтарды жеңіп, бәрін уақытылы орындаудың жолын тапты, сен оның кеңестерін келесі тараулардан таба аласың.

Ал Артем ұзақ уақыт бойы емтиханға қалай дайындалу керектігін түсінбеді, кейбір түсініксіз тақырыптар бойынша не істеу керектігін білмеді. Бағалары төмендеп, біршама қиындықтар болды. Бірақ мұғалімдердің көмегі мен өзінің ерінбей еңбектенуінің арқасында ол сабақтары бойынша үлгерімін жақсартты. Енді саған барлық қиындықты қалай жеңуге болатындығын айтуға дайын.

Олар көптеген қиындықтарға тап болып, «Мен мұны қалай жеңе аламын?» деген уайымға салынған болатын, алайда қазір сол кедергінің бәрін жеңіп, өздерінің алып жатқан таңғажайып тәжірибелері үшін ризашылықтарын білдіріп келеді.

Біздің мектептің жоғары сынып оқушылары мен түлектерінің көпшілігі жаңадан келген оқушылардың жаңа ортаға жылдам бейімделіп, қиындықтарды тез жеңулері үшін дәл осындай қолдаулар мен кеңестердің пайдасы бар екендігін біледі, біздің жасап жатқан іс-әрекетімізді қолдайды.

Егер саған тағдырың төңкеріліп, мүлдем басқа әлемге түскендей сезінсең де, берілме! Себебі, көп ұзамай «жаңа түскен оқушы» деген аттан арылып, толыққанды оқушы, біраз уақыттан кейін Назарбаев зияткерлік мектебінің түлегі атанасың!

1-БӨЛІМ. Мектептің ішкі ережелері мен тәртібі

Алдымен мектептің ішкі ережелерімен танысайық. Біздің мектепте қолданылатын бірнеше ережелермен кітапшаның соңында танысуға болады.

- «Назарбаев Зияткерлік мектептерінің оқушыларына арналған ішкі тәртіп ережесі».
- «Назарбаев Зияткерлік мектептері оқушыларының академиялық адалдықты сақтау ережесі».
- «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ оқушыларының оқу жетістіктерін критериалды бағалау ережесі.
- Назарбаев Зияткерлік мектептері жатақханаларының қызметін ұйымдастыру ережесі.
- «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ филиалдарындағы қауіпсіздік ережесі.
- «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ филиалдарының оқушыларын қорғау саясаты».

Егер ережелер саған түсініксіз болса, алаңдама, оқыту барысында мұғалімдер мен кураторлар түсінуге көмектеседі.

Мектепте кураторлық сағаттарда және «Шаңырақ» жиналыстарында («Шаңырақ» туралы толығырақ ақпарат 4 тарауда берілген) сен ережелерді толық талқылайсың және түсініксіз тұстар бойынша сұрақтар қоя аласың.

Енді біз сені мектепте рұқсат етілген он талаппен, яғни «10 ИӘ» және рұқсат етілмеген он талаппен, яки «10 ЖОҚ» ережесімен таныстырамыз.

Сонымен, біздің мектепте:

10 ЖОҚ БІЗДІҢ МЕКТЕПТЕГІ:

- Айқайламайды, итермейді және төбелеспейді.
- Сабақ барысында ұялы телефонды пайдаланбайды.
- Сабақты себепсіз қалдырмайды (дәрігердің анықтамасы қажет).
- Мектепке бөтен адамдарды ертіп келмейді.
- Мектепке тыйым салынған заттарды әкелмейді.
- Алкогольді ішімдіктер мен басқа психоактивті заттарды пайдаланбайды.
- Құмар ойындарын ойнамайды.
- Лас және мыжылған киіммен мектепке келмейді.
- Сабақты бөлмейді.
- Басқа оқушыларға, мұғалімдерге, техникалық қызметкерлерге тіл тигізбейді.

10 ИӘ БІЗДІҢ МЕКТЕПТЕГІ:

- Уақытында кешікпей келеді, барлық жоспарланған шараларға қатысады.
- Барлығына құрметпен қарап, барлығымен амандасады.
- Мектептегі, өзін-өзі басқару ұйымдарына, қоғамдық, сыныптан тыс жұмыстарға белсенді қатысады.
- Жинақы және таза мектеп формасын киеді.
- Бір-біріне көмектеседі.
- Жанжалдарды бейбіт жолмен шешуге тырысады, үлкендерден көмек сұрайды.
- Жеке гигиена ережелерін, салауатты өмір салтын ұстанады.
- Барлық білім беру мақсаттарына қол жеткізеді, дербес/өзіндік тапсырмаларды орындайды, ғылыми жобаларды іске асырады.
- Өзіне және басқаларға адал болады, академиялық адалдықты сақтайды.
- Тазалықты сақтайды және басқалардың жұмысын құрметтейді.

Мектепте сабақ кестесі бар, сабақ сағат ____ басталып, _____ аяқталады. Сен 7-сыныпта 1 қыркүйектен бастап келесі жылдың мамырдың 31-не дейін оқисың. Біздің мектепте, дәл басқа мектептердегідей, сабақ тоқсанға бөлінеді. Бірінші тоқсан қыркүйектен қазанға дейін, екінші тоқсан қарашадан желтоқсанға дейін созылады, үшінші тоқсан - қаңтар-наурыз, төртінші тоқсан - наурыз-мамыр айларын қамтиды. Сонымен қатар, оқу жылының соңында емтихандар өткізіледі (толығырақ 9 тарауды қараңыз) және түрлі бағыттағы жаздық мектеп жүргізіледі.

Тәртіптік комиссия - заңсыздықты, тәртіп бұзушылықты қарастыратын, себептерді анықтайтын консультативтік-кеңесші ұйым, ол тәртіп бұзған адамға қатысты қандай шара қолдану қажеттігі туралы шешім қабылдайды.

Педагогикалық кеңес - білім беру мәселелерін қарастыратын алқалы ұйым.

Мектепті жаңадан бастаған оқушылар арасында жиі қойылатын сұрақ: егер оқушылардың біреуі ережені бұзса не болады?

Егер оқушы ережені бірінші рет бұзса және бұзушылық елеулі немесе ауыр болмаса (бұл ішкі ережелерде егжей-тегжейлі көрсетілген), онда ол куратормен немесе директордың орынбасарымен, мүмкін, директормен кездеседі, ауызша ескерту алады.

Егер оқушы бірнеше рет ережені бұзған болса немесе елеулі немесе ауыр бұзушылықтардың бірін жасаған болса, оның әрекеті мектепшілік тәртіптік комиссиясында қаралады.

Мектептен шығару төмендегідей жағдайларда болуы мүмкін:

- ✓ Егер студент бір жылда үш немесе одан да көп пәннен «3» бағасын алған болса;
- ✓ Педагогикалық кеңестің шешімі бойынша (ережелер өрескел бұзылған жағдайда, тәртіптік кеңес шығарып жіберу туралы шешімді педагогикалық кеңеске жолдайды);
- ✓ Егер оқушы себепсіз 10 күннен артық сабаққа қатыспаса;
- ✓ Оқушының ата-анасының өтініші бойынша.

Біздің кейіпкерлеріміз Санжар, Артем және Әлия барлық жаңадан түскен оқушыларға аттарын «Тарихта қалдырмас үшін» мектептің ішкі ережелерін мұқият оқып шығуға, егер бір нәрсе түсініксіз болса, оны ата-анаңмен немесе мұғалімдеріңмен талқылауға кеңес береді.

2-БӨЛІМ. Мектеп туралы ақпаратты қайдан алуға болады?

Біздің мектебімізде мектепті басқару жүйесі (МБЖ) бар. Сен мектепке барғанда осы жүйеге кіру үшін пароль мен логинді аласың. МБЖ-де не таба аласыз? МБЖ-де сен бағаларыңды және оқу мақсаттарыңның орындалуын қадағалай аласың, сабақ кестесі, мұғалімнің аты-жөні, тіпті жеке және топтық тапсырмаларды көре аласың. Онда сонымен қатар сенің денсаулығың туралы (медициналық анықтама) ақпараттар, жеке мәліметтер жеке мәліметтер (мекен-жай, ата-аналарыңның телефондары) және басқа да маңызды ақпараттар, болады.

Бұл жүйеде кейбір жоқ ережелерді Назарбаев Зияткерлік мектептері ДББҰ-ның ресми сайтынан www.nis.edu.kz, «Ережелер» сілтемесінен немесе сенің түскен мектебіңнің _____ веб-сайтынан табуға болады.

Сонымен қатар сен оқытушы-ұйымдастырушы-куратордан (куратордан) сабақ кестесі, тапсырмалар және пәндер бойынша оқытушылардың байланыстары туралы барлық ақпаратты біле аласың.

Куратор дегеніміз кім?

Бұл сенің мектептегі алғашқы досың және көмекшің, тәлімгерің әрі мұғалімің. Куратордың міндеттері қандай екенін қарастырайық.

Куратор сен туралы, сенің ата-анаң және олардың тұратын жері туралы хабардар болуы керек. Куратор сенімен, ата-анаңмен үнемі байланыста болады, егер сенің тұрғылықты мекен-жайың немесе телефон нөмірің немесе ата-анаңның телефон нөмірі өзгерсе, бұл туралы кураторға хабарлау керек.

Кейде куратор ата-анаңмен сөйлесуге, жақындарыңмен қарым-қатынас орнатуға, сенің мақсатыңа жету бойынша ой бөлісіп, ақылдасуға сенің үйіңе барады.

Куратор саған мектеп ғимаратымен, сынып бөлмелерімен танысуға көмектеседі. Егер саған мұғалімдердің кеңесі немесе таңдау пәні бойынша қосымша ақпараттар қажет болса, куратор қажетті мұғаліммен байланысып, уақытты және келу күнін анықтауға көмектеседі.


Сен мектеп туралы, кестедегі өзгерістер туралы, демалыс жоспарлары мен қосымша іс-шаралар туралы, жалпы өзіңді қызықтыратын барлық ақпаратты куратордан білесің.

Егер сен кенеттен қандай да бір себептермен мектепке келе алмайтын болсаң, ол туралы кураторға хабарлайсың. Қысқасы, куратор - бұл сенің мектеппен байланысың, сенің тәлімгерің, оқытушың және эдвайзерің. Ол сенің барлық сұрақтарыңа жауап береді, саған әртүрлі проблемалық мәселелерде, оның ішінде бағалау, оқу процесі бойынша көмектеседі.


3-БӨЛІМ. Көмек алу үшін қайда бару керек?

Есіңде болсын, шешілмейтін проблемалар мен қиындықтар жоқ! Кез-келген жағдайда сен ата-анадан, жоғары сынып оқушыларынан, куратордан, мұғалімнен, психологтан немесе денсаулық сақтау маманынан көмек сұрай аласың.

Егер сен немесе жаныңдағы адам өзін нашар сезініп, жарақат алса, дереу медициналық бөлімге хабарлас. Мұнда педиатр және медбике жұмыс істейді. Бұл адамдар алғашқы медициналық көмек көрсетеді, мұнда сен дәрі-дәрмектерді ала аласың, денсаулық мәселелері бойынша кеңес аласың. Есіңде болсын, денсаулық - бұл ең маңызды құндылық, оны қорғау керек. Профилактиканы жіберіп алма, тексеруден өтіп, салауатты өмір салтын ұстануға тырыс.



**МЕДИЦИНАЛЫҚ
БЛОК
КАБИНЕТ №**



**ПСИХОЛОГ
КАБИНЕТІ
КАБИНЕТ №**

Егер сен өзіңді таңдайтын, ешқандай кінәламайтын біреумен сөйлескің келсе немесе өзіңнен ешнәрсе жасай алмайтындай сенімсіздік сезінсең, біз саған психологтың бөлмесіне баруға кеңес береміз. Психологпен бірге сен ішіңдегі толқулармен, үрейлеріңмен жұмыс істеп, өміріңде болып жатқан мәселелерге басқа қырынан қарап, оңтайлы, өзіңді қанағаттандыратын шешім қабылдауға мүмкіндік аласың. Сондай-ақ, мұнда сен сыныптастарыңмен, мұғалімдермен немесе ата-аналарыңмен жағымды қарым-қатынасты қалай орнату керектігін біле аласың.

Кез-келген сенімсіз сәтте мектептегі кез-келген ересек адамға жүгінуге болатындығын ұмытпа. Олар саған көмектесетініне сенімді бол!

4-БӨЛІМ. «Шаңырақ» дегеніміз не?

«Шаңырақ» дегеніміз не, оны Қазақстан тарихы оқулығынан оқып, білген шығарсың. Ол қазақтың ұлттық киіз үйінің маңызды элементінің бірі.

Шаңырақ - үйдің, ұрпақтың символы. Шаңырақ ұрпақтан ұрпаққа берілетін отбасылық жәдігер.

Біздің мектепте жоғарғы және кіші сыныптарды біріктіретін мектеп қоғамдастығы «Шаңырақ» деп аталады. Сен мектепке келгенде жоғарғы сынып оқушыларымен бірге шаңырақ құратын боласың.

Шаңырақта сен бейімделу жолынан өткен жоғары сынып оқушыларымен сөйлесуге мүмкіндік аласың. Олардың саған айтары көп, соған сенімді бол. Мысалы, олар сендерді мектеп ережелерімен, емтиханға дайындалу кезінде кездесуі мүмкін қиындықтардан шығу жолдарымен таныстырады, қай жерден бастау керек және қандай заттарды таңдау керектігі туралы кеңес береді. Әрқашан жоғары сынып оқушылары тарапынан қолдау таба алатындығыңа сен.

Олармен бірлесіп, көптеген іс-шаралар өткізесің, мектепішілік жарыстарға қатысып, шығармашылық жобалар жасайсың. Бұл өте қызықты тәжірибе, бұл сендерді біріктіреді!

Санжар, Әлия және Артем жоғарғы сынып оқушыларына сұрақтар қоюдан тартынбауға кеңес береді, өйткені түсіну үшін сұрау керек.

Енді сен жаңа мектептегі ережелер туралы қажет ақпаратты қайдан алуға болатындығын білесің. Сен куратордың кім екенін және кімнен көмек сұрайтынын білдің. Мектептегі барлық қызметкерлер, оқушылар сенің жаңа ортаға тез бейімделіп, өзіңізді жайлы сезінуің үшін өз үлестерін қосады.

Ары қарай жүре берейік, Сені әлі көптеген қызықтар күтіп тұр!

Шаңырақ - бүйір элементтерді біріктіруге арналған киіз үй күмбезі (уйков), ол сонымен қатар желдетудің, күн сәулесінің және пештен шыққан түтіннің көзі болып табылады.

6-БӨЛІМ. Сыныптастармен қалай танысуға және достасуға болады.

Жер бетіндегі барлық адам бөтен ортаға келгенде немесе адамдармен танысқанда қобалжиды. Біздің мектебімізге келген көптеген бала өзін жалғыз қалып қойғандай сезінеді.

Олар партада бірге отырғысы келетін, үзілісте әңгімелесіп, қарым-қатынас жасай алатын, көмек сұрай алатын адам таба алмай қаламын ба деп уайымдайды.

Егер сен біздің мектебімізге ескі достарыңсыз немесе басқа қаладан оқуға келген болсаң, аздап мазасызданып тұрған болсаң керек. Уайымдама, бұл қалыпты жағдай. Бұндай эмоцияны көптеген бала сезінеді.

Есіңде болар, біздің кейіпкеріміз Санжар мектепке қабылданғаннан кейін жатақханаға көшіп келді. Оны жаңа мектепте достар таба аламын ба деген ой мазалады. Үнемі ойланып жүретін:

«Мен мектепке барарда ешкімді танымаймын, балалармен қалай достасамын деп ойлайтынмын, түскі ас уақытында асханада бірге отыратын адам болмай қала ма деген қорқыныш болды. Және мен жаңа мектебіндегі балалар менімен достасқысы келмейтін шығар, менің бұрынғы достарыма ұқсамайды, ал мен жалғыз қаламын деп ойладым...»

Ұзақ уақыт белгілі бір балалармен ғана достасып үйреніп қалған Санжарға жаңа достармен танысу оңай болмады.

« Менің әрқашан достарым болды. Тіпті біздің қалай дос болып кеткеніміз есімде жоқ, біз жәй ғана бірге өстік... Ал енді қазір маған жаңа достар табуды үйрену керек...»



Санжар неден бастады? Психологтың кеңесі бойынша жаңа достар таппас бұрын, ол ең алдымен өзімен танысуға уақыт жұмсауға шешім қабылдады. Саған не қызықты әрі не маңызды екенін білу пайдалы әрі көңілді. Бұл саған басқалардан нені іздеуге болатындығын шешуге көмектеседі.

Қазір сенің өзіңмен жақын танысуға мүмкіндігің бар. Ойланып төмендегі кестені толтыр.

ӨЗ-ӨЗІҢМЕН ТАНЫСУ

Өзің туралы не маңызды деп есептейсің, бірнеше сөзбен жаз.

Сен бос уақытыңды қалай өткізесің? Мысалы, сүйікті спорт түрі немесе қызығушылығың қандай?

Не оқисың, көресің және тыңдайсың? Сен жақсы көретін фильмдер, кітаптар мен музыканттарды ата?

Міне біз сені жақсы дос ететін қасиеттеріңді белгіледік. Енді басқалардың қандай қасиеттерін бағалайтындығыңды білуіміз керек. Сен жауап беретін басты сұрақ, басқа адамнан қандай қасиеттерді көргің келеді. Бұл жаңа дос табуды жеңілдетеді.
 Қазір біз Санжар екеуміз сенен ең жақын досыңды еске түсіріп, оның сен бағалайтын бес қасиетін атауды сұраймыз. Досыңды сипаттаған кезде, сені не тәнті етеді ойланып көр. Неліктен осы баламен достасуға қызығушылық таныттың?

ЕҢ ЖАҚЫН ДОСЫМНЫҢ БЕС ҚАСИЕТИ	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Қазір, сен өзіңді танып, өзіңнің қызығушылықтарыңды біліп, басқа адамдардан не іздеу керектігін түсіндің, енді танысу мен амандасу дағдыларын еске салайық.

Өзіңді басқаларға таныстыру аса дайындықты қажет етпейді. Біз бұны білетінің және жасай алатындығыңа сенімдіміз.

Бірінші қадам - қарым-қатынасқа ашық болу, сыныпта досшыл адамды тауып алып, онымен сабақ кестесі, кітап жөнінде әңгіме өрбіту немесе түске қандай ас әкелетіні туралы ойын ойнау.

Егер сенің бойыңды қобалжу мен қорқыныш билеп алса, әңгімелесуге дайын болмасаң, онда айналаңда не болып жатқандығын, басқа балаларды жәй ғана бақылап тұруға болады. Мүмкін сен өзіңе ұқсас қызығушылығы бар балаларды байқап қаларсың, екеуің бірдей кітаптар оқуың немесе сенің қатысқың келіп жүрген үйірмелерге қызығушылық танытуы мүмкін. Ортақ қызығушылық бар кезде тез араласып, әңгімелесіп кетуге болады.

Екінші қадам - егер сен қарым-қатынасқа дайын болмасаң жәй ғана жымиып, «Сәлем» деуге болады. Бұл көпшілігіне ұнайды және сенімен бірінші болып қарым-қатынас жасайды, сенімді бол. Егер дос болуға тырысып көрсең де, нәтиже болмай жатса, жәй ғана күте тұр. Саған да біреу келіп, достасуға тырысады.

Егер сен әңгімелесуді бастап, танысу мен амандасу дағдыларын қолдансаң да, сөзің жараспай жатса не істеу керек? Немесе өзің қызығушылық танытқан адам сенімен дос болуға құлықсыз болып көрінсе қандай амал жасайсың?

Негізінде адамдардың әңгімелесуге қызығушылық танытпауының бірнеше себебі болуы мүмкін. Және осы себептердің саған қатысы болмауы да ықтимал.

Қане, Санжар бастан кешкен жағдайды қарастырып көрейік.

Санжар мектепте бірінші күні футболмен шұғылданатын болар деген оймен бірнеше баламен таныспақшы болды. Санжар оларға сабақтан кейін футбол ойнауды ұсынды. Бірақ екі бала ойнамайтындығын айтып, ұсынысты құптамады. Санжар мен үшін ойнамай қойды деп ойлап, ренжіп қалды. Бірақ соңында бірі сабақтан кейін тез арада үйіне қайту керек болғандықтан, ал екінші бала ауыстырып киетін аяқ киімді өзімен бірге алып жүрмегендіктен ойнай алмайтыны анықталған. Жаңа туфлиі аяғын қажап, футбол ойнауға мүлдем ыңғайсыз еді, әрі қарай таныстық жалғаспады (Санжар бұл жөнінде ойланбаған еді, өйкені ол жатақханада тұратындықтан кез келген уақытта киім ауыстыра алатын).

Кейде сен танысқың келген балалар сенімен әңгімелеспеуі немесе сенің ұсынысыңды өздерінің қандай да бір себептеріне байланысты қабылдамауы мүмкін. Себептер әртүрлі болуы және саған мүлдем қатысы жоқ болуы мүмкін. Сондықтан Санжар дос табуда шыдамды әрі бәріне позитивті қарауды ұсынады.

Егер сен жаңа достар туралы әлі мазасыздансаң, балалармен таныса алмаймын деп ойласаң немесе жаңа достармен танысу кезінде ұялшақтықты, ыңғайсыздықты сезінсең, өзің сенім артатын ересек адамдармен сөйлес. Ол сенің ата-анаң, куратор немесе мектеп психологы болуы мүмкін. Олар міндетті түрде іске асатын құпияларын бөлісетіндігіне біз сенімдіміз.

7-БӨЛІМ. Қорқынышты, көңілсіз немесе ашулы сәттерде көңіл-күйді қалай қалпына келтіруге болады?

Ең алдымен, зерттеу жүргізіп көрейік, қанша эмоция білесің және оларды анықтай аласың ба? Үнемі өзің сезінетін эмоцияларды ата?

Төменде балалардың кейбір жағдайларға реакциясы көрсетілген. Ойланып қандай эмоцияға қай реакцияның сәйкес келетінін жаз.

Эмоцияларға реакцияны тап: үрей, қуаныш, ашу, мұң.

Алақанның терлеуі, тамақтың келберсуі, жүрек соғысының жиілеуі, мойынның ширығуы, тығылып қалу немесе қашып кетуге ұмтылу.

Эмоция: _____

Жүрек соғысының жиілеуі, беттің қызуы және қызаруы, дененің ширығуы, танауы делдиіп, еріннің үстіңгі бөлігінің ширауы, жақтың қарысуы, жанжалға ұмтылу

Эмоция: _____

Жұтынғанда ауырсыну, әлсіреу, маңдайдың ширығуы, қастың доғалдануы, жылағысы келу.

Эмоция: _____

Жымию, ерін жиектерінің көтерілуі, айқын ым-ишара, жүрек соғысының жиілеуі, қарым-қатынасқа ұмтылу

Эмоция: _____

ЭМОЦИЯ НЕ ҮШІН ҚАЖЕТ?

Бізде қорқыныш сезімі болмаса, не болатынын бір сәтке елестетіп көрші? Біз жабайы жануар жанында тұрып немесе көлікті жоғары жылдамдықпен жүргізетін болсақ қауіп-қатерді сезінбейтін едік. Біз өзімізді үнемі қауіп-қатерге тігетін әрекеттер жасайтын едік.

Барлық адам қорқыныш сезінеді. Ол біздің өмірімізде қажет, ол бізге дер уақытында қауіпті анықтауға көмектеседі. Басқа эмоциялар туралы да осылай айтуға болады. Барлық эмоция: қуану да, мұңаю да, үрейлену де, ашу да бізге қажет.

Эмоциялар - бұл айналамызда болып жатқан жағдайларға реакциямызды көрсететін белгілер. Эмоция жағдайға бейімделу үшін, әрекет импульсін береді. Эмоциялар айнала мен болып жатқан жағдайдың қауіпсіздігін бағалап, өзімізді тыңдауға көмектеседі. Жоғарыдағы жаттығудан біз эмоцияның - ағзаның реакциясы екендігін білдік.

Біз қандай да бір эмоцияны сезінген кезде, мидың әр бөліктері белсенділік танытып, эндокриндік жүйе гормондар шығара бастайды, қан қысымы көтеріліп немесе түседі, жүрек соғысы жиілеп, бұлшықеттер ширғып немесе босаңсиды.

Яғни, эмоция - бұл бізге маңызы бар ой, сыртқы және ішкі жағдайларға ағзаның реакциясы. Эмоция – жағдайдың, ойдың саған маңызды екендігін білдіретін белгі. Сен қандай да бір эмоцияны сезінген кезде, ең алдымен сен үшін сол жағдайдың маңызды екендігін түсін.

ӨЗ ҚОРҚЫНЫШЫҢМЕН, МҰҢЫҢМЕН ДОСТАСУ!

Эмоцияны басқару үшін ең алдымен олармен достасуымыз қажет. Қандай эмоциялар сезіндің, сенің денең қандай белгілер беріп тұрғандығын күні бойы жазып көр.

Содан кейін өз эмоцияңды бейнелеуге тырыс - қорқыныш немесе мұңаю. Осы эмоцияларды бейнелеу кезінде қара түстерді қолданған боларсың. Енді біз саған суретке қанық ашық түстерді қолданып, өзгертуді ұсынамыз.

Егер сен қатты қорқыныш пен мұңаюды сезініп тұрсаң, және сенің оны бейнелеуге немесе қандай да бір жолдармен шығаруға мүмкіндігің болмаса, келесі сұрақтарға жауап бер:

- ✓ Қандай жағдайлар кезінде мен осы эмоцияны сезінемін? Осы жағдай қаншалықты маған қатысты? Тікелей маған немесе менің отбасыма қатысты ма?
- ✓ Осы жағдайдың салдары мен нәтижесі қандай? Олар менің қал-ахуалыма мақсаттарыма, армандарыма қалай әсер етеді?
- ✓ Осы жағдайға қалай икемделсем болады? Менің не істеуім қажет? Не істейтініңді жоспарла.
- ✓ Бұл жағдай өзіме деген көзқарасымды өзгертеді ме? Айналамыздағылардың маған деген көзқарасына әсер етеді ме?

Егер сен эмоцияны басқару қиындықтарын сезінсең, бұл жөнінде ата-анаңа немесе кураторға айт. Сен оларға қорқып немесе мұңайып тұрғаныңды айта аласың. Кейде сезімдеріңді біреумен бөліскен кезде, жеңілдеп, жақсарып қалғаныңды сезінесің.

Егер сен мазасыздану мен мұңаюды жалғастыра беретін болсаң, бұл сенің сүйікті іспен шұғылдануыңа кедергі келтіруі мүмкін. Саған кәсіби мамандардың көмегі қажет болуы мүмкін.

Көмек сұрай білу - эмоцияны басқаруды үйренудің маңызды қадамы. Уақыт өте келе барлық адам (балалар да, ересектер де) психологтардың көмегіне жүгінеді. Өз эмоцияларын түсіне бастайды және қиын жағдайларда икемдірек болады.

Психологтар - бұл адамдардың эмоциясын түсінетін, қиын жағдайларды жеңе білуге, өзіңді жақсырақ сезінуге көмектесетін мамандар.

Ашулану эмоциясына қатысты келесі сұрақтарға жауап бер.

Сені не ашуландырады?	Қаншалықты жиі ашуланасың?
Ашуланған кезде денеңде қандай өзгерістер болады?	Ашуланған кезде не істейсің?

Ашуланған кезде не істеу керек? Ашуды жеңіп, эмоцияға байланысты емес шешім шығаруға көмектесетін бағдаршам әдісі бар.

<ul style="list-style-type: none"> • АШУЛАНҒАНЫҢДЫ ЖЕТЕ ТҮСІН • ТЕРЕҢ ДЕМ АЛ • ТЫНЫШТАЛ • ӨЗІҢДІ ҚАЛАЙ СЕЗІНІП ТҰРҒАНЫҢДЫ ОЙЛАН • БАСҚА АДАМДАР ӨЗІН ҚАЛАЙ СЕЗІНІП ТҰРҒАНЫН ОЙЛАН 	<p>ТОҚТА</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • ӨЗІҢНЕН СҰРА? • МӘСЕЛЕ НЕДЕ? • ҚАНДАЙ ЖОЛДАРЫ БАР? • ҚАНДАЙ ШЕШІМДЕР БОЛУЫ МҮМКІН? • МЕНІҢ ӘРЕКЕТІМНІҢ ҚАНДАЙ САЛДАРЫ БОЛАДЫ 	<p>ОЙЛАН</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • ӨЗІҢ СЕҢІМ АРТАТЫН ЕРЕСЕКТЕРМЕН СӨЙЛЕСІП, АҚЫЛ-КЕҢЕС АЛ • ӨЗ ТАҢДАУЫҢДЫ ЖАСА 	<p>ТАҢДА</p> 

8-БӨЛІМ. «Критериалды бағалау» деген не?

Біздің мектебімізде сенің білімдегі жетістіктерің критерийлерге байланысты бағаланатын болады, сондықтан да «критериалды бағалау» деп аталады.

Бұл критерийлерді мұғалім әзірлейді.

Оны әзірлеу барысында ол сенімділік, валидтілік, объективтілік, ашықтық принциптерін ұстанады.

Бұндай бағалаудың артықшылығы неде? Сен белгілі бір бағаны не үшін алғаныңды білетін боласың. Сонымен қоса мұғалімнен нені жасау керек, білу немесе толықтыру керектігін, қалаған бағаны алу үшін кері байланыс ала аласың.

Сенің нәтижеңе білімің мен дағдың ғана әсер ете алады. Мұғалімнің субъективті пікірі мен басқа пән бойынша бағалар есептелмейтін болады.

Сенің оқудағы жетістігің критериалды бағалау электронды журналында белгіленеді және оқу жылындағы бағалар автоматты түрде есептелініп отырады.

Критериалды бағалау- оқушының оқудағы жетістіктерін салыстыра отырып оқытуға, нақты құрылған ұжымдық критерийлер, сәйкесінше мақсаттар мен оқу мазмұнына негізделген және ата-ана мен оқушылар, педагогикалық қызметкерлер үшін түсінікті.

Электронды журналда тіркеледі:

- бөлім бойынша жиынтық балы (БЖБ);
- тоқсандық жиынтық бағалау балы (ТЖБ);
- оқу жылының бағасы;
- сабаққа қатысуы белгіленеді

Ал әзірге бағалауға қалай қарайтыныңды ойланып көр? Қаншалықты жиі қате жіберіп аласың? Өзіңнің қателеріңе қандай көзқараспен қарайсың? Біздің мектебімізде сені және сенің қасиеттеріңді бағаламайды, оқу мақсаттарына жетудегі ынтаңды бағалайды. Егер сен қанағаттанарлық баға алып жатсаң, бұл сенің жаман екендігіңді білдірмейді. Бұл сенің оқу мақсатына жету үшін зейін мен уақытты аз бөлгендігіңді, барлық күшіңді, білім мен дағдыңды мақсатқа жетуге жұмсамағаныңды білдіреді.

Қанағаттанарлық бағадан кейін біз қандай қорытындыға келе аламыз? Қанағаттанарлық баға егер сен бар ынтаңмен, күш жігеріңмен тақырыпты, мақсатты білімді көтере алсаң, онда сен бағаны жөңдей алатыныңды білдіреді.

Есіңде ұста, біз бәріміз мінсіз емеспіз, қателіктерден сабақ аламыз!

9-БӨЛІМ. Егер жаңа мектепте оқу қиын соқса не істеу керек?

Егер сен біздің мектебімізде оқу бұрынғы мектебіңе қарағанда қиынырақ екенін түсінсең, көңіліңді түсірме, біз саған көмектесеміз.

Артем екінші жарты жылдықта жаңа мектепте оқу алдыңғы мектепке қарағанда қиынырақ екендігін түсінді. Алымен ол тоқсандықта екі екілік алды, кейін тағы біреу, тағы екеу. Егер ол көмек сұрамаса, мектептен кететіндігін, арманының іске аспайтындығын түсінді.

Артем алдымен болып жатқан мәселені ата-анасына айтты. Кешкісін анасымен оқудағы қиындықтар жөнінде әңгімелесті. Сонымен қоса ол үштік бағаның көбеюіне байланысты, мектептен шығып қалу қаупі бар екендігін жеткізді.

Артем анасымен осы дағдарыстық жағдайдан шығу жоспарын құрды. Алдымен олар Артемға оқуға кедергі келтіретін факторларды анықтады. Артем мектептен кейін інілеріне сабақ қарауға көмектесіп, анасына кешкі тамақтан кейін ыдыс жинауға көмектесетіндігі анықталды. Содан кейін түннің бір уағына дейін сабаққа дайындалған. Артем қатты шаршағандықтан әлеуметтік желіде Инстаграм, Вконтакте желілеріне жиі кіріп отыратындығын мойындады. Әдетте ол әлеуметтік желіге 10-15 минутқа ғана кіріп отырамын деп ойлаған, бірақ 1-2 сағат уақыты кетіп қалатындығын сезбеген. Сөйтіп ол онсыз да қымбат уақытын жоғалтып алған. Ал сабақ дайындауға 15-20 минут уақыт ғана қалып жүрген.

Себептер анықталғаннан кейін, жоспар құру еш қиындық тудырмады.

Менің бағамды жақсарту жоспары:

1. Куратор мен пән мұғалімдерінен көмек сұрау, қосымша сабақ уақытын белгілеу.
2. Инстаграм және Вконтакте желілерін уақытша өшіру (мүлдем өшіру);
3. Әкесінен інілеріне сабаққа көмектесуді сұрау;
4. Күнделікті ұйқыға ерте жату;
5. Берілмеу, бәрі жақсы болатындығына сенімді болу;

Көп уақыт өтпей Артем жағдайға икемделіп, өзі қалаған бағаларына қол жеткізе алды, мектепте қалу мүмкіндігіне ие болды.

Оқуда қиындықтар туындаса не істеу керек?

- ✓ Ата-анаға, куратор, мұғалімге айту.
- ✓ Оқуға кедергі келтіретін себептерді анықтау (факторлар).
- ✓ Куратор немесе ата-анамен бірлесе отырып, жоспар құру.
- ✓ Жоспар бойынша әрекет жасау және өзіңе сенімді болу!

10-БӨЛІМ. Үйірмелер мен элективті курстар әлемі

Біздің мектебімізде сабақтан басқа әр түрлі бағыттағы: робототехника, екінші қосымша тіл, құмыра илеу өнері, хореография үйірмесі, шахмат, спорттық секциялар, медиа-клуб, домбыра, гитара, вокал, драматикалық үйірме, семсерлесу, жүзу т.б. элективті сабақтар мен үйірмелерге қатыса аласың. Олардың барлығы негізгі сабақтар аяқталғаннан соң түстен кейін басталады. Өз таңдауың бойынша үйірме немесе курстарға куратор арқылы жазыла аласың. Сонымен қоса куратор саған барлық үйірменің өткізілетін уақыттары мен орыны және мазмұны жөнінде толық ақпарат береді.

Электив пен үйірмелер не үшін қажет?

Әлемдегі барлық ғалымдар негізгі пәндер бойынша (математика, физика, химия, биология т.б) білім мен дағдылардан яғни «hard skills» (қатты дағдылар) басқа, үйірмелер мен негізгі пәндерде қалыптасатын «soft skills» немесе икемді дағдылардың қажет екендігін айтады. «Икемді дағдылар» дегеніміз не?

- ✓ Әңгімелесушіні тыңдай білу, диалог жүгізу, өз көзқарасыңды айқындай алу, сұрақ қоя білу;
- ✓ Әр түрлі мамандықтар өкілдерімен, әлеуметтік және мәдени топтармен қарым-қатынас дағдысы;
- ✓ команда қалыптастыру шеберлігі, мақсат қою, бастамашыл болу, міндеттерді бөлу;
- ✓ қойылған міндетті түсіне білу-не, қалай, не үшін және қалай жасау керек;
- ✓ стресске тұрақтылық, қиын жағдайлардан шыға білу;
- ✓ жоспарлай алу, басқару дағдылары;
- ✓ шығармашылық және креативті ойлауды дамыту;

Бір сөзбен айтқанда, егер таңдау курстарына үнемі қатысып жүретін болсаң, икемді дағдыларды игеріп, дамытуға, өзіңнің бойыңдағы шығармашылық әлеуетіңді ашуға болады. Кейбір жоғары сынып оқушылары стресс пен дағдарыстық кездерді жеңе білу лайфхактарын бөлісіп жатады. Олар үнемі ән айту, домбыра шертіп, футбол, семсерлесу сынды әр түрлі жарыстарға қатысады. Және бұл қызықты элективтер мен үйірмелердің толық тізімі емес.

Тезірек жазыл, қызықты болады!

11-БӨЛІМ. Мен болашақ мамандығымды қалай таңдаймын?

Болашақ мамандықты қазір таңдау міндетті емес. Мамандықты оқу барысында асықпай таңдай аласың. Бірақ-та, қазірден бастап Зияткерлік мектепті бітіргеннен кейін дұрыс таңдау жасап, қалаған университетке сәтті түсу үшін бірқатар дайындық кезеңдерін өту керек болады.

Ең бастысы, уайымда. Бұл тапсырманы орындауда саған біздің кәсіби бағдар беру кеңесшісі көмектеседі. Оны кеңесші деп те атайды.

Жыл сайын 7-сыныптан бастап педагог-психологтар кәсіби диагностикалар өткізеді. Бұл сенің мотивтеріңді, қызығушылықтарыңды, бейімділіктеріңді, күшті және әлсіз жақтарыңды зерттеуге көмектесетін тесттер болып табылады.

Сонымен қатар, «Ата-ана жұмыс орнында 10 күн» және «Ата-ана жұмыс орнында 1 күн» әлеуметтік жобаларға қатысасың. Онда сен теорияны практикамен байланыстыруды үйренесің, белгілі бір мамандықта қандай қасиеттерге ие болу керектігін түсінесің, жұмыс сәттерінің қалай өтетінін көре алатын боласың.

Кәсіп пен мамандық таңдауына көмектесу мақсатында мектепте еліміздегі және шетелдегі жоғары оқу орындарымен кәсіптік бағдар беру кездесулері өткізіледі. Сен білім көрмелері мен университет жәрмеңкелеріне қатысасың. «Болашақ» бағдарламасының стипендиаттары, Назарбаев Университетінің оқушылар және мектептің «NIS Alumni түлектер қауымдастығы» мүшелерімен кездесулеріне бара аласың.

Кәсіби бағдар беру кеңесшілері кездесулер мен кеңестер өткізеді. Кездесулерде сұранысқа ие мамандықтар, еңбек нарығы және ЖОО-ға түсу бойынша ақпарат аласың. Сондай-ақ кеңесшілер шетелдік және қазақстандық жоғары оқу орындарына құжаттарды тапсыруға көмек көрсетеді.

12-БӨЛІМ. Ештеңені қалдырмай, бәріне қалай үлгеруге болады?

Адамдардың көбі жоспарлаған істерін өз уақытында жүзеге асыра алмайды. Кей жағдайларда оқушылар уақытында сабақ тапсырмаларын орындамайды, белгілі шараларға қатыспай сонымен қатар айналадағы адамдарға бөгет жасайды. Сенде осындай жағдай болды ма?

Оқу басында Әлия осындай жағдайға тап болды. Оқу жылының алғашқы күндерінде Әлия қатты қуанды, яғни барлығы өте қызықты болды: ол барлық үйірмелерге, элективті курстарға және Шаңырақтың іс-шараларына қатысқысы келді. Оқудың бірінші аптасында ол барлық ұсынылған үйірмелерге жазылып, мектеп ұйымына кірді, Шаңырақ іс-шараларында волонтер ретінде көмек көрсете бастады. Оқуға және сабаққа дайындықтан басқа, оның жаңа міндеттемелері пайда болды, өйткені ол шаңырақтың көшбасшысы болып тағайындалды. Көп ұзамай Әлия шаршап және мұңая бастады, сабаққа және қосымша сабақтарға кешігіп, көңілді жүруді тоқтатты. Оның бағалары үнемі өте жақсы деген деңгейде болды, бірақ ол оқуға екі есе көп күш пен энергия жұмсады, яғни түнде сабаққа дайындалуға мәжбүр болды. Мұның бәрі оның денсаулығына әсер ете бастады, оның басы жиі ауырып, салмағын жоғалтты. Куратормен әңгіме барсында ол оқуға деген көңіл-күйінің жоқ екенін мойындады. Мәселе, содан кейін, яғни бар жағдайды кураторға айтқаннан кейін шешілді.

Сен қалай ойлайсың, Әлияның сабақтан және оқудан ләззат алуына не кедергі келтірді? Өз пікіріңді жаз.

Ересектер де осындай жағдайларға тап болады. Оны шешу үшін олар «тайм-менеджмент» (уақытты басқару) технологиясын ойлап тапты. Бұл нені білдіреді, кеттік бірге қарастырайық.

Уақытты басқару дегеніміз - белгілі бір іс-шараларға жұмсалған уақытты саналы бақылай білу әрекеті немесе процесі, уақытты бақылай білсең тиімділік пен өнімділік арта бастайды.

Енді саған уақытты тиімді басқаруға көмектесетін бір техниканы ұсынамыз (ол ABC техникасы деп аталады немесе оны Эйзенхауэр принципі деп атайды).

Бірінші сен бір күнде не істейтініңтің тізімін жасап алуың керек.

<p>Күнделікті істер тізімі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>Басымдық</p> <p>Өте маңызды – қызыл түсті.</p> <p>Маңызды – сары түсті.</p> <p>Маңызды емес – жасыл түсті.</p>
---	--

Тізімді аяқтағаннан кейін қызыл, жасыл және сары белгілерді алыңыз. Өте маңызды заттарды қызыл түспен, маңызды - сары түспен, ал маңызды емес жасыл түспен бөліп көрсету керек.

Белгілі бір заттардың қаншалықты маңызды екенін қалай анықтауға болады? Ол үшін сен жазған істерің орындалмай қалған жағдайда не болатынын ойлап, соңғы нәтижесіне мән беруің керек.

Алия да, дәл сен сияқты бірден жоспарлар тізімін құрды:

<p>Бір күндік істерімнің тізімі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6.00 оянып, мектепке жиналу. 2. Таңертеңгі гимнастика жасау. 3. Мектепке келіп, сабақ қақатысу. 4. Қыш өнері үйірмесіне бару. 5. Шахмат үйірмесіне бару. 6. Физика пәні бойынша жобаны қорғауға дайындалу. 7. Тарих пәні бойынша эссе жазу. 8. Марафонға барып, әпкені қолдау. 9. Ағылшын тілінде шағын эссе жазу. 10. Дж. Р. Р. Толкиеннің «Сақиналардың иесі» оқып аяқтау. 11. Шаңырақ командасының мүшелері үшін спортты қис-шара дайындау. 12. Демалыс жоспарларын талқылау үшін досыма қоңырау шалу. 13. Әлеуметтік желіге пост жазу. 14. Бөлмені тазалау. 15. Жанұямен кешкі ас ішу. 16. Түн ортасына дейін ұйықтау. 	<p>Басымдық</p> <p>Өте маңызды – қызыл түсті.</p> <p>Маңызды – сары түсті.</p> <p>Маңызды емес – жасыл түсті.</p>
--	--

Маңыздылық дәрежесіне сәйкес, басым істерден бастау қажет. Жоспарланған істерді уақытында және өз бетінше орындауға тырысу керек. Ең бірінші аса маңызды істерді орындау қажет, кейін маңызды істерді орындау керек. Маңыздылығы аса жоғары емес істерді өз-араларыңда бірлесе бөліп орындауға болады немесе оларды біреулерге тапсырып орындатуға да болады. Ал, маңызсыз істерді ең соңына қалдырып, уақыт болған кезде орындауға немесе біреуге тапсыруға да болады.

Әлия тайм-менеджментті үйреніп, алдымен өте маңызды, кейін маңызды істерді ғана орындауға назар аудара бастады. Оның пікірінше, маңыздылығы төмен істерін кейінірек орындауға болады.

Адам үшін істердің басымдығы мен маңыздылығын әр түрлі жолмен жүзеге асырады, сондықтан сен өзіңнің өмірлік міндеттеріңмен басымдықтарыңды айқындауың керек. Бұл жолда саған мұғалімдер мен ата-аналар көмектеседі. Сәттілік!

13-БӨЛІМ. Өзіңе және айналаңа адал болу

Адалдықтың анықтамасын жаз _____

Адалдықты маңызды деп ойлайсың ба? Үнемі адал болу керекпе? Адалдық не үшін маңызды? Әділетсіз әрекет жасаған бір жағдайды есіңе түсірші.

Адалдық-адамгершіліктің маңызды талаптарының бірі, адамдық қасиет және моральдық сапа. Адалдық шындық, пәктік, тазалық, сенімділік, қабылданған міндеттемелерге адал, істің дұрыстығына сенімділік, өзіңнің және өзгелердің алдында шынайылық деген сынды ұғымның бәрін қамтиды.

Біреу сенімен адал болмаған кезде не сезінесің? Сол сезімің туралы жаз

Біреу сенімен адал болған кезде не сезінесің? Сол туралы жазып бер

Қазір сенің құрдастарыңның ұнаншалықты адал немесе әділетсіз әрекет жасайтынын анықтауға тырысып көрейікші. Бос тұрған бағананың барлығына өз пікіріңді жаз. Сенің ойыңша осы адамдардың қылықтары дұрыс па әлде бұрыс па? Оларға қандай кеңес бересің?

Дамир сенің досың, ол көзге түсіп, ерекше болғанды ұнатады, сондықтан ол өзінің «керемет» екендігі туралы жиі айтады, ата-анасының сыйлаған сыйлығымен мақтанады. Жақында Дамир атасымен бірге демалысын Австралияда өткізгені туралы айтты. Бірақ сен оның өтірік екенін білесің, өйткені ол көрші маңайда тұрады және оны күн сайын аулада көрдің

Алина математика пәні бойынша екі алудан қатты қорқады, сондықтан ол үй тапсырмасын Мадинадан көшіріп, өзі орындағаны ретінде ұсынады

Олег алты ай бұрын төбелес үшін футбол үйірмесінен шығарылды. Бірақ бүгінгі күнге дейін ата-анасына айтқан жоқ еді, себебі қатты қорқады. Яғни, ол «үйірмеге үзбей барып жүрмін» деп сендіреді

Осы жағдайларда балалар адал болды ма? Адалдық сенің басқа оқушылармен, мұғалімдермен, ата-аналармен қарым-қатынасыңа қалай әсер етуі мүмкін?

Біздің мектепте «академиялық адалдықты сақтау ережесі» бар. Міндетті түрде олармен танысуың қажет. Ережеде академиялық адалдықтың негізгі қағидаттары, академиялық адалдықты бұзған жағдайда қандай шаралар қолданылатын көрсетілген.

АКАДЕМИЯЛЫҚ АДАЛДЫҚТЫҢ ПРИНЦИПТЕРІ:

1) плагиат - авторлық туындыларды және дереккөздерді ішінара немесе толықтай иемдену;

2) сөз байласу (келісу)- басқа оқушы үшін кез келген бағаланбаған жұмысты орындау;

3) алдау:

- басқа оқушының жұмысын көшіру;
- бағаланған жұмысты қайтадан ұсыну;
- тапсырманы уақытында орындамаған немесе мүлдем орындамаған жағдайда өтірік ақталу;
- екі немесе оданда көп оқушы жиналған топтық жұмыста бағаланатын жұмысты орындау;
- басқа оқушыға көмектесу, көшіріп алуға мүмкіндік беру;
- өзгенің бағаланған жұмысын иемдену және бағалауға ұсыну;

4) бағаны, мәліметтерді, бағаланатын жұмыстарды өзгерту:

- бағаны және тексерілген жұмыстың қорытындысын өзгерту;
- деректерді бұрмалау, яғни, сауалнама, анкета, зерттеу жұмыстары қорытындыларын өзгерту;
- басқа оқушының бағаланатын жұмыстарын әдейі бүлдіру, бұрмалау;

5) бағаланатын жұмыстардың жауаптарын әділ емес жолмен алу:

- бағаланатын жұмыстар кезінде жауаптарды беру;
- бағаланатын жұмысты орындамас бұрын педагогтар мен оларға теңестірілген тұлғалардың немесе басқа да адамдардың көмегімен алдын – ала жауаптарды алу;
- бағаланатын жұмыстардың жауаптарын өз бетінше шығару, сатып алу немесе т.б. тәсілдерін қолдану;
- дайын жауаптарды алдын-ала сатып алу;

6) ақпарат немесе құрылғыларды заңсыз пайдалану:

- бағаланатын жұмыстарды орындау кезінде электронды, цифрлы құрылғыларды, тасымалдағыштарды пайдалану;
- бағаланатын жұмыстардың жауаптарын кез келген жолмен алу, алдын-ала жүктеп алу, т.б.;
- материалдарды кабинеттен шығару, бағаланатын жұмысқа қатысты тапсырмалардың жауаптарын педагогтың компьютерінен жүктеу, көшіру немесе шығару;

7) қайталау:

- әртүрлі компоненттер үшін немесе Халықаралық Бакалавриаттың бағдарламасының негізгі талаптарын орындау үшін бір жұмысты қайта ұсыну;

8) Халықаралық Бакалавриат емтихандары кезіндегі академиялық орынсыз мінез-құлық көрсету (мысалы, емтиханда авторизацияланбаған материалдарды пайдалану; емтиханды өткізуге кедергі келтіретін немесе басқа оқушыларды алаңдататын мінез-құлық; басқа оқушылармен қарым-қатынас).

9) оқушыға артықшылық беретін немесе кез-келген басқа оқушының нәтижелеріне кері әсерететін ерсі мінез-құлық (мысалы, емтихан материалдарының мазмұны туралы ақпаратты кез-келген байланыс/медиа арқылы емтихан тапсырғаннан кейін 24 сағат ішінде ашу немесе басқа кандидаттардан алу).

Адалдық басқалармен жықсы қарым-қатынас жасаудың таптырмас құралы. Адал болу маңызды!

14-БӨЛІМ. Тамақтану және салауатты өмір салтын ұстау ережесі

Дұрыс тамақтанбау және аз қимылдау денсаулыққа қауіп төндіретін негізгі факторлардың бірі болып табылады. Дұрыс тамақтану әртүрлі аурулардың алдын алуға, өсуге және дамуға көмектеседі. Пайдасыз заттармен қоректену, денсаулыққа төнген қауіп.

Дұрыстамақтану принциптері:

- Ең алдымен, ағзаға барлық қажетті затты беретін және құрамында ақ уыз, май, көмірсу, дәрумендер, минералдар мен талшықтар бар тағамдарды пайдалану.
- Тамақтанудағы тепе-теңдікті сақтау - дененің өсуіне, дамуын және үнемі сау болып жүруіне көмектесетін дәрумендер мен микро организмдерді пайдалану.
- Мөлшерлі шек – сен тұтынған тағам калориясымен белсенді қозғалысыңыздың сәйкестігі. Балалар аштықты басып, қажетті мөлшердегі тамақты тұтыну қажет те, артық тамақтанбау керек.
- Тамақтану режимін ерте жастан бастап бақылау қажет. Тамақтану арасындағы үзіліс шамамен 3 сағат болуы керек. Тамақтану жүйелі, белгіленген уақытта болғанымаңызды.
- Әртүрлілік-күнсайын әртүрлі тамақтану қажет – ақуыздар, көмірсулар, сүтөнімдері, майлар, жемістер мен көкөністерді пайдаланған дұрыс.

Таңғы ас

- ✓ Бірінші және екінші тағам.
- ✓ Сары май немесе ірімшік сәндвичтері.
- ✓ Сусын (компот, желе, шәй және шырындар)

Кешкі ас

- ✓ Көкөніс (сүзбе) тағамы немесе ботқа.
- ✓ Негізгі екінші тағам (ет, балық немесе бүйір-тағам).
- ✓ Сусын (шай, шырын, желе).

Түскі ас

- ✓ Бірінші ыстық тағам (ет, балық, көкөніс сорпасы, көже, қырыққабат сорпасы және т.б.).
- ✓ Екінші ыстық тағам (бүйір тағаммен ет, балық немесе құс еті).
- ✓ Маусымдық көкөніс салаты.
- ✓ Сусын (шәй, шырын, желе).

Зиянды тағамдар тізімі:

- ✓ Чипсы.
- ✓ Шұжық және ысталған өнімдер.
- ✓ Фастфуд тағамдары.
- ✓ Үлкен мөлшерде тәттілер.
- ✓ Газдалған сусындар.

Дені сау болу үшін үнемі физикалық белсенді болу, спортпен шұғылданау, тыйым салынған тағамдардан бас тарту қажет, ұйқы режимін және жеке гигиенаны сақтау өте маңызды.

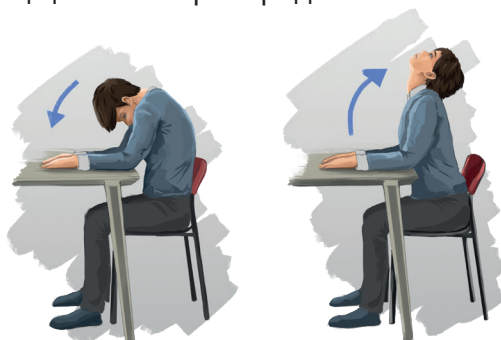
Егер сен шаршаған болсаң, оқушыларға арналған жаттығулар жиынтығын қолдануды ұсынамыз.

«ЭНЕРГИЯ АЛУ» ЖАТТЫҒУЫ

Жаттығудың аты айтып тұрғанындай, оны орындағаннан кейін сіз өзіңізді белсенді және энергияға толы сезінесіз. Жаттығу зейіннің шоғырлануына көмектесіп, жаңа ақпаратты қабылдауды жақсартады және шығармашылық қабілетті арттырады.

«Энергия алу» жаттығуын орындау үшін»:

1. Орындыққа ыңғайлы отырыңыз, қолыңызды алдыңызға үстелге қойыңыз, алақандарыңызды төмен қаратыңыз. Басыңызды қолдарыңыздың арасына қойыңыз.
2. Тыныс алу кезінде басыңызды, мойныңызды және арқаңыздың жоғары жағын көтеріп, мұрныңызды жоғары қарай созыңыз. Көтеру шегі – тыныс алу аяқталғанға дейін немесе арқаға күш түскенге дейін болу қажет. Дененің төменгі жағы мен иықтарды бос ұстаңыз.
3. Басыңыз, мойныңыз бен арқаңызды бірдей ұстай отырып төмендетіңіз. Жаттығуды 3 рет қайталаңыз. Есіңізде болсын, дененің тыныс алуын синхрондау маңызды.



Нұсқа: жаттығуды жұмсақ жерде, ішіңізбен жерге қарай жатып жасауға болады. Жоғарыда көрсетілген реттілікті сақтау қажет. Жамбас пен арқа еденде бос және қозғалыссыз қалады.

Жаттығуды 10-15 минут орындау керек. «Энергия алу» жаттығуы зейінің концентрациясын ынталандырады және арттырады, вестибулярлық аппаратты белсендіреді, миды «оятады», жүйке жүйесінің жұмысын жақсартады.

Оқу дағдылары: түсінікті тыңдау, мәнерлі сөйлеу машығын қалыптастырады.

«ГРАВИТАЦИЯЛЫҚ СЫРҒАНАУ ЖАТТЫҒУЫ

Бұл қозғалыс омыртқалар, жамбас бұлшықеті мен бөкселер арасындағы байланыстарды қалпына келтіруге және біріктіруге бағытталған. Бұл жаттығу ұзақ отыру кезінде демалуға көмектеседі, тепе-теңдік пен үйлестіру сезімін белсендіреді, сенімділік сезімін береді және өзін-өзі көрсету қабілетін арттырады.

«Гравитациялық сырғанау» жаттығуын орындау үшін»:

1. Тұрақты позицияны ұстанып, аяқтарңызды бүгіңіз.
2. Дем алуған уақытта қолыңызды көтеріңіз.

Дем шығару кезінде төмен және алға қарай еңкейіп, омыртқаңызды созып, қолыңызбен басыңызбен аздап созыңыз. Дененің жоғарғы бөлігі магнитпен жерге тартылып жатқандай сезініп, бас пен қолды бос ұстап, оларды төмен түсіріңіз. Тізеңізді сәл босаңсытып, осы позицияда тура және жәй қозғалыңыз.

3. Дем алуда омыртқаны кезектеп көтереңіз. Бас пен қолдарыңызды бос ұстаңыз. Басыңыз соңғысы болып көтерілуі керек.
4. Жаттығуды кем дегенде 3 рет орындаңыз.

Нұсқа: жаттығуды отырған күйде орындауға болады. Ыңғайлы отырып аяқты бүгіңіз, содан кейін оларды алдыңызға қойыңыз. Дем алуда қолды жоғары көтеріңіз. Дем шыға-



руда қолдарыңызды төмен түсіріңіз. Аяққа төмен қарап, иық, мойын және омыртқаны бос ұстаңыз. Бұл позицияда тура әрі жәй қозғалыңыз. Дем алуда денені көтеріңіз және толық көтеріліңіз.

Оқу дағдылары: түсіну тыңдау мен оқуды жақсартады, ауызша математикалық есептеулерге ықпал етеді, дерексіз ақпаратты жақсы басқаруға мүмкіндік береді.

«ТІК ТҰРУ» ЖАТТЫҒУЫ

Бұлшықетті созатын және босаңсытатын жаттығу. Бұл жаттығу бел және көз бұлшықеттерінің кернеуін жеңілдетеді.

«ТІК ТҰРУ» жаттығуын орындау үшін»:

1. Аяқтарыңызды иық енінен кеңдеуұстайсыз.
2. Оң жақ табанды оң жаққа, сол жақ табанды алға қарай орналастырасыз.
3. Қолыңызды белге қойыңыз.
4. Оң тізеңізді аяғыңызға сүйеп, оны бүкіл жазықтықпен жерге жайып, сол аяғыңыз түзетіледі.

Арқаңызды біркелкі төмен қаратып тік ұстаңыз. Басыңызды иілген аяғыңызға қарай бұрыңыз. Дене салмағы ортасында қалады, дене бұрылмауы және бүгілген аяққа қарай жылжуы керек. Аяқтарды еденнен жылжытуға болмайды!

5. Жаттығуды 3 рет орындаңыз, содан кейін аяқтарыңызды ауыстырып, сол аяққа-жаттығу жасаңыз.

Жаттығуды дұрыс орындаған кезде сіз созылған аяқтың ішкі жамбас бұлшықетінің кернеуін, яғни тартылғанын сезінесіз. Сіздің бейнеңіз садақ садақтың жебесіндей көрінетін болады!

Оқу дағдылары: оқуды түсіну, математикалық есептеу дағдыларын жақсартуға көмектеседі.

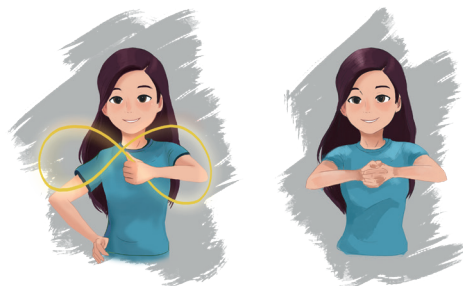


«ЖАЛҚАУ СЕГІЗДІК» ЖАТТЫҒУЫ

Бұл жаттығу екі жақ шарының жұмысын біріктіреді, күнделікті өмірде және спортта бүкіл дененің қозғалысын үйлестіруге, кеңістіктегі бағдарлауды жақсартуға көмектеседі. Көз бұлшықеттерінің стресстік қысқыштары өңделеді.

«Жалқау сегіздіктерді орындау үшін»:

1. Ыңғайлы позада тұрыңыз. Көз алдына сегізді елестетіп көріңіз (шексіздік белгісі). Оның орталығы кесірік (мұрын) деңгейінде өтеді.
2. Қол шынтағын сәл алдыңызғы қойып, саусақтарыңызды үлкен саусағыңызбен жоғары көтерілген жұдырыққа қысыңыз. Қолмен ауада сағат тіліне қарсы, шеңбер бойымен жүріп, төмен түсіп, кейін орталыққа оралыңыз. Әрі қарай, бастапқы нүктеге оралып, оңға қарай «сурет салуды» жалғастырыңыз. Бас бармағыңызды көзіңізбен бақылаңыз, басыңыз қимылсыз қалады. Әр қолыңызбен үш рет қайталаңыз.



3. Қолыңызды құлып сияқты ұстаңыз, екі қолдың саусақтары бір-бірімен қиылысады, үлкен саусақтар көтеріледі. Содан жалқау сегізді сызыңыз және саусақтарыңызды бақылаңыз.

Жаттығуды 3 рет қайталаңыз. Орындалатын қозғалыстар тегіс және үздіксіз болуы керек. Қолдың қимылдарын тек көздеріңізбен бақылаңыз, басыңыз қимылсыз қалады.

Нұсқа: сегіздік үстелге және тақтаға бормен салынады.

Оқу дағдылары: оқу дағдыларын жақсартады (жылдам оқу, мәнерлеп оқу, қайталау), жазу, тыңдау және ақпаратты игеруге пайдалы.

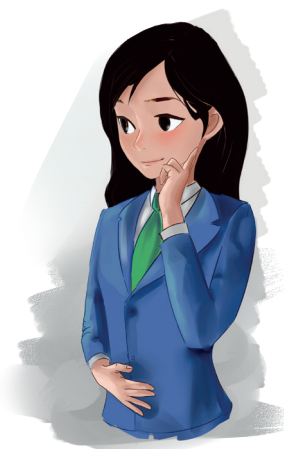
«БАЛАНС БАТЫРМАСЫ» ЖАТТЫҒУЫ

Бұл жаттығу шешім қабылдауға көмектеседі, сәттілік сезімін арттырады, қарым-қатынас дағдыларын жақсартады, сыни пайымдауларға ықпал етеді, шектен тыс уайым мен назарды босаңсытып, жеңілдік береді.

1. Отырыңыз немесе ыңғайлы тұрыңыз.
2. Қолдарыңызбен желкені айландырып бас сүйек негізіне келтіріңіз, денеңіздің желісіне дейін түсіріңіз.
3. Сұқ саусақты және ортаңғы саусақты құлақтың артындағы ойыққа салыңыз.
4. Екінші қолды кіндікке қойыңыз.
5. 30 секунд ішінде құлақтың артындағы нүктелерді ақырын уқалаңыз. Тікелей алдыңызға қараңыз. Тыныс алуыңыз тыныш болсын.
6. Жаттығуды екінші құлақтың артындағы тепе-теңдік нүктелерін уқалау арқылы қайталаңыз.

Нұсқа: егер тепе-теңдік нүктелерін табу қиын болса, мойын аймағын ұстап, алақаныңызды құлақтың артына қоюға болады және бұл жерді де алақаныңызбен ақырын уқалаңыз.

Оқу дағдылары: жазу және математика бойынша жұмысты ажырату, есте сақтау қабілетін жақсартады, басты нәрсені бөліп көрсетуге көмектеседі, тыңдау және қабылдау машығын арттырады.



15-БӨЛІМ. Жатақханада тұру ережелері

Жатақхана таңғы 6:00 де ашылып, кешкі 20:00 де жабылады. Ұйқыға жату уақыты 22:00. Оқушылар кешкі сағат 22:00 кейін тыныштық сақтаулары қажет. Жатақханаға кешкі сағат 20:00-ден кейін келген оқушылармен 22:00-ден кейін тыныштық бұзған оқушылар туралы мәліметтер тәртіп бұзушыларға арналған арнайы журналға енгізіледі.

Оқушылар келесі жағдайларда жатақханадан шығарылады:

- 1) ағымдағы оқу жылының соңында Зияткерлік мектепті аяқтаған жағдайда;
- 2) оқушы Зияткерлік мектептен шығарылған кезде;
- 3) негізгі ережелер мен ішкі ережелерді өрескел және жүйелі бұзған жағдайда;
- 4) оқушының заңды өкілінің өтініші бойынша;
- 5) алынып тасталды;
- 6) үш айдан астам уақыт академиялық демалыс алған жағдайда;
- 7) жатақханаға 10 күннен астам уақыт тұрақты және себепсіз келмеген жағдайларда (белгілі себептермен келе алмағандығын қоспағанда: Мысалы: ауырып қалу, ауруханада жату, т.б.)
- 8) экстернат формасындағы оқу бөліміне ауысқан кезде;
- 9) жатақханаға тұру ақысының мерзімі аяқталғаннан кейінгі келесі күннен бастап, тұру ақысын 3 күннен аспайтын мерзімге кешіктірген жағдайда (ақылы негізде тұратын оқушылар үшін).

Оқушылар:

- 1) Негізгі ережелер, қауіпсіздік ережелері мен санитарлық ережелерді сақтауға;
- 2) жатақхана мүліктерін ұқыпты пайдалануға;
- 3) жатақханадағы жатын бөлмелерінің температурасы тұрақты болмаған және инвентаризациялау дұрыс болмаған жағдайда жатақхана меңгерушісін хабардар етуге;
- 4) жатақхана мүлкіне келтірілген зиянды заңға сәйкес өтеуге;
- 5) ұрлық жасамауға және біреудің мүлкіне қол салмауға, егер біреудің мүлкі табылған жағдайда дереу жатақхана меңгерушісіне тапсыруға;
- 6) жатақханаға кірместен бұрын жатақхана кезекшісінің өтініші бойынша рұқсат қағазын көрсетуге;
- 7) жатын бөлме, ортақ бөлме және жатақхана аумағында тазалықпен тәртіпті сақтауға, күніне бір мезгіл жатын бөлмелерге тазалық жұмыстарын жүргізуге;
- 8) жатақхана меңгерушісіне, тәрбиешіне және тәрбиешінің көмекшісіне негізгі ережелермен тұрғын бөлмелердегі мүліктің сақталуын тексеру кезінде кедергісіз мүмкіндік беруге;
- 9) су, газ және электр қуатын үнемді пайдалануға;
- 10) санитарлық-эпидемиологиялық талаптарға сәйкес жеке бас гигиенасы ережелерін сақтауға және әрбір төсек-орын, сүлгілерді жеті күн сайын жууға тапсыруға;
- 11) бөлмеден шығар кезде жарық пен суды ажыратып, есік-терезелерді жауып жүругеміндетті.

Жатақхана тұрғындарына:

- 1) жатақханаға өз еркімен бөтен адамдарды кіргізуге және қондыруға, басқа бөлменің адамдарын түнде бөлмеде қалдыруға;
- 2) өз еркімен бір бөлмеден екінші бөлмеге ауысуға;
- 3) бір бөлмедегі мүлікті екінші бөлмеге ауыстыруға;
- 4) өзгертулер енгізуге, электр сымдарын орнатуға, электр желісін жөндеуге, қосымша жарық көздерін қосуға;
- 5) өзге жынысты оқушылардың тұрғын бөлмелеріне баруға;
- 6) тұрғын бөлмеде ас дайындауға, тез дайындалатын тағамдарды (фастфуд, кремді торт, т.б.) пайдалануға;
- 7) бөлмеде электр жылыту құрылғыларын пайдалануға;
- 8) бөлмеде кір жууға және кептіруге (іш киімдерден басқа). Киімдерді жуу және кептіру арнайы бөлмеде немесе тұрмыстық үй – жайларда жүргізілуі керек.
- 9) азаматтардың ар-намысына тиетін сөздерді айтуға, ұятты сөздерді қолдануға, құмар ойындарын ойнауға, спирттік және энергетикалық сусындарды пайдалануға, есірткі немесе улы заттарды әкелуге, дәрілік препараттарды, жарылғыш заттарды әкелуге, сақтауға, дәрігердің нұсқаулығынсыз диеталық препараттарды қолдануға;
- 10) кез келген жерге қоқыс тастауға;
- 11) бөлмеде және жатақхана аумағында темекі шегуге және ластауға;
- 12) жеке және ортақ бөлмелерде басқа оқушылардың тыныштығына кедергі келтіретін шулы әрекеттерді орындауға, теледидар, радио, магнитофон, т.б. дыбыстық құрылғыларды қолдануға.
- 13) терезе, есік, қабырға, төбеге, еден, жиһаздарға (шкаф, кровать, үстел, орындық, тумбочка) және жалпыға ортақ жерлерге хабарландыру, кесте, плакаттар, суреттерді (белгілі мақсат болмаған жағдайда) жабыстыруға;
- 14) жатақхана меңгерушісінің рұқсатынсыз өздері тұратын аумақтың кіре беріс құлыптарын ауыстыруға, қосымша құлыптар салуға;
- 15) тұратын аумақта ашық от көздерін қолдануға;
- 16) жатақханада жануарларды ұстауға;
- 17) бөлмеде басқа адамдардың тұруына кедергі келтіретін үлкен көлемді заттарды пайдалануға;
- 18) өз еркімен жатақханадан кетугетыйым салынады.

Міне, уәде етілген сілтемелер мен байланыстар:

- ▶ «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ сенім телефоны – **88000800095** (ұялы телефоннан қоңырау шалу тегін);
- ▶ **Сенім телефоны – 150** (24 сағат, тегін, жасырын және құпия);
- ▶ Адам саудасына қарсы сенім телефоны **11616 150** (24 сағат, тегін, жасырын және құпия);
- ▶ **Полиция – 102, 112 150** (24 сағат, тегін);
- ▶ «Teen Challenge Kazakhstan» **+7 (771)751 33 06, +7 (727) 257 06 04;**
- ▶ «Өмір жолы» ҚҚ: **+7 (777) 136 66 66;**
- ▶ Аналар үйі: **+7 (747) 311 41 09, +7 (701) 312 85 08, 8-800-080-77-71.**



Қосымша

ҚОСЫМША 1. НАЗАРБАЕВ ЗИЯТКЕРЛІК МЕКТЕПТЕРІНІҢ ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН ІШКІ ТӘРТІП ЕРЕЖЕСІ (ФРАГМЕНТ)

Мектепте барлық оқушыларға ұстануға тиісті ішкі тәртіп ережесі бар.

Бірыңғай мектеп формасы мен оқушының сырт келбетіне қойылатын талаптар

1) Оқушылардың сыртқы келбеті қоғамдақабылданған іскерлік стильдің жалпыға бірдей нормаларына сәйкес келуі тиіс және сәйкес келмеген тұстарын алып тастау қажет:

- ер балалар үшін - қысқа классикалық немесе сәнді шаш үлгісі;
- қыз балалар үшін - ұзын шаш жинаулы болуы қажет, шаштың ұзындығы орташа болса шаш қыстырғышпен қыстырылып, жинақталуы тиіс.

2) Зияткерлік мектептерде бірыңғай мектеп формасы енгізілген.

3) Мектеп формасына қойылатын талаптар:

- киім стилі - іскерлік, классикалық.

- бірыңғай мектеп формасы күнделікті және спорттық болып бөлінеді.

4) Бірыңғай мектеп формасын киген уақытта:

- ауыстырып киетін аяқ киім ретінде аяқ киімдердің артқы бөлігі жоқ түрлері (шәркей, «сүйретпе» т.б.), спорттық кедалар, биік өкшелі аяқ киімдерді, діни нанымдарды білдіретін белгілер мен киімдерді (хиджаб, никаб, бурка, паранджа, сикх тюрбандары мен иудей бас киімдерін, «ірі» христиандық крестерді және т.б.) киюге, дене мүшелерін жалаңаштауға (қарын, бел, кеуде);

- көзге түсетін кекіл қоюға, сонымен қатар «панки» үлгісінде шаш қиюға, бозбалалардың бұрым өсіруіне, шашты әр түрлі ашық түсті бояулармен бояуға, еліктіретін косметикаға, көз тартатын әшекейлерге, еліткіш пирсингтерге, ашық түсті маникюр жасауға **тыйым салынады**.

5) Сыртқы пішіні мен бірыңғай мектеп киім үлгісінің талаптарын сақтамаған жағдайда педагогикалық қызметкер, куратор оқушыны сыртқы келбетін қалпына келтіру үшін заңды өкілімен бірге үйіне қайтаруға құқылы.

Зияткерлік мектеп оқушыларына бірыңғай мектеп үлгісіндегі киімсіз сабаққа кіруге рұқсат етілмейді.

Оқушының міндеттері:

1) Ішкі тәртіп ережесінің талаптарын сақтауға, ДББҰ Жарғысын, Зияткерлік мектеп Ережелерін, Педагогикалық кеңестің және Зияткерлік мектептердегі оқушылардың өзін-өзі басқару ұйымдарының шешімін, қауіпсіздік техникасын, өрт қауіпсіздігі ережелерін, әкімшілік пен педагогикалық қызметкерлердің оқу үрдісінің қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатындағы талаптарын орындауға;

2) Зияткерлік мектепке оның оқу тәртібіне сай келуге және себепсіз сабақтан қалмауға;

3) Зияткерлік мектептің оқу бағдарламасының талаптарына сай білімді, шеберлікті, тәжірибелік дағдыны, қарым-қатынасты меңгеруге;

4) Зияткерлік мектептердегі академиялық адалдық Ережесін сақтауға;

5) Зияткерлік мектептегі оқушыларға, әкімшілікке, педагогикалық қызметкерлерге және қатардағы басқа да қызметкерлерге сыпайы және адал болуға;

6) Заңды өкілдеріне үлгерімі, тәртібі, сабақтан тыс уақытын ұйымдастыру әрекеттері жайлы үнемі хабарлап отыруға;

7) Басқа оқушылардың мәртебесі мен тең құқығын құрметтеуге, қысым көрсетушілік, заң бұзушылық әрекеттерден аулақ болуға;

8) Зияткерлік мектебінің бекіткен бірыңғай мектеп киім үлгісін сақтау, сырт келбетінің талапқа сай болуын қадағалауға;

9) денсаулығына қамқор болып, өзін-өзі шынықтыру мен рухани жетілдіруге ұмтылуға;

10) Зияткерлік мектеп мүліктеріне ұқыптылықпен қарап, сақтауға; оқулық пен оқу құралдарын, жабдықтарды (музыкалық аспаптарды, техникалық оқу құралдарын) жұмысқа жарамды жағдайда ұстап, жұмыс орнында тазалықты сақтауға;

11) Зияткерлік мектеп оқушыларының және қызметкерлерінің өмірлеріне қауіп төнетін болса, ол жағдай туралы әкімшілікке, мұғалімге, кураторға хабарлауға міндетті.

Зияткерлік мектепте оқу процесіне қолайлы жағдай туғызу мақсатында оқушыларға тыйым салынады:

- 1) куратордың рұқсатынсыз Зияткерлік мектепке бейтаныс адамдарды ертіп келуге немесе шақыруға;
 - 2) оқуға нақты аталған ережелерде бекітілгендей, іскерлік стильге сай келмейтін лас, үтіктелмеген киіммен келуге, түрлі фанаттық қозғалыстарға, кез келген партияларға, діни ағымдарға және т.б. топтарға жататындықтарын ашық түрде жариялауға;
 - 3) Зияткерлік мектепте және одан тыс жерде шылымды, ішімдікті (сонымен қатар сыра, джин-тоник және т.б.), еліткіш, уландырғыш, есустандырғыш заттарды пайдалануға, нормаға сәйкес келмейтін сөздерді қолдануға;
 - 4) құмар ойындарды ойнауға, алыпсатарлық тұрғыдағы операцияларды өткізуге;
 - 5) қаруды, жарылғыш, пиротехникалық, химиялық, тез тұтанғыш заттарды, темекі бұйымдарын, спирттік ішімдіктерді, есірткіні, улы және уытты заттарды, хайуанаттарды, жәндіктерді және басқа да білім беру үрдісі талаптарына сай келмейтін заттарды әкелуге;
 - 6) бағасы 3 АЕК-тен көп тұратын қымбат заттарды (ұялы телефондарды, фото және бейнекамераларды, асыл заттарды, кесек ақшаны және т.б.) әкелуге рұқсат етілмейді.
- Зияткерлік мектеп аталған Ережеде көрсетілген қымбат бағалы заттардың жоғалғаны үшін жауап бермейді.

Оқушылардың тәртіп ережесі

- 1) Оқушылар Зияткерлік мектепке сабақтың басталуынан 10-15 минут бұрын, сыртқы келбеті ереже талаптарына сай мектептің бірыңғай киім үлгісін сақтай отырып, үтіктелген таза киіммен келеді.
- 2) Оқушылар мектепке кіргеннен кейін сырт киімдерін жеке арнайы шкафтарына қалдырады және қажет болған жағдайда аяқ киім ауыстырады.
- 3) Оқушыларға мүмкіндігі шектеулі (инвалид) жандарға арналған арнайы жуынатын бөлмелер мен лифтіні пайдалануға тыйым салынады.

Сабақтағы тәртіп:

- 1) оқушы сабақ басталмас бұрын өзінің жұмыс орнын және сынып жұмысына барлық қажетті заттарды даярлап қою тиіс;
- 2) педагог қызметкер сыныпқа кіргенде оқушылар тұрып амандасады және мұғалім сәлемдесіп, рұқсат бергеннен кейін отырады. Сабақ кезінде сыныпқа кірген кез келген үлкен адаммен оқушылар осылайша амандасады;
- 3) оқушыларға сабақ уақыты тек оқу мақсаты үшін жұмсалыуы тиіс. Сабақ кезінде шулап отыруға, дауыс көтеруге, өзін және өзгені басқа сөздермен, ойындармен және сабаққа еш қатысы жоқ мәселелермен алаңдатуға болмайды;
- 4) оқу үдерісіне қатысы жоқ ұялы телефонды және басқа құрылғыларды пайдалануға болмайды. Барлық техникалық құрылғыларды өшіріп, ал ұялы телефонның дыбысын сөндіріп үстелден алып тастау қажет. Оқушы ережені бұзған жағдайда педагогикалық қызметкер сабақ кезінде техникалық құрылғыны алып қоюға құқылы. Осы талаптар бірнеше рет бұзылған жағдайда техникалық құрылғы оқушының заңды өкіліне ғана қайтарылады;
- 5) сабақ кезінде оқушыларға мұғалімнің рұқсатынсыз сыныптан шығуға болмайды. Қажет болған жағдайда оқушы педагогикалық қызметкерден рұқсат сұрауы тиіс.
- 6) сабақ аяқталуы туралы қоңырау мұғалім үшін соғылады. Тек мұғалім сабақтың аяқталуы туралы хабарлағаннан кейін ғана оқушыларға сыныптан шығуға рұқсат етіледі.

Үзіліс кезіндегі тәртіп:

Үзіліс (сабақтар арасындағы уақыт):

- 1) сабақ кестесіне байланысты оқушыларға басқа кабинетке (қажеттілік болғанда) ауысуға;
- 2) оқушылардың қозғалып, денешынықтыруына және демалуына, осы мақсатта дәлізде бойсергітіп, бая жүруге;
- 3) тамақтануға;
- 4) ұялы телефонмен хабарласуға (қажеттілік болғанда);
- 5) мектеп кітапханасына баруға арналады.

Үзіліс кезінде:

- 1) өзге адамдардың демалуына кедергі жасауға, қатты сөйлеуге, ұялы телефонмен де дауыс көтеріп сөйлесуге, айқайлауға, шу көтеруге;
- 2) бірін-бірі итеруге, туындаған мәселені шешу барысында күш қолдануға рұқсат етілмейді.

Асханадағы тәртіп:

Зияткерлік мектептің бекітілген жұмыс тәртібі бойынша тамақтану тек арнайы орындарда ғана рұқсат етілген;

2) оқушылар жеке бас тазалық ережесін сақтауы тиіс: асханаға сырт киімсіз кіру, тамақтанар алдында қолдарын мұқият жуу;

3) оқушылар мектеп асханасына асықпай, итермелемей, кезекті бұзбай барады, асханада шуламайды;

4) асханада тазалықты сақтау қажет, өзіңнен кейін үстелді жинап, қоқысты тастамау керек;

5) оқушылар буфеттен тамақ алғанда кезекке тұрып, асхана қызметкерлерінің талаптарын орындап, азық-түлікті сатып алу ережесін сақтайды.

Сыныптан тыс шараларды өткізу кезіндегі тәртіп:

1) Қазақстанда немесе елден тыс мемлекеттерде өткізілетін шараларға оқушылар қатыспас бұрын қауіпсіздік техникасын сақтау бойынша нұсқаулықтан өтуге міндетті;

2) оқушылар жаппай шаралар өткізілу кезінде мұғалімнің, куратордың барлық нұсқауын қатал орындауы, жеке өзінің және айналасындағы адамдардың өміріне қауіп төндіретіндей, кез келген әрекеттерден бас тартуы тиіс;

3) оқушылар мектепте және мектептен тыс жерлерде жоғары мәдениет иеленушілері болуы қажет және жергілікті дәстүрлерді, тарихи және мәдени ескерткіштерді құрмет тұтуға міндетті, табиғатқа, жеке және топ мүліктеріне ұқыпты қарауы тиіс;

4) оқушылар тәртіп сақтауы тиіс, бекітілген бағыт бойынша қозғалып, топ жетекшісінің белгілеуімен сол топтың орналасқан жерінде қалу қажет;

5) жеке бас тазалығын қатаң сақтау керек, денсаулығының төмендеуі немесе алған жарақаты туралы топ жетекшісіне дер кезінде хабарлау қажет;

6) ашық түрде от жағуға (алаулар, шырақтар, отшашулар, шартылдақтар, оттар және т.б.), оттың жалын-дануына себепші болатын химиялық, пиротехникалық және басқа да жарық арқылы берілетін әсерлерді ұйымдастыруға тыйым салынады.

Оқушылардың сабақтан қалуын рәсімдеу тәртібі

1) Сабақтан қалуға негіз болатын себептер:

- оқушының сырқаттануы;
- дәрігердің қабылдауына бару (анықтама қағазы);
- заңды өкілдің жазбаша берілген өтініші және Зияткерлік мектеп директорының келісімі бойынша отбасы жағдайына байланысты оқу жылында 10 күннен аспайтын мерзімге қалу;
- оқу процесі аясында өткізілген пәндік олимпиадаларға, жарыстарға және басқа да шараларға қатысу;
- мектептен тыс ұйымдардың пәндік олимпиадаларына, жарыстарына және басқа да шараларына қатысу туралы тапсырыс.

2) Оқушы сырқаттануына байланысты сабақтан қалған жағдайда, ауырған күні бірден кураторға айтып, ал сабаққа келген бірінші күні анықтама әкелуі тиіс.

3) Оқушы Зияткерлік мектептің өткізіп отырған пәндік олимпиадаларына, жарыстарына және басқа да шараларына байланысты сабақтан қалған жағдайда, куратор себебін күнделікке жазады.

4) Оқушы мектептен тыс ұйымдардың тапсырысы бойынша сабақтан қалған жағдайда төмендегідей тәртіппен іске асады:

- оқушының заңды өкілі Зияткерлік мектеп директорының атына жазбаша түрдегі өтінішін береді, оған мектептен тыс ұйымның ресми тапсырысы қоса тіркеледі;

- заңды өкілдің өтініші куратормен келісілгеннен кейін Зияткерлік мектеп директорының бұйрығы шығарылады.

5) Заңды өкілдер оқушының сабақтан қалған күндеріндегі бағдарлама материалының меңгерілуіне толық жауап береді.

6) Себепсіз қалған күндер туралы куратор күнделікке жазады. Заңды өкілдердің біреуі күнделіктегі жазумен танысқаннан кейін өз қолын қоюы тиіс. Оқушылар себепсіз сабақтардан қалғаны үшін аталған Ережеде қарастырылғандай тәртіптік жауапкершілікке тартылады.

Оқушы сабақтан себепсіз қайта қалған жағдайда Зияткерлік мектептен шығарылады.

Оқушылардың жауапкершілігі

1) Тәртіп бұзушылық ауырлығы жағынан 3 сатыға бөлінеді:

- жеңіл-желпі;
- елеулі;
- маңызды.

2) Жеңіл-желпі тәртіпсіздікке жататындар:

- сабақ үстінде тәртіп бұзушылық;
- үнемі сабаққа (тоқсанына 3 реттен көп) сапжыынға, таңертеңгілік жиынға, мектепішілік шараларға кешігу;
- қабылданған бірыңғай мектеп киім үлгісіне сай киінбеу, салақ, ұқыпсыз болу;
- мектепте сырт киім және бас киіммен жүру;
- себепсіз үй тапсырмасын орындамай келу;
- тамақ пен сусынды арнаулы орыннан басқа жерде қабылдау;
- Зияткерлік мектептің аумағында, одан тыс жерлерде, ғимарат ішінде мінез-құлық ережесін бұзу;
- Зияткерлік мектептің ішінде және оған тиісті аумақта тазалықты сақтамау;
- сабақта, сабақтан тыс сағаттарда оқу үрдісін алаңдататын ұялы байланыс құралын, электронды ойындар мен өзге де құрылғыларды қолдану;
- Зияткерлік мектептің ішкі актісінде қарастырылған мектеп компьютерін қолдану ережесін бұзу.

3) Елеулі тәртіпсіздікке жататындар:

- жеңіл-желпі тәртіпсіздікке жататын тәртіп бұзушылықтың қайталануы;
- сабақты, элективті курстарды және үйірмелер мен секцияларды, клубтарды себепсіз босату (тоқсанына 3 реттен көп)
- мектеп әкімшілігі мен куратордың рұқсатынсыз мектептен кету;
- құмар ойындар ойнау;
- Зияткерлік мектептің мүлкін, заңды және жеке тұлғаның мүлкін байқаусызда бүлдіру;
- мемлекеттік рәміздерді, мемлекеттік гимнді білмеу және оны орындаудың ережесін сақтамау;
- мектеп қауымдастығы мүшелері мен Зияткерлік мектептің қонақтарының ары мен намысына тию;
- ерсі сөздер мен базиналық, қалыпты емес лексиканы қолдану;
- Зияткерлік мектеп пен оның оқушылары, жұмысшыларының арын таптайтын материалдар тарату;
- жеке мәліметтерді, фотосуреттер, аудио, бейнежазылымдарды тарату, түсіру, сақтау, оқушылар арасында және өзге адамдармен желісіз құрылғылармен (ИК-порт, Bluetooth, радиожилілік т.б.), сондай-ақ ақылы бұқаралық ақпаратқа, соның ішінде осындай әрекеттен құқығы бұзылатын бүкіләлемдік жаһандық желіде оқушылардың, жұмыскерлердің, Зияткерлік мектеп әкімшілігі мен өзге де заңды және жеке тұлғаның алдын ала келісімінсіз ақпарат беру;
- Зияткерлік мектептің академиялық адалдық ережесінің талаптарын бұзу;
- міндетті қоғамдық-пайдалы жұмыс пен шаралардан (сынып бөлмесін, аумақты жинау, әлеуметтік тәжірибелер) бас тарту.

4) Маңызды тәртіпсіздікке жататындар:

- Елеулі тәртіпсіздікке жататын тәртіп бұзушылықтың қайталануы;
- өзгелерді тілі, гені, ұлты, діні және басқа да белгілерімен кемсіту;
- діни көзқарасын таңу және көзін жеткізу, ұлтаралық жауластыруды өршіту, үгіт пен зорлық;
- шылымға, ішімдікке немесе нашақорлыққа деген қандайда бір қатысының барлығы, сабаққа мас, наша шеккен және уланған қалыпта келу;
- қару, жарылғыш зат, пиротехникалық, химиялық, өрт туғызатын заттар, темекі өнімі, спирттік ішімдіктер, наша, улаңдырғыш заттар мен улар, жануарлар, жәндіктер әкелу;
- құны 5 АЕК-тен көп бағалы заттарды (мобильді аппараттар, фото мен бейнекамера, бағалы заттар, бума ақша) әкелу;
- Зияткерлік мектептің, мектеп қауымдастығы мүшесінің, заңды және жеке тұлғаның мүлкін қасақана бүлдіру;
- мектеп қауымдастығы мүшесіне, өзге де заңды және жеке тұлғаға психологиялық және физикалық зиян шектіру;
- ұрлық, бөгде біреудің, мектеп қауымдастығы мүшесінің, заңды және жеке тұлғаның заттарын рұқсатсыз пайдалану.

5) Зияткерлік мектепте құқық бұзушылықтың алдын алу және оқушылар арасындағы тәртіпті нығайту мақсатында Тәртіптік комиссия құрылады.

ҚОСЫМША 2. НАЗАРБАЕВ ЗИЯТКЕРЛІК МЕКТЕПЕРІ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АКАДЕМИЯЛЫҚ АДАЛДЫҚТЫ САҚТАУ ЕРЕЖЕСІ (ФРАГМЕНТ)

Академиялық адалдықты сақтау ережелері оқу процесінде академиялық адалдық қағидаларын, мектеп қоғамдастығының құқығы мен міндеттерін, академиялық адалдықты бұзушылықтың түрлері мен оны қолдану тәртібін анықтайды.

Академиялық адалдық Назарбаев Зияткерлік мектептеріндегі оқу процесін жақсартудың негізі болып табылады.

Ережеде төмендегідейтүсініктемелер қолданылады:

1) Академиялық адалдық – білім беру процесінде оқушылардың мінез-құлық қағидаларының жиынтығы, олардың жеке басының адалдығы мен оқуға деген жауапкершілігі;

2) Бағаланатын жұмыс:

- оқушының белгілі бір оқу кезеңіндегі оқу жетістіктерін қалыптастырушы, тапсырма немесе орындалған жұмысты бағалау (ауызша сұрау, жазбаша тапсырма, эссе, лабораториялық жұмыс, практикалық жұмыс, жоба, т.б.)

- оқушының белгілі бір оқу кезеңіндегі (тоқсандық, семестр, жарты жылдық жылдық) оқу үлгерімін жиынтық және анықтамалық бағалау (бақылау, жазбаша жұмыс, тест, кредиттер, жоба, т.б.);

3) Бағаланбайтын жұмыс – оқушының оқу-шығармашылық бағытта орындайтын жұмыстары (мақала, дизайн, видео – аудио жазбалар, проект, т.б.). Ол педагогтармен және оларға теңестірілген қызметкерлермен бағаланбайды.

Академиялық адалдықтың принциптері:

Оқушылардың оқу процесіндегі оқуға деген жауапкершілігін дамытатын және академиялық адалдықтың басты қағидалары.

1) адалдылық – оқушылардың бағаланатын және бағалабайтын жұмыстарын саналы түрде адал орындауы;

2) автордың және оның заңды мұрагерлерінің құқықтарын сақтау – белгілі бір автордың туындысы болып табылатын жазбаларды, материалдарды қолдануда авторлық құқықты сақтау, дереккөздер сілтемелерін көрсету;

3) ашықтық – өзара сенімділік, оқушы мен педагогтар және оларға теңестірілген тұлғалар арасындағы еркін ақпарат, ой, идея алмасу;

4) өзгелердің құқықтары мен бостандықтарын құрметтеу – оқушылардың ойларын ашық және еркін білдіруі;

5) теңдік – оқушылардың ережелерді бұзған жағдайда бірдей жауапкершілікке тартылуы.

Оқушылар құқылы:

1) негізгі Ережелер мәтінімен толықтай танысуға;

2) оқу процесі барысында ойын еркін жеткізуге;

3) негізгі Ережені бұзғандығы туралы себепсіз айып тағылған жағдайда өзін қорғауға және дәлел келтіруге;

Оқушылар міндетті:

1) негізгі Ережелер мәтінімен толықтай танысуға және оны бұзған жағдайда салдарын білуге;

2) бағаланатын және бағаланбайтын жұмыстарды орындау барысында академиялық адалдықты қатаң сақтауға;

3) өзгенің ойы мен сөздерін қолдану кезінде авторды және дереккөздерді нақты көрсетуге;

4) бағаланатын жұмыстарды орындаған кезде пайдаланылған әдебиеттерді нұсқауға;

5) нақты және сенімді дереккөздерді көрсетуге;

6) өзінің аяқталған жұмысын басқа оқушыларға бермеуге міндетті.

Бұзушылық түрлері

Осы қағидада академиялық адалдықты бұзушылықтың келесі түрлері қарастырылған:

1) плагиат - авторлық туындыларды және дереккөздерді ішінара немесе толықтай иемдену;

2) сөз байласу (келісу) - басқа оқушы үшін кез келген бағаланбаған жұмысты орындау;

3) алдау:

- басқа оқушының жұмысын көшіру;

- бағаланған жұмысты қайтадан ұсыну;

- тапсырманы уақытында орындамаған немесе мүлдем орындамаған жағдайда өтірік ақталу;
- екі немесе оданда көп оқушы жиналған топтық жұмыста бағаланатын жұмысты орындау;
- басқа оқушыға көмектесу, көшіріп алуға мүмкіндік беру;
- өзгенің бағаланған жұмысын иемдену және бағалауға ұсыну;
- 4) бағаны, мәліметтерді, бағаланатын жұмыстарды өзгерту:
 - бағаны және тексерілген жұмыстың қорытындысын өзгерту;
 - деректерді бұрмалау, яғни, сауалнама, анкета, зерттеу жұмыстары қорытындыларын өзгерту;
 - басқа оқушының бағаланатын жұмыстарын әдейі бүлдіру, бұрмалау;
- 5) бағаланатын жұмыстардың жауаптарын әділ емес жолмен алу:
 - бағаланатын жұмыстар кезінде жауаптарды беру;
 - бағаланатын жұмысты орындамас бұрын педагогтар мен оларға теңестірілген тұлғалардың немесе басқа да адамдардың көмегімен алдын – ала жауаптарды алу;
 - бағаланатын жұмыстардың жауаптарын өз бетінше шығару, сатып алу немесе т.б. тәсілдерін қолдану;
 - дайын жауаптарды алдын-ала сатып алу;
- 6) ақпарат немесе құрылғыларды заңсыз пайдалану:
 - бағаланатын жұмыстар орындау кезінде электронды, цифрлы құрылғыларды, тасымалдағыштарды пайдалану;
 - бағаланатын жұмыстардың жауаптарын кез келген жолмен алу, алдын-ала жүктеп алу, т.б.;
 - материалдарды кабинеттен шығару, бағаланатын жұмысқа қатысты тапсырмалардың жауаптарын педагогтың компьютерінен жүктеу, көшіру немесе шығару;
- 7) Көрсетілген академиялық адалдықтың қағидалары толық емес, қажет болған жағдайда өзгертулер мен толықтырулар енгізілуі мүмкін.

Ереже бұзылған жағдайда шаралар қолдану тәртібі:

- 1) Нарушения академической честности могут быть выявлены:
 - 1) Академиялық адалдықтың бұзылғандығын:
 - қалыптастырушы және құраушы бағалауды іске асыру кезінде;
 - жиынтық және анықтамалық бағалауды жүргізу кезінде;
 - бағаланбайтын жұмыстар жүргізу кезінде анықтауға болады№
 - 2) Оқушының оқу жетістігін бағалау барысында плагиат, сөз байласушылық, алдау анықталған жағдайда:
 - пән мұғалімі негізгі ережедегі қосымшада көрсетілген формаға сәйкес тәртіп бұзушылық туралы акт толтырады, оқушымен сөйлеседі. Ережені бұзу туралы акт негізгі дәлелдермен көрсетіліп, көшірмесі кураторға беріледі;
 - жүйелі (екі немесе одан да көп) бұзушылық орын алса, пән мұғалімі формаға сәйкес тәртіп бұзушылық туралы Акт толтырады. Куратор оқушының ата-анасы немесе заңды өкіліне оның тәртіп бұзғандығы туралы жазбаша хабарлайды және барлық құжаттарды тәртіп комиссиясына береді.
 - 3) Баға, бағаланатын жұмыстар бұрмаланған кезде, бағаланатын жұмыстың жауаптары әділ емес жолмен немесе алдын-ала алынған жағдайда:
 - пән мұғалімі академиялық адалдықты бұзушылық туралы Акт толтырып, оқушымен оның ата-анасы немесе заңды өкілінің қатысуымен сөйлеседі. Ережені бұзу туралы акт негізгі дәлелдермен көрсетіліп, көшірмесі кураторға беріледі. Куратор оқушының ата-анасы немесе заңды өкіліне оның тәртіп бұзғандығы туралы жазбаша хабарлайды және барлық құжаттарды тәртіп комиссиясына береді.
 - 4) Плагиат, сөз байласу, алдау, бағаланатын жұмыстардың жауаптарын әділ емес жолмен немесе алдын-ала алу және электронды құрылғыларды заңсыз пайдалану анықталған кезде – пән мұғалімі негізгі Ережеде көрсетілген формаға сәйкес тәртіп бұзушылық туралы Акт толтырады.
 - Куратор оқушының ата – анасы немесе заңды өкіліне оның тәртіп бұзғандығы туралы жазбаша хабарлайды және барлық құжаттарды тәртіп комиссиясына береді.
 - Плагиат, сөз байласу, алдау, бағаланатын жұмыстардың жауаптарын әділ емес жолмен немесе алдын-ала алу және электронды құрылғыларды заңсыз пайдалану орын жағдайда оқушының барлық жұмыстары оның келісімінсіз жойылады.
 - 5) Плагиат, сөз байласу, алдау, бағаланатын жұмыстардың жауаптарын әділ емес жолмен не алдын-ала алу және электронды құрылғыларды теріс жолмен пайдаланған кезде пән мұғалімі, куратор және ата-ана немесе заңды өкілмен бірлесіп, оқушымен әңгіме жүргізеді.
 - 6) Бұзушылыққа жол берген оқушыларға Назарбаев Зияткерлік мектептері оқушыларына арналған ішкі ережелермен қарастырылған тәртіптік жаза қолданылады.

ҚОСЫМША 3. «НАЗАРБАЕВ ЗИЯТКЕРЛІК МЕКТЕПТЕРІ» ДББҰ ФИЛИАЛДАРЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ (ФРАГМЕНТ)

«Назарбаев Зияткерлік мектептері» дербес білім беру ұйымының филиалдарындағы қауіпсіздік ережесі:

- өрт;
- жер сілкінісі;
- су тасқыны және су басу жағдайлары;
- химия, биология, физика, информатика кабинеттеріндегі жұмыс;
- Қазақстан аумағы және одан тыс жерлерге конкурс, лагерь, элективті курс және сыныптан тыс іс-шаралар ұйымдастыру;
- террористік қауіп төнген (төтенше жағдайлар);
- санитарлық-эпидемиологиялық нормалардың талаптарын сақтамаған кезде және жаппай ауру жұқтыру ошақтары пайда болған жағдайларда қауіпсіздікті қамтамасыз етуді қарастырады.

Жер сілкінісі кезіндегі қауіпсіздік ережелері

1) Жер сілкінісі көрінісі пайда болғанда (ғимараттың теңселуі, шамдардың шайқалуы, терезе, ыдыс-аяқтардың сылдырлауы, сынған әйнектің дауысы, күшейген шуыл) дереу ғимаратты/мектепті босатып қауіпсіз жерге орналасу қажет. Қызметкерлер мен оқушыларды жер сілкінісінен құтқару іс-шараларының ұзақтығы 15- 20 секундтан аспауы қажет.

2) Табиғи апат кенеттен пайда болған кезде адам сабырлы, ұстамды, өзіне сенімді қалпын сақтап, дереу қауіпсіз әрекет ету қажет. Өз өмірлерін қауіпсіздендірумен қатар өзгелерге де қол ұшын созу керек.

3) Мектептің қауіпсіз орындарын білуі қажет, олар:

- ішкі қабырғалар;
- берік ас-үй жабдықтары немесе жазу столы;

Қауіпті орындар:

- терезе;
- айна;
- ілулі тұрған заттар;
- тастар, пеш;
- ұзын бос заттар, шкафтар.

4) Жер сілкінісі кезінде ең қауіпсіз орын ғимараттан алшақ орналасқан бос көше (алаңқай) болып табылады.

5) жер сілкінісі кезінде дайындыққа жол берілмейді. Тек өзіңізге қажетті басты заттарды (изотермиялық заттар, көрпе, медициналық кітапша, ақша, документ, құжат, т.б.) алуыңыз қажет.

Қазақстан аумағында және одан тыс жерлерде конкурс, лагерь, элективті курс және сыныптан тыс іс-шаралар қйымдастыру кезіндегі қауіпсіздік ережелері

Оқушы міндеттері:

1) сапарға шығар алдында ата-анасына немесе заңды өкілдеріне оқушылармен бірге жүретін мұғалім туралы толықтай деректер беруге, сонымен қатар, іс-шараға қатысатын оқушылардың аты-жөндерін, байланыс телефондарын қалдыруы.

2) орналасатын мекендері туралы ата-анасын, заңды өкілдеріне алдын-ала хабардар етуі;

3) егер оқушы адасып немесе әуежайда өз тобынан артта қалып қойса ашық алаңқай немесе залдарда жетекші келгенге дейін күтуі қажет;

4) егер өзге адамдар философиялық, политикалық, діни көзқарастардағы үгіт-насихаттаулар жүргізген жағдайда дереу жетекшіге хабарлау керек;

5) егер қалада, серуенде жүрген кезде жанындағы адамдар өздерін әдепсіз ұстап жатқандығын байқаған жағдайда ол адамдардан өзін аулақ ұстауы керек;

6) Егер оқушыға қатысты басқа адамдардың заңсыз әрекеттерін байқаған жағдайда дереу жетекшіге хабарлауы керек;

7) егер оқушы метро, автобус немесе басқада транспорттарға мініп үлгермеген жағдайда сол орында қалып, жетекшінің келуін күткен жөн. Егер оқушы метро немесе басқа да көліктерден шығып үлгермесе дереу келесі аялдамадан түсіп қалуы керек;

Қонақ үй, лашық, лагерьлерде тұрудағы қауіпсіздік ережелері

1) По прибытии в гостиницу особое внимание необходимо уделить правилам проживания, пожарной безопасности, изучить план эвакуации (расположение входов и выходов, лестниц).

- 1) Қонақ үйге келгеннен кейін дереу күн көру сапасына, өрт қауіпсіздігіне, эвакуациялық жоспарларымен танысу керек (кіріс және шығыс, баспалдақтар);
- 2) Бағалы заттарды жатын бөлмеге қалдыруға болмайды (телефон, ақша, т.б.)
- 3) Сақтық шараларын қолданып, жеке заттар, ақшаңызды қадағалап отыру керек;
- 4) Қонақ үй, кампус, лагерь мүлкіне материалдық залал келтіруге тыйым салынады.
- 5) Тұратын мекен – жайыңызды міндетті түрде жазып алып есте сақтауыңыз қажет.

Теміржол станцияларында, әуежай, ұшақ, автобус, поездарда жүру кезіндегі қауіпсіздік шаралары

Теміржол вокзалдары мен поездарда жүру кезіндегі қауіпсіздік шаралары:

- 1) Теміржол жолдарын белгісіз жерлерден кесіп өтуге тыйым салынады. Жаяу жүргіншілерге арналған жолдар, тунельдермен жүруге рұқсат етіледі.
- 2) Теміржол тораптарынан өткен кезде екі жақтан келе жатқан поездың жоқ екеніне мұқият көз жеткізу қажет. Бір вагоннан екінше вагонға өткен кезде арнайы автоцептердің көмегін пайдалану, сонымен қатар, жақын маңда келе жатқан поездың алдынан кесіп өтуге тыйым салынады.
- 3) Кез келген заттарды рельске қалдыруға тыйым салынады.
- 4) Теміржол жолының жанында ойнауға, қуаттандырылған көпірлер мен байланыс желілері, электр сымдары орнатылған жерлерге жақындауға, оларға тиюге тыйым салынады.
- 5) Теміржол платформасын жақын тұруға (2 метрден жақын), жүктер, сумка, жекезаттарын қоюға болмайды.
- 6) Тасымалдаушылардың нұсқауымен вагондарға алдын-ала орналасуға және поезд тоқтағанға дейін вагоннан түсуге рұқсат етіледі.
- 7) Поезд қозғалып бара жатырғанда вагондардың есігін ашуға тоқтату тетігін басуға тыйым салынады.

Автобус бекеттері мен автобус қозғалысы кезіндегі қауіпсіздік ережелері

- 1) Автобус бекеттеріндегі қозғалыс тек сүйемелдеуші адамның нұсқауымен ғана жүзеге асырылады.
- 2) Оқушылар автобус тоқтағаннан сүйемелдеуші адам рұқсат бергеннен кейін ғана автобусқа мініп, түсе алады.
- 3) Автобусқа мініп, түсу асығыссыз байыппен жүзеге асырылады.
- 4) Автобусқа отырғаннан кейін ауру белгілері пайда болған жағдайда есікке жақын екінші қатарға орналасуы керек және жүрегі айнып, құсу рефлексі байқалатын болса өзімен бірге политэтиленді пакеттер салып жүргені жөн.
- 5) Автобусқа жайғасқаннан кейін жүктер, сумкаларды жолаушы орындығының артында орналасқа арнайы жүк салғышқа орналастыру керек.
- 6) Жүк салатын орындарға сусыны бар бөтелке немесе ауыр заттарды салуға болмайды.
- 7) Автобусқа орналасқаннан кейін орындықтың қол тіреуішін көтеріп, белдікті тағу керек.
- 8) Қозғалыс кезінде оқушылар:
 - өз орындарында тұзу отыруы;
 - егер өзін нашар сезінсе (бас ауыру, жүрек айну, т.б.) жетекшісін хабардар етіп, автобусты тоқтату жөнінде ұсыныс беру қажет. Автобус тоқтағанға дейін полиэтиленді пакет ұстап отыруы;
 - әжетханаға бару керек болған жағдайда жетекшіге ескертіп, автобус тұрағына дейін сабырмен күтуі;
 - төтенше жағдай кезінде қолы мен аяғын алдыңғы орындыққа қойып отыруы;
 - апатты жағдай орын алған кезде жүргізуші мен жетекшінің нұсқаулығын тыңдауы; Үрейге берілмеуі және жарақаттанған адамдарға көмек беріп, жақын жерде орналасқан алдыңғы есіктен шығаруы;
 - сапар аяқталғаннан кейін жеке заттарды жианп (қоқыс, т.б.) және асықпай түсуі;
 - автобустан түскеннен қауіпсіз арақашықтыққа жайғасуы міндетті.
- 9) Қозғалыс барысында:
 - жарақат алып қалудың алдын-алу үшін орыннан тұруға, автобус салонында жүруге, креслоға тізерлеп тұруға, айқайлауға, артта отырған жолаушылармен сөйлесуге;
 - автобус салонында қоқыс лақтыруға, шемішкі шағуға, бос бөтелкелерді, тағам – жеміс қалдықтарын тастауға;
 - автобус тұрағына дейін сүйемелдеушінің рұқсатынсыз орыннан тұруғатыйым салынады.
- 10) Автобустан түсер кезде бір қолмен жеке заттарды, екінші қолмен баспалдақтан ұстау керек.

Әуежайдағы қауіпсіздік ережелері

- 1) Әуежайдағы қозғалыс тек сүйемелдеуші адамның нұсқауымен ғана жүзеге асырылады.
- 2) Әуежайға тіркеуге 2 сағат қалғанда келу керек. Мүмкіндігінше, 24 сағат ішінде әуетасымалдаушы сайттарға кіріп онлайн тіркеуден өткен жөн.
- 3) Жүкті тексермесетін бұрын қол жүгі мен багажды тасымалдау ережелерін сақтау керек.
- 4) Ұшар алдында сізге қызмет көрсеткелі отырған авиакомпанияның ережелерімен толықтай танысыңыз.
- 5) Ұшаққа жайғасқаннан кейін басқа жолаушылардың жүріп – тұруына кедергі келтірмей өз орныңызда болыңыз.
- 6) Қол жүгіңізді орындықтың үстінде орналасқан қатарға жайғастырыңыз.
- 7) Ұшу және қону кезінде ұялы телефон, планшеттеріңізді сөндіріп қойыңыз.
- 8) Ұшу, тұрақсыздық және қону кезінде белдікті тағып, терезе реңктерін көтеріңіз.

Химия, биология, физика, информатика кабинеттерінде жұмыс кезіндегі қауіпсіздік ережелері**Жалпы қауіпсіздік талаптары:**

- 1) Химия, биология, физика, информатика кабинеттеріне арнайы техникалық қауіпсіздік ережелерімен танысқан адамға кіруге рұқсат етіледі;
- 2) Қауіпті өндірістік факторлар:
 - химиялық қоспалар тері немесе көзге түсен кездегі күйіктер;
 - белсенді токсиндік химиялық қоспалардың газымен буымен улану;
 - сұйықтықтарды және әртүрлі физикалық денелерді жылыту кезіндегі термикалық күйіктер;
 - әйнек және лабораториялық ыдыстарды ұқыпсыз қолдану кезіндегі теріні кесіп алу;
 - электр қондырғыларында жұмыс істеу барысында тоқ соғуы;
 - жанғыш заттар мен жанғыш сұйықтықтарды дұрыс пайдаланбау салдарынан өрттің пайда болуы;
 - түрлі ионданбайтын, электромагниттік сәулелердің адам ағзасына кері әсері;
 - оңтайлы диапазоннан асатын терминалдар мен эргономикалық параметрлерінің көзге кері әсері;
 - электр тоғының соғуы;
- 3) Химия кабинетіне кірер алдында қызметкерлермен оқушылар арнайы киімдер мен жеке қорғаныш заттарын:
 - халат, алжапқыш, қорғаныш көзілдірік, резин қолғаптар;
 - диэлектрлік қолғаптар кию керек.

Жұмыс уақыты кезіндегі қауіпсіздік талаптары

- 1) Оқушылардың лаборатория, химия, биология, физика, информатика кабинеттеріне кіруі мұғалімнің қатысуымен ғана рұқсат етіледі.
- 2) Оқушыларға химия, биология, физика және информатика кабинеттерінде лаборант міндетін атқаруға рұқсат етілмейді.
- 3) Оқушылардың зертханалық жұмысы, зертханалық практикасы химия, биология, физика, информатика пәндерінің мұғалімдері және лаборанттың қатысуымен жүзеге асырылады.
- 4) Электр жылытушы және ашық спиральды құралдарын қараусыз қосулы күйінде қалдыруға болмайды.
- 5) Физика, химия, биология кабинеттерінде тыйым салынады:
 - жұмыс талаптарына сай келмейтін құралдар мен приборларды қолдануға;
 - жарық немесе сынық әйнек ыдыстарды пайдалануға;
 - ашық сымды құрылғы мен жабдықтарды қолдануға.
- 6) Спирт шамдарына жанармай ретінде бензинді қолдануға;
- 7) Химия, биология кабинеттерінде тыйым салынады:
 - ерітінділермен реактивтердің дәмін татып көруге, тамақ, сусын ішуге;
 - химиялық сипатта ерекшеленетін реагенттерді бірге сақтауға;
 - ерітінділер мен реактивтерді, полимерлі ыдыстағы жанғыш заттарды, сілтілік ерітінділерді этикетсіз сақтауға;
 - реагенттерді, жанғыш заттарды, сұйықтықтар мен ерітінділерді кәрізге лақтыруға, құюға (Мұндай заттарды кем дегенде тереңдігі 3 м болатын арнайы аузы жабық ыдысқа құю керек);
 - кез келген жабдықтарды жабық шкафтарда реагенттермен ерітінділердің жанында сақтауға тыйым салынады.
- 8) Қатты сілтілерден, концентрацияланған қышқылдардан және сулы аммиактан ерітінділерді дайындау керек. Зертханалық әйнек ыдысында желдету қосылған түтін сорғыштағы жеке қорғаныс құрал-

дарын қолдану арқылы ғана жасауға болады (жоғары тығыздықтағы сұйықтықты төменгі тығыздықтағы сұйықтыққа құю керек).

9) Қатты сусымалы реагенттерді тек колбалардан, текшелер, қасықтар, шпательдер мен пробиркалар көмегімен алуға рұқсат етіледі.

Терроризм актілері орын алған жағдайда Филиал қызметкерлері мен оқушыларға арналған қауіпсіздік ережелері

Филиал қызметкерлері мен оқушылар террористік актілер орын алған жағдайда:

- мектеп директоры немесе оны алмастыратын адамға хабар беру, сонымен қатар, орын алған жағдай туралы ақпараттар шығу көздерін қадағалауға;
- құқық қорғау органдарына жедел хабар беруге (электронды жазбалар, тасымалдағыштар арқылы);
- хаттарды, электронды тасымалдағыштарды мүмкіндігінше полиэтиленді пакеттерде сақтауға тырысуға;
- пакеттерге, хатқа мүмкіндігінше қол іздерін қалдырмауға;
- қажетті құжаттарды сақтауға (документ, конверрт, қораптар, барлық қосымшаларды, еш нәрсені лақтырмаған жөн);
- хатты тауып алу және алу жағдайларын есте сақтап қалуға тырысуға міндетті.

ҚОСЫМША 4. «НАЗАРБАЕВ ЗИЯТКЕРЛІК МЕКТЕПТЕРІ» ДЕРБЕС БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫ ФИЛИАЛДАРЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫ ҚОРҒАУ САЯСАТЫ (ФРАГМЕНТ)

«Назарбаев Зияткерлік мектептері» дербес білім беру ұйымдарындағы оқушыларды қорғау саясаты – мектеп оқушыларының физикалық және психологиялық саулығын қамтамасыз етуге бағытталған негізгі қағидалар мен ережелер жүйесі.

Мектеп оқушылары:

- 1) кез келген форматта кемсітушілікке жол бермеуі;
- 2) оқушылардың, ата-аналар/заңды өкілдердің немесе басқа да адамдардың атына балағат сөздер айтпауы;
- 3) денсаулығына және жеке мүлкіне зиян келтірмеуі;
- 4) басқа оқушыларды қорқытпауы және сыныпта оқшауламауы тиіс.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Claire A.B. Freeland, Jacqueline B. Toner «What to do when mistakes make you quake? A kid's guide to accepting imperfection» («Ошибаются все! Что делать, когда боишься совершить ошибку»), Magination Press, 2018.
2. Debbie Glasser «New kid, new scene. A guide to moving and switching schools» («В первый раз в новый класс. Как вести себя на новом месте и в новом классе»), Magination Press, 2018.
3. Michael A. Tompkins, and Katherine Martinez «My anxious mind. A teen's guide to managing anxiety and panic» («Мой беспокойный разум. Руководство по управлению тревогой и паникой»), Magination Press, 2018.
4. Робин Хаарп, Учебная программа первичной профилактики насилия в школе, ЮНИСЕФ, 2014.
5. Колин Маклафлин, Наталья Яковец и Лиз Винтер «Система раннего предупреждения для профилактики, выявления и реагирования на выбытие детей из системы школьного образования в Казахстане. Практическое руководство», ЮНИСЕФ, 2019



ОҚУШЫ КІТАПШАСЫ

*Назарбаев Зияткерлік мектептеріне
жаңадан түскен оқушыларға арналған*

Авторлары: *Уалкенова Д., Абкенова А.*
Аударғандар: *Алтаев Ж., Арынбаева Ж., Жыкбаева А., Құбайдолла С., Катанова Л.*
Техникалық редакторы *С.М. Жапарова*
Суретші: *Бекишев А.К.*
Дизайнер-беттеуші: *Турсбекова Д.К.*

«Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Білім беру бағдарламалары
орталығының дизайны мен версткасы

store@nis.edu.kz

Басуға 17.08.2023 ж. қол қойылды. Пішімі 60x84/8.
80 гр. қағазы. Қаріп түрі «Segoe UI». Сандық басылыс.
Шартты б.т. 5,58. Шартты бояулы бет таңбасы 22,32. Есептік б.т. 4,5. Таралымы _____ дана. Тапсырыс №__.

010000, Астана қ., Хусейн бен Талал көшесі, 21/1 ғимараты,
«Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ

