

№8(08) 2024

# Шнабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

КОНЦЕПЦИЯ ЦЕЛОСТНОЙ  
ЛИЧНОСТИ АБАЯ

**«ТОЛЫҚ АДАМ»**

– ОСНОВА СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**ЛЮШЕР ТЕСТІ**

АРҚЫЛЫ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ  
КҮЙЗЕЛІСТІ АНЫҚТАУ

АВГУСТОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
ПЕДАГОГОВ-2024:

**ОБРАЗОВАНИЕ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ**

БАЛАЛАР МЕН ОЛАРДЫҢ МҮДДЕЛЕРІ ҮШІН / ВО ИМЯ И В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ  
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КОМИТЕТ ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ



**ҚЫМБАТТЫ ДОС!  
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ АРҚЫЛЫ  
КӨМЕКТЕСУ ҚҰПИЯ ЖӘНЕ ТЕГІН!**

**ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР!**

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

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



**ДОРОГОЙ ДРУГ!  
ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ  
АНОНИМНА И БЕСПЛАТНА!**

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

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

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

БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ МЕН АМАНДЫҒЫ  
БІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДА!  
**ЖАЙ ҒАНА ТЕЛЕФОНҒА ҚОҢЫРАУ ШАЛЫҢЫЗ,  
СІЗГЕ КӨМЕКТЕСЕДІ!**

БЕЗОПАСНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ  
ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ!  
**ПРОСТО ПОЗВОНИ  
ПО ТЕЛЕФОНУ, И ТЕБЕ ПОМОГУТ!**

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



### ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАҢДАР!

Тамыз... Бұл амалсыздан қоштасып, әні-міне дегенше біздің жазға «Сау бол!» деп қол бұлғайтын, ол үшін мұңаятын ай. Бәріміз жазға «Рақмет, қош бол!» деп айту керектігін жеңіл мұңмен түсінеміз. Бұдан ешқайда қашып құтыла алмайсың...

Жаздың соңғы айы, қоштасқандай, күн мен жылу сыйлайды. Бірақ түнгі уақытта күздің жақындап қалғанын сезесің. Тамыздың жаңбырлары да енді маусым мен шілденің көңілді және жылы нәсерлерін еске түсірмейді, олардың астында су-су болып қалу сондай жағымды болатын. Жалпы, жомарт жаз бізге сыйлаған барлық кереметтерінен кейін демалуға жақын.

Бірақ жер беті гүлдермен безендіріліп, шөптер емдік қуатқа, жемістер күн энергиясына толы болса, адамдардың жан дүниесі ізгілік, махаббат пен сенім салтанат құруына үміттенеді. Тамыз күндері ақпанның суығына дейін жететін жанға сондай жылулық қалдырады.

Тамызды жиі жаз бен күздің арасындағы көпір деп атайды, ол бізге шілденің ыстығынан қалған жылы лебімен және қыркүйектің салқынымен араласқан күннің нәзік қоштасуын сыйлайды. Тамыз – тез өтіп кеткен жазға деген сағынышпен сезілетін соңғы ыстық күндер...

Тамыз айы әсіресе мұғалімдер үшін өте маңызды. Алғашқы қоңырау соғылмай тұрып, әлі де күш жинап, өздерін қуаттандыруға уақыт бар, содан кейін сыныпқа сергек және қуанышты күйде кіріп, таңғаларлықтай: жаз бойы қалай өзгерген шаштары ұйпа-тұйпа ұлдар мен бойжетіп әдеміленген қыздарды көруге болады!

Педагогикалық қызметкерлердің жыл сайынғы Республикалық тамыз конференциясы жаңа оқу жылына дайындықты бастады.



### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Август... Это месяц, когда начинается грусть по лету, которое еще не проводили, но расставание с ним уже неизбежно... И все мы с легкой грустью понимаем, что пора сказать лету: «Спасибо, и прощай!» И от этого никуда не деться...

Последний летний месяц, словно на прощание, дарит солнце и тепло. Но в ночные часы уже ощущается, что осень близко. Да и августовские дожди уже не напоминают веселые и теплые ливни июня и июля, под которыми так приятно промокнуть до нитки. В общем, щедрое лето собирается отдохнуть после всех тех чудес, которые оно нам подарило.

Но пока земля украшена цветами, травы налиты целебной силой, плоды – солнечной энергией, души людей полны надеждой на торжество добра, любви и веры. Августовские дни оставляют в душе такое тепло, что его хватит до февральских стуж.

Мостик между летом и осенью, как часто называют август, дарит нам нежное прощальное прикосновение жаркого солнца, напоенное отголосками июльского зноя и приправленное свежестью сентября. Август – последняя жара с привкусом ностальгии по так быстро пролетевшему лету...

Особенно ценен август для учителей. Пока не прозвенел первый звонок, есть еще время набраться драго-

Қазақстандық педагогтердің биылғы съезі шын мәнінде халықаралық іс-шараға айналды, өйткені оған жақын және алыс шет елдерден қонақтар – білім беру және балаларды тәрбиелеу мәселелері бойынша әлемге әйгілі сарапшылар шақырылды.

Тамыз кеңесі-2024 ерекшелігі – жоғары цифрлық және ақпараттық-коммуникациялық технологияларға бағдарланған заманауи қоғамның талаптарына сәйкес білім беру ортасын цифрландыруға баса назар аудару.

Жаздың аяқталуын қазақстандықтар басты мемлекеттік мерекелердің бірі – еліміздің тәуелсіздігі мен құқықтық мәртебесінің негізін заңнамалық түрде бекіткен Конституция күнімен қарсы алады.

Барша қазақстандықтарды Конституция күнімен құттықтай отырып, баршаға ортақ Отанымыздың лайықты азаматы болуын, оның байлығы мен даңқын арттыра отырып, оған адал және шынайы қызмет етуді тілейміз.

Деніңіз сау, өмірлік күшке, рух сергектігіне, жағымды энергияға және сарқылмас оптимизмге толы болсын!

ценных сил, наполнить себя энергией, чтобы бодрыми и жизнерадостными войти в класс и ахнуть: как изменились за лето вихрастые мальчишки и похорошели повзрослевшие девочки!

Ежегодная августовская Республиканская конференция педагогических работников дала старт подготовке к новому учебному году. Нынешний съезд казахстанских педагогов стал по-настоящему международным мероприятием, ведь на него были приглашены гости из стран ближнего и дальнего зарубежья – видные эксперты с мировыми именами по вопросам образования и воспитания детей.

Особенность Августовки-2024 – акцент на цифровизацию образовательной среды в соответствии с требованиями современного общества с его ориентацией на высокие цифровые и информационно-коммуникационные технологии.

Конец лета казахстанцы встречают празднованием одного из главных государственных праздников – Дня Конституции, законодательно заложившей основы независимости и правового статуса нашей страны.

Поздравляя всех казахстанцев с Днем Конституции, мы желаем каждому быть достойным гражданином нашей общей Родины, верой и правдой служить ей, преумножая ее богатства и славу.

Будьте здоровы, полны жизненных сил, бодрости духа, позитивной энергии и неиссякаемого оптимизма!

Август – это история заканчивающегося лета.

Оно вернется к нам через год. Но это будет уже совсем другая история. История, в которую каждый из нас может и должен вписать свою главу...

*Свободу, равенство и право,  
Спокойный труд и мирный сон  
Нам гарантирует держава,  
Ее незыблемый Закон.*

*Свод правил и законов нашей жизни,  
Путеводитель в мире общих дел,  
Защита чести и свобода слова –  
Вот нашей Конституции пароль!*



Тамыз – жаздың аяқталу тарихы. Ол бізге бір жылдан кейін оралады. Бірақ бұл мүлдем басқа оқиға болады. Біздің әрқайсымыз өз тарауымызды енгізе алатын және енгізуге тиіс тарих...

*«Өркен» балалардың  
әл-ауқатын арттыру  
ұлттық ғылыми-практикалық  
институты  
коммерциялық емес акционерлік  
қоғамының президенті  
**Есенгазы Нуртолеуович  
Иманғалиев***

*Президент Некоммерческого  
акционерного общества  
«Национальный  
научно-практический институт  
благополучия детей «Өркен»  
**Есенгазы Нуртолеуович  
Иманғалиев***

# МАЗМҰНЫ содержание



ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ

3

## КҮННІҢ ТАҚЫРЫБЫ / ТЕМА ДНЯ

ЖАҢА ОҚУ ЖЫЛЫНА ДАЙЫНДЫҚ БІРІНШІ ОРЫНДА  
НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД: ГОТОВНОСТЬ №1

7

МҰҒАЛІМДЕРДІҢ ТАМЫЗ  
КОНФЕРЕНЦИЯСЫ-2024:  
ЦИФРЛЫҚ ЗАМАНДА  
БІЛІМ БЕРУ

АВГУСТОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
ПЕДАГОГОВ-2024:  
ОБРАЗОВАНИЕ В ЦИФРОВУЮ  
ЭПОХУ



ҰЛЫ ДАЛАНЫҢ ҰЛЫ БАЛАСЫ  
ВЕЛИКИЙ СЫН ВЕЛИКОЙ СТЕПИ

13

АБАЙДЫҢ «ТОЛЫҚ АДАМ»  
ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ –  
ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУДІҢ  
ТҮПТАМЫРЫ

КОНЦЕПЦИЯ ЦЕЛОСТНОЙ  
ЛИЧНОСТИ АБАЯ «ТОЛЫҚ АДАМ» –  
ОСНОВА СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ



## ПЕДАГОГТЕР / ПЕДАГОГАМ

МЕКТЕП – БОЛАШАҚҚА ЖОЛДАМА  
ШКОЛА – ПРОПУСК В БУДУЩЕЕ

17

ПЕДАГОГ МЕКТЕПКЕ ҚАЛАЙ  
ЖҰМЫСҚА ОРНАЛАСАДЫ?

КАК ПЕДАГОГУ УСТРОИТЬСЯ  
НА РАБОТУ В ШКОЛУ?



ӨМІР СУРУ – ЕҢ ЖАҚСЫ ШЕШІМ  
САМОЕ ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ – ЖИТЬ

20

В. Ю. Шамсутдинова  
СУИЦИДТІК ТӘУЕКЕЛ ТОБЫНДАҒЫ  
БАЛАЛАРМЕН ІС-ҚИМЫЛ  
АЛГОРИТМІ

В. Ю. Шамсутдинова  
АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ  
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ  
ГРУППЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА



ТҮРЛІ-ТҮСТІ ЭМОЦИЯЛАР  
ЭМОЦИИ В ЦВЕТЕ

27

ЛЮШЕР ТЕСТІ АРҚЫЛЫ  
ЭМОЦИОНАЛДЫҚ КҮЙЗЕЛІСТІ  
АНЫҚТАУ

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
СТРЕССА С ПОМОЩЬЮ  
ТЕСТА ЛЮШЕРА

ӘЛЕУМЕТТІК ЖОБА: АДАМҒА МЕЙІРІМ, ҚОҒАМҒА ИГІЛІК  
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: ДОБРО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, БЛАГО ДЛЯ ОБЩЕСТВА

32

**Р. С. Шерғали,  
БАЛАЛАРҒА ҚАМҚОРЛЫҚ,  
ЕРЕСЕКТЕРГЕ КӨМЕК**

**Р. С. Шерғали,  
ЗАБОТА О ДЕТЯХ,  
ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫМ**



ДЕНСАУЛЫҚ – ЗОР БАЙЛЫҚ  
ЗДОРОВЬЕ – ДЕВЯТЬ ДЕСЯТЫХ СЧАСТЬЯ

39

**А.Ю. Соколова  
БІЗ ОМЫРТҚАМЫЗ САУ  
БОЛҒАНҒА ДЕЙІН ЖАСПЫЗ**

**А.Ю. Соколова  
МЫ МОЛОДЫ, ПОКА ЗДОРОВ  
НАШ ПОЗВОНОЧНИК**



САЛАУАТТЫ БАЛАЛЫҚ ШАҚ – БАҚЫТТЫ БАЛАЛЫҚ ШАҚ  
ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО – СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

46

**ДӘРІГЕРДІҢ КҮШІ – ЖҮРЕГІНДЕ,  
СҮЙІСПЕНШІЛІК – ЕМНІҢ НЕГІЗІ**

**СИЛА ВРАЧА – В ЕГО СЕРДЦЕ,  
ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ – ЛЮБОВЬ**

## БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ

ИНТЕРНЕТ ӘРҚАШАН ДОС БОЛА МА?  
ВСЕГДА ЛИ ИНТЕРНЕТ ДРУГ?

53

**Е. В. Пушкова  
КИБЕРБУЛЛИНГ:  
ОЛ ТУРАЛЫ НЕ БІЛЕМІЗ?**

**Е. В. Пушкова  
КИБЕРБУЛЛИНГ:  
ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЕМ?**



БІЛІМІҢДІ ДАҒДЫҒА АЙНАЛДЫР  
ПРЕВРАТИ ЗНАНИЯ В НАВЫКИ

63

**WORLD SKILLS (WSK)**

МАҚСАТ ҚОЙ – ЖОЛЫҢ ТАБАСЫҢ  
НАЙДИ ЦЕЛЬ – РЕСУРСЫ НАЙДУТСЯ

65



# МҰҒАЛІМДЕРДІҢ ТАМЫЗ КОНФЕРЕНЦИЯСЫ-2024: ЦИФРЛЫҚ ЗАМАНДА БІЛІМ БЕРУ



# АВГУСТОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПЕДАГОГОВ-2024: ОБРАЗОВАНИЕ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ



2024 жылы алғаш рет Қазақстан мұғалімдерінің тамыз конференциясы халықаралық сарапшылардың қатысуымен өтті.

Республикалық шара халықаралық қонақтар – білім саласының сарапшыларының қатысуымен саммит форматында болды. Биылғы жылы оның тақырыбы цифрландыру – **«Digital Kazakhstan: жаңа замандағы білім беру»**, сондай-ақ **«Біртұтас тәрбиесі бағдарламасына»** арналған.

500 мыңнан астам мұғалім пікірталасқа онлайн қосыла алды.

«Аймақтық конференциялардағы дәстүрлі пленарлық отырыстарда цифрлық білім берудің болашағы тақырыбына арналған интерактивті панельдік сессиялар мен көрмелер, сондай-ақ цифрландыру саласындағы жетекші сарапшылардың қатысуымен шеберлік сабақтары өтеді», – деді **Қаныбек Жұмашев**, Оқу-ағарту министрлігінің орта білім беру комитеті төрағасы.

Қолжетімділік мақсатында панельдік сессиялар мен пленарлық отырыс материалдары облыстық білім басқармалары мен Оқу-ағарту министрлігінің сайттарында және әлеуметтік желілерде орналастырылады.

Астана педагогтерінің өңірлік тамыз конференциясына Оқу-ағарту министрі **Ғани Бейсембаев** қатысты. Ол білім беру саласының үздік қызметкерлеріне марапаттарды табыс етіп,



В 2024 г. Августовская конференция педагогов в Казахстане впервые прошла с участием международных экспертов.

Республиканское мероприятие состоялось в формате саммита с участием международных гостей – экспертов в области образования. В этом году его тематика посвящена цифровизации – **«Digital Kazakhstan: жаңа замандағы білім беру» / «Цифровой Казахстан: современное образование»**, а также воспитательной работе в рамках **«Біртұтас тәрбие бағдарламасы» / «Единая программа воспитания»**.

Более 500 тыс. педагогов смогут присоединиться к обсуждению в режиме онлайн.

«Традиционные пленарные заседания на региональных конференциях будут включать интерактивные панельные сессии и выставки на тему будущего цифрового образования, а также мастер-классы с участием ведущих специалистов в области цифровизации», – отметил председатель Комитета среднего образования Министерства просвещения **Қаныбек Жұмашев**.

«ДосболLIKE» бағдарламасын іске асырудың маңызды шарты мектеп оқушыларын мақсаттардың ортақтығын түсіну негізінде шығармашылық қызметке тарту болып табылады. Әлеуметтік тәжірибелер арқылы позитивті қарым-қатынас дағдыларын үйрету нәтижесінде сынып пен мектеп ұжымында қолайлы әлеуметтік-психологиялық ахуал қалыптасады.





барлық уақытта қоғамды ең құнды білімге жетелейтін көрнекті тұлғалар ағартушы болып саналатынын атап өтті: «Бұл, менің ойымша, педагогикалық еңбектің шынайы мәнін дәл түсіндіреді. Бұл асырасілтеушілік емес, себебі қазіргі әлем білімге негізделген, ал білімнің жарығын дәл сіздер, мұғалімдер жеткізесіздер! Адамды және жағдайды нәзік сезіне білу, жеке тұлғаны құрметтеу, қабілеттердің кішкентай өркенін табыстың егініне айналдыра білу – бүгінгі ұстаздардан күтетін қасиеттер. Сіз бен біз еліміздің оң имиджін насихаттайтын саналы да толерантты заманауи ұрпақ қалыптастыруда қозғаушы күшке айналып, қазақтың ұлы ағартушыларының еңбегінің лайықты жалғастырушысы болуымыз керек».

Астанада өткен жиында атап өтілгендей, отандық мектеп оқулықтары цифрлық форматқа көшіріліп, бүгінде IT платформада қолжетімді. Оқу-ағарту министрлігі жалпыға бірдей білім берудің мемлекеттік стандартына жасанды интеллектті оқыту элементтерін енгізу бойынша жұмыс жүргізуде.

В целях доступности материалы панельных сессий и пленарного заседания будут размещены на сайтах и в социальных сетях региональных управлений образования и Министерства просвещения.

В региональной Августовской конференции педагогов Астаны принял участие министр просвещения **Гани Бейсембаев**. Он вручил награды лучшим сотрудникам сферы образования и подчеркнул, что во все времена просветителями считались выдающиеся личности, которые ведут общество к самым ценным знаниям: «Это, как мне кажется, с точностью объясняет истинную суть педагогического труда. Это не громкие слова, потому что современный мир строится на знаниях, а свет знаний несете именно вы – учителя! Способность тонко чувствовать человека и ситуацию, уважение к личности, умение самый маленький росточек способностей превратить в урожай успеха – этих качеств мы ждем от учителей сегодня. Мы с вами должны стать локомотивом в формировании сознательного и толерантного современного поколения, продвижении позитивного имиджа страны, быть достойными продолжателями дела великих казахских просветителей».

Как отмечалось на встрече в Астане, отечественные школьные учебники переведены в цифровой формат, и в настоящее время доступны на IT плат-

Важным условием реализации Программы «ДосболLIKE» является вовлечение школьников в созидательную деятельность на основе осознания ими общности целей. Благодаря обучению навыкам позитивного общения через социальные практики создается благоприятный социально-психологический климат в классном и школьном коллективе.

«DIGITAL KAZAKHSTAN:  
ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУ»

Заманауи технологиялар педагогтерден білім беру процесін ұйымдастыруда жаңа ұстанымды талап етеді және оны тиімді қолдануға білім берудің барлық деңгейлері дайын болуы тиіс

ҚР ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРІ

**ҒАНИ БЕЙСЕМБАЕВ**

ПЕДАГОГТЕРДІҢ ТАМЫЗ САММИТІ – 2024



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ



«DIGITAL KAZAKHSTAN:  
ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУ»

”

Современные технологии значительно меняют образовательный процесс, и педагогам необходимо адаптироваться к новым изменениям, осваивая инновационные методы и инструменты обучения. Важно, чтобы на всех уровнях образования обеспечили поддержку для эффективного использования этих технологий — от материально-технического до профессионального развития педагогов

**ҒАНИ БЕЙСЕМБАЕВ**

МИНИСТР ПРОСВЕЩЕНИЯ РК  
АВГУСТОВСКИЙ САММИТ ПЕДАГОГОВ – 2024

Табысты жұмыс істеудің қажетті шарты – әр оқушының іс-әрекеттің мақсаты мен нәтижелерін нақты түсінуі. Мұғалімнің міндеті – осы критерийлерді анықтауға көмектесу.

Соңғы бес жылда білім беру бюджеті 2,5 есеге, инвестиция көлемі алты есеге артты. Сала үшін сараланған тәсілді қамтитын икемді қаржылық модель әзірленуде.

Балабақшалар мен мектептердегі орын тапшылығы мәселесі әлі де шешімін табуы қажет етеді. Қазіргі уақытта 100 мыңға жуық оқушыға арналған 30-дан астам мектеп салынуда.

«Жайлы мектеп» ұлттық жобасы аясында Самұрық-Қазына Құрылыс 2024–2025 жж. 24 оқу орны салынады.

Білім беру саласындағы өзекті мәселелердің бірі – педагогикалық кадрлардың тапшылығы. Жетіспеушілік әсіресе алдағы бірнеше жылда өте өткір болады және жағдайды түзету шараларын дереу қабылдау қажет, олардың қайсысы тамыз кеңестерінде де талқыланды.

«Мектеп оқушыларының психологиялық әрекетінің семиотикасы мен мәдениеті» республикалық секциясы

формах. Минпросвещения работает над внедрением элементов обучения искусственному интеллекту в Государственный стандарт всеобщего обучения.

За последние пять лет бюджет образования увеличился в 2,5 раза, а объем инвестиций – в шесть. Ведется разработка гибкой финансовой модели отрасли, которая включает дифференцированный подход.

По-прежнему требует решения проблема дефицита мест в детских садах, школьных учреждениях. На данный момент ведется строительство более 30 школ почти на 100 тыс. учеников.

В рамках Национального проекта «Комфортная школа» Samruk-Kazyna Construction в 2024–2025 гг. построит 24 учебных заведения.

Одна из актуальных проблем в области образования – нехватка педагогических кадров. Дефицит особо остро будет ощущаться в ближайшие несколько лет, и принимать меры для исправления ситуации необходимо немедленно, какие именно, также обсуждалось на августовских совещаниях.



15 тамызда Республикалық педагогтердің тамыз конференциясы аясында «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты (БЭАҰҒПИ) педагогтер, психологтер және басқа да мамандар арасында отбасы мен мектептің өзара іс-қимыл мәселелері бойынша тәжірибе алмасу алаңын құру мақсатында Балалардың құқықтарын қорғау комитетімен және Оқу-ағарту министрлігінің Тәрбие жұмысы және қосымша білім беру департаментімен бірлесіп **«Мектеп оқушыларының психологиялық әрекетінің семиотикасы мен мәдениеті»** секциясын өткізді.

Секцияның мақсатты аудиториясы: әдіскерлер, директордың орынбасарлары, педагог-психологтер, білім беру ұйымдарының (ББҰ) әлеуметтік педагогтері және ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету орталықтарының (АПҚО) қызметіне жетекшілік ететін жұмыс топтарының басқа да мүшелері.

Секция жұмысына республиканың түкпір-түкпірінен білім беру ұйымдарынан 1000 маман қатысты.

*Секция басында қатысушыларды Оқу-ағарту министрлігі Тәрбие жұмысы және қосымша білім беру департаментінің директоры **М. А. Медетбекова** құттықтады.*

Семиотика түсінігі және бала тәрбиесі процесінде ұлттық құндылықтарды жүзеге асырудағы семиотикалық тәсілдің мүмкіндіктерін талқылағандар: А. А. *Исаханова*, психолог, Астана ІТ университетінің жалпы білім беру пәндері кафедрасының доценті, Педагогика және психология ғылымдары PhD докторы, Б. К. *Құдышева*, п. ғ. к., «Өркен» БЭАҰҒПИ ғылыми-зерттеу бөлімінің меңгерушісі.

Біріккен Ұлттар Ұйымы Балалар қорының (ЮНИСЕФ) бағдарламалар үйлестірушісі А. Қ. *Жаманчинов* ата-аналардың балаларды оқыту мен тәрбиелеуге қатысуын дамытудың әлемдік тәжірибесімен таныстырды және секция қатысушылармен әртүрлі елдерде балаларды тәрбиелеу және балалармен сенімді қарым-қатынас орнату принциптерін талқылады.

Баланың физикалық, когнитивтік, эмоционалдық және әлеуметтік әл-ауқатын дамыту және жаңа оқу жылында АПҚО дамыту перспективалары туралы «Өркен» БЭАҰҒПИ аға ғылы-

**Республиканская секция  
«Семиотика и культура  
психологического действия  
школьников»**

15 августа в рамках Республиканской августовской конференции педагогов Национальный научно-практический институт благополучия детей (ННПИБД) «Өркен» с целью создания площадки для обмена опытом между педагогами, психологами и другими специалистами по вопросам взаимодействия семьи и школы совместно с Комитетом по охране прав детей и Департаментом воспитательной работы и дополнительного образования Министерства просвещения провел секцию **«Семиотика и культура психологического действия школьников»**.

Целевая аудитория секции: методисты, заместители директоров, педагоги-психологи, социальные педагоги организаций образования (ОО) и другие члены рабочих групп, курирующие деятельность центров педагогической поддержки родителей (ЦППР).

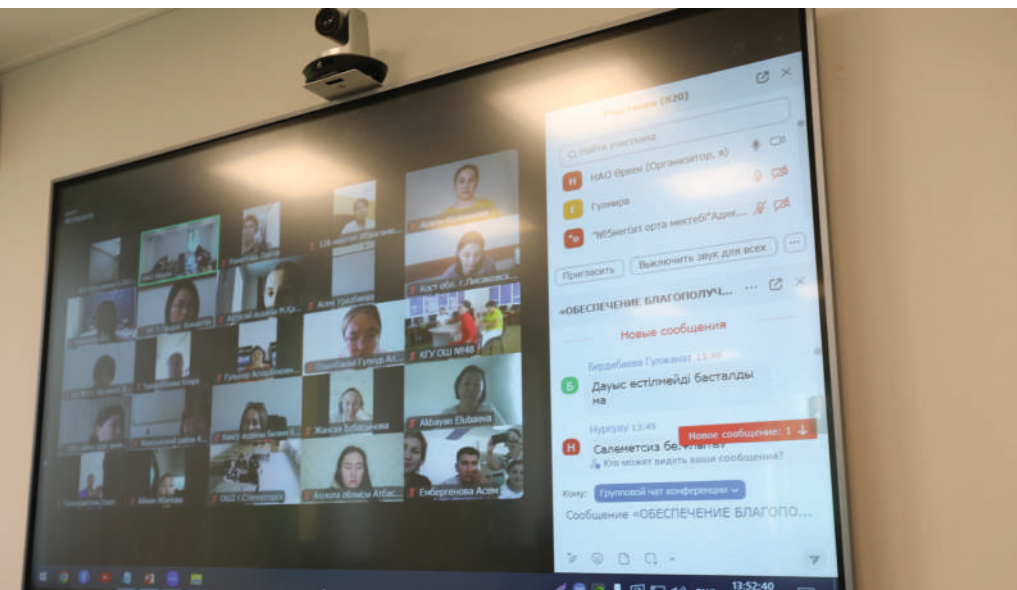
В работе секции приняли участие 1000 специалистов образовательных организаций со всей республики.

В начале работы секции участников поприветствовала директор Департамента воспитательной работы и дополнительного образования Министерства просвещения **М. А. Медетбекова**.

О понятии семиотика и возможностях семиотического подхода в реализации национальных ценностей в процессе воспитания детей рассказали: А. А. *Исаханова*, психолог, ассоциированный профессор Департамента общеобразовательных дисциплин Astana

*Необходимое условие успешной работы – ясное понимание каждым учащимся цели деятельности и критериев достижения результатов. Задача учителя – помочь определить эти критерии.*





ми қызметкерлері *А. Т. Асқарова* мен *Н. Б. Оспанбек* сөз сөйледі.

«Оқу үрдісіндегі семиотиканың маңызы» тақырыбын «Өркен» БЭАҰҒПИ-ның аға ғылыми қызметкері *А. Б. Бақыт*, оқушылардың әлеуметтік-эмоционалдық дағдыларын дамытуға зорлық-зомбылықтың алдын алудың бір жолы ретінде ерекше мән беру туралы «Өркен» БЭАҰҒПИ бас ғылыми қызметкері, педагогика ғылымдарының кандидаты *Г. И. Қалиева* айтты.

Білім беруді дамыту орталығын Жетісу және Абай өңірлерінде енгізудің озық тәжірибесін облыстық инновациялық-әдістемелік орталықтың тәрбие жұмысы бөлімінің меңгерушісі *А. А. Абдухамитов* пен ҚМУ «№29 Орта мектеп-лицейі» оқытушысы *Қ. Ж. Ноғайбаева* таныстырды.

Жамбыл облысы әкімдігі білім басқармасының оқу-әдістемелік орталығының «Тұлғаны әлеуметтендіру және тәрбие жұмысы» бөлімінің басшысы *Г. Е. Келдібаева* балалардың әл-ауқатын қамтамасыз етудегі ата-аналардың педагогикалық мәдениетін, психологиялық және әлеуметтік құзыреттерін дамыту, «Даналық мектебі» клубының жұмысы негізінде ата-аналардың оң мәдениетін қалыптастыру мәселелерін баяндады.

Баяндамалардан кейін көтерілген тақырыптар мен мәселелер талқыланды.

АПҚО-ын іске асыруға қатысқан ең белсенді педагогтар құрмет грамоталарымен марапатталды.

Алғыс хаттармен АПҚО сабақтарын әзірлеуші авторлар атап өтілді.

IT University, доктор PhD педагогических и психологических наук, *Б. К. Кудышева*, кандидат педагогических наук, руководитель научно-исследовательского отдела ННПИБД «Өркен».

*А. К. Жаманчинов*, координатор программ Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), представил мировой опыт развития вовлеченности родителей в образование и воспитание детей и совместно с участниками секции обсудил принципы позитивного родительства и выстраивания доверительных отношений с детьми в разных странах.

О развитии физического, когнитивного, эмоционального и социального благополучия ребенка и перспективах развития ЦППР в новом учебном году рассказали старшие научные сотрудники ННПИБД «Өркен» *А. Т. Асқарова* и *Н. Б. Оспанбек*.

Тему «Значение семиотики в образовательном процессе» раскрыла *А. Б. Бақыт*, старший научный сотрудник ННПИБД «Өркен». Акцент на развитии социально-эмоциональных навыков обучающихся как способе профилактики буллинга сделала главный научный сотрудник ННПИБД «Өркен», кандидат педагогических наук *Г. И. Калиева*.

Передовой опыт реализации ЦППР в Жетысуской и Абайской областях презентовали *А. А. Абдухамитов*, руководитель отдела воспитательной работы областного инновационно-методического центра, и *К. Ж. Ноғайбаева*, учитель КГУ «Средняя школа-лицей №29».

Вопросы развития педагогической культуры, психологических и социальных компетенций родителей в обеспечении благополучия детей, формирование позитивной родительской культуры на основе работы Клуба «Даналық мектебі» в Жамбылской области были освещены *Г. Е. Келдибаевой*, руководителем отдела «Социализация личности и воспитательная работа» Учебно-методического центра управления образования акимата Жамбылской области.

После выступлений состоялось обсуждение поднятых тем и вопросов.

Самые активные педагоги, участвовавшие в реализации ЦППР, были награждены почетными грамотами.

Благодарственными письмами были отмечены авторы-разработчики занятий ЦППР.

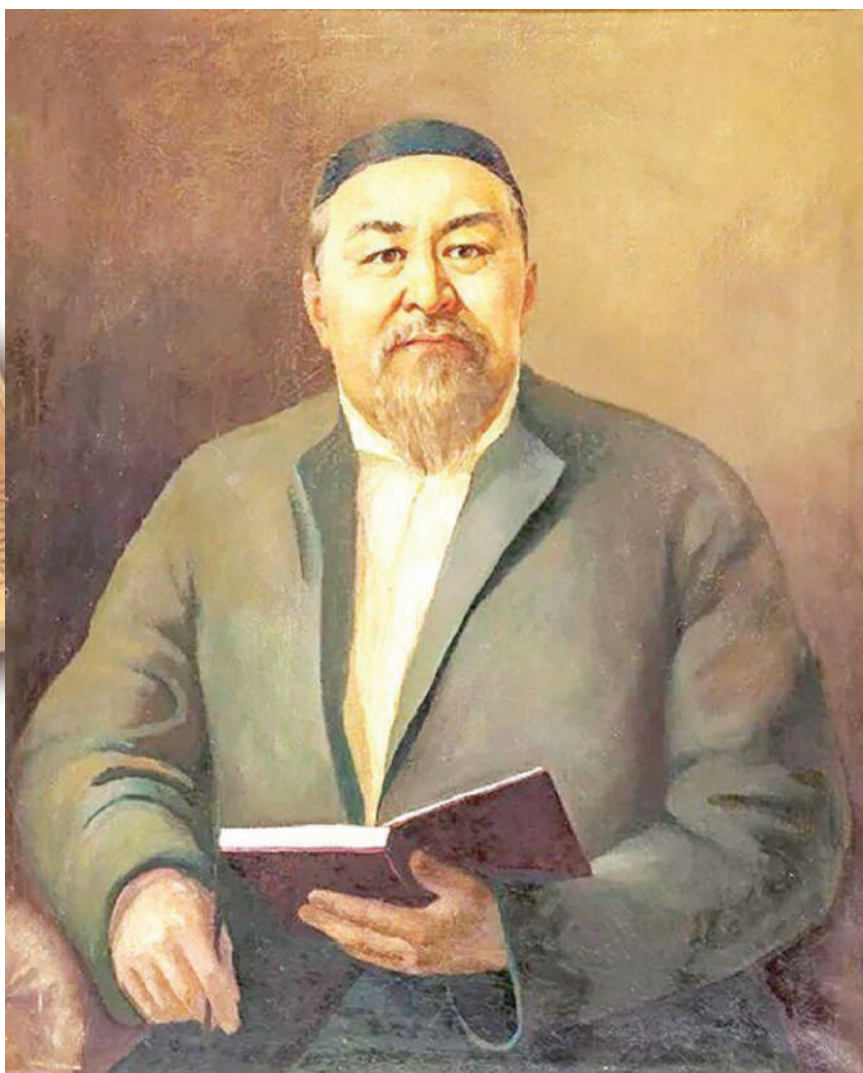


# АБАЙДЫҢ **«ТОЛЫҚ АДАМ»** ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ – ЗАМАНАУИ БІЛІМ БЕРУДІҢ ТҮПТАМЫРЫ

**АБАЙДЫҢ  
ТУҒАНЫНА  
179 ЖЫЛ**



**179 ЛЕТ  
СО ДНЯ  
РОЖДЕНИЯ  
АБАЯ**



КОНЦЕПЦИЯ ЦЕЛОСТНОЙ  
ЛИЧНОСТИ АБАЯ **«ТОЛЫҚ АДАМ»** –  
ОСНОВА СОВРЕМЕННОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**Р. О. Изгуттынова,**  
п. ф. к., «Өркен» балалардың  
әл-ауқатын арттыру ұлттық  
ғылыми-практикалық  
институты «Өркен»,  
КеАҚ бас маманы,  
Алматы қ.

**Р. О. Изгуттынова,**  
к. п. н., главный специалист,  
Национальный  
научно-практический  
институт благополучия детей  
«Өркен»,  
г. Алматы

**К**азіргі уақытта көптеген елдерде білім беру саласында руханилыққа бетбұрыс ашық байқалады. Абайтанушы, ғалым Мекемтас Мырзахметұлы: «Толық адам» ілімі арқылы жастарды тәрбиелей аламыз». «Абайдың «Толық адам» ілімі бізді аласапыран дүниеде адастырмай, тура жолға бастайды». «Бүкіл оқу орынындағы тәлім-тәрбие беретін оқулықтар Абайдың «Толық адам» ілімі негізінде қайта жазылуы тиісті. Бұл – рухани қажеттілік» – деп әділ баға берді.

**«Толық адам» – жекеленген ілім емес, ол Абайдың барлық шығармашылығын, философиялық мұрасын, оның өлеңдері мен прозасын бойлай өтетін ерекше ілім.**

«Толық адам» ілімінің тамыры терең, тарихы алыста жатыр. Қазақтың ақыл-ой мәдениетіндегі адамның рухани-

Ұлы ақынның шығармалары бүгінде өзектілігін жоғалтқан жоқ. Абайдың ой-тұжырымдары баршамызға қашанда рухани азық бола алады. Абайдың мол мұрасы қазақ ұлтының жаңа сапасын қалыптастыруға қызмет етеді. Оның шығармаларындағы ой-тұжырымдар әрбір жастың бойында халқына, елі мен жеріне деген патриоттық сезімді орнықтырады. Абай қазақстандық қоғамға «Толық адам» тұжырымдамасын ұсынды. Менің ойымша, кемел адам – көзқарасы терең, жанашыр және еңбекқор, кемел тұлға. Өздеріңіз білетіндей, мен әрқашан қоғамда жаңа құндылықтарды бекіту қажеттілігі туралы айтамын.

**Мемлекет басшысы  
Қасым-Жомарт Тоқаев  
Абай және ХХІ ғасырдағы Қазақстан**

**В**настоящее время во многих странах мира наблюдается поворот к **духовности в сфере образования.** По мнению Мекемтаса Мырзахметұлы, известного исследователя творчества Абая, «с помощью Концепции «Толық адам» / «Совершенный человек» мы можем воспитывать молодежь. Она укажет нам путь в беспокойном мире... Учебные пособия во всех учебных заведениях должны быть переписаны на основе концепции Абая «Толық адам». Это духовная необходимость».

**«Совершенный человек» – это особое учение, которое пронизывает все творчество, философское наследие Абая, его стихи и прозу.**

Учение о совершенном человеке имеет глубокие корни и уходит далеко в историю. Духовно-познавательный опыт казахской ментальной культуры, преследующий цель духовно-нравственного совершенствования человека, сложился еще до Абая. Но именно Абай разработал **национальную модель духовного совершенства человека – Концепцию «Совершенный человек».**

Выражение совершенный человек впервые нашло отражение в 38-м Слове-назидании Абая. Абаевед Мекемтас Мырзахметұлы считает, что Абай определяет учение о совершенном человеке по трем признакам.

Первый признак – ум (сияющий ум).

Второй признак – справедливость.

Третий признак – благодать (иногда удовлетворение).

Абай придает особое значение **разуму** как главному признаку учения «Совершенный человек». Он рассматривает два вида ума: **светлый ум,**

адамгершілік кемелдену мақсатын көздеген рухани-танымдық тәжірибесі Абайға дейін де қалыптасқан. Алайда Абай **адамның рухани кемелденуінің ұлттық моделін – «Толық адам» тұжырымдамасы ретінде дамытты.**

«Толық адам» сөзі Абайдың 38 Қара сөзінде алғаш көрініс тапты. Абайтанушы Мекемтас Мырзахметұлының пайымдауынша Абай «Толық адам» ілімін үш сипат арқылы анықтайды.

Бірінші белгісі – *ақыл (нұрлы ақыл).*

Екінші белгісі – *әділет.*

Үшінші белгісі – *рақым (кейде қанағат).*

Үш-ақ нәрсе адамның қасиеті:

**Нұрлы ақыл** – мән-мағынасы жағынан алғанда, Абайдағы көп тараптылған толық адам жөніндегі ой-толғаныстарымен тікелей ұштасатын.

*Үш-ақ нәрсе адамның қасиеті.*

*Ыстық қайрат, нұрлы ақыл, жылы жүрек, – деген гуманистік дүниетаным аясында берілген күрделі ұғым екені айқын түрде сезіліп тұр. Суық ақыл – сөзінің мағынасы Абайда нұрлы ақыл, әділетті ақыл ұғымына қарама-қарсы мағынада қолданылып отырады.*

Абай шығармаларында «**еңбек**» ұғымының айрықша орны бар. Еңбек, халық атына еңбек ету – адамның мінез-құлқы мен іс-әрекеттерінің өлшемі, ең жоғарғы игілікті іс деп сенеді ойшыл. Ойшыл еңбектің, қызметтің арқасында білімді, ғылымды түсінуге болатындығын көрсетті. Ойшыл-ақынның еңбектің адам өміріндегі мәні туралы айтылмайтын шығармасы жоқ деуге болады.

Абай Құнанбаевтың зерделеген негізгі мәселесі – **адам мәселесі**. Адам – бұл ақыл-ойдың, еңбекқорлық пен білімнің, достық пен махаббаттың көрінісі мен жинақталуы. Ойшыл өзінің шығармаларында адамның мәні, оның табиғаты, адамның әмбебап қабілеттері, идеалдары, өмірдің мәні және тағы басқа түсініктердің мәнін ашты.

Абайдың «Толық адам» тұжырымдамасын философиялық тұрғыдан зерттеуші ғалым, философия ғылымдары-

Произведения великого поэта сегодня не утратили своей актуальности. Мысли Абая всегда могут стать духовной пищей для всех нас. Богатое наследие Абая служит формированию новых качеств казахской нации. Мысли в его произведениях развивают у каждого молодого человека чувство патриотизма к своему народу, стране и земле. Абай предложил казахстанскому обществу Концепцию совершенного человека. На мой взгляд, совершенный человек – это человек с совершенной личностью, глубоким взглядом, чутким сердцем и трудолюбием. Как вы знаете, я всегда говорю о необходимости утверждения в обществе новых ценностей.

**Касым-Жомарт Токаев  
Абай и Казахстан в XXI веке**

холодный ум. С точки зрения смысла, сияющий ум напрямую связан с мыслями о совершенном человеке, которые широко распространены у Абая.

*Три вещи характеризуют человека.*

*Горячая энергия, сияющий ум, теплое сердце – понятия, данные в рамках гуманистического мировоззрения.*

*Выражение «холодный разум» употребляется как эквивалент понятия «светлый, справедливый разум».*

Особое место в произведениях Абая занимает понятие **труд**. Труд во имя народа считается высшим благородным делом. Абай показал, что благодаря труду, деятельности можно понять знания, науку. Можно сказать, что у поэта-мыслителя нет произведения, в котором бы не говорилось о значении труда в жизни человека.

Центр творчества Абая – **человек**. Человек – это проявление и накопление ума, трудолюбия и знаний, дружбы и любви. В своих произведениях мыслитель раскрыл сущность человека, его природу, универсальные способности, идеалы, смысл жизни и многое другое.

**«Адам бол!»**

**қағидасы** – Абай шығармашылығының негізгі желісі болып табылады. Хакім Абай ғылым-білімді махабатпенен іздеген, ақиқатты шын жүрегімен көксеген ізденуші нағыз адам атына лайық деп есептеді. Абайдың «Адам бол» деген терең мағыналы үндеуінің мағынасы да осында жатыр.



**Принцип**

**«Будь человеком!»**

является основной линией творчества Абая. Он считал, что тот, кто ищет науку с любовью, искренне жаждущий истины, достоин называться настоящим человеком.

ның докторы Гауһар Барлыбаева былай дейді Ғалымның пайымдауынша, «Толық адам – ол білімді адам, еңбекқор адам, әмбебап адам, біртұтас адам, кемел адам, рухани адам.

Абайдың адамның рухани дамуының ұлттық моделі ретіндегі «Толық адам» тұжырымдамасы қазіргі таңда төл мәдениетіміздің қайнар бастауына қайта оралуға көмектесетін бірегей ілім болып отыр. «Толық адам» ілімі – адамды тәрбиелеу мен дамыту жолында гуманизм мен жақсылық жолына бағыттау мақсатында негізге алынатын рухани ілім.

Қазіргі уақытта жаңа таным жолы ретінде қарастырлатын «Толық адам» іліміндегі дүниенің ең асылы, бағалысы «Адам» деп білген парасатты ой-толғамдарының қаншама уақыт өтсе де, оның мәңгіліктілігі, жасампаздығы, тәлімділігі жаңғыра береді, жаңара береді.

Абайдың **«Толық адам»** тұжырымдамасы – заманауи білім мен тәлім-тәрбиенің түптамыры.

О Концепции Абая «Совершенный человек» ученый-философ, исследователь, доктор философских наук Алмас Барлыбаева говорит следующее: «Безусловно, главным вопросом для Абая была проблема целостного и универсального человека – «Толық адам». Толық адам у Абая – это гармоничный и нравственный человек. Нравственное совершенствование, согласно мыслителю, – это единство этического и эстетического».

Концепция Абая «Совершенный человек» как национальная модель духовного развития человека сегодня является уникальным учением, помогающим вернуться к истокам нашей родной культуры. Совершенный человек – это вершина нравственного развития личности.

Концепция Абая «Совершенный человек» – это основа современного образования и воспитания.





# ПЕДАГОГ МЕКТЕПКЕ ҚАЛАЙ ЖҰМЫСҚА ОРНАЛАСАДЫ?



## КАК ПЕДАГОГУ УСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ В ШКОЛУ?

**Қ**азақстан Республикасының заңдарымен педагогикалық қызметкерлер мен оларға теңестірілген адамдар лауазымына арнаулы педагогикалық білімі бар азаматтар, ал кейбір жағдайларда жұмыс бейініне сәйкес келетін қандай да бір кәсіптік білімі бар адамдар ғана қабылдануы мүмкін деп белгіленген.

2024 жылғы 29 наурызда ҚР Оқу-ағарту министрлігінің баспасөз қызметі Қазақстанда педагогтерді жаңа тәсілмен жұмысқа қабылдайтыны туралы хабарлама жариялады. «Бұл шара сыбайлас жемқорлыққа қарсы күреске және конкурстық рәсімдерді ашық өткізуге бағытталған», – делінген хабарламада.

**1 сәуірден бастап Ұлттық білім беру деректер қорында (ҰБДҚ) педагогтерді мектепке жұмысқа қабылдау бойынша жаңа модуль іске қосылады, аттестаттау үшін құжаттарды жинау бойынша автоматтандыру енгізіледі.**



Енді педагогтердің барлық мәліметтері «Педагог портфолио» модульінде – электронды дерекнамада көрініс табатын болады, омынадай бөлімдерден тұрады:

- педагог туралы жалпы ақпарат (жеке деректер);
- білімі;
- денсаулық жағдайы;
- жұмыс тәжірибесі;
- құқық бұзушылық;
- аттестаттаудан өту;
- марапаттар;
- тәлімгерлік;
- сандық құжаттар.

Оқу-ағарту министрлігінің цифрландыру департаменті директорының орынбасары **Майра Маралбаева** атап өткендей, ашықтық пен есептілік сыбайлас жемқорлықпен күресте басты рөл атқарады: «Аталған модульдерді енгізе отырып, педагогтерді жұмысқа орналастыру кезінде қағаз құжат айналымы мен сыбайлас жемқорлық тәуекелдерін толық жою жоспарлануда. Жүйені іске қосу алдында білім беру басқармаларының, бөлімдері мен ұйымдарының мамандары үшін оқыту қарастырылған».

Сондай-ақ, жұмыс іздеу және педагогикалық персоналды іріктеу бойынша ашық жағдайлар жасау үшін «Электрондық еңбек биржасы» платформасымен ҰБДҚ интеграциялық өзара іс-қимылы жоспарлануда.

Педагогтарды жұмысқа орналастыру Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2012 жылғы 21 ақпандағы № 57 бұйрығымен бекітілген мемлекеттік білім беру ұйымдарының бірінші басшылары мен педагогтерін лауазымға тағайындау, лауазымнан босату қағидаларымен регламенттеледі, оған сәйкес конкурстық рәсімнен өту қажет.

Конкурсқа қатысуға ниет білдірген адам хабарландыруда көрсетілген құжаттарды қабылдау мерзімінде келесі құжаттарды электрондық немесе қағаз түрінде жолдайды:

**З**аконодательством Республики Казахстан определено, что на должности педагогических работников и приравненных к ним лиц могут быть приняты только те граждане, которые имеют специальное педагогическое образование, а в некоторых случаях лица, имеющие какое-либо профессиональное образование, которое соответствует профилю работы.

29 марта 2024 г. пресс-служба Министерства просвещения (МП) опубликовала сообщение о том, что в Казахстане будут по-новому принимать на работу педагогов – систему приема автоматизировали. «Эта мера направлена на борьбу с коррупцией и прозрачное проведение конкурсных процедур», – говорится в сообщении.

**С 1 апреля в Национальной образовательной базе данных (НОБД) МП запускается новый модуль по приему на работу педагогов в школу, внедряется автоматизация по передаче документов для аттестации.**

Как отметила заместитель директора Департамента цифровизации МП **Майра Маралбаева**, прозрачность и подотчетность играют центральную роль в борьбе с коррупцией: «С вводом данных модулей планируется полное исключение бумажного документооборота и коррупционных рисков при трудоустройстве педагогов. Перед запуском системы для специалистов управлений, отделов и организаций образования предусмотрено обучение».

Также для создания прозрачных условий по поиску работы и подбору педагогического персонала планируется интеграционное взаимодействие НОБД с платформой «Электронная биржа труда».

Трудоустройство педагогов регламентируется **Правилами назначения на должности, освобождения от должностей первых руководителей и педагогов государственных организаций образования**, утвержденными Приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 21 февраля 2012 г. №57, согласно которым необходимо пройти конкурсную процедуру.



1) қоса берілетін құжаттардың тізбесін көрсете отырып, Конкурса қатысу туралы өтініш;

2) жеке басын куәландыратын құжат не цифрлық құжаттар сервисінен алынған электронды құжат (идентификация үшін);

3) кадрларды есепке алу бойынша толтырылған жеке іспарағы (нақты тұрғылықты мекенжайы мен байланыс телефондары көрсетілген – бар болса);

4) Педагогтердің үлгілік біліктілік сипаттамаларымен бекітілген лауазымға қойылатын біліктілік талаптарына сәйкес білімі туралы құжаттардың көшірмелері;

5) еңбек қызметін растайтын құжаттың көшірмесі (бар болса);

6) «Денсаулық сақтау саласындағы есепке алу құжаттамасының нысандарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің міндетін атқарушының 2020 жылғы 30 қазандағы № ҚР ДСМ-175/2020 бұйрығымен бекітілген нысан бойынша денсаулық жағдайы туралы анықтама (нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 21579 болып тіркелген).

7) психоневрологиялық ұйымнан анықтама;

8) наркологиялық ұйымнан анықтама;

9) сертификаттаудан өту нәтижелері туралы сертификат немесе қолданыстағы біліктілік санатының болуы туралы куәлік (бар болса);

10) ағылшын тілі педагогтері лауазымына орналасуға кандидаттар үшін пән бойынша сертификаттау нәтижелері туралы сертификаты немесе педагог-модератордың немесе педагог-сарапшының немесе педагог-зерттеушінің немесе педагог-шебердің біліктілік санатының болуы туралы куәлік (бар болса) немесе CELTA (Certificate in English Language Teaching to Adults. Cambridge) PASS A; DELTA (Diploma in English Language Teaching to Adults) Pass and above немесе айелтс IELTS (IELTS) – 6,5 балл; немесе тойфл TOEFL (internet Based Test (iBT)) сертификаты – 60–65 балл;

11) 16 қосымшаға сәйкес нысан бойынша педагогтің бос немесе уақытша бос лауазымына кандидаттың толтырылған бағалау парағы.

12) тәжірибесі жоқ кандидаттың бейне презентациясы (өзін-өзі таныстыру) ұзақтығы кемінде 10 минут, ең төменгі ажыратымдылығы – 720 x 480.

Лицо, изъявившее желание принять участие в конкурсе, в сроки приема документов, указанных в объявлении, направляет следующие документы в электронном или бумажном виде:

1) заявление об участии в конкурсе с указанием перечня прилагаемых документов;

2) документ, удостоверяющий личность либо электронный документ из сервиса цифровых документов (для идентификации);

3) заполненный личный листок по учету кадров;

4) копии документов об образовании в соответствии с предъявляемыми к должности квалификационными требованиями, утвержденными Типовыми квалификационными характеристиками педагогов;

5) копию документа, подтверждающую трудовую деятельность (при наличии);

6) справку о состоянии здоровья;

7) справку из психоневрологической организации;

8) справку из наркологической организации;

9) сертификат о результатах прохождения сертификации или удостоверение о наличии действующей квалификационной категории (при наличии);

10) для кандидатов на занятие должности педагогов английского языка сертификат о результатах сертификации по предмету или удостоверение о наличии квалификационной категории педагога-модератора или педагога-эксперта, или педагога-исследователя, или педагога-мастера (при наличии), или сертификат CELTA (Certificate in English Language Teaching to Adults. Cambridge) PASS A; DELTA (Diploma in English Language Teaching to Adults) Pass and above, или айелтс (IELTS) – 6,5 баллов; или тойфл (TOEFL) (internet Based Test (iBT)) – 60–65 баллов;

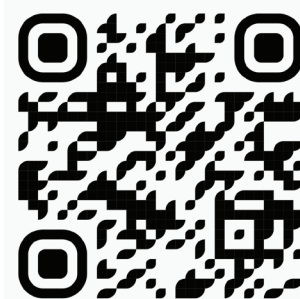
11) заполненный Оценочный лист кандидата на вакантную или временно вакантную должность педагога по форме согласно Приложению 16;

12) видеопрезентация (самопрезентация) для кандидата без стажа продолжительностью не менее 10 мин., с минимальным разрешением 720x480.



.....  
Теперь все сведения педагогов будут отражены в модуле **«Портфолио педагога»** – электронном до-  
сьюе, которое со-  
стоит из следую-  
щих разделов:

- общая информация о педагоге (личные данные);
  - образование;
  - состояние здоровья;
  - опыт работы;
  - правонарушения;
  - прохождение аттестации;
  - награды;
  - наставничество;
  - цифровые документы.
- .....



# ОРНЫ ТОЛМАС ОҚИҒАНЫҢ АЛДЫН АЛУ:

## СУИЦИДТІК ТӘУЕКЕЛ ТОБЫНДАҒЫ БАЛАЛАРМЕН ІС-ҚИМЫЛ АЛГОРИТМІ

Баланы сүйіспеншіліксіз асырауға болады, бірақ махаббат пен жылулықсыз берілген тәрбие адамды тәуелсіз ете алмайды.

**Дональд Винникотт,**  
британдық педиатр,  
балалар психоаналитигі

*ДДҰ жариялаған мәліметтерге сәйкес, жасөспірімдердің суицид проблемасы, ең алдымен, ата-аналар мен балалар арасындағы толыққанды қарым-қатынастың болмауына негізделген. Балаға жеткілікті көңіл бөлмеу, шынайы сүйіспеншіліктің жоқтығы, баланың жеке тұлғасын қабылдамау, оның қажеттіліктері мен мүдделерін елемей, отбасындағы жағымсыз және жанжалды атмосфера жас кезінде суицидтік үрдістердің пайда болуының негізгі себептері болып табылады.*

**В. Ю. Шамсутдинова,**  
психологиялық қолдау орталығы  
басшысының м. а.,  
Павлодар облысы әкімдігі  
жанындағы Қауіпсіздікті қамтамасыз  
ету бойынша ведомствоаралық  
топтың мүшесі

**К**азіргі қоғамның өзекті мәселелерінің бірі – әсіресе балалар мен жасөспірімдер ортасындағы аутоагрессивті және суицидтік мінез-құлық. Бүкіл әлемде суицид өлім себептерінің арасында 13-ші орында, бұл құбылыстың жиілігі үнемі өсіп келеді. 15 пен 19 жас аралығында суицидтер 3-ші орында.

Суицидтік реакциялар экстремалды өмірлік жағдайлардағы тұлғаның психологиялық және патопсихикалық сипаттамаларына, сондай-ақ жеке тұлғаның ерекшеліктеріне байланысты: жеке қасиеттердің акцентуациясы, құндылықтар жүйесі, өмірлік тәжірибе мен өмірге деген көзқарас.

Суицидтік мінез-құлық әлеуметтік тұрғыдан анықталғандықтан, белгілі бір әлеуметтік негізге ие, психологиялық және мәдени факторлар суицидтік мінез-құлықтың белгілі бір формалары немесе модельдері пайда болатын жағдай болып табылады.

Тұлғаның әлеуметтік ортаға бейімделуі оның әлеуметтенуінің сәттілігімен, құндылықтар жүйесінің қалыптасуымен, әлеуметтік және кәсіби топтарға қосылуымен сипатталады. Өмірдің мағынасын ең маңызды «күшейткіші» – алынған материалдық игіліктер мен әлеуметтік мәртебе не-





# ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕПОПРАВИМОЕ:

## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ ГРУППЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

**В. Ю. Шамсутдинова,**  
и. о. руководителя Центра  
психологической поддержки,  
член Межведомственной группы  
по обеспечению безопасности  
при Акимате Павлодарской области

*Без любви ребенка можно  
вскормить,  
но воспитание, лишённое  
любви  
и человеческого тепла,  
никогда не преуспееет  
в том, чтобы сделать из  
него самостоятельного  
человека.*

**Дональд Винникотт,**  
британский педиатр,  
детский психоаналитик

**О**дна из острейших проблем современного общества – аутоагрессивное и суицидальное поведение, особенно в детско-подростковой среде. Суицид занимает 13-е место среди причин смерти во всем мире, причем частота этого явления постоянно растет. В возрасте от 15 до 19 лет суициды занимают 3-е место.

Суицидальные реакции обусловлены психологическими и патопсихическими особенностями личности в экстремальных жизненных обстоятельствах, а также личностными особенностями индивидуума: акцентуацией личностных черт, системой ценностей, жизненным опытом и отношением к жизни.

Суицидальное поведение, как и любое другое, социально детерминировано, следовательно, имеет под собой определенную социальную почву, психологические и культуральные факторы являются условиями, в которых проявляются те или иные формы или модели суицидального поведения.

Адаптированность личности к социальной среде характеризуется успешностью ее социализации, формированием системы ценностей, включенностью в социальные и профессио-

*Согласно данным,  
опубликованным  
ВОЗ, проблема  
подростковых суицидов,  
базируется в первую очередь на  
отсутствии полноценного общения  
между родителями и детьми. Недостаток  
внимания, искренней любви, неприятие  
личности ребенка, игнорирование его  
потребностей и интересов, недоброжелательная  
и конфликтная атмосфера в семье –  
основные причины формирования суицидальных  
наклонностей в юном возрасте.*

## АЛГОРИТМ ВЫЯВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ГРУППЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА



*Әрбір төртінші жас қазақстандық өмірден кету мүмкіндігі туралы ойланады. 60%-дан астамы 15-17 жас аралығындағы жастарға тиесілі, екінші тәуекел тобы – 25-29 жас. Көбінесе қыздар өз-өзіне қол жұмсауға тырысады, ал ұлдар ойларын іске асырады. Ауылдық жерлердегі кәмелетке толмағандар өз-өзіне қол жұмсауға көбірек бейім. Шұғыл көмекке мұқтаж баланы анықтауға болатын белгілі бір алгоритм бар:*

месе адамның өмір үдерісіне қанағаттануының жалпы сезімі.

Соңғы жылдары әртүрлі мамандық (психиатрия, психология, антропология, әлеуметтану, криминалистика және т.б.) зерттеушілерін жасөспірім және жастық шақ кезіндегі суицидтік мінез-құлықты зерттеу мәселесі қызықтыруда. Бұл жерде психикалық денсаулықтың ойға, әрекетке немесе іс-қимылға әсерін атап өту маңызды.

Суицидке бейім балалармен жұмыс жасаудағы ең бастысы – олар үшін қиын сәтте қайда және кімге жүгіне алатындығы туралы ақпарат беру.

Диагностикалық цикл аяқталғаннан кейін тәуекел деңгейі жоғары балалармен олардың суицидтік бейімділік белгілеріне қатынасын анықтау үшін жеке әңгіме жүргізу қажет.

### **Тәуекел дәрежесі**

Аздаған тәуекел: белгілі бір жоспарларсыз суицидтік ойлардың болуы. Мысалы: «Мен ауыртпалық тудырғым келмейді», «Азап шеккеннен гәрі өмір сүрмегенім жақсы», «Енді мен ешкімді мазаламаймын», «Мен енді сіздерге кедергі жасамаймын», «Сіздер мені енді көрмейсіздер» және т. б.

нальные группы. Важнейшим «подкреплением» смысла жизни являются полученные материальные блага и социальный статус или общее чувство удовлетворенности человека самим процессом жизни.

В последние годы все большее внимание исследователей различных специальностей (психиатрии, психологии, антропологии, социологии, криминалистики и др.) привлекает проблема изучения суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте. Здесь важно отметить именно влияние психического здоровья на проявление мыслей, попыток или действий.

Существует определенный алгоритм, благодаря которому появляется возможность выявить ребенка, нуждающегося в экстренной помощи.

Главное в работе с проблемными детьми – **информация**, куда и к кому они могут обратиться в сложный для себя момент, чтобы избежать рокового шага.

После завершения диагностического цикла с детьми, имеющими высокие



### **Педагог-психологтің іс-әрекеті**

- Жасөспірімге эмоционалды қолдау көрсету.
- Сөзін бөлмей және ашық сұрақтар қоймай жай ғана тыңдау.
- Оның суицидтік сезімдерін, ойларын айтып шығу және талдау.
- Жасөспірімнің жағдайын құнсыздандырмау, бірақ жағдайды тым қиындатпау.
- Мәселені талқылау және өзара әрекеттесу туралы келіссөздер жүргізу үшін ата-анасы, заңды өкілдерімен кездесуге рұқсат сұрау.
- Ата-анасы мен жасөспірімнің өзіне дәрігерге (невропатолог, психотерапевт, психиатр) бару қажеттілігін дәйекті түрде түсіндіру.
- Бірқатар консультативтік әңгімелерден кейін баланы түзету тобына қосу, онда ол қиын өмірлік жағдайларды сындарлы түрде шешуді үйренуге мүмкіндік алады.
- Жасөспіріммен аптасына кемінде бір рет үнемі кездесіп тұру.
- ✓ Орташа тәуекел: суицидтік ойлар, іске асыру мерзімі жоқ жоспардың болуы.  
Мысалы: «Мен азап шегуді тоқтату үшін терезеден секіруім керек», «Мен ұйықтап, ояным келмейді», «Міне, осы шатырдан секіргім келеді», «Мен дәрі сатып алып, ішемін, сонда бәріне жеңіл болады» және т. б.

показатели риска, необходимо провести индивидуальную беседу для определения их отношения к признакам суицидальных наклонностей.

### **Степени риска**

✓ Незначительный риск: есть суицидальные мысли без определенных планов. Пример: «Не хочу быть больше обузой», «Лучше не жить, чем так страдать», «Теперь я больше никого не побеспокою», «Я вам больше не помешаю», «Вы меня больше не увидите» и т. п.

### **Действия педагога-психолога**

- Предложить подростку эмоциональную поддержку.
- Выслушать спокойно, не перебивая и задавая открытые вопросы.
- Проговорить и разобрать его суицидальные чувства, мысли.
- Не обесценивать состояние подростка, но и не слишком драматизировать ситуацию.
- Попросить разрешение на встречу с родителями, законными представителями, чтобы обсудить проблему и договориться о взаимодействии.
- Аргументированно объяснить родителям и самому подростку необходимость обращения к врачу (невропатологу, психотерапевту, психиатру).

.....

*Каждый четвертый молодой казахстанец задумывается о возможном уходе из жизни. Более 60% приходится на молодежь 15–17 лет, вторая группа риска – 25–29 лет. Чаще всего попытки суицида предпринимают девочки, а завершают мальчики. Самоубийствам больше подвержены несовершеннолетние в сельской местности.*

.....



**«Балалар мен жастарға арналған ұлттық сенім телефонының»**

**қызметі – нөмірі 150**

**Бірыңғай мемлекеттік байланыс**

**орталығы 111 «Amanat»**

**Сенім телефоны 1303**

**WhatsApp: +7 708 106 08 10**

**+7 708 983 28 63**

**+7 727 376 56 60**

Өзіңізді тығырыққа тірелгендей сезініп, өмірдегі қиындықтардан шығудың жолы жоқ болып көрінгенде, тегін сенім телефондары немесе психологиялық қолдау қызметтері көмекке келуі мүмкін. Қазақстанда олардың бірнешеуі бар.

Дағдарыс жағдайында кеңес немесе көмек алу үшін тәуліктің кез келген уақытында арнайы қызметтерге қоңырау шалу жеткілікті. Барлық қоңыраулар жасырын.

### **Педагог-психологтің іс-әрекеті**

- Жасөспірімге суицидке қарсы факторларды қолдана отырып өмір сүруге деген құштарлықты қайтару.
- Оның қызығушылықтары мен хоббилерін, жақын адамдарын, достарын есіне салу.
- Өз-өзіне қол жұмсаудың баламаларын талқылау.
- Мақсатты анықтауға көмектесу.
- Баладан психологиялық дағдарыс пайда болғанға дейінгі жоспарлары, тілектері мен армандарын есіне түсіруді сұрау.
- Жасөспіріммен ол үшін қолайлы шарттармен «келісімшарт» жасасу
- Мәселені талқылау және өзара әрекеттесу туралы келіссөздер жүргізу үшін ата-анасы, заңды өкілдерімен кездесуге рұқсат сұрау.
- Психотерапевт, психиатрдың қабылдауына шұғыл баруға кеңес беру. Ата-аналар балада өзіне-өзі қол жұмсау қаупі бар екенін және олар мамандарға хабарласу қажеттілігі туралы ескертілгені туралы хабарламаға қол қояды.
- Жасөспіріммен жеке жұмыс жасағаннан кейін оны түзету тобына қосу керек, онда ол қиын өмірлік жағдайларды сындарлы түрде шешуді үйренуге мүмкіндік алады.
- Жасөспіріммен аптасына кемінде бір рет үнемі кездесіп тұру.
- ✓ Жоғары тәуекел: суицидтік ойлар бар, жоспар жасалды, іске асыру мерзімі анықталды, жоспарды орындау үшін қаражат бар. Мы-

- После серии консультативных бесед включить ребенка в коррекционную группу, где он получит возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.
- Регулярно встречаться с подростком не менее одного раза в неделю.
- ✓ Риск средней степени: есть суицидальные мысли, план без сроков реализации. Пример: «Я должен выбраться из окна, чтобы перестать страдать», «Я бы хотел лечь спать и не просыпаться», «Вот с этой крыши я бы хотел прыгнуть», «Я куплю таблетки и выпью их, тогда всем будет легче» и т. п.

### **Действия педагога-психолога**

- Вернуть подростку желание жить, используя антисуицидальные факторы.
- Напомнить о его интересах, увлечениях, хобби, близких людях, друзьях.
- Обсудить альтернативы самоубийства.
- Помочь определиться с целевыми установками.
- Попросить вспомнить о планах, желаниях, мечтах до возникновения психологического кризиса.
- Заключение с подростком «контракт» на приемлемых для него условиях.
- Взять разрешение на встречу с родителями, законными представителями, чтобы обсудить проблему и договориться о взаимодействии.
- Срочно направить на консультацию к психотерапевту, психиатру. Родители подписывают уведомление, в котором указано, что ребенок находится в зоне суицидального риска,



В ситуациях, когда кажется, что вы загнаны в тупик, и из сложившихся жизненных проблем нет выхода, на помощь могут прийти бесплатные телефоны доверия или службы психологической поддержки. В Казахстане таких несколько. Чтобы получить консультацию или помощь в кризисной ситуации, достаточно позвонить в специальные службы в любое время суток. Все звонки анонимные.



**Служба «Национальная телефонная линия доверия для детей и молодежи» – номер 150**  
**Единый государственный контакт-центр «Аманат» 111**  
**Телефон доверия 1303**

**WhatsApp: +7 708 106 08 10**  
**+7 708 983 28 63**  
**+7 727 376 56 60**

салы: «Мен үлкен миссия үшін таңдалдым», «Мен 14 қыркүйекте өзіме қол жұмсаймын», «Мен көрші үйдің 10-қабатынан секіремін», «Мен дәрі сатып алып, тығып қойдым, екі күннен кейін оларды ішемін» және т. б.

#### **Педагог-психологтің іс-әрекеті**

- Баланы сөзін бөлмей мұқият тыңдау.
- Жас ерекшеліктерін ескере отырып, жасөспірімге онымен не болып жатқанын қарапайым және түсінікті тілде түсіндіру.
- Қиын өмірлік жағдайды шешуге көмек ұсыну.
- «Бәрі жақсы болады» деген бос уәделердің орнына нақты сұрақтар қою: «Мен саған нақты қалай көмектесе аламын?», «Саған бірінші кезекте не қажет?», «Сен қандай көмек күтесің?» және т.б.
- Жасөспірімді көптеген адам осындай проблемаларға тап болатынына, күйзеліс пен дағдарыс өмірде сөзсіз болатын нәрсе екеніне және оны ешкім айыптамайтынына сендіру.
- «Сен ата-анаң туралы ойладың ба?!» «Олар қандай күйде болады?!», «Ата-анаң сен үшін бәрін жасайды, ал сен болсаң...»
- Баланың сезімдерін құнсыздандырмай, оған оның сезімдерін түсінетініңізді және оның қазір оңай емес екенін түсінетіндігіңізді білдіріңіз.
- Бәрі тез және қарапайым шешіледі деп уәде бермеңіз, бірақ жағдайды драматизацияламаңыз.

и они предупреждены о необходимости обращения к специалистам.

- После индивидуальной работы с подростком включить его в коррекционную группу, где он получит возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.
- Регулярно встречаться с подростком не менее одного раза в неделю.
- ✓ Высокий риск: есть суицидальные мысли, разработан план, определены сроки реализации, имеются средства для выполнения задуманного. Пример: «Я избран для великой миссии», «Я покончу с собой 14 сентября», «Я прыгну с 10-го этажа соседнего дома», «Я уже купил и спрятал таблетки и через два дня выпью их» и т. п.

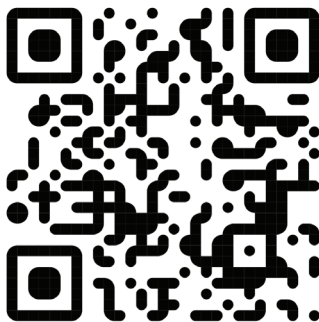
#### **Действия педагога-психолога**

- Внимательно выслушать ребенка, не перебивая его.
- Учитывая возрастные особенности, на простом и доступном для понимания языке объяснить подростку, что именно с ним происходит.
- Предложить помощь в решении сложной жизненной ситуации.
- Вместо голословных обещаний («Все будет хорошо») задавать конкретные вопросы («Чем именно я могу тебе помочь?», «Что тебе необходимо в первую очередь?», «Какую помощь ты ожидаешь?» и т. д.).
- Показать подростку и убедить в том, что никто не осуждает и не винит его, что многие люди сталкиваются с подобными проблемами, что стрессы и кризисы – это неизбежность, которую надо пережить.

- Қажет болса, барлық суицид құралдарын (түйрейдін және кесетін заттарды, арқан мен дәрі-дәрмектерді және т.б.) алып тастаңыз.
- Ата-анасы, заңды өкілдермен дереу кездесу.
- Егер жағдай бақылаудан шығып кетсе, «жедел жәрдем» шақырып, ауруханаға жатқызуды ұйымдастырыңыз.
- Ауруханадан шыққаннан кейін психологиялық оңалту курсы өткізіңіз.
- Жасөспірімнің психологиялық-педагогикалық және медициналық қолдау жоспарын жасау.
- Отбасы, достары, сыныптастары және мұғалімдері арасындағы күрделі мәселелерді шешуге көмектесу.
- Баламен үнемі байланыста болу.
- Баланы әлеуметтік желілерде, сабақтарда және үзілістерде білдіртпей бақылау.

Суицидтік мінез-құлыққа уақтылы көрсетілген психологиялық көмек суицидтің алдын алуға және баланың өмірін сақтауға ғана емес, сонымен қатар мінез-құлықты тудырған себептерді анықтауға көмектеседі. Егер сіз жасөспірімнің мінез-құлқында психологиялық теңгерімсіздікті немесе кез келген психоэмоционалды ауытқулардың белгілерін байқасаңыз, уақытты жоғалтпаңыз және шұғыл түрде алдын алу шараларын қолданыңыз. Неғұрлым тезірек әрекет етсеңіз, ықтимал суицид құрбанының мінез-құлқын оңай және тезірек түзетіп, оны қалыпты жағдайға келтіруге болады.

Суицидтік ойлар мен әрекеттерді тудыратын психосоматикалық аурулар мен жүйке-психикалық бұзылуларды ерте диагностикалау, туындаған проблемалардың себептерін анықтау және түзету – тәуекел тобындағы балалармен жұмыс жасаудағы сәттіліктің кепілі.



- Не приводить банальные доводы типа «А ты подумал о своих родителях?!» «Каково будет им?!», «Родители делают для тебя все, а ты...»
- Не обесценивать переживания ребенка, давая ему понять, что вы разделяете его чувства и осознаете, что ему сейчас нелегко.
- Не обещать, что все разрешится быстро и просто, но и не драматизировать ситуацию.
- При необходимости удалить все орудия для самоубийства (колющие и режущие предметы, веревки, медикаменты и др.).
- Немедленно встретиться с родителями, законными представителями.
- Если ситуация все же вышла из-под контроля, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
- После выписки из больницы провести курс психологической реабилитации.
- Разработать план психолого-педагогического и медицинского сопровождения подростка.
- Помочь решить сложные вопросы во взаимоотношениях с семьей, друзьями, одноклассниками, учителями т. д.
- Постоянно находиться на связи с ребенком.
- Ненавязчиво следить за ним в социальных сетях, на уроках и переменах.

Своевременная психологическая помощь при суицидальном поведении поможет не только предотвратить суицид и сохранить жизнь ребенку, но и выяснить причины, вызвавшие такое поведение. Если вы заметили в поведении подростка психологический дисбаланс или любые, даже малейшие, признаки каких-либо психоэмоциональных отклонения, не теряйте времени и срочно принимайте профилактические меры помощи. Чем раньше вы начнете действовать, тем легче и быстрее можно будет скорректировать поведение потенциальной жертвы суицида и вернуть ее к нормальной жизни.

Ранняя диагностика психосоматических заболеваний и нервно-психических расстройств, вызывающих суицидальные мысли и поступки, выяснение причин и коррекция выявленных проблем – залог успеха в работе с детьми группы риска.

# ЛЮШЕР ТЕСТІ АРҚЫЛЫ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ КҮЙЗЕЛІСТІ АНЫҚТАУ

Люшер түс қабылдау жалпы екенін, бірақ түстік таңдаулардың жеке екенін есептеген. Осыған байланысты, адамның таңдаған түстерін және олардың мағынасын білгенде, оның мінез-құлық ерекшеліктері мен ішкі күйі туралы қорытындылар жасауға болады. Сонымен қатар, Люшер тестінің нәтижелері психотерапевттерге күйзеліс себептерін анықтауға және сәйкесінше одан арылу жолдарын табуға көмектеседі.



## ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА ЛЮШЕРА

Люшер считал, что **восприятие цвета универсально, но цветовые предпочтения индивидуальны**. Исходя из этого, зная цвета, предпочитаемые индивидом, и их значение, можно сделать выводы о свойствах его характера и внутреннем состоянии. Также результаты теста Люшера помогают психотерапевтам определять причины стресса и, соответственно, находить способы избавления от него.

Люшер тесті ішкі күйзеліс дәрежесін ғана емес, сонымен қатар субъективті түрде ұсынылған күйзелістің көзін де көрсетеді. Люшердің өзі айтқандай, оның тестін әр адамға қолдануға болады. Ол жыныстық, ұлттық, жас және т.б. айырмашылықтаға қарамастан, дұрыс диагностика жүргізуге мүмкіндік береді.

**Т**үстік диагностика әдісін өткен ғасырдың ортасында психотерапевт Макс Люшер жасап, өз атымен атаған.

**Макс Люшер (1923–2017)** – швейцариялық психолог, тұлғаны зерттеу үшін Люшердің түстік тестін жасаушы. Тест ғалымның негізгі зерттеуі және өмірінің басты ісі болды. Ол бірнеше онжылдық бойы зерттеулер жүргізіп, әдісін жетілдірді. Тестің мәні – түсті карточкаларды орналастыру. Түстер арасындағы жеке басымдықтарға негізделе отырып, адамның тұлғасы туралы қорытындылар жасауға болады.

Люшер тестінің бірнеше түрі бар. Олардың айырмашылығы түстердің саны, карточкалардың көлемі және түстердің (реңктердің) ерекшеліктерінде.

**Люшердің клиникалық түстік тесті** толық тест деп аталады, өйткені ондағы түстер көбірек. Оны жүргізу үшін төмендегі шарттар қажет:

- ✓ жақсы табиғи жарық;
- ✓ тікелей күн сәулесінің болмауы;
- ✓ түпнұсқа түстерді қолдану (түстер жиынтығы өзгерген жағдайда нәтижелердің интерпретациясы да өзгертін болады).

Люшер 15 мыңға жуық адамды зерттеп, түс қабылдаудағы басым үрдістерді анықтады.

Тестің негізгі түстері:

- 1 – көк;
- 2 – көгілдір-жасыл;
- 3 – қызыл-сары;
- 4 – сары;
- 5 – қып-қызыл;
- 6 – қоңыр;
- 7 – қара;
- 8 – сұр.

Көк түс – махаббат, адалдық, байланыс, мейірімділік түсі. Ол көбінесе кешке, қараңғылықта адам күннің қорытындысын сезінген сәтті білдіреді.

Жасыл түс – көгерген шөп, ағаштармен байланысты, энергия жинау, өзін-өзі таныту, өзін көрсетуге деген

**М**етод цветовой диагностики был разработан в середине прошлого века психотерапевтом Максом

Люшером и назван в его честь.

**Макс Люшер (1923–2017)** – швейцарский психолог, разработчик цветового теста Люшера для исследования личности. Тест был главной разработкой ученого и основным делом его жизни. На протяжении нескольких десятилетий он проводил исследования и совершенствовал свою методику.

Суть теста заключается в ранжировании цветных карточек. На основе индивидуальных предпочтений между цветами можно сделать определенные выводы о личности человека.

Существуют несколько тестов Люшера. Различаются они количеством цветов, размером карточек и самими цветами (оттенками).

**Клинический цветовой тест Люшера** называют *полным тестом Люшера*, так как в нем содержится больше цветов. Для его проведения необходимы следующие условия:

- ✓ хорошее естественное освещение;
- ✓ отсутствие прямых солнечных лучей;
- ✓ использование оригинальных цветов (при изменении набора цветов будет меняться и интерпретация результатов).

Люшер обследовал около 15 тыс. человек и выявил доминирующие тенденции в восприятии цвета.

Основные цвета теста:

- 1 – синий;
- 2 – сине-зеленый;
- 3 – красно-оранжевый;
- 4 – желтый;
- 5 – малиновый;
- 6 – коричневый;
- 7 – черный;
- 8 – серый.

**Синий** – цвет любви, добропорядочности, привязанности, добродушного отношения. Он больше олицетворяет вечер, сумерки, когда человек вкушал блага, заработанные за прошедший день.

**Зеленый** ассоциируется с травой, зеленью, деревьями, накоплением энергии, самоутверждением, желанием показать себя, способностью противостоять стрессовым ситуациям.

**Красный** связан с кровью, пищей.

 <p><b>Серый</b></p> <p>Чаще всего выбирает-ся при сильной уста-лости, выбравший его хочет оградиться от всех влияний, не нерв-ничать.</p>	 <p><b>Тёмно-синий</b></p> <p>Выбравший его удов-летворён своей жизнью и эмоционально споко-ен. Это прекрасный ис-полнитель, на которого можно положиться.</p>	 <p><b>Зелёный</b></p> <p>Человек амбициозный, упёртый, твёрдый в своём слове и реше-ниях, порой не способ-ный прислушаться к мнению остальных.</p>	 <p><b>Красный</b></p> <p>Жизненная сила, воз-буждение, желание, аппетит. Человек охоч и способен на новое. Символ борьбы и пред-приимчивости.</p>
 <p><b>Жёлтый</b></p> <p>Лёгкость, сексуаль-ность, ожидание и да-же требование счастья, веселья. Но не слиш-ком глубокий и серьёз-ный субъект.</p>	 <p><b>Фиолетовый</b></p> <p>Борьба мечты и реаль-ности, желание быть околдованным. Его чаще всего выбирают дети, подростки и го-мосексуалисты.</p>	 <p><b>Коричневый</b></p> <p>Цвет человека слом-ленного, успокоенного, пассивного, который уже ничего не хочет от жизни.</p>	 <p><b>Чёрный</b></p> <p>Этот цвет означает от-каз, абсолютную грани-цу, где кончается жизнь, человек восстаёт против судьбы, пытается проти-востоять неизбежному.</p>

құштарлықты, күйзеліс жағдайларына қарсы тұру қабілетін білдіреді. Қызыл түс – қанмен, тағаммен байланысты. Агрессия, мақсаттылық, белгілі бір ерік күшін білдіреді.

Сары түс – оптимизм, қиял, фантазия, армандарды білдіреді.

Қып-қызыл түс – аралық позиция-да: көк пен қызылдың араласуымен ерекшеленеді. Бір жағынан, бұл бел-сенділік, екінші жағынан – тыныштыққа деген ұмтылыс. Бұл түс ауырған әй-елдерге, жасөспірімдерге тән, өмірде сенімсіздікті, кейде бейімделу тенден-цияларын білдіреді.

Қоңыр түс – лас, экскременттермен байланысты. Бұл табиғи қажеттілік-терді қанағаттандыру кезінде физика-лық қанағаттанумен байланысты, әрқашан жағымды түс емес.

Қара – түннің түсі. Жоқтықты, өмірлік энергия мен белсенділіктің болмауын,

Означает агрессивность, целеустрем-ленность, некое волевое усилие.

*Желтый* – цвет оптимизма, мечта-тельности, фантазии, представлений о радужных перспективах.

*Малиновый* занимает промежуточ-ную позицию: в нем есть примесь си-него и красного. С одной стороны, это активность, с другой – стремление к покою. Он присущ беременным жен-щинам, подросткам, олицетворяет не-уверенность в жизни, иногда с приспо-собленческими тенденциями.

*Коричневый* – цвет нечистот, экскре-ментов. Связан с физическим удовлет-ворением при отправлении естествен-ных потребностей, не всегда носит по-ложительную окраску.

*Черный* – цвет ночи. Означает небы-тие, отсутствие жизненной энергии, активности, стремление от чего-то от-казаться.

*Тест Люшера указывает не только на степень внут-ренней напря-женности, но и на субъективно пред-ставленный источ-ник стресса. По утверждению са-мого Люшера, его тест является при-менимым для каж-дого человека. Независимо от пола, национальности, возраста и т. д. он позволит провести правильную диа-гностику.*

# Тест Люшера

## Схема. Интерпретация цветов



*Зерттеулерге сәйкес, ересектердің түстік таңдаулары тұрақты, теңгерімді күйде болуға, қол жеткізген нәрсені сақтауға және тіпті релаксацияға деген қажеттіліктің басымдығы ретінде қарастырылуы мүмкін, ал балаларда белсенділік, өсу және даму қажеттілігі басым болып табылады.*

бір нәрседен бас тартуды білдіреді.

Сұр түс – ақ пен қараның араласуы. Әдетте адам өміріндегі қобалжулармен байланысты, күйзеліс мотивтерін білдіреді.

Люшер түстерді таңдау үрдісін аутогендік норма деп атады.

*Түсті қабылдау таламуспен (латынша «көрнекі түбек») байланысты деп есептеледі – бұл ми бөлімшесі ақпараттық ағымдарды, соның ішінде түсті ақпараттарды таратуға жауапты.*

**Тесті өткізу процедурасы.** Сынақтан өтушіге өзіне ең жағымды түсті таңдау ұсынылады, оны киімнің түсіне (бет әлпетіне жарасуы), жиһаздың түсіне немесе басқа нәрселерге байланысты емес, алдында жатқан карточкалардың ішінен сол сәтте өзі қалаған түсті таңдау керек. Сынақтан өтушінің алдында түстік үлгілерді орналастыру кезінде

Серый – мелькание белого и черного. Всегда связан с тревожными фазами в жизни человека, несет стрессовые мотивы.

Доминирующие тенденции в выборе цветов Люшер назвал аутогенной нормой.

*Предполагают, что восприятие цвета связано с таламусом (с лат. переводится как «зрительный бугор») – центральным органом головного мозга, занимающимся распределением информационных потоков, в том числе цветовых.*

**Процедура проведения теста.** Испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним карточек самый приятный для себя цвет, не соотнося его ни с расцветкой одежды (идет ли к лицу), ни с обивкой мебели, ни с чем-либо другим, а только сообразуясь с тем, насколько он предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент.

Раскладывая перед обследуемым цветовые эталоны, следует использовать индифферентный фон. Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким (лучше проводить исследование при дневном освещении). Расстояние между цветовыми карточками должно быть не менее 2 см.

бейтарап фон қолданылуы керек. Жарық біркелкі, жеткілікті болуы керек (зерттеуді күндізгі жарықта жүргізген дұрыс). Түстік карточкалар арасындағы қашықтық кемінде 2 см болуы тиіс.

Таңдалған үлгі үстелден алынып немесе төңкеріліп қойылады. Зерттеуші әр түстің нөмірін жазады. Жазу солдан оңға қарай жүргізіледі.

Түстерге берілген нөмірлер:

- қою көк – 1;
- көгілдір-жасыл – 2;
- сары-қызыл – 3;
- сары – 4;
- күлгін – 5;
- қоңыр – 6;
- қара – 7;
- сұр – 0.

Сынақтан өтушіге барлық түс таңдалғанша қалған түстерден ең жағымдысын таңдау ұсынылады. Екі-бес минуттан кейін түстік карточкаларды басқа тәртіпте араластырып, таңдау үрдісін толығымен қайталау қажет, зерттеу жадты зерттеуге бағытталмағанын және ол өз қалауы бойынша жаңа таңдаулар жасай алатыны ескертіледі.

Жастың және білім деңгейінің түстік таңдауларындағы айырмашылықтарды талдай отырып, ғалымдар қарапайым, таза, жарқын түстер адамның дені сау, шаршамайтын жүйкесіне күшті, белсенді тітіркендіргіштер ретінде әсер ететінін анықтады: балалар, жасөспірімдер, жастар, ауылшаруашылық және физикалық еңбекпен айналысатын адамдар, ашық, қарапайым және тік адамдар. Күрделі, аз қаныққан, сұйылтылған реңктер керісінше, тыныштандыратын әсер етеді, қоздыратын емес, күрделі сезімдерді тудырады, жоғары мәдениет деңгейіндегі субъектілердің қажеттіліктерін көрсетеді және оларды орта, егде жастағы, интеллектуалды еңбекпен айналысатын, шаршаған және жүйке жүйесі нәзік адамдар жиі таңдайды.

*Согласно исследованиям, цветовые выборы взрослых можно рассматривать как отражение превалирования потребности в стабильном, уравновешенном состоянии, сохранении достигнутого и даже релаксации над потребностью в активности, росте и развитии, которая доминирует у детей.*

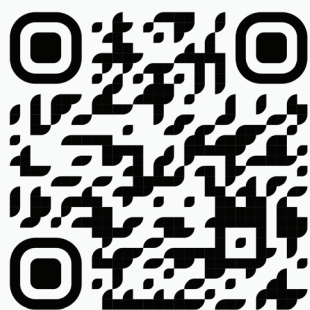
Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается цветной стороной вниз. Исследователь записывает номер каждого выбранного цвета. Запись идет слева направо.

Номера, присвоенные цветам:

- темно-синий – 1;
- сине-зеленый – 2;
- оранжево-красный – 3;
- желтый – 4;
- фиолетовый – 5;
- коричневый – 6;
- черный – 7;
- серый – 0.

Каждый раз испытуемому предлагают выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны. Через две-пять минут, перемешав цветовые карточки в другом порядке, их нужно снова разложить перед испытуемым и полностью повторить процедуру выбора, напомним, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

Анализируя различия в цветовых предпочтениях в зависимости от возраста и образовательного уровня, ученые пришли к выводу, что простые, чистые, яркие цвета действуют на человека как сильные, активные раздражители. Они удовлетворяют потребностям людей со здоровой, неутомленной нервной системой: дети, подростки, молодежь, люди сельского и физического труда, открытые, простые и прямые натуры. Сложные, малонасыщенные, разбавленные оттенки действуют, скорее, успокаивающе, чем возбуждающе, вызывают более сложные ощущения, отражают потребности субъектов достаточно высокого культурного уровня и предпочитают чаще людьми среднего и пожилого возраста, интеллектуального труда, лицами с утомленной и тонко организованной нервной системой.



# БАЛАЛАРҒА ҚАМҚОРЛЫҚ, ЕРЕСЕКТЕРГЕ КӨМЕК

«ШЫҢҒА ӨРЛЕУ»  
«АСЫЛ ДАРИЯ»  
«Q-SATTY-ALMATY» ҚОҒАМДЫҚ ҚОРЛАРЫ  
«LIFE TIME M» ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ



# ЗАБОТА О ДЕТЯХ, ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫМ

**ОБЩЕСТВЕННЫЕ ФОНДЫ**  
«ШЫҢҒА ӨРЛЕУ»  
«АСЫЛ ДАРИЯ»  
«Q-SATTY-ALMATY»  
**ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «LIFE TIME M»**



**Р. С. Шерғали,**  
«Life time M» ҚБ төрағасы

**Р. С. Шерғали,**  
председатель ОО «Life time M»

**«Шыңға өрлеу»** әлеуметтік жобасының мақсаты – аға буын өкілдерін: белсенді зейнеткерлерді, көпбалалы отбасы мүшелерін, жалғызбасты аналарды, мүмкіндігі шектеулі балалардың қамқоршыларын қоғамдық өмірге тарту, аз қамтылған отбасыларда тәрбиеленетін бастауыш мектеп жасындағы балаларға әр түрлі форматта тиімді, екіжақты қа-

**Цель** социального проекта **«Шыңға өрлеу»** – вовлечение в общественную жизнь представителей старшего поколения: активных пенсионеров, членов многодетных семей, одиноких матерей, опекунов детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование гармоничного процесса передачи жизненного опыта, знаний и навыков детям



рым-қатынас арқылы өмірлік тәжірибені, білім мен дағдыларды берудің үйлесімді үдерісін қалыптастыру.

**Міндеттері:**

- ✓ балаларды үлкендерді сыйлауға, қазақ халқының салт-дәстүрлерін құрметтеуге, Отанға деген сүйіспеншілік пен патриотизмге тәрбиелеу;
- ✓ баланың жеке тұлғасының еркін дамуы;
- ✓ әр оқушының өзін-өзі көрсетуі, өзін-өзі растауы, өзін-өзі жүзеге асыруы үшін жағдай жасау;
- ✓ жалпыадамзаттық, отбасылық және ұлттық құндылықтар негізінде жоғары адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеу;
- ✓ өз халқының рухани негіздерімен

младшего школьного возраста, воспитывающихся в малообеспеченных семьях, посредством продуктивного, двухстороннего общения в самых разных форматах.

**Задачи:**

- ✓ привитие детям уважения к старшим, почитания традиций и обычаев казахского народа, любви к Родине и патриотизма;
- ✓ свободное развитие личности ребенка;
- ✓ создание условий для самовыражения, самоутверждения, самореализации каждого воспитанника;
- ✓ воспитание высоких моральных качеств на основе общечеловеческих, семейных и национальных ценностей;



- ✓ таныстыру;
- ✓ азаматтыққа тәрбиелеу;
- ✓ қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру және дамыту (сыпайылық, әңгімені қолдай білу, ескерту мен сынды қабылдау);
- ✓ балаларға үй тапсырмасын орындауға көмектесу;
- ✓ негізгі мектеп пәндері бойынша білімді бекіту;
- ✓ шығармашылық, спорттық үйірмелер мен секцияларға қатысу арқылы балалардың зияткерлік, шығармашылық қабілеттерін анықтау;
- ✓ балалардың тұлғалық әлеуетін ашу;
- ✓ салауатты өмір салты іскерліктері мен дағдыларын дамыту, уақытты бөлу, сабақ пен демалыстың тепе-теңдігі негізінде күн тәртібін сақтау;
- ✓ физикалық даму;
- ✓ тәртіп;
- ✓ өз сөздері, шешімдері мен іс-әрекеттері үшін жауапкершілік;
- ✓ сана сезім, өзін-өзі тәрбиелеу, өзіндік тәртіп және өзін-өзі жүзеге асыру дағдылары.

Алматы қаласының үш ауданында орналасқан «Шыңға өрлеудің» алты бөлімшесі жұмыс істейді.

**Жетісу ауданының бөлімшесі** 2020 жылдың тамыз айында ашылды. Мекенжайы: Айнабұлақ-2 ы/а, 32/2 үй. Т жалпы ауданы 200 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Гүлнар Кенжегулқызы Десенгулова. 20 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 14-і – халықтың әлеуметтік осал топтары (ХЭОТ) санатына жататын көпбалалы от-

- ✓ приобщение к духовным основам своего народа;
- ✓ воспитание гражданственности;
- ✓ формирование и развитие культуры общения (вежливость, умение поддерживать беседу, прислушиваться к замечаниям и критике);
- ✓ помощь детям в выполнении домашних заданий;
- ✓ закрепление знаний по основным школьным предметам;
- ✓ выявление интеллектуальных, творческих способностей детей через участие в творческих, спортивных кружках и секциях;
- ✓ раскрытие личностного потенциала детей;
- ✓ развитие умений и навыков здорового образа жизни, распределения времени, соблюдения режима дня на основе баланса занятий и отдыха;
- ✓ физическое развитие;
- ✓ дисциплина;
- ✓ ответственность за свои слова, решения и поступки;
- ✓ навыки самосознания, самовоспитания, самодисциплины и самореализации.

В г. Алматы функционируют шесть отделений «Шыңға өрлеу», расположенных в трех районах.

- **Отделение Жетысуского района** открыто в августе 2020 г. Адрес: мкр. Айнабулак-2, д. 32/2. Общая площадь помещения 200 м<sup>2</sup>. Заведующая Гульнара Кенжегуловна Десенгулова. Трудоустроено 20 работников, из них 14 – представители многодетных семей, относящихся к категории социально уязвимых слоев населения (СУСН). Ежедневно отделение посещают 60 воспитанников (240 детей в год).
- **Отделение №1 Наурызбайского района** действует с октября 2020 г. Адрес: мкр. Калкаман-2, ул. Ақтамберды жырау, д. 75. Общая площадь помещения 244 м<sup>2</sup>. Заведующая Азиза Куралбековна Сыпабекова. Трудоустроено 19 работников, из них 17 – представители СУСН, 13 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 60 воспитанников (240 детей в год).
- **Отделение №1 Ауэзовского района** открылось в ноябре 2020 г. Адрес: мкр. 11, д. 17. Общая площадь помещения 183,5 м<sup>2</sup>. Заведующая Гүлсара Тлеумухановна Ермаханова. Трудоустроено 20 работников, из них 17 – представители СУСН, 16 пенсионе-

басылардың өкілі. Бөлімшеге күн сайын 60 тәрбиеленуші келеді (жылына 240 бала).

**Наурызбай ауданының №1 бөлімшесі** 2020 жылдың қазан айынан бастап жұмыс істейді. Мекенжайы: Қалқаман-2 ы/а, Ақтамберді жырау көшесі, 75 - үй. Ғимараттың жалпы ауданы 244 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Азиза Қуралбековна Сыпабекова. 19 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 17 – сі-ХӘОТ өкілі, 13 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 60 тәрбиеленуші келеді (жылына 240 бала).

**Әуезов ауданының №1 бөлімшесі** 2020 жылдың қараша айында ашылды. Мекенжайы: 11-ы/а, 17- үй. Ғимараттың жалпы ауданы 183,5 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Гүльсара Тлеумухановна Ермаханова. 20 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 17-сі-ХӘОТ өкілі, 16 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 50 тәрбиеленуші (жылына 200 бала) келеді.

**Әуезов ауданының №2 бөлімшесі** 2021 жылдың ақпан айынан бастап жұмыс істейді. Мекенжайы: Жетісу-3 ы/а, 67/69 – үй. Ғимараттың жалпы ауданы 200 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Ақмарал Тастанбекова Құтпанова. 20 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 15 – і- ХӘОТ өкілі, 13 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 60 тәрбиеленуші келеді (жылына 240 бала).

**Әуезов ауданының №3 бөлімшесі** 2021 жылдың мамыр айында ашылды, мекенжайы: Жұбанов көшесі, 3 А. Ғимараттың жалпы ауданы 155 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Әйгерім Құрманғазықызы Дулатова. 19 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 14 – і-ХӘОТ өкілі, 13 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 50 тәрбиеленуші (жылына 200 бала) келеді.

**Наурызбай ауданының №2 бөлімшесі** 2023 жылдың наурыз айынан бастап жұмыс істейді. Мекенжайы: Шұғыла ы/а, Тарғап көшесі, 27. Ғимараттың жалпы ауданы 224,5 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Бану Копеновна Тлекеева. 19 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 16 – сы-ХӘОТ өкілі, 13 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 60 тәрбиеленуші келеді (жылына 240 бала).

Оңтүстік астананың екі ауданында «Асыл дария» ҚҚ үш бөлімшесі жұмыс істейді.

**Алатау ауданының №1 бөлімшесі** 2020 жылдың желтоқсан айында ашылды. Мекенжайы: Нұркент-5 ы/а, 22 – корпус. Ғимараттың жалпы ауданы 300 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Бақыт Оспановна Оспа-



ров. Ежедневно отделение посещают 50 воспитанников (200 детей в год).

- **Отделение №2 Ауэзовского района** функционирует с февраля 2021 г. Адрес: мкр. Жетысу-3, д. 67/69. Общая площадь помещения 200 м<sup>2</sup>. Заведующая Акмарал Тастанбековна Кутпанова. Трудоустроено 20 работников, из них 15 – представители СУСН, 13 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 60 воспитанников (240 детей в год).
- **Отделение №3 Ауэзовского района** открыто в мае 2021 г. Адрес: ул. Жубанова, д. 3 А. Общая площадь помещения 155 м<sup>2</sup>. Заведующая Айгерим Курмангазықызы Дулатова. Трудоустроено 19 работников, из них 14 – представители СУСН, 13 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 50 воспитанников (200 детей в год).
- **Отделение №2 Наурызбайского района** функционирует с марта 2023 г. Адрес: мкр. Шұғыла, ул. Тарғап, 27. Общая площадь помещения 224,5 м<sup>2</sup>. Заведующая Бану Копеновна Тлекеева. Трудоустроено 19 работников, из них 16 – представители СУСН, 13 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 60 воспитанников (240 детей в год).

В южной столице функционируют три отделения ОФ «Асыл дария», расположенных в двух районах города.

**Отделение №1 Алатауского района** открылось в декабре 2020 г.

**Общественный фонд (ОФ) «Асыл дария»:** оказание помощи многодетным и малообеспеченным семьям, инвалидам, людям преклонного возраста



**«Асыл дария»  
қоғамдық  
қоры (ҚҚ):** көп  
балалы және  
аз қамтылған  
отбасыларға,  
мүгедектерге,  
қарт адамдарға  
көмек көрсету

нова. 20 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 15 – і – ХӘОТ өкілі, 14 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 70 тәрбиеленуші (жылына 280 бала) келеді.

**Алатау ауданының №2 бөлімшесі** 2023 жылдың наурыз айынан бастап жұмыс істейді. Мекенжайы: Әйгерім-Ты/а, Сағи Әшімов көшесі, 206 А. Ғимараттың жалпы ауданы 250 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Алмагүл Окасқызы Станокіна. 18 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 13 – і – ХӘОТ өкілі, 12 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 70 тәрбиеленуші (жылына 280 бала) келеді.

**Бостандық аудандық бөлімшесі** 2021 жылдың ақпан айынан бастап жұмыс істейді. Мекенжайы: Рысқұлбеков көшесі, 28/5. Ғимараттың жалпы ауданы 150 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Назипа Советовна Жанабиллова. 18 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 14 – і – ХӘОТ өкілі, 12 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 50 тәрбиеленуші (жылына 200 бала) келеді.

### **«Life Time M» қоғамдық бірлестігі (ҚБ)**

Алматыда екі бөлімше жұмыс істейді.

**Түркісіб ауданының №2 бөлімшесі** 2023 жылдың наурыз айынан бастап жұмыс істейді. Мекенжайы: Жас қанат ы/а, 211/1. Ғимараттың жалпы ауданы 200 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Айдана Советбекқызы Шыныбекова. 19 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 15 – і – ХӘОТ өкілі, 8 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 65 тәрбиеленуші келеді (жылына 260 бала).

**Түркісіб ауданының №3 бөлімшесі** 2024 жылдың сәуір айында ашылды. Мекенжайы: Рихард Зорге көшесі, 2.

Адрес: мкр. Нұркент-5, корпус 22. Общая площадь помещения 300 м<sup>2</sup>. Заведующая Бакыт Оспановна Оспанова. Трудоустроено 20 работников, из них 15 – представители СУСН, 14 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 70 воспитанников (280 детей в год).

**Отделение №2 Алатауского района** функционирует с марта 2023 г. Адрес: мкр. Айгерим-1, ул. Саги Ашимова, 206 А. Общая площадь помещения 250 м<sup>2</sup>. Заведующая Алмагүл Окасовна Станокіна. Трудоустроено 18 работников, из них 13 – представители СУСН, 12 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 70 воспитанников (280 детей в год).

**Отделение Бостандыкского района** работает с февраля 2021 г. Адрес: ул. Рысқұлбекова, 28/5. Общая площадь помещения 150 м<sup>2</sup>. Заведующая Назипа Советовна Джанабиллова. Трудоустроено 18 работников, из них 14 – представители СУСН, 12 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 50 воспитанников (200 детей в год).

### **Общественное объединение (ОО) «Life time M»**

В Алматы работают два отделения.

**Отделение №2 Турксибского района** функционирует с марта 2023 г. Адрес: мкр. Жас канат, 211/1. Общая площадь помещения 200 м<sup>2</sup>. Заведующая Айдана Советбекқызы Шыныбекова. Трудоустроено 19 работников, из них 15 – представители СУСН, 8 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 65 воспитанников (260 детей в год).

**Отделение №3 Турксибского района** открылось в апреле 2024 г.



Фимараттың жалпы ауданы 150 м<sup>2</sup>. Меңгерушісі – Гаухар Мырзакуловна Батырбекова. 22 қызметкер жұмысқа орналастырылды, оның 13 – і – ХЭОТ өкілі, 8 зейнеткер. Бөлімшеге күн сайын 50 тәрбиеленуші (жылына 200 бала) келеді.

### **«Q-Satty-Almaty» қоғамдық қоры**

Алматыда екі бөлімше жұмыс істейді.

#### **Алмалы ауданының №1 бөлімшесі**

Төле би көшесі, 160/24 мекенжайында орналасқан. Меңгерушісі – Әсем Дүйсенбекқызы.

#### **Алмалы ауданының №2 бөлімшесі:**

Қожамқұлов көшесі, 66 А. мекенжайында орналасқан. Меңгерушісі – Сабира Бақытжанқызы.

Барлық бөлімшелерде балаларға көп көңіл бөледі, ал зейнеткерлер өздерінің өмірлік тәжірибелері, даналығы және ең бастысы махаббатымен бөліседі. Аға буын өкілдерімен осындай қарым-қатынас арқылы балалар ұзақ, бай кәсіби және өмірлік жолдан өткен адамдардан жаңа білім, практикалық дағдылар алады. Сонымен қатар, аға буын өкілдері сұранысқа ие, қаланың қоғамдық және әлеуметтік маңызды өміріне белсенді қатысып, өздерін жалғыз сезінбейді.

Бес жарым жыл ішінде қалыптасқан «Шыңға өрлеу» әлеуметтік клубының дәстүрлері тәрбиенің құнды құралы болып табылады. Олар үнемі жаңарып отырады, талаптарға және уақыт рухына сәйкес жаңа мазмұн мен мағынаға ие. Осы дәстүрлердің негізінде тәрбиеленушілер маңызды құндылық бағдар қалыптастыруға ықпал ететін рухани-адамгершілік қасиеттерге ие болады.

Адрес: ул. Рихарда Зорге, 2. Общая площадь помещения 150 м<sup>2</sup>. Заведующая Гаухар Мырзакуловна Батырбекова. Трудоустроено 22 аботника, из них 13 – представители СУСН, 8 пенсионеров. Ежедневно отделение посещают 50 воспитанников (200 детей в год).

### **Общественный фонд «Q-Satty-Almaty»**

В Алматы функционируют два отделения.

#### **Отделение №1 Алмалинского района**

расположено по адресу: Төле би, 160/24. Заведующая Асем Дюсенбековна.

#### **Отделение №2 Алмалинского района:**

Кожамкулова, 66 А. Заведующая Сабира Бақытжановна.

Во всех отделениях дети получают море внимания, а пенсионеры с радостью делятся своим жизненным опытом, мудростью и главное – любовью. Именно через общение с представителями старшего поколения ребята получают новые знания, практические умения и навыки от людей, прошедших долгий, насыщенный профессиональный и жизненный путь. При этом старшее поколение востребовано, принимает активное участие в общественной и социально значимой жизни города и не чувствует себя одиноким.

### **График работы отделений**

**1-я смена: 9:00–12:00**

**Перерыв (проветривание, влажная уборка, кварцевание): 12:30–13:30**

**2-я смена: 14:00–17:00**

**Бөлімшелердің жұмыс кестесі**

**1 – ші ауысым: 9:00 – 12:00**

Үзіліс (желдету, дымқыл тазалау, кварцтау):

**12:30 – 13:30**

**2 – ші ауысым: 14:00 – 17:00**

*Тәрбиеленушілеріміз:*

негізгі оқу пәндері (математика, қазақ, орыс, ағылшын тілдері, IT-технологиялар) бойынша алған білімдерін бекітуде тәжірибелі педагог-тәлімгерлердің кәсіби көмегін;

күнделікті әр түрлі, дәмді және бір реттік тамақтану;

педагог-тәлімгерлермен бірге шығармашылық үйірмелер мен секциялардың (музыка, хореография, домбырада ойнау, шахмат, тоғызқұмалақ, қолөнер, сурет салу, үй шаруашылығы, дене шынықтыру және спорт) жұмысына белсенді қатысу;

театрларға, кинотеатрларға, дельфинарийге, хайуанаттар бағына, саябақтарға, мұражайларға, кітапханаларға, циркке, көрмелерге бару, олимпиадаларға, шығармашылық фестивальдерге, спорттық жарыстарға қатысу және т. б. мүмкіндігін алады.

**Біздің нәтижелер мен жетістіктеріміз:**

- ❖ оқушылардың білім деңгейі мен сапасының артуы;
- ❖ тәрбиеленушілердің 72% – дан астамында БЖБ және ТЖБ нәтижелілігінің оң динамикасы;
- ❖ коммуникативтік дағдылар мен шығармашылық ойлаудың дамуы;
- ❖ аға буын өкілдері мен ХЭОТ тұлғалары денсаулығының, көңіл-күйі мен өміршеңдігінің жақсаруы;
- ❖ ата-аналар, мұғалімдер, қоғам қайраткерлерінің алғыс кітаптары мен әлеуметтік желілердегі клубтың 2020 – 2024 жылдардағы қызметі туралы 9500 – ден астам оң және позитивті пікірі.

Традиции социального клуба «Шыңға өрлеу», сложившиеся за пять с половиной лет своего существования, являются ценным средством воспитания. Они постоянно обновляются, наполняются новым содержанием и смыслом в соответствии с требованиями и духом времени. На основе этих традиций воспитанники приобретают духовно-нравственные качества, которые способствуют формированию важнейших ценностных ориентаций.

*Наши воспитанники получают:*

профессиональную помощь опытных педагогов-наставников в закреплении полученных знаний по основным учебным дисциплинам (математика, казахский, русский, английский языки, IT-технологии);

ежедневный разнообразный, вкусный и питательный разовый перекус;

возможность активного участия вместе с педагогами-наставниками в работе творческих кружков и секций (музыка, хореография, игра на домбре, шахматы, тоғызқұмалақ, рукоделие, рисование, домоводство, физкультура и спорт) и т. д.;

посещение театров, кинотеатров, дельфинария, зоопарка, парков, музеев, библиотек, цирка, выставок, участие в олимпиадах, творческих фестивалях, спортивных соревнованиях и т. д.

**Наши результаты и достижения:**

- ❖ повышение уровня и качества знаний учащихся;
- ❖ положительная динамика результативности СОР и СОЧ у более 72% воспитанников;
- ❖ развитие коммуникативных навыков и креативного мышления;
- ❖ улучшение состояния здоровья, настроения и жизненного тонуса представителей старшего поколения и лиц из СУСН;
- ❖ более 9500 положительных и позитивных отзывов о деятельности клуба за 2020–2024 гг. в социальных сетях и в книгах благодарностей от родителей, педагогов, общественников и др.

# БІЗ ОМЫРТҚАМЫЗ САУ БОЛҒАНҒА ДЕЙІН **ЖАСПЫЗ**

*Адамның арқасы ауырмаса, ол ұзақ және жайлы өмір сүреді. Бірақ, өкінішке орай, бүгін арқа аурулары жаңа туған нәрестелерде де кездеседі.*

**С. М. Бубновский,**  
медицина ғылымдарының докторы,  
тірек-қимыл аппаратын  
профилактикалық емдеу  
әдістемесінің авторы



*Здоровая спина была и остается залогом долгой и комфортной жизни. Но, к сожалению, болезни спины находят сегодня даже у новорожденных детей.*

**С. М. Бубновский,**  
доктор медицинских наук,  
автор методики  
профилактического лечения  
опорно-двигательного аппарата

## МЫ МОЛОДЫ, ПОКА ЗДОРОВ **НАШ ПОЗВОНОЧНИК**

**А. Ю. Соколова,**  
дене шынықтыру пәнінің  
оқытушысы,  
«Бөбек» колледжі,  
Алматы қ.

**А. Ю. Соколова,**  
преподаватель физического  
воспитания,  
колледж «Бөбек»,  
г. Алматы

**Б**ұл мақаланы жазуға өмірімде кездескен адамдарды, әсіресе мектеп оқушылары мен студенттердге жасаған бақылау түрткі болды.

Мен 30 жылдан астам уақыт бойы дене шынықтырудан сабақ бердім. Ұзақ уақыт бойы «Бөбек» ұлттық ғылыми-практикалық, білім беру және сауықтыру орталығында жұмыс істеймін, оқу-сауықтыру кешенінде ЕДШ жүргіздім. Өткен жылы психосоматика курсы бітірдім, енді омыртқа проблемалары дене мен психиканың саулығымен қаншалықты тығыз байланысты екенін тереңірек түсінемін.

Бірнеше жылдан бері, әсіресе пандемиядан кейін мен мектеп оқушылары мен студенттерге қарап, көңілсіз көріністі байқадым. Бүкіл әлем өте ауыр аурумен бетпе-бет келгеннен кейін екі жылдан астам уақыт өтсе де, екіншіке орай, бәрі де соңына дейін қалпына келген жоқ...

**Н**аписать эту статью подвигло наблюдение за людьми, которых встречаю на своем пути, а особенно за школьниками и студентами.

Я преподаю физкультуру уже более 30 лет. Долгое время работаю в Национальном научно-практическом, образовательном и оздоровительном центре «Бөбек», вела ЛФК в учебно-оздоровительном комплексе. В прошлом году закончила курс обучения психосоматике и теперь еще глубже понимаю, как же тесно связаны проблемы с позвоночником со здоровьем тела и психики.

Уже несколько лет, особенно после пандемии, наблюдаю безрадостную картину, глядя на наших школьников и студентов. Хотя прошло уже более двух лет после того, как весь мир столкнулся с очень серьезным заболеванием, увы, до конца восстановились еще далеко не все...

Результаты физических испытаний – *двигательных тестов*, которые показывают мои студенты, и школьники, за которыми я наблюдаю (занятия у нас проходят на одном стадионе), значительно ниже, чем были до пандемии. Я связываю это с тем, что и иммунитет стал слабее, и сидели долго, и с гаджетами стали общаться гораздо продолжительнее. А «засиженность» затягивает очень мощно: чем дольше сидишь, тем больше хочется и дальше сидеть, и меньше двигаться. Тем более, что сидеть, как положено: с прямыми позвоночником и шеей, ногами, согнутыми в суставах под 90°, получается у очень малого числа людей. Вызвано это тем, что одни из мышц, которые держат наш позвоночник, находятся в гипертонусе (напряжены), а другие – в гипотонусе (расслаблены). Это связано не только с недостатком правильной физической нагрузки и долгим сидением, но и с неправильной переноской тяжестей: сумок, портфелей, рюкзаков и т. п.

Почему это опасно? Наш *позвоночник – ось (остов) – ось тела*, к которой

*Гимнастика, физикалық жаттығу, серуендеу денсаулықты, толыққанды және жақсы өмірді сақтағысы келетіндердің бәрінің өмірінде болуы керек.*

**Гиппократ,**  
ежелгі грек емшісі, дәрігер және философ, тарихқа «медицинаның әкесі» ретінде енген



Физикалық сынақтардың нәтижелеріменің студенттерім көрсететін қозғалыс сынақтары және мен бақылайтын мектеп оқушылары (сабақтар бір стадионда өтеді) пандемияға дейінгі көрсеткіштерден айтарлықтай төмен. Мен мұны иммунитеттің әлсіреуімен байланыстырамын, олар ұзақ уақыт үйде гаджеттермен отырды. Адам неғұрлым





ұзақ отырса, соғұрлым қозғаласыз көп отыра бергісі келеді. Сонымен қатар, көп адам дұрыс отырмайды: омыртқа мен мойнын тік ұстап, аяқтарын 90° бүгіп отыру қрек. Бұл біздің омыртқамызды ұстайтын кейбір бұлшықеттердің гипертониялық (кернеулі), ал басқаларының гипотоникалық (босаңсыған) болуына байланысты. Бұл физикалық белсенділіктің болмауына және ұзақ уақыт отыруға ғана емес, сонымен қатар ауыр салмақты: сөмке, портфель, рюкзак және т. б. дұрыс көтермеуге де байланысты.

Бұл неліктен қауіпті? Біздің омыртқамызға сүйектер бекітілген дененің өзегі – жұлынды құрайтын нервтер үшін қорғаныс «түтігі». Олардың тамырлары омыртқадан шығып, әр (белгілі бір) органға тартылып, одан миға және кері сигнал береді. Омыртқадан шыққан нервтер белгілі бір мүшелерді нервтендіреді, ал егер бұл нервтерді омыртқа қысса, бұл органдардың жұмысы бұзылып, ауруға әкеледі. Адаманың иығы үнемі ішке қарай иіліп тұрса, өкпе стандартты физиологиялық жағдайынан төмен түсіп, тыныс алу жүйесінің жұмысын қиындатып, диафрагманы басады. Нәтижесінде диафрагмада спазма пайда болады (жүгіргенде оң жақта шаншу пайда болады) және проблемалар төмен қарай «түседі».

Спазмаланған диафрагма асқазанды басып, біртіндеп төмендейді, бұл қыжыл мен гастритке әкеледі; бауырды басады, бұл өт ағынын және өт жолдарының дискинезиясын тудырады; ішекке қысым жасайды, қалыпты жұмысын тоқтатып, іш қату басталады. Ішек, өз кезегінде, бүкіл несеп-жыныстық жүйені басады: бүйрек төмен түсіп, қабыну басталады, бедеулік... Сонымен қатар спазмаланған диафрагма тамырдың варикозын тудыруы мүмкін. Бұл тізім өте ұзақ уақытқа созылуы мүмкін.

Үнемі алға еңкейіп отырғанда, мойын дұрыс қалыпта болмайды, ол көру, тіс проблемаларын тудырады. Орынан қозғалып кеткен мойын омыртқалары бас сүйек ішіндегі және артериалды қан қысымын, бас ауруын, мазасыздықты және депрессиядан (көбінесе) агрессияға дейінгі көңіл – күйдің өзгеруін тудырады. Рюкзакты немесе бір қолмен ауыр сөмкені үнемі дұрыс көтермеу денсаулыққа теріс әсер етеді.

Өкінішке орай, біздің балалар әлі күнге дейін мектепке және мектептен



*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь... Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.*

**Гиппократ,**

*древнегреческий целитель, врач и философ, вошел в историю как «отец медицины»*



крепятся кости, является защитной «трубкой» для нервов, из которых состоит спинной мозг. Их корешки, выходя из позвонков, тянутся к каждому (определенному) органу и передают от него сигнал в головной мозг и обратно. Нервы, выходящие из позвонков, иннервируют определенные органы, и если эти нервы пережаты неправильно стоящим позвонком, работа этих органов нарушается, что и приводит к болезням. При постоянно согнутых внутрь плечах легкие опускаются ниже своего стандартного физиологического положения и, помимо того, что дают частые заболевания дыхательной системы, еще и давят на диафрагму. В результате диафрагма спазмируется (отсюда покалывание в правом боку при беге), и проблемы «спускаются» ниже.

Спазмированная диафрагма давит на желудок, который постепенно опускается, что приводит к изжоге и гастриту; давит на печень, чем провоцирует плохой отток желчи и дискинезию желчевыводящих путей; давит на кишечник, который перестает нормально работать, и начинаются запоры. Кишечник, в свою очередь, давит на всю мочеполовую систему: опущение почек, воспалительные процессы, бесплодие... Также спазмированная диафрагма может стать причиной варикозного расширения вен. Этот список можно продолжать очень долго...

Постоянно наклоненная вперед шея тоже нефизиологична и дает проблемы со зрением, с зубами. Смещенные шейные позвонки провоцируют внутричерепное и артериальное давление, головные боли, тревожность и



үйге оқулықтарын алып жүреді, бұл арқаға және әсіресе оның омыртқа бөлігіне үлкен жүктеме береді. Бірақ бұл мәселені оңай шешуге болады: ауыр кітаптарды үйде немесе сыныптардағы сөрелерде қалдырып, тек жұмыс дәптерлерін алып жүру...

Оқу орындарындағы дене шынықты-



*Салауатты өмір салты, оңтайлы физикалық белсенділік принципін адам мәдениеттің элементтері ретінде ең нашар жағдайда мектеп орындағынан, ең жақсы жағдайда – одан да ертерек үйренуі керек: отбасында, балабақшада нағыз дене шынықтыру – бұл денеге – біздің ақыл – ойымыздың сыйымдылығына-тәулігіне 24 сағат бойы ақылға қонымды қатынас. Таңертеңгілік жаттығулар емес, тіпті аптасына екі-үш рет спортпен шұғылдану емес, тәулік бойы өзіне деген қарым-қатынастың тұрақты мәдениеті, оңтайлы өмір салты адамның өмірін толыққанды етеді.*

**Н. М. Амосов,**

кеңестік медицина ғалымы,  
хирург, кибернетик, жазушы



ру сабақтары балалар мен жастарды бүкіл тірек-қимыл аппараты омыртқаға үлкен жүктемелердің әсерінен толықтай құтқара алмайды – мұны күнделікті жасау керек!

**Ересектер мен балаларға арналған негізгі ұсыныстар**

- ✓ Рюкзақты, портфельді, сөмкені дұрыс асып жүру.
- ✓ Арқаңызды артқа бүгетін стати-



*Шексіз денсаулықтан ләззат алу үшін өзіңізбен жұмыс істеу керек.*

**П. Брег,**

американдық баламалы медицина қайраткері және дұрыс тамақтану қозғалысы қайраткері, натуропат, салауатты өмір салтын насихаттаушы, «Чудо голодания» кітабының авторы



перепады настроения – от депрессии (что чаще всего) к агрессии.

Регулярное неправильное ношение рюкзака на спине или тяжелой сумки в одной руке способствует тому, что процесс усугубляется, и, если специально не заниматься этой сферой, здоровье будет слабым.

К сожалению, учебники наши дети до сих пор носят в школу, а из школы домой, что дает колоссальную нагрузку на спину и особенно на ее позвоночную часть. А ведь эта проблема легко решается: оставлять тяжелые книги дома, либо в шкафах или на полках в классах, а с собой носить только рабочие тетради...

Уроки физкультуры в учебных заведениях не смогут полностью избавить детей и молодых людей от последствий безмерных нагрузок на позвоночник и весь опорно-двигательный аппарат – этим нужно заниматься ежедневно!

**Основные рекомендации взрослым и детям**

- ✓ Правильно носить рюкзак, портфель, сумку.
- ✓ Делать статические медленно выполняемые динамические упражнения, которые выгибают спину назад. Они есть в хатха-йоге: лук, складка, кобра, кошка, собака мордой вверх и др.
- ✓ Комплекс «Сурья Намаскар» – «Приветствие Солнцу» разработан специально для того, чтобы включать гормональную систему на продуктивный рабочий день. Но делать его можно до 16:00, так как позже он может спровоцировать гормональную систему на всплеск гормонов, которые к этому времени должны уже работать «потихе».
- ✓ Комплекс «Чандра Намаскар» – «Приветствие Луне» выполняют после заката: он разработан как раз для того, чтобы гормональная система «затухала» и готовилась ко сну.
- ✓ Хождение босиком, можно в носках, но без обуви, на пятках, носочках, на внешней и внутренней сторонах стопы.
- ✓ Стоять возле стены, касаясь ее пятками, голеньями, тазом, плечами и головой – выравнивая себя «по оси», сначала на полной ступне, потом на носочках с поднятыми вверх руками.
- ✓ Если проблемы с осанкой уже имеются, обратиться к специалисту, чтобы позвоночник привели в порядок

калық баяу орындалатын жаттығулар жасау. Олар хатха йогада бар: садақ, бүктеме, кобра, мысық, жоғары қараған ит тұмсығы және т. б.

✓ «Сурья Намаскар» – «Күнмен сәлемдесу» кешені гормоналды жүйені өнімді жұмыс күніне қосу үшін арнайы жасалған. Бірақ оны сағат 16:00-ге дейін жасау керек, өйткені кейінірек ол гормондардың көбеюіне әкеледі, ал ол осы уақытта «ақырын» жұмыс істеуі керек.

✓ «Чандра Намаскар» кешені – «Аймен сәлемдесу» күн батқаннан кейін орындалады: ол гормоналды жүйені ұйқыға дайындауға арналған.

✓ Жалаңаяқ, шұлықпен, бірақ аяқ киімсіз, өкшемен, саусақтың ұшымен, аяқтың сыртқы және ішкі жағымен жүру керек.

✓ Қабырғаға жақын тұрып, өкше, жіліншік, жамбас, иық және басты тигізіп, қолды жоғары көтеріп, тік тұру керек.

Егер арқа тұсында проблемалар болса, омыртқаны ретке келтіру үшін маманға қаралу керек.

Егер жоғарыда сипатталған белгілер байқалса, онда ішкі ағзаларды орнына қою үшін висцеральды массаж жасайтын маманға бару керек.

Ішкі органдардың жағдайын өз бетінше анықтауға болады. Мұны істеу үшін сіз жіпті беліңізге байлаңыз. Егер жіп кіндіктің үстінде болса, ішкі органдар орнында, ал егер төменде болса, онда төмен түсіп кеткен деген сөз.

Психосоматика тұрғысынан алғанда, адамның иығы ішке қарай бүгілген болса, ол адам жасырынуға деген бейсаналық ниетін көрсетеді. Көбінесе бұл қандай да бір ренішті білдіреді. Бірақ бұл ағзаға әсер етеді, бұлшықетпен психологиялық блоктар жасайды, олар депрессияда немесе агрессияда көрінуі мүмкін – бұл психика мен темперамент түріне байланысты. Қалай болғанда да, ол психикалық денсаулықты жақсартпайды.

Менің психосоматолог ретіндегі адамдармен жұмыс барысында байқағаным, әдетте, бұл баланың үш жасқа дейін болған ата-аналарына деген реніші. Оны терең пысықтаған кезде ағзаның жағдайы жақсы жаққа өзгереді.

Сондықтан ағзамен ғана емес, психикамен де жұмыс жасау арқылы денсаулығыңызды жақсарту қажет.

Мазасыздық, ашу мен ыза сияқты



*Принцип здорового образа жизни, оптимальных физических нагрузок человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем – еще раньше: в семье, детском саду... Настоящая физкультура – это разумное отношение к организму – вместилищу нашего разума – все 24 часа в сутки. Не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия два-три раза в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к себе, оптимальный образ жизни делает существование человека полноценным.*

**Н. М. Амосов,**  
советский ученый-медик,  
хирург, кибернетик, писатель



и дали рекомендации, так как у каждого индивидуально напряжены или ослаблены мышцы.

✓ Если наблюдаются симптомы, описанные выше, то нужно обратиться к специалисту, который делает висцеральный массаж, для постановки внутренних органов на место.

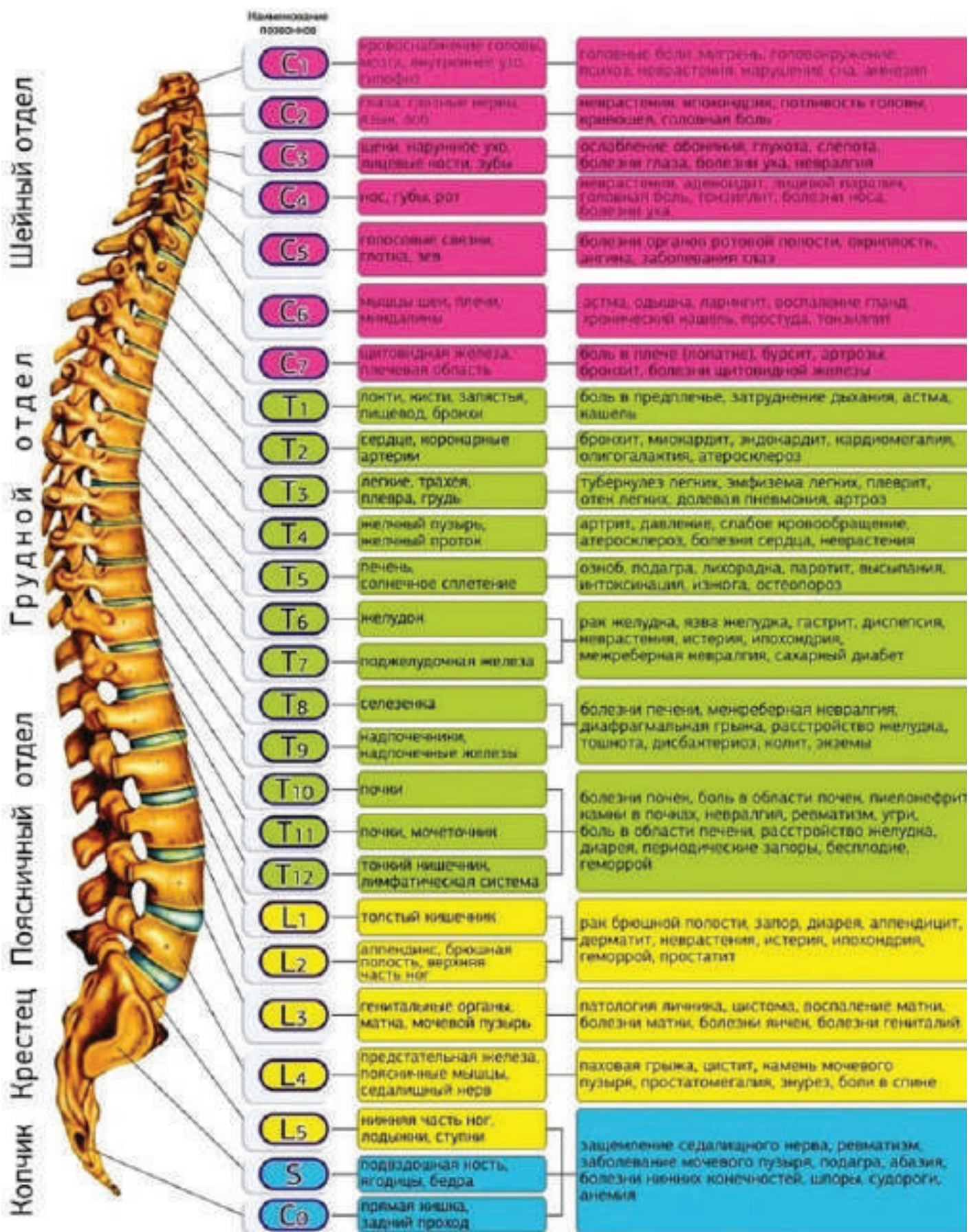
✓ Положение внутренних органов можно определить самостоятельно. Для этого следует взять тонкую ленту или нитку для вязания, завязать ее на поясе, встать перед зеркалом и посмотреть на пупок: если лента легла по нему, органы на месте, если ниже –



*Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой.*

**П. Брег,**  
американский деятель альтернативной медицины  
и движения за здоровое питание,  
натуропат, пропагандист здорового образа жизни,  
автор книги «Чудо голодания»





**Как правильно носить  
рюкзак**



- 1. Носи рюкзак на обеих лямках. Иначе будет искривление позвоночника и постоянные боли в спине.**
- 2. Отрегулируй лямки таким образом, чтобы рюкзак плотно прилегал к спине и находился на уровне 10 см над поясницей**
- 3. При ношении рюкзака застегивай нагрудный и набедренные ремни. Тем самым ты перенесешь вес рюкзака с плеч на бедра.**

жағымсыз эмоциялар ағзаның аурулар мен инфекцияларға қарсы тұру қабілетіне нұқсан келтіретіні белгілі. Бірақ психологтер эмоционалды және психикалық тұрғыдан сау адамдар жағымсыз сезімдерден аулақ болмайды деп санайды: олар оны өмірдің қалыпты бөлігі деп санап, құнды ақпарат ретінде пайдаланады. Белгілі бір эмоционалдық ыңғайсыздық бізге бірдеңе дұрыс емес екенін, көбірек назар аударуды және кейбір әрекеттерді қажет ететінін ескертеді. Жағымсыз эмоцияларды тиімді пайдалану арқылы бізді мінез-құлықты өзгертіп, жаңа позитивті бағытқа бағыттай аламыз.

Ең бастысы – бір қарапайым, бірақ өте маңызды шындықты есте сақтау: Біздің денсаулығымыз өз қолымыз, аяғымыз, басымыз, жанымыз бен жүрегімізде!

есть опущение, и с этим обязательно нужно работать. Если пупок не выпирает наружу, а находится как бы в ямке, нужно посмотреть, не нависает ли над ним кожа, – это тоже может являться признаком опущения внутренних органов.

С точки зрения психосоматики, свернутые внутрь плечи показывают неосознанное желание человека спрятаться – свернуться. Следовательно, у него есть проблема, которую нужно решать. Зачастую это какая-то обида, и скорее всего, давняя, с которой сам человек справиться не может, которая, возможно, уже и не помнится. Но тем не менее она влияет на тело, создавая мышечные и психологические блоки, которые могут проявляться либо депрессией, либо агрессией, – это зависит от типа психики и темперамента. В любом случае они не добавляют психического здоровья.

Моя работа с людьми как психосоматолога показывает, что, как правило, это обида на родителей, которая произошла в возрасте до трех лет. При ее глубоком прорабатывании ситуация с телом меняется в лучшую сторону.

Поэтому улучшать свое здоровье нужно, не только работая с телом, но и работая с психикой.

Общеизвестно, что отрицательные эмоции, такие как беспокойство, гнев и злоба, подрывают способности организма противостоять болезням и инфекциям. Но психологи утверждают, что эмоционально и психически здоровые люди не избегают негативных чувств: они считают их нормальной частью жизни и используют как ценную информацию. Определенный эмоциональный дискомфорт предупреждает нас о том, что что-то идет не так, что требуется повышенное внимание и, возможно, какие-то действия. При эффективном использовании отрицательные эмоции могут побудить нас изменить поведение и направить ситуацию в новое позитивное русло.

Самое главное – помнить одну простую, но очень важную истину: наше здоровье в наших руках, ногах, голове, душе и сердце!

Редакциямыздың бүгінгі қонағы – Балалардың фтизиопульмонология оңалту орталығының (БФОО) фтизиатр-дәрігері,

**Ғалия  
Ғалымқызы  
Дуржанова.**

Сегодня гость редакции –

**Ғалия  
Ғалымқызы  
Дуржанова,**

врач-фтизиатр Детского реабилитационного центра фтизиопульмонологии (ДРЦФ).





# ДӘРІГЕРДІҢ КҮШІ – ЖҮРЕГІНДЕ, СҮЙІСПЕНШІЛІК – ЕМНІҢ НЕГІЗІ

**Алматы қаласы балалар фтизиопульмонология  
оңалту орталығы**

## СИЛА ВРАЧА – В ЕГО СЕРДЦЕ, ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ – ЛЮБОВЬ

**Детский реабилитационный центр  
фтизиопульмонологии г. Алматы**

**Г**алия Ғалымқызы біздің сұрақтарымызға жауап беруге, кішкентай пациенттердің денсаулығын сақтау, нығайту және аурулардың алдын алуға бағытталған кәсіби дәрігерлік көмек беретін балаларға арналған медициналық мекеме туралы ақпарат беруге ниет білдірді.

**– Сәлеметсіз бе, Ғалия Ғалымқызы! Бізбен кездесуге және оқырмандарымызды қызықтыратын сұрақтарға жауап беруге келіскеніңіз үшін рахмет. Өз орталықтарыңыз туралы айтып беріңізші.**

– Қайырлы күн! Біздің орталық балаларға арналған туберкулезге қарсы алдын алу профилактикалық сауықтыру орталығы болып табылады. Орталықта кешенді сауықтыру, туберкулезге қарсы алдын ала емдеу, созылмалы инфекциялық ошақтарын санациялау шаралары жүргізіледі. Ангина, гайморит, өкпе ауруларына жиі шалдығатын балаларға арнайы профилактикалық емдеу шаралары қарастырылған.

Орталықта профилактикалық ем қабылдау уақыты 14 күнді құрайды.

Орталығымызда 125 орын бар, мұнда 1 жастан 14 жас аралығындағы балалар

**Г**алия Ғалымқызы любезно согласилась ответить на наши вопросы и дать информацию о медицинском учреждении для детей, в котором маленькие пациенты могут получить профессиональную врачебную помощь, направленную на сохранение, укрепление их здоровья и профилактику заболеваний.

**– Здравствуйте, Ғалия Ғалымқызы! Спасибо, что согласились встретиться с нами и ответить на вопросы, интересующие наших читателей. Расскажите, пожалуйста, о вашем центре.**

– Добрый день! Наше медицинское учреждение является центром профилактики туберкулеза у детей. В центре проводится комплексное оздоровление, профилактическое противотуберкулезное лечение, санация хронических инфекционных очагов. Существуют специальные профилактические процедуры для детей, которые часто болеют ангиной, гайморитом, а также имеющих заболевания легких.

Курс профилактического лечения 14 дней. Дети получают шестиразовое питание, кумыс, кефир.

Оңалту орталығына төмендегідей диагноздары бар балалар қабылданады:

- алғаш рет R76.1 туберкулез микробактериясын жұқтырғандар (Манту сынамасы және АТР сынамалары оң нәтиже көрсеткен балалар)
- туберулезбен ауыратын адаммен қатынаста болған балалар (МБТ+, МБТ-) Z20.1
- созылмалы бронхит Z87.0 (жиі суық тиіп ауыратын)
- Z86.6 қатерсіз бассүйек ішілік гипертензиясы бар балалар.

қабылданады. Оған қоса, оңалту орталығында №131 гимназия филиалы жұмыс жасайды, сабақтар 1-8 сыныптар аралығында қазақ және орыс тілдерінде жүргізіледі. Сонымен қатар, балалар домбыра, сурет салу сияқты қосымша сабақтарға қатыса алады. Бір және алты жас аралығындағы балаларға мектепке дейінгі арнайы дайындық бойынша балабақша бар.

Балаларды орталық мектебіне қабылдау үшін мектеп және дене шынықтыру киімі мен кеңсе керек-жарақтарының толық жиынтығы болуы міндетті.

– **Барлық балалардың денсаулығын қалпына келтіріп, оңалту құқығы бар ма?**

– Иә, әрине, Алматы қаласы бойынша тұрғылықты мекенжайында тіркеуде тұратын, емханада тіркелген әр бала ем қабылдай алады.

– **Орталықтағы қызметтер тегін бе? Қосымша процедуралар ше?**

– Орталықта барлық оңалту шаралары тегін жүргізіледі. Ең бастысы – бала тұрғылықты мекенжайы бойынша Алматы қаласының емханасына тіркелген болуы қажет және портал арқылы аймақтық дәрігердің жолдамасымен келуі тиіс.

Алайда орталықта жатып емделуге қатысты қарсы көрсетілімдер бар.

**ФБОО жатып емделуге қатысты қарсы көрсетілімдер**

- барлық аурулар асқынған кезең;
- барлық арнайы емдеуді қажет ететін созылмалы аурулар;
- таралатын жұқпалы аурулардың оқшаулау мерзімінің аяғында;
- бациллотасымалдағыш;
- барлық жұқпалы аурулар, көз, тері, ақ қан, қатерлі ісіктер, кахексия, ішкі ағзалардағы амилоидоз;
- жүрек-қан тамыр жүйесі ауруы (туа біткен жүрек ақауы, тамырлардың декомпенсация сатысы);
- қан айналымы жеткіліксіздігінің кез келген сатысы;
- эпилепсия, психоневроздар, психопатия, ақыл-есінің кемістігі бар, жеке емдеу мен қарау жағдайын қажет ететін, психотроптық және күшті әсер ететін препараттарды үнемі қабылдайтын балалар.

В центре 125 мест для детей в возрасте от года до 14 лет. Для малышей от года до шести открыт детский сад специальной дошкольной подготовки. Функционирует филиал гимназии №131, в котором проводятся занятия для учеников 1–8 классов на казахском и русском языках. Также дети могут посещать дополнительные занятия в кружках: домбры, рисования, шахмат, шашек, танцев. Имеются футбольная, волейбольная, баскетбольная площадки.

Для приема детей в школу центра обязательно наличие полного комплекта школьной и физической формы и канцелярских принадлежностей.

– **Все дети имеют право на восстановление здоровья и реабилитацию?**

– Да, конечно. Каждый ребенок, состоящий на учете по месту жительства в Алматы и зарегистрированный в поликлинике, может пройти у нас лечение.

– **Услуги в центре бесплатные? А дополнительные процедуры?**

– Все реабилитационные мероприятия в центре проводятся бесплатно. Главное – ребенок должен быть зарегистрирован в поликлинике Алматы по месту проживания. Обязательно его постановка на портал по направлению участкового врача.

Однако имеется ряд противопоказаний для госпитализации.

**Противопоказания для госпитализации в ДРЦФ:**

- любые заболевания в остром периоде;
- все хронические заболевания, требующие специального лечения;
- перенесенные инфекционные болезни до окончания срока изоляции;
- бациллоносительство;
- все инфекционные болезни глаз, кожи, представляющие опасность для здоровья окружающих из-за вероятности их передачи любым возможным путем;
- злокачественная анемия, лейкемия;
- злокачественные новообразования;
- кахексия, амилоидоз внутренних органов;
- болезни сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца и сосудов в стадии декомпенсации);





– **Ата-ана баласын орналастыру үшін не істеуі қажет? Қандай құжаттар мен анықтамалар болуы керек?**

– Біздің орталыққа жатып емделу үшін, ең алдымен, учаскелік дәрігерден талдауларға жолдама алып, оларды тапсыру керек, барлық құжаттарды Орталықтың өзінен алып немесе сайттан жүктеп, тізім бойынша жинау керек.

**Балалар фтизиопульмонология оңалту орталығына қабылдау тәртібі:**

- ✓ Қабылдау ауруға шалдығу тізбесі бойынша қатаң жүзеге асырылады.
- ✓ Ем алушылар – 1 жас пен 14 жас аралығындағы балалар.
- ✓ Алматы қаласы бойынша тұрғылықты мекенжайына қарасты туберкулезге қарсы диспансердің жолдамасы.
- ✓ Бала жолдамада көрсетілген уақытта, ата-анасының бірінің қатысуымен қабылданады.
- ✓ Кешігуге немесе мерзімінен бұрын шығуға тыйым салынады.
- ✓ Баланы көруге әкімшілік тағайындаған уақытта рұқсат етіледі.
- ✓ Балада маусымдық аяқ киім және киім, ауыстыратын аяқ киім, мектеп және спорттық форма с болуы керек.
- ✓ Бала 4–5 іш киіммен, жеке гигиеналақ заттармен қамтамасыз етілуі керек.

– **Қызметтер пакетіне қандай сауықтыру процедуралары кіреді? Олар қандай ауруларды емдеуге арналған?**

– Сауықтыру іс-шараларының кешеніне созылмалы аурулардың теріс әсерін азайтуға, өсіп келе жатқан балалар ағзасының жұмысын жақсартуға, жалпы әл-ауқатқа, иммунитетті нығайтуға, ішкі ағзалардың жұмысын түзетуге және аурулардың алдын алуға бағытталған емдеу рәсімдері кіреді.

Біздің орталық мамандары жұмысының мақсаты – бала ағзасының қорғаныс күштерін қолдау, дамыту және нығайту, қоршаған ортаның қолайсыз факторларына қарсы тұруға үйрету, балалардың уақтылы физикалық дамуын қамтамасыз ету, олардың денсаулығын сақтау, қорғау және нығайту, барлық қолда бар сауықтыру құралдарын кешенді пайдалану арқылы сырқаттанушылықты азайтуға ықпал ету.

- недостаточность кровообращения любой степени;
- дети с эпилепсией, психоневрозами, психопатией, умственной отсталостью, требующие индивидуальных условий ухода и лечения, находящиеся на постоянном приеме психотропных и сильнодействующих препаратов.

– **Что необходимо сделать родителям для госпитализации своего ребенка в центр? Какие нужно иметь документы и справки?**

– Для госпитализации в наш центр в первую очередь нужно взять у участкового врача направление на анализы и сдать их, собрать все документы по перечню, который можно получить в самом центре или скачать с сайта.

**Порядок поступления детей в ДРЦФ**

- ✓ Прием строго согласно перечню заболеваний.
- ✓ Возраст пациента – от 1 года до 14 лет.
- ✓ Направление из Противотуберкулезного диспансера г. Алматы по месту жительства.
- ✓ Ребенок принимается в присутствии одного из родителей в указанный в направлении срок.
- ✓ Опоздания и досрочный отъезд запрещаются.
- ✓ Посещения разрешаются в установленное администрацией центра время.
- ✓ Ребенок должен быть обеспечен одеждой и обувью по сезону, сменной обувью, спортивной формой.
- ✓ У ребенка с собой должно быть 4–5 смен нательного белья, предметы личной гигиены.

– **Какие оздоровительные процедуры входят в пакет услуг? Для лечения каких заболеваний они предназначены?**

– В комплекс оздоровительных мероприятий входят лечебные процедуры, направленные на снижение негативного влияния хронических заболеваний, улучшение функционирования растущего детского организма, общего самочувствия, укрепление иммунитета, коррекцию работы внутренних органов и профилактику болезней.

Цель работы специалистов нашего центра – поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма

*В реабилитационный центр принимаются дети со следующими диагнозами:*

- впервые инфицированные микробактерией туберкулеза R76.1 (дети, у которых пробы Манту и АТР дали положительный результат);
- дети, бывшие в контакте с больным туберкулезом (МБТ+, МБТ–) Z20.1;
- хронический бронхит Z87.0 (частые простудные заболевания);
- доброкачественная внутричерепная гипертензия Z86.6.



**Балалар  
фтизиопульмонология  
оңалту орталығының  
мекенжайы:  
Алматы қ.,  
Медеу ауданы,  
Луганский к-сі, 60  
+7 (727) 264-0407**

**Адрес Детского  
реабилитационного  
центра  
фтизиопульмонологии:  
г. Алматы,  
Медеуский район,  
ул. Луганского, 60  
+7 (727) 264-0407**

**Орталықта жүргізілетін  
сауықтыру шаралары:**

*Тұз шахтасы немесе үңгір (галотерапия):* бронхит, тонзиллит, ларингит және трахеит, ЖРВИ, бронх демікпесі; стресс, невроз; аллергияның барлық түрлері; псориаз, нейродермит, атопиялық дерматит; ЛОР аурулары және т. б. болған кезде пайдалы.

*Оттегі коктейлі* – дәмді және пайдалы! Пайдасы: иммундық жүйені белсендіру және нәтижесінде инфекциялар мен вирустарға жоғары қарсылық; созылмалы шаршау белгілерін азайту; липидтер алмасуын қалыпқа келтіру; физикалық төзімділік пен өнімділікті арттыру; ақыл-ой белсенділігін арттыру; асқазан-ішек және тыныс алу жүйесі ауруларының алдын алу; аллергия белгілерін азайту және т. б.

*Массаж* әртүрлі неврологиялық ауруларға, тірек-қимыл аппаратының проблемаларына (сколиоз, дисплазия, қисық мойын, жалпақтабанның барлық түрлері), тыныс алу және ас қорыту ауруларына, метаболикалық бұзылуларға және т. б.

*Тыныс алу гимнастикасы* – ағзаны табиғи сауықтырудың бір әдісі. Ол баланың өкпесін дамытады, газ алмасудың тиімділігін арттырады, қан айналымын және оттегі айналымын жақсартады. Тыныс алу жаттығулары: төзімділік пен өнімділікті арттыруға; физикалық және психикалық дамуды жеделдетуге, стресті жеңуге, артық салмақтан арылуға, пластика пен икемділікті дамытуға, мүсінді жақсартуға және т. б. көмектеседі.

*Емдік дене шынықтыру (ЕДШ)* – бала ағзасының физикалық денсаулығы мен функционалдық мүмкіндіктерін қалпына келтіруге, қолдауға және жақсартуға бағытталған дене жаттығуларының мамандандырылған кешені.

ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивать своевременное физическое развитие детей, охрану, сохранение и укрепление их здоровья, способствовать снижению заболеваемости путем комплексного использования всех имеющихся оздоровительных средств.

**Основные оздоровительные  
процедуры**

*Соляная шахта или пещера (галотерапия)* полезна при наличии: частых бронхитов, ангина, ларингитов и трахеитов, ОРВИ, бронхиальной астмы; стрессов, неврозов; всех видов аллергии; псориаза, нейродермитов, атопических дерматитов; ЛОР-заболеваний и др.

*Кислородный коктейль* – вкусно и полезно! Польза: активизация иммунной системы и, как результат, высокая сопротивляемость к инфекциям и вирусам; уменьшение симптомов хронической усталости; нормализация липидного обмена; повышение физической выносливости и работоспособности; активизация умственной деятельности; профилактика заболеваний ЖКТ и дыхательной системы; смягчение симптомов аллергии и др.

*Массаж* обязателен при различных неврологических заболеваниях, проблемах с опорно-двигательным аппаратом (сколиоз, дисплазия, кривошея, все виды плоскостопия), заболеваниях органов дыхания и пищеварения, нарушениях обмена веществ и т. д.

*Дыхательная гимнастика* – один из методов естественного оздоровления организма. Она развивает легкие ребенка, повышает эффективность газообмена, улучшает кровообращение и циркуляцию кислорода. Упражнения на дыхание помогают: повысить вы-

## Қажетті құжаттардың тізімі:

### Перечень необходимых для госпитализации документов:

**1.** Бала тұратын аудандық тубдиспансердің барлық бағандары толтырылған және мекеменің мөрі басылған фтизиатр-дәрігердің жолдамасы

**2.** Портал жолдамасы.

**3.** Портал талоны.

**4.** ЖСН түпнұсқасы және көшірмесі.

**5.** Ата-анасының төлқұжаты (түпнұсқасы және көшірмесі).

**6.** Баланың туу туралы куәлігі (түпнұсқасы және көшірмесі).

**7.** Зертханалық сараптамалар және балаға қажетті медициналық құжаттар емханада ресімделеді:

- жалпы қан және несеп талдауы (ЖҚТ, ЖНТ);
- биохимиялық қан талдауы (билирубин, АЛТ, АСТ, ВL тимоловтік сынама);
- ВL сүртінді сараптамасы;
- құрт ауруына сараптама жасау – 3 мәрте;
- гельминттерді анықтайтын нәжіс немесе қан;
- Манту үлгілері, АТР;
- профилактикалық екпе туралы деректе (№63 нысанның көшірмесі (БЦЖ көрсетуімен және мантиудың әсері, диаскинтест);
- өкпенің шолу рентгенографиясы;
- фтизиатр-дәрігерден анықтама;
- ағзаның ерекшеліктері, барлық ауырған аурулары көрсетілген баланың дамуы тарихынан алынған көшірме.
- эпидемиологиялық орта туралы анықтама (баланың жұқпалы және паразиттік науқастармен үй, балабақша, мектеп бойынша байланысы).

Бар болса:

- стационарлардың көшірмесі;
- мамандардың жүргізген тексерулері мен кеңестерінің көшірмесі;
- рентген, КТ, МРТ-суреті,
- электроэнцефалограммалар және балаға жүргізген басқа да зерттеулер.

**8.** Ілеспелі созылмалы патология болған жағдайда, бейіндік маманның кеңесі (патологияға қатысты), ілеспелі созылмалы патологияның сатысы көрсетілуі керек, оған қоса ілеспелі созылмалы патологияға қарсы көрсетілім мен ұсынымдар қажет.

**1.** Направление от врача-фтизиатра из тубдиспансера района проживания ребенка с заполнением всех граф и печатью учреждения, выдавшего его

**2.** Направление портала

**3.** Талон портала

**4.** Оригинал и ксерокопия ИИН

**5.** Свидетельство о рождении ребенка (оригинал и ксерокопия)

**6.** Документ, удостоверяющий личность родителя (оригинал и ксерокопия)

**7.** Лабораторные анализы и медицинские документы (оформляются в поликлинике по месту жительства ребенка):

- общий анализ мочи и крови (ОАК, ОАМ);
- биохимический анализ крови (билирубин, АЛТ, АСТ, тимоловая проба);
- мазок на ВL;
- соскоб, кал на яйца глист (трехкратно);
- кал или кровь на гельминты;
- образцы Манту, АТР;
- данные о профилактических прививках (копия Формы №63 с указанием БЦЖ и реакцией Манту, диаскинтест);
- обзорная рентгенограмма легких;
- справка от врача-фтизиатра;
- подробная выписка из истории развития ребенка с указанием всех перенесенных заболеваний, особых реакций организма;
- справка об эпидемиологическом окружении (контакт ребенка с инфекционными и паразитарными больными по дому, детскому саду, школе).

Если имеются:

- копии выписок из стационаров;
- копии проведенного обследования и консультации специалиста;
- рентген, КТ-, МРТ-снимки;
- электроэнцефалограммы и другие исследования, которые были проведены ребенку.

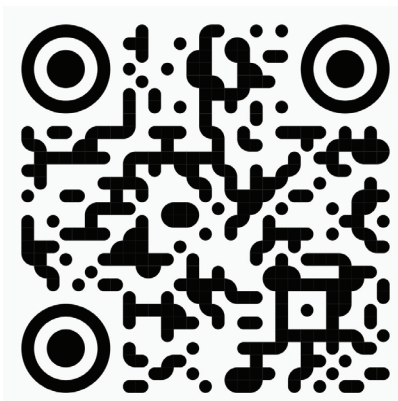
**8.** Если имеет место сопутствующая хроническая патология, необходима консультация профильного специалиста (в соответствии с патологией). В заключении врача должны быть указаны стадия сопутствующей хронической патологии, возможные противопоказания по сопутствующей хронической патологии, а также рекомендации.

Ол әртүрлі аурулары, жарақаттары немесе физикалық белсенділігі шектеулі балаларды оңалту процесінде шешуші рөл атқарады, дененің функционалдығын қалпына келтіруге, күш, икемділік, үйлестіру және төзімділікті жақсартуға көмектеседі.

*Сенсорлық кабинет (сенсорлық бөлме)* – иіс сезу, тактильді, есту, көру, дәм сезу және вестибулярлық қабылдау жүйелерін ынталандыруға арналған жабдықтармен жабдықталған арнайы ұйымдастырылған орта. Сезім мүшелеріне стимулятор ретінде дыбыстар, жарық пен түс, иістер, массаж жасау жерлері қолданылады.

*Физиопроцедуралар.* Физиотерапия – ағзаға физикалық, химиялық және биологиялық әсерге негізделген әртүрлі локализациядағы балалар ауруларын емдеу және алдын алу әдістерінің бірі. Бұл негізгі терапияға қосымша шара, аурудан кейін қалпына келтіру әдісі, асқынудың алдын алу. Физиотерапия түрлері: биоптрон; электроұйқы; ультракүлгін сәулелену, ультраволқынды және ультра жоғары жиілікті терапия; лазерлік және магнитотерапия, ингаляция; электрофорез, магнитофорез, фонофорез және т. б.

**– Оқырмандарымыз үшін қызықты және пайдалы болған сұхбат пен бөліскен ақпаратыңыз үшін рахмет! Сізге кішкентай отандастарымыздың денсаулығын сақтап, нығайту үшін атқарып жатқан жұмысыңызға жаңа табыстар тілейміз! Барлық қазақстандық ата-аналардың атынан алғысымызды білдіреміз.**



носливость и работоспособность; ускорить физическое и умственное развитие; преодолеть стресс; снизить избыточный вес; развить пластику и гибкость; улучшить осанку и т. д.

*Лечебная физкультура (ЛФК)* – специализированный комплекс физических упражнений, направленных на восстановление, поддержание и улучшение физического здоровья и функциональных возможностей детского организма. Она играет ключевую роль в процессе реабилитации детей с различными заболеваниями, травмами или ограничениями в физической активности, помогает восстановить функциональные возможности организма, улучшить силу, гибкость, координацию и выносливость.

*Сенсорный кабинет (сенсорная комната)* – специально организованная среда, оснащенная оборудованием для стимуляции систем восприятия: обонятельной, тактильной, слуховой, зрительной, вкусовой и вестибулярной. В качестве стимуляторов на органы чувств используют звуки, свет и цвет, запахи, массажные поверхности.

*Физиопроцедуры.* Физиотерапия – один из методов лечения и профилактики детских заболеваний различной локализации, основанный на физическом, химическом и биологическом воздействии на организм. Это дополнительная мера к основной терапии, способ восстановления и реабилитации после болезни, профилактика обострений. Виды физиотерапии: биоптрон; электросон; ультрафиолетовое облучение; ультраволновая и ультравысокочастотная терапия; лазеро- и магнитотерапия; ингаляции; электрофорез, магнитофорез, фонофорез и др.

**– Благодарим Вас за интересное и полезное для наших читателей интервью и предоставленную информацию! Желаем Вам новых успехов в такой важной и нужной работе, как сохранение и укрепление здоровья наших юных сограждан! Низкий Вам поклон от всех казахстанских родителей!**



# КИБЕРБУЛЛИНГ: ОЛ ТУРАЛЫ НЕ БІЛЕМІЗ?

**Е. В. Пушкова,**  
психолог, эмотолог, балалар тренері, «ISPCAN» зорлық-зомбылықтың алдын алу және балаларға немқұрайлы қарауды болдырмау халықаралық қоғамдастық мүшесі, тренерлерді даярлау мектебі және «Safety Kids» балалар қауіпсіздігі орталығының негізін қалаушы, Алматы қ.



# КИБЕРБУЛЛИНГ: ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЕМ?

**Е. В. Пушкова,**  
психолог, эмотолог, детский тренер, член Международного сообщества по предотвращению насилия и пренебрежительного обращения с детьми «ISPCAN», основатель Школы по подготовке тренеров и Центра детской безопасности «Safety Kids», г. Алматы



Соңғы уақытта Қазақстанда буллинг және кибербуллинг туралы көп айтылып жүр. Бұл кездейсоқ емес, өйткені бұл әлеуметтік қауіпті құбылыстар қауіпті ауқымға ие болуда. Ұзақ мерзімді зерттеулерге сәйкес, мектепте және әлеуметтік желілерде үнемі жәбірлеудің құрбандары есейген кезде де, жиі ауырып, жалғыз өмір сүреді, депрессия мен жүйке ауруларынан зардап шегеді, кәсіби қызметте жетістікке жете алмайды және т.б. Бұл жеке адамның өмірлік драмасы ғана емес – бұл мемлекет үшін жоғалтылған әлеует.

**Кибербуллинг немесе онлайн-жәбірлеу** – бұл цифрлық форматтағы жәбірлеу. Бұл кезде сіздің әлеуметтік желілердегі, чаттардағы, форумдардағы парақшаларыңыз жүйелі шабуылдар мен қорлау алаңына айналады. Ол әлеуметтік желілерде, хабар алмасу қосымшаларында, ойын платформаларында және ұялы телефондарда болуы мүмкін. Бұл қайталанатын эпизодтар, олардың мақсаты – жәбірлеуге ұшырағандарды қорқыту, ашуландыру немесе ұятқа қалдыру: хабарламалардағы немесе түсініктемелердегі қорлау мен дөрекі әзілдер, жеке ақпаратты жариялау (мекенжайлар, телефон нөмірлері, интимдік фотосуреттер және т.б.), қорқытатын жазбалар және т. б.

В последнее время в Казахстане много говорят о буллинге и кибербуллинге. И это неслучайно, так как эти социально опасные явления приобретают угрожающие масштабы. Согласно долгосрочным исследованиям, жертвы постоянной травли в школе и социальных сетях, становясь взрослыми, чаще болеют и ведут одинокий образ жизни, страдают от депрессии и нервных расстройств, менее успешны в профессиональной деятельности и т. д. И это не только жизненная драма отдельного человека – это потерянный потенциал для государства.

**Кибербуллинг, или онлайн-травля**, – это та же травля, но в цифровом формате, когда ваши странички в социальных сетях, чатах, форумах становятся площадкой для систематических нападок и оскорблений. Он может проходить в социальных сетях, в приложениях для обмена сообщениями, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это повторяющиеся эпизоды, цель которых – напугать, разозлить или опозорить тех, кого преследуют: оскорбления и злые шутки в сообщениях или комментариях, публикация личной информации (адреса, номера телефонов, интимные фотографии и др.), посты с угрозами и т. д.

Чаще всего, к сожалению, мы сталкиваемся с этим явлением в школе, в подростковой и молодежной среде. Если говорить об актуальности этой проблемы, то она была и в наши школьные годы и остается таковой сейчас...

На выбор тех или иных типов буллинга или кибербуллинга влияние оказывает личность как обидчика, так и жертвы, а также цель, которую преследует обидчик. Но самое неприятное, что во многих случаях основным мотивом травли становится желание обидчика просто развлечься. Также доминантными мотивами выступают желание показать свою силу, превосходство и выплеснуть накопившийся негатив, агрессию.

Жертвы кибербуллинга чаще всего не говорят о том, что они подвергаются нападкам в социальных сетях, а взрослые зачастую не могут контролировать то, что происходит в «детских» чатах в мессенджерах и на их страничках, по причине отсутствия доступа. Кроме того, большинство родителей не



Көбінесе, өкінішке орай, біз бұл құбылысты мектепте, жасөспірімдер мен жастар ортасында кездестіреміз. Егер біз бұл мәселенің өзектілігі туралы айтатын болсақ, ол біз оқыған кезде де болған, қазір де солай...

Буллинг немесе кибербуллингтің белгілі бір түрлерін таңдауға жәбірлеушінің де, жәбірленушінің де жеке тұлғасы, сондай-ақ жәбірлеушінің мақсаты әсер етеді. Бірақ ең жағымсыз нәрсе, көптеген жағдайда жәбірлеудің негізгі себебі – қорлаушының жай ғана көңіл көтеруге деген ұмтылысы. Сондай-ақ, басым мотивтер – бұл оның өз күшін, артықшылығын көрсетуге және жинақталған негативті, агрессияны жоюға деген ұмтылысы.

Кибербуллинг құрбандары өздері әлеуметтік желілерде шабуылға ұшырайтыны туралы айтпайды, ал ересектер мессенджерлерде және олардың парақшаларында, «балалар» чаттарында не болып жатқанын қол жетімділіктің болмауына байланысты бақылай алмайды. Сонымен қатар, ата-аналардың көпшілігі жағдайды ұшықтырғысы келмей, бұл олардың жас ерекшеліктері мен достардың әсері деп санайды.

### **Кибербуллингтің түрлері**

**Бойкот** – әлеуметтік желілерде жәбірленушіні елеулі немесе онымен байланысты ұзу. Мысалы: сыныптастар баланы сынып чатынан шығарып тастайды, ол жаңалықтардан, бірлескен жоспарлардан, іс-шаралардан алшақтайды. Немесе жәбірленушіні қоспай, сыныптастар баланы мазақ ететін чат құрады.

**Алымсақтық (киберсталкинг)** – агрессор жәбірленушіні интернетте үнемі қорқытып, жағымсыз, жеке сұрақтар қойып, бопсалауы. Мысалы: қыз танысудан бас тартқан жігіт әртүрлі платформаларда оның мекенжайын білетінін жазады, оған келіп, оны онымен араласуға мәжбүр етеді.

**Троллинг** – қорлау арқылы мазақ ету. Мысалы: жасөспірімдер досының сәтсіз фотосуретінен кемсітетін мем жасайды.

**Аутинг** – жеке ақпаратты иесінің рұқсатынсыз жариялау. Мысалы: сіз досыңызбен ұрысып қалдыңыз, ол сіздің телефон нөміріңізді жариялап, басқалардан сізді қорлауды сұрайды.

**Диссинг** – жеке немесе анонимді

склонны драматизировать ситуацию, склоняясь к тому, что это издержки возраста и влияние друзей...

### **Виды кибербуллинга**

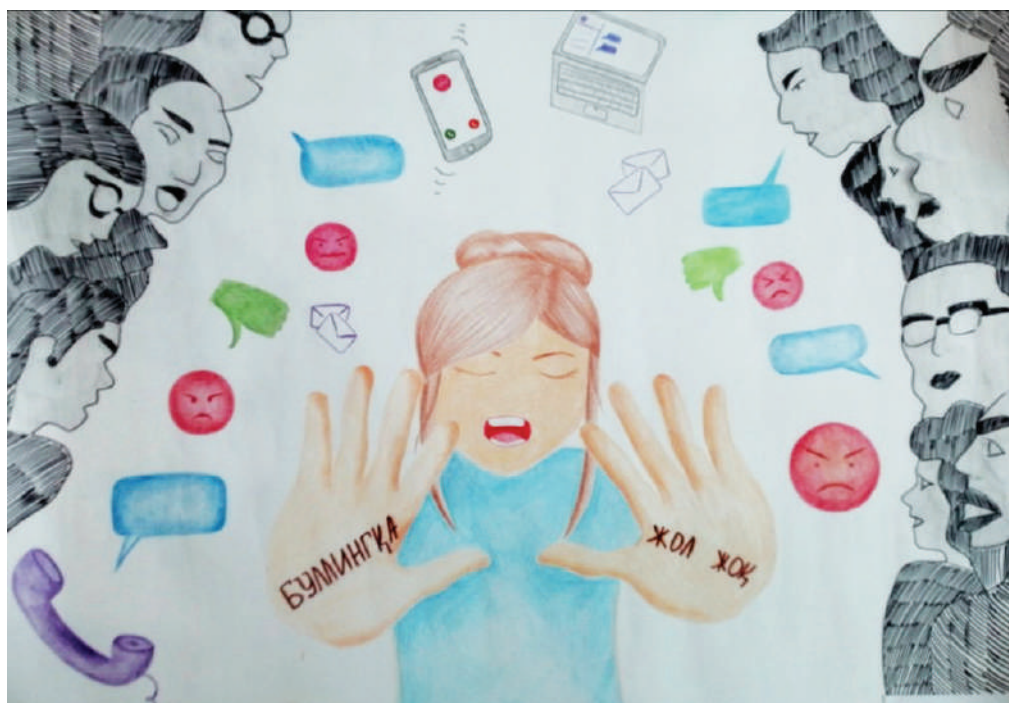
✓ **Бойкот** – игнорирование жертвы в соцсетях или обрывание связи с ней. Пример: одноклассники удалили ребенка из чата класса, он становится оторван от новостей, совместных планов, мероприятий. Или, исключая жертву, одноклассники создали чат, в котором высмеивают ребенка.

✓ **Домогательство (киберсталкинг)** – когда агрессор регулярно угрожает жертве в интернете, задает неприятные, личные вопросы или шантажирует. Пример: парень, которому девушка отказала в знакомстве, пишет на разных платформах, что знает ее адрес, придет к ней и все равно заставит ее с ним общаться.

✓ **Троллинг** – высмеивание путем оскорблений. Пример: подростки сделали из неудачной фотографии приятеля обидный мем.

✓ **Аутинг** – публикация личной информации без разрешения ее владельца. Пример: вы поссорились с другом, и он выложил ваш номер телефона с просьбой закидать вас оскорблениями.

✓ **Диссинг** – также публикация личной информации, с личного или анонимного аккаунта, но той, которая



Кибербуллинг жағдайына: жәбірленуші, бақылаушы немесе агрессор ретінде тап болсаңыз да, оны тоқтата аласыз!

есептік аккаунттан жәбірленушінің беделіне нұқсан келтіруі немесе оны бұзуы мүмкін жеке ақпаратты жариялау. Мысалы: жігіт кек алу үшін бұрынғы қыздың интимдік суреттерін орналастырады.

**Фрейпинг** – агрессор жәбірленушінің кез келген желілік есептік аккаунтына қол жеткізе алады. Басқа біреудің атынан ол пікірталас жүргізеді, біреуді қорлап, әртүрлі сипаттағы материалдарды жариялай алады. Мысалы: біреу баланың Instagram парақшасын бұзып, оның атынан барлығына жағымсыз сөздер жазады немесе қарызға ақша сұрайды.

**Кетфишинг** – бұл әлеуметтік желілерде жалған парақ құру. Киберагрессорлар жәбірленушінің профилін көшіреді, оны қандай да бір жолмен бұзуға тырысады. Мысалы: мектеп оқушылары сыныптасының профилі бар парақ ашады, жағымсыз суреттер, видеолар, түсініктемелер немесе мәлімдемелер жариялап, баланы ұятқа қалдырды.

#### **Кибербуллинг қалай пайда болады?**

Кибербуллингтің тамыры адам психологиясының жағымсыз салаларында жатыр, өйткені агрессор жәбірленушіні жәбірлеу және қорлауды өзінің ықпалын немесе күшін тарату құралы ретінде таңдайды (әсіресе егер ол әлсіз болса және жауап бере алмаса), осылайша ол өзінің әлеуметтік мәртебесін көтереді. Көбінесе кибербуллерлер өздерінің қорлауын жасырын, жалған есім жамылып жариялайды, бірақ жәбірленуші әлсіз болса және агрессорға қауіп төндірмесе, өзінің шын атымен де жәбірлейді. Кибербуллерлердің көпшілігі тек онлайн-кеңістікте ашық сөйлей алады, нақты өмірде олар жәбірленушінің бетіне осындай нәрсені тура айтуға батылы жетпейді.

#### **Кибербуллингті қалай тануға болады?**

Электрондық түрде жіберілген кез келген қорлайтын немесе қорқытатын хабарлама кибербуллинг болып табылады. Мұндай жағдайларға нөлдік төзімділік таныту керек. Бірақ ең бастысы – оның алдын алуға тырысу.

#### **Кибербуллингті қалай болдырмауға болады?**

- Әлеуметтік желілер парақшаларындағы құпиялылықтың күшейтілген параметрлері.

может навредить репутации жертвы или разрушить ее. Пример: парень ради мести выкладывает интимные фотографии бывшей девушки.

✓ **Фрейпинг** – агрессор получает доступ к какому-либо сетевому аккаунту жертвы. От чужого имени он может вести дискуссии, оскорблять кого-либо, публиковать материалы различного характера. Пример: кто-то взломал страницу Инстаграма ребенка и от его имени пишет всем гадости или просит деньги в долг.

✓ **Кетфишинг** – намеренное создание поддельной страницы в соцсетях. Киберагрессоры копируют профиль жертвы, пытаются каким-либо образом ее скомпрометировать. Пример: школьники создали страницу с профилем одноклассника, публикуют обидные картинки, видео, комментарии или высказывания, тем самым позоря ребенка.

#### **Как возникает кибербуллинг?**

Кибербуллинг своими корнями уходит в те же темные области человеческой психологии, как и в случае с обычной травлей, которую агрессор выбирает в качестве средства распространения своего влияния или власти посредством унижения и оскорбления жертвы (в особенности, если она заведомо слабее и не может ответить), повышая тем самым свой социальный статус. Чаще всего кибербуллеры публикуют свои оскорбления анонимно, скрываясь за выдуманным именем, но могут выступать и под своим настоящим именем, часто в том случае, если жертва заведомо слабее и не представляет угрозы для агрессора. Большинство кибербуллеров способны высказываться только в онлайн-пространстве, в реальной жизни у них не найдется смелости произнести подобное в лицо жертве.

#### **Как распознать кибербуллинг?**

Любое унижительное, оскорбительное или угрожающее сообщение, отправленное в электронной форме, является кибербуллингом. В таких случаях всегда нужно проявлять нулевую терпимость к ситуации. Но самое главное – постараться предотвратить ее.

#### **Как предотвратить кибербуллинг?**

- Усиленные настройки приватности на страницах соцсетей.





- Көпшілікке қолжетімділіктен телефон нөмірі мен үй мекенжайын алып тастау.
- Бейтаныс пайдаланушылардан хабарламалар мен түсініктемелерге тыйым салу.
- Арандатушылық тақырыптар бойынша сөйлесуден бас тарту және жеке фотосуреттерді жіберу.
- Параметрлер мен құпия сөздерді тексеріңіз. Құпия сөз оңай болмауы керек, мысалы, 12345. Өзіңіздің сүйікті әніңіздің сөздері немесе әріптерді ғана емес, сандарды да қамтитын кемінде 12 таңбадан тұратын сөз тіркесі сияқты күрделі құпия сөзді ойлап табыңыз.
- Құпиялылық параметрлері. Интернетте не жариялағаныңызды кім көре алады? Профильді жабық етіп жасаңыз.
- Дос болу туралы өтінішті қабылдас бұрын, олардың профилін қарап, олардың кім екенін анықтауға тырысу керек. Есіңізде болсын: кейде адамдар өздерін басқа адам ретінде көрсетеді және олардың шындықты айтып жатқанын білу қиын.
- Сіздің ортақ достарыңыз бар ма? Сіз сол қаладансыз ба? Бейтаныс есептік жазбалардан дос болу өтініштерін қабылдамаңыз. Танымайтын адамдардың сіздің ақпаратыңызды көрмеуі үшін, құпиялылық параметрлерін тексеріңіз.
- Қайтып келмей нүктесі. Жіберу, жариялау батырмасын баспас бұрын екі рет ойланыңыз. Хабарламаны, фотосуретті немесе видеомен бөліскеннен кейін оған не болатынын бақылау қиын болады. Бұл әрекетті болдырмау мүмкін емес.
- Исключение номера телефона и домашнего адреса из публичного доступа.
- Запрет на сообщения и комментарии от незнакомых пользователей.
- Отказ от общения на провокационные темы и отправки личных фотографий.
- Проверьте ваши настройки и пароли. Пароль не должен быть предсказуемым, например, 12345. Придумайте сложный пароль, например, строчка из любимой песни или словосочетание не менее 12 символов, содержащие не только буквы, но и цифры.
- Настройки конфиденциальности. Кто может видеть, что вы публикуете в интернете? Сделайте профиль закрытым.
- Перед тем как принять запрос на добавление в друзья, вы должны взглянуть на их профиль и попытаться выяснить, кто они. Помните: иногда люди притворяются кем-то, кем они не являются, и трудно понять, говорят ли они правду.
- У вас есть общие друзья? Вы из того же города? Не принимайте запросы на добавление в друзья от незнакомых аккаунтов. Проверьте настройки конфиденциальности, чтобы люди, которых вы не знаете, не видели никакой информации, которую вы не хотите, чтобы они видели.
- Точка невозврата. Подумайте дважды, прежде чем нажимать кнопки «Отправить», «Опубликовать». После того как вы поделитесь сообщением, фотографией или видео, контролировать, что с ним произойдет, будет трудно. Отменить это действие практически невозможно.

*Есіңізде болсын: интернетке түскеннің бәрі сол жерде мәңгі сақталады! Егер сіз бөліскен нәрсені жойсаңыз да, кез келген адам оны сақтап немесе скриншот түсіріп үлгере алады.*

Кейде кибербуллинг жағдайын қаскүнемнің толық анонимділігі қиындатады. Бұл жағдайда жәбірленушіге тәулік бойы ол туралы жағымсыз ақпарат тарату арқылы қысым жасалуы мүмкін.

*Помните: все, что попало в интернет, хранится там вечно! Даже если вы удалите то, чем поделились, любой может успеть сохранить это или сделать скриншот.*

Иногда ситуация кибербуллинга осложняется тем, что она сопровождается полной анонимностью злоумышленника. В этом случае может происходить круглосуточное давление на жертву с молниеносным распространением порочащей информации.

*Кем бы вы ни оказались в ситуации кибербуллинга: жертвой, наблюдателем или агрессором, **ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ ЭТО!***

**Егер сіз кибербуллингтің құрбаны болсаңыз, не істеу керек?**

- Агрессорды блоктау. Есіңізде болсын, Интернеттегі кез келген қорлау сіздің кемшіліктеріңіз емес, қаскүнемнің өз-өзіне сенімсіздігі. Агрессор ең алдымен жәбірленушіні эмоцияларға шығаруға тырысады. Оларды агрессорға көрсетпей, елемеңіз.
- Қолдау қызметіне жазыңыз. Әрбір әлеуметтік желі пайдаланушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге міндетті екенін ұмытпаңыз: себептерін егжей-тегжейлі түсіндіріп, сізді жәбірлеп жатқан адамның профиліне шағымданыңыз.
- Ата-анаңызға немесе жақын адамыңызға қорлау мен қоқан-лоққылар туралы айтып, психологке хабарласыңыз. Қорлаудың, суреттердің, қауіптердің скриншоттарын жасаңыз. Агрессордың есептік жазбасын немесе нөмірін есте сақтаңыз немесе жазыңыз.
- Егер мектеп оқушылары кибербуллингпен айналысса, мектеп әкімшілігіне хабарласыңыз.

Егер жәбірлеу шектен шығып, бөделіңізге, психикалық жағдайыңызға қауіп төндірсе, полицияға хабарласыңыз. Көбінесе агрессорлар интернет кеңістігінде жазасыз қалуға болады деп ойлайды, бірақ олай емес: сіз агрессордың тек лақап атын білсеңіз де, полиция өтінішіңізді қабылдауға міндетті.

**Что делать, если вы стали жертвой кибербуллинга?**

- **Заблокировать агрессора.** Помните, что любые оскорбления в интернете – это про неуверенность обидчика, а не про ваши недостатки. Агрессор в первую очередь пытается вывести жертву на эмоции. Не демонстрируйте их инициатору, игнорируйте его.
- **Написать в службу поддержки.** Не забывайте, что каждая соцсеть обязана обеспечивать безопасность пользователей: пожалуйте на профиль человека, который вас травит, подробно объяснив причины.
- **Обязательно расскажите об унижениях и угрозах родителям или кому-то из близких и обратитесь к психологу.** Сделайте скриншоты оскорблений, картинок, угроз. Запомните или запишите аккаунт или номер агрессора.
- **Обратитесь к школьной администрации,** если кибербуллингом занимаются ученики школы.

Если травля переходит все границы, угрожает вашей репутации, психическому состоянию, обратитесь в полицию. Зачастую агрессорам кажется, что в интернет-пространстве можно остаться безнаказанными, но это не так: полицейские обязаны принять ваше заявление, даже если единственное, что вы знаете об обидчике, – это его никнейм.

*Есіңізде болсын: сізде кез келген адам сияқты жеке өміріңізді қорғауға заңмен кепілдендірілген құқығыңыз бар.*

*И помните: у вас так же, как и у любого другого человека, есть гарантированное законом право на неприкосновенность частной жизни и защиту.*





## ИНТЕРНЕТТЕГІ ҚАУІПСІЗДІК



### ◆ СЕҢІҢ ЭЛЕКТРОНДЫҚ ПОШТАҢА КЕЛГЕН ХАТТА СІЛТЕМЕ НЕМЕСЕ ФАЙЛ БАР. ОНЫМЕН НЕ ІСТЕЙСІҢ?

Күдікті мекенжайлардағы хаттарды, ең алдымен спамды, оқымай-ақ дереу жою керек. Егер хаттың иесі таныс болса, сілтемеге өтпес бұрын, ол ұсынған сайттың атын оқып, файлды антивируспен тексеру керек. Өкінішке орай, тіпті таныс адамның компьютері зиянды бағдарлама жұқтырған болуы және қауіп төндіруі мүмкін.

### ◆ СЕҢІҢ БАЙЛАНЫС ПАРАҚШАҢА (SKYPE, ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІ, МЕССЕНДЖЕР ЖӘНЕ Т.Б.) СЕН ТАНЫМАЙТЫН АДАМ ДОС БОЛУДЫ ҰСЫНДЫ. СЕН НЕ ІСТЕЙСІҢ?

Бейтаныс адамдарды достарың мен байланыстарыңның тізіміне енгізуге болмайды. Егер қолайсыз есімді адам сенің танысың болса, ол өмірдегі нақты қарым-қатынас кезінде өз өтінішін айтып, оның ұсынысын неге қабылдамағаның туралы сұрайды, осылайша түсініксіз жағдай тез шешіледі.

### ◆ ФОРУМҒА ТІРКЕЛУ КЕЗІНДЕ ӨЗІҢДІ ҚАЛАЙ АТАЙСЫҢ?

Интернеттегі аккаунттарды құру кезінде мүмкіндігінше шын атыңды немесе оның бөліктерін, туған күніңді және басқа да жеке ақпаратты пайдаланудан аулақ болу керек. Жынысыңды, жасыңды анықтауға мүмкіндік бермейтін ник таңдаған дұрыс.



## БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



### ◆ ПИСЬМО, КОТОРОЕ ПРИШЛО НА ТВОЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК, СОДЕРЖИТ ССЫЛКУ ИЛИ ФАЙЛ. КАК ТЫ С НИМ ПОСТУПИШЬ?

Письма с подозрительных адресов, в первую очередь спам, следует сразу удалять не читая. Если адресант известен, то перед переходом по ссылке нужно прочитать название сайта, на который она ведет, а файл проверить антивирусом. К сожалению, компьютер даже знакомого человека может быть заражен вредоносной программой и нести угрозу.

### ◆ К ТЕБЕ В КОНТАКТ-ЛИСТ (В SKYPE, СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ, МЕССЕНДЖЕРЕ И Т. П.) ПОПРОСИЛСЯ КТО-ТО, КОГО ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ. ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ?

Нельзя заносить чужаков в списки друзей и контактов. Если под странным именем скрывается какой-то знакомый, он наверняка выразит при реальном общении свое намерение добавиться друг к другу или недоумение по поводу твоего молчания на его запрос, и ситуация быстро разрешится.

### ◆ КАК ТЫ НАЗОВЕШЬСЯ ПРИ РЕГИСТРАЦИИ НА ФОРУМЕ?

При создании аккаунтов в интернете по возможности следует избегать использования своего реального имени или его частей, даты рождения и другой личной информации. Лучше всего выбрать такой ник, который не позволит определить ни половую принадлежность, ни возраст.



## ИНТЕРНЕТТЕГІ ҚАУІПСІЗДІК



- ◆ **ТАНЫСЫҢ САҒАН ЭЛЕКТРОНДЫҚ ПОШТА БАҒДАРЛАМАСЫН ТҮСІНДІРГІСІ КЕЛІП, ҚАЖЕТТІ ПАРАМЕТРЛЕРДІ ОРНАТУ ҮШІН ЭЛЕКТРОНДЫҚ ПОШТАҒЫҢ ҚҰПИЯ СӨЗІН АЙТУДЫ СҰРАЙДЫ. СЕН НЕ ІСТЕЙСІҢ?**

Құпия сөздерді ешқашан және ешкімге беруге болмайды, бұл пошта қызметі, форумға тіркелу, әлеуметтік желідегі аккаунт және т. б. болсын, ешқашан және ешкімге айтуға болмайды!

- ◆ **СІЗ ФОРУМШЫЛАРДЫҢ БІРІМЕН ҰЗАҚ УАҚЫТ АРАЛАСЫП ЖҮРСІҢ, ОЛ СЕНІ КЕЗДЕСУГЕ ШАҚЫРАДЫ. КӨЗБЕ-КӨЗ ТАНЫСУ ҮШІН ҚАЙ ОРЫНДЫ ТАҢДАЙСЫҢ: САЯБАҚ, КИНО НЕМЕСЕ КАФЕ МЕ?**

Ешқайсысы емес! Интернеттегі достар шын өмірде мүлдем басқа адамдар болуы мүмкін, сондықтан олармен шынайы өмірде кездесу мүлдем керек емес. Егер ол сенің жеке танысудан бас тартуыңа өтінішін тоқтатпай, қорқытып, сыйлық пен ақша уәде етсе, қарым-қатынасты дереу тоқтатып, ол адам туралы ата-анаңа айту керек.

- ◆ **ИНТЕРНЕТТЕГІ БІР НЕМЕСЕ БІРНЕШЕ СҰХБАТТАСУШЫ СЕНІ СЫНАП, ЖИІ ҚОРЛАЙДЫ, СӨЗДЕРІҢДІ ӨЗГЕРТІП, МАЗАҚТАЙДЫ. ОЛАРМЕН СӨЙЛЕСКЕННЕН KEЙІН ЖАҒЫМСЫЗ СЕЗІМ ҰЗАҚ УАҚЫТ ҚАЛАДЫ. СЕН НЕ ІСТЕЙСІҢ?**

Бұл құбылыс жиі кездеседі, оның өз атауы бар – кибербуллинг (*интернеттегі жәбірлеу*). Оған қатысқандармен қарым-қатынас орнатуға тырысудың қажеті жоқ, өйткені мұндай адамдар бастапқыда жанжалды қоздыруға бағытталған. Жағымсыз эмоциялар әкелетін кез келген қарым-қатынас дереу тоқтатылуы керек, ал агрессивті сұхбаттасушылар қара тізімге енгізілуі керек (достардан шығару, бұғаттау, байланыстардан шығару және т.б.).



## БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ



- ◆ **ЗНАКОМЫЙ ВЫЗВАЛСЯ ПОМОЧЬ ТЕБЕ РАЗОБРАТЬСЯ С ПОЧТОВОЙ ПРОГРАММОЙ И ПРОСИТ ТЕБЯ НАЗВАТЬ ПАРОЛЬ ОТ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ НАСТРОЙКИ. ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ?**

Свои пароли нельзя выдавать никогда и никому, о чем бы ни шла речь, будь то почтовый сервис, регистрация на форуме, аккаунт в социальной сети и т. д. Никогда и никому!

- ◆ **ТЫ ДОЛГО ОБЩАЕШЬСЯ С ОДНИМ ИЗ ФОРУМЧАН, И ОН ПРЕДЛАГАЕТ ТЕБЕ ВСТРЕТИТЬСЯ. КАКОЕ МЕСТО ДЛЯ ЛИЧНОГО ЗНАКОМСТВА ТЫ ПРЕДПОЧТЕШЬ: ПАРК, КИНО ИЛИ КАФЕ?**

Никакое! Интернет-друзья могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают, поэтому переносить встречи с ними в реал категорически нельзя. А если в ответ на отказ от личного знакомства следуют настойчивые просьбы, угрозы, обещания подарков и денег, надо немедленно прекратить общение и рассказать о странном типе родителям.

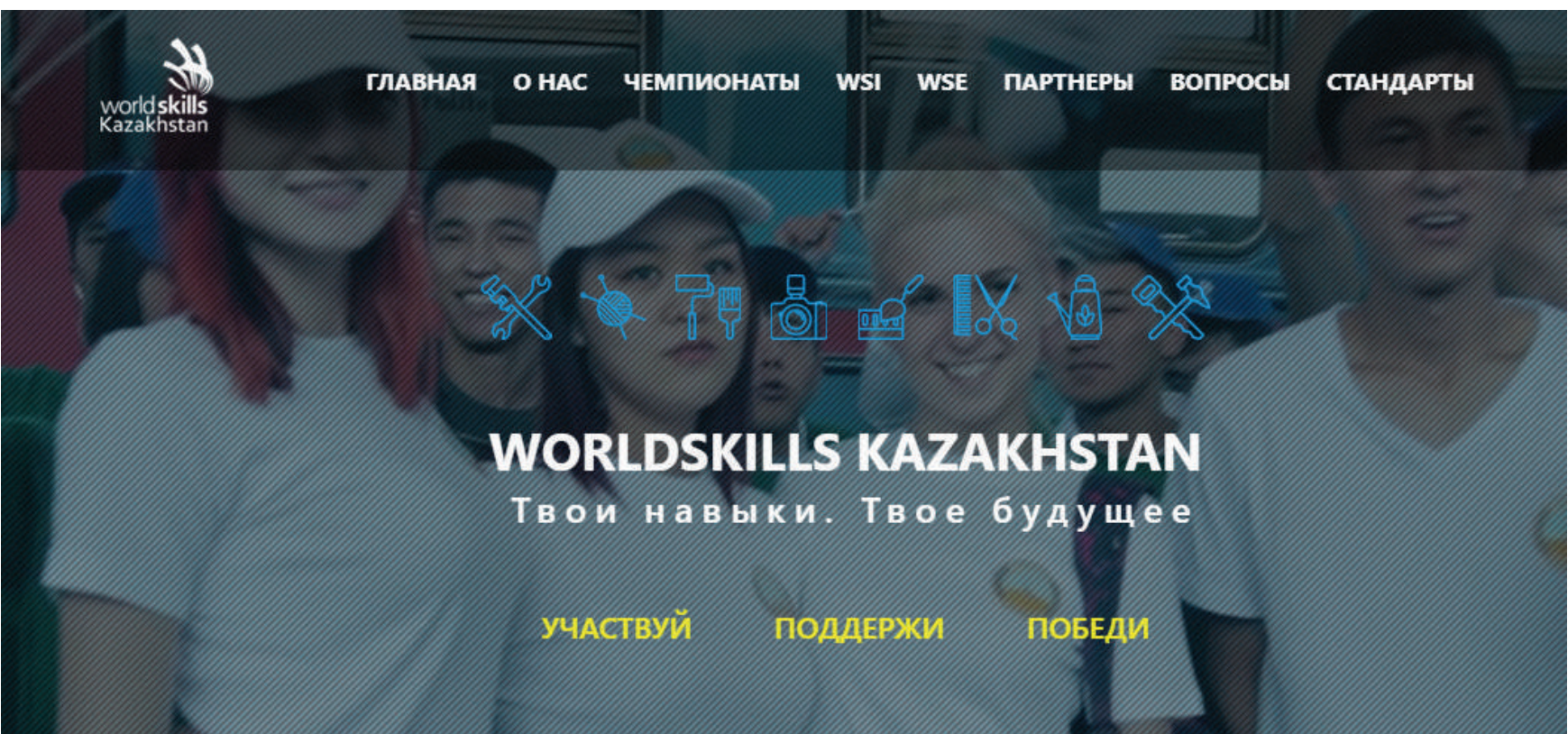
- ◆ **ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО ОНЛАЙН-СОБЕСЕДНИКОВ КРИТИКУЮТ ТЕБЯ, ЧАСТО ПЕРЕХОДЯТ НА ОСКОРБЛЕНИЯ, ВСЯЧЕСКИ ПЕРЕИНАЧИВАЮТ И ВЫСМЕИВАЮТ ТВОИ СЛОВА. ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ С НИМИ НАДОЛГО ОСТАЕТСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ОСАДОК. ЧТО ТЫ ПРЕДПРИМЕШЬ?**

Такое явление не редкость и даже получило свое название – кибербуллинг (*травля в интернете*). Попытки наладить общение с теми, кто в нем участвует, обречены на провал, ведь такие люди изначально нацелены на разжигание конфликта. Любое общение, которое приносит негативные эмоции, нужно сразу прекращать без объяснений и оправданий, а агрессивных собеседников заносить в черный список (исключать из друзей, блокировать, удалять из контактов и т. д.).



## ЕЛДІҢ ДАМУЫ ҮШІН ЖҰМЫСШЫ КӘСІПТЕРІ МЕН ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ КАДРЛАРДЫҢ БЕДЕЛІ МАҢЫЗДЫ БАРЛЫҚ АДАМДАР ҮШІН

**WorldSkills (WSK)** – халықаралық коммерциялық емес қозғалыс, оның мақсаты жұмысшы кәсіптерінің беделін арттыру және шеберлік дағдыларын дамыту болып табылады.



## ДЛЯ ВСЕХ, КОМУ ВАЖЕН ПРЕСТИЖ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТРАНЫ

**WorldSkills (WSK)** – международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие навыков мастерства.



WSK стандарттары бағалау критерийлерін дайындау шеңберінде оларды пайдалану пайызы мен маңыздылығын көрсете отырып, тиісті құзыреттілік бойынша маман иеленуі тиіс іскерліктер мен дағдылардың тізімін қамтиды. Бұл стандарттар оқу бағдарламаларын әзірлеу, практикалық дағдыларды пысықтау, оқыту нәтижелерін бақылау және WorldSkills Kazakhstan өңірлік, ұлттық чемпионаттарына және WorldSkills және EuroSkills халықаралық чемпионаттарына дайындық кезінде ескеріледі.

**WorldSkills Kazakhstan** – халықаралық қозғалыс, кәсіби және өнеркәсіптік өсу, жұмысшы, инженерлік және сервистік кәсіптер дағдыларын дамыту құралы.

**Ұлттық оператор.** Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 24 маусымдағы №261 бұйрығына сәйкес 2011 жылы Президенттің тапсырмасы бойынша техникалық және кәсіптік білім беруді жаңғырту мақсатында құрылған «Талар» коммерциялық емес акционерлік қоғамы (бұрынғы «Кәсіпқор» холдингі) WorldSkills Kazakhstan жобасының ұлттық операторы және WorldSkills халықаралық қауымдастығының өкілі болып айқындалды.

Ұлттық оператор республикалық деңгейдегі қызметтің негізгі бағыттарын айқындайтын WSK Kazakhstan жобасының жоғары атқарушы органы болып табылады. Оны тапсырмалар мен функциялардың орындалуын қамтамасыз ететін басшы басқарады. WSK Kazakhstan өкілдерінің құрамына ресми делегат, техникалық делегат және техникалық делегаттың ассистенті кіреді.

**Біздің мекенжайымыз:**

010000, Астана қ.,  
Д. Қонаев көшесі, 12/2, ВП-11  
Тел.: +7 (7172) 64-86-37  
e-mail: [wsk@talap.edu.kz](mailto:wsk@talap.edu.kz)  
<http://worldskills.kz/#>

Стандарты WSK включают в себя перечень умений и навыков, которыми должен обладать специалист по соответствующей компетенции, с указанием процентного соотношения их использования и важности в рамках подготовки критериев оценки. Данные стандарты учитываются при разработке учебных программ, отработке практических навыков, контроле результатов обучения и подготовке к региональным, национальным чемпионатам WorldSkills Kazakhstan и международным чемпионатам WorldSkills и EuroSkills.

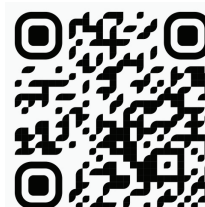
**WorldSkills Kazakhstan** – международное движение, инструмент профессионального и промышленного роста, развития навыков рабочих, инженерных и сервисных профессий.

**Национальный оператор.** В соответствии с приказом Министра образования и науки Республики Казахстан №261 от 24 июня 2020 г. Некоммерческое акционерное общество «Талар» (ранее Холдинг «Кәсіпқор»), созданное в 2011 г. по поручению Президента с целью модернизации технического и профессионального образования, было определено **Национальным оператором проекта WorldSkills Kazakhstan** и представителем в Международной ассоциации WorldSkills.

Национальный оператор является *высшим исполнительным органом проекта WSK Kazakhstan*, определяющим основные направления деятельности на республиканском уровне. Он возглавляется руководителем, обеспечивающим выполнение задач и функций. В состав представителей WSK Kazakhstan входят официальный делегат, технический делегат и ассистент технического делегата.

**Наш адрес**

010000, г. Астана,  
ул. Д. Кунаева 12/2, ВП-11  
Тел.: +7 (7172) 64-86-37  
e-mail: [wsk@talap.edu.kz](mailto:wsk@talap.edu.kz)  
<http://worldskills.kz/#>







Цифрлық дәуірде мұғалімдер кәсіби дамуға, сабаққа дайындалуға және тәжірибе алмасуға көмектесетін әртүрлі интернет-ресурстарға қол жеткізе алады. Мұғалімдер үшін бірқатар ең танымал және пайдалы ресурстар.

В цифровую эпоху педагоги имеют доступ к разнообразным **интернет-ресурсам**, которые помогают им в профессиональном развитии, подготовке уроков и обмене опытом. Вот некоторые из самых популярных и полезных ресурсов для учителей.

## МҰҒАЛІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСТАР ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



Оқытушылар мен оқушыларға тегін материалдар ұсынатын ресурс. Мақсаты – оқытушылардың тәжірибесін жақсарту және сыныптағы оқытуға қосымша ретінде әзірленген білім беру ресурстары арқылы оқушыларға әділ оқытуды қамтамасыз ету. Цифрлық медианы қолдана отырып, оқытудың тиімді тәжірибесін насихаттап, қолдауға арналған.

Сайттың ресурстары мұғалімдерге жоғары сапалы материалдарды тез табуға көмектесу үшін сыныптар бойынша топтастырылған сегіз пәндік саланы, сондай-ақ кәсіби дамуды қамтиды.

Оқу бағдарламасына бағытталған және білім беру стандарттарына сәйкес келетін сенімді ресурстарға суреттер, интерактивті сабақтар мен сабақ жоспарлары, видео, ойындар және аудио жазбалар кіреді.

Ресурс, предлагающий бесплатные материалы для преподавателей и учащихся. *Цель* – улучшить практику преподавателей и обеспечить справедливое обучение учащихся с помощью образовательных ресурсов, которые разработаны в качестве дополнения к обучению в классе. Предназначен для продвижения и поддержки эффективных практик преподавания и обучения с использованием цифровых медиа.

Ресурсы сайта охватывают восемь предметных областей, а также профессиональное развитие, сгруппированные по классам для того, чтобы помочь педагогам быстро найти высококачественные материалы.

Надежные ресурсы, ориентированные на учебную программу и соответствующие образовательным стандартам, включают изображения, интерактивные уроки и планы уроков, видео, игры и аудиозаписи.



<https://www.pbslearningmedia.org/about/our-mission/>



<https://stepik.org/catalog>

Бұл математика, информатика және басқа пәндер бойынша курстары бар білім беру платформасы және оқытудың жаңа әдістерін іздейтін мұғалімдер үшін пайдалы.

Бүгінгі таңда курстармен қамтылған тақырыптар арасында:

- бағдарламалау;
- информатика;
- математика;
- статистика және деректерді талдау;
- биология және биоинформатика;
- инженерлік-техникалық және жаратылыстану ғылымдары бар.

Сондай-ақ, Stepik **адаптивті оқыту** бағытын белсенді түрде дамытады, мұнда әркім өзінің білім деңгейіне сәйкес таңдалған материалды оқи алады.

Stepik-те: Stepik.org сайтында немесе App Store, Google Play мобильді қосымшаларында оқу ыңғайлы. Мұнда сіз онлайн - курстарға қол жеткізіп қана қоймай, сонымен қатар өзіңіздің білім беру материалыңызды жасау мүмкіндігін таба аласыз.

Это образовательная платформа с курсами по математике, информатике и другим предметам, полезная для учителей, ищущих новые методы преподавания.

Сегодня среди охваченных курсами тем:

- программирование;
- информатика;
- математика;
- статистика и анализ данных;
- биология и биоинформатика;
- инженерно-технические и естественные науки.

Также Stepik активно развивает направление **адаптивного обучения**, где каждый сможет изучать материал, подобранный индивидуально под свой уровень знаний.

Учиться на Stepik удобно: на сайте Stepik.org или в мобильных приложениях из App Store, Google Play. Здесь вы найдете не только доступ к онлайн-курсам, но и возможность создания собственного образовательного материала.



Первый национальный психолого-педагогический институт

[pedsovet.org/rubric/pedagogam](http://pedsovet.org/rubric/pedagogam)

### «Педсовет»

Мұғалімдерге, тренерлерге, психологтер мен дефектологтерге арналған медиа. Бұл мансапты бастауға, кәсіпте белсенді дамуға және кәсіби сарқылмауға көмектеседі.

«Педкеңесте» шақырылған сарапшылар мен АкадемСити сарапшылары тәрбиеші, мұғалім, тренер, психолог, дефектолог, логопед мамандықтарын таңдағандарға кеңес береді.

Мұнда академиялық тәсілді жаңа технологиялар және әдістермен қалай біріктіруге болатыны туралы айтылады. Сондай-ақ, мұнда балалармен жұмыс істеуге арналған барлық практикалық жаттығулар бар.

«Педкеңестің» YouTube-арнасында білім беру бейнероликтері, вебинарлар мен педагогикалық құралдар жинақталған, олар педагогикамен байланысты, балалардың тәрбиесі мен дамуына қызығушылық танытатын және білім беру үдерісіне өз үлесін қосқысы келетіндердің барлығы үшін пайдалы болады.

<https://www.youtube.com/channel/UCu42FO6EhrA18z5v3Bi510A>

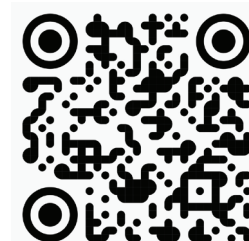
### «Педсовет»

Медиа для педагогов, тренеров, психологов и дефектологов. Помогает начать карьеру, активно развиваться в профессии и при этом не выгореть.

В «Педсовете» приглашенные эксперты и эксперты АкадемСити помогают советами тем, кто выбрал карьерный путь воспитателя, учителя, тренера, психолога, дефектолога, логопеда.

Здесь делятся, как совместить в работе глубину академического подхода и новые технологии и методики. Также здесь собраны все практические упражнения для работы с детьми.

На ютуб-канале «Педсовета» собраны образовательные видеоролики, вебинары и педагогические инструменты, которые будут полезны всем, кто связан с педагогикой, интересуется воспитанием и развитием детей и хочет внести свой вклад в образовательный процесс.





*Балалар интернетті оқу, ойын-сауық және даму үшін пайдалана алады. Түрлі жас санаттарына сай келетін кейбір қауіпсіз және қызықты интернет-ресурстарды ұсынамыз.*

*Дети могут использовать интернет для обучения, развлечения и развития. Вот некоторые безопасные и интересные интернет-ресурсы, подходящие для разных возрастных категорий.*

## БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ПАЙДАЛЫ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСТАР ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### Storyline Online

**Storyline Online** – екі рет «Эмми» сыйлығына ұсынылған және халықаралық марапаттарға ие болған балалардың сандық сауаттылығына арналған сайт. Танымал актерлердің балалар кітаптарын дауыстап оқитын бейнелерін және креативті суреттерін таратады.

Кітап оқығандар арасында Опра Уинфри, Крис Пайн, Розарио Доусон, Виола Дэвис, Терри Крюс, Конни Бриттон, Джон Литгоу, Дженнифер Гарнер, Бетти Уайт және басқа да танымал адамдар бар.

Бұл ресурстың көмегімен балалар ағылшын тілін жетілдіре алады, сөздердің айтылуы мен қабылдануын жақсартады. Сондай-ақ, дауыстап оқу балаларға оқу, жазу және қарым-қатынас жасау дағдыларын, логикалық ойлау мен зейінін, жалпы академиялық көрсеткіштерін жақсартады.

**Storyline Online** – сайт, посвященный детской цифровой грамотности, дважды номинированный на Премию «Emmy» и удостоенный международных наград. Транслирует видео, в которых известные актеры читают детские книги вместе с креативно созданными иллюстрациями.

Среди читателей Опра Уинфри, Крис Пайн, Розарио Доусон, Виола Дэвис, Терри Крюс, Конни Бриттон, Джон Литгоу, Дженнифер Гарнер, Бетти Уайт и десятки других.

С помощью этого ресурса дети смогут подтянуть английский язык, улучшить произношение и восприятие слов. Также это чтение вслух детям, улучшает навыки чтения, письма и общения, логическое мышление и концентрацию, общие академические показатели.



**National Geographic Kids** <https://kids.nationalgeographic.com/>

National Geographic веб-сайтында балалар ғылымның, барлаудың, оқиғалар мен әңгімелердің ғажайып әлеміне енеді. Мұнда балаларға арналған көркем суреттері бар ғылыми кітаптар, қызықты бейнероликтер мен ойындар қолжетімді.

Кітаптар мен роликтерден балалар біздің ғаламшар туралы қызықты фотосуреттер, қызықты оқиғалар,

**National Geographic Kids** <https://kids.nationalgeographic.com/>

На сайте National Geographic дети смогут окунуться в удивительный мир науки, исследований, рассказов и историй. Здесь доступны научные детские книги с красочными иллюстрациями, интересные видеоролики и игры для детей.

В книгах и роликах дети найдут все, что волнует их о нашей планете: забавные фотографии, увлекательные





ғылыми және технологиялық фактілер, ғажайып жануарлардың өмірі туралы әңгімелер сияқты көптеген ақпараттарды таба алады.

Біздің планетамыздың таңғажайып тарихы балаларға жаңа мүмкіндіктер ашады және қоршаған ортаны зерттеуге қызығушылықты оятады.

истории, научные и технологические факты, рассказы о жизни удивительных животных.

Эти прекрасные истории нашей планеты откроют детям новые возможности и пробудят интерес к исследованию окружающей среды.



**Scratch** – балаларға арналған әлемдегі ең үлкен бағдарламалау қауымдастығы және жастарға сандық әңгімелер, ойындар мен анимациялар жасауға мүмкіндік беретін қарапайым визуалды интерфейсі бар бағдарламалау тілі.

Бұл – шығармашылықты, логикалық және аналитикалық ойлауды, ынтымақтастық дағдыларын және т.б. ықпал ететін қауіпсіз және қызықты оқу ортасы.

Scratch қауымдастығы 8 бен 16 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдер үшін арнайы құрылған, бірақ барлық жастағы адамдар қосыла алады. Кішкентай балалар (5 пен 7 жас) Scratch-тің жеңілдетілген нұсқасы ScratchJr қолданбасын қолдана алады.

Онлайн Scratch қауымдастығында қатысушылар барлық әлеуметтік топтардағы, жастағы және қызығушылықтағы адамдармен ашық оқу процесін зерттеп, тәжірибе жасай алады, тәжірибе алмаса алады, кері байланыс ала алады және бір-бірінен үйрене алады.

**Scratch** – крупнейшее в мире сообщество программирования для детей и язык программирования с простым визуальным интерфейсом, который позволяет молодым людям создавать цифровые истории, игры и анимацию.

Это безопасная и увлекательная учебная среда, которая способствует развитию творческого потенциала, логического и аналитического мышления, навыков совместной работы и т. д.

Сообщество Scratch было создано специально для детей и подростков в возрасте от 8 до 16 лет, но вступить в него могут люди всех возрастов. Дети младшего возраста (от 5 до 7 лет) могут попробовать ScratchJr – упрощенную версию Scratch.

В онлайн-сообществе Scratch участники могут исследовать и экспериментировать в открытом учебном процессе совместно с людьми всех социальных групп, любых возрастов и интересов, делиться опытом, получать отзывы и учиться друг у друга.



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

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС /  
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

Е. Н. Сакенова  
И. М. Самсаев  
Р. Ф. Кудякова  
Г. К. Калиева  
И. В. Калачева  
М. К. Таипова  
Г. У. Сагимбаева  
А.М. Саликова  
Г. Б. Омарова  
Б. Ш. Алиев  
В. В. Шахгулари

**ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ /  
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА**

А. М. Саликова  
Т. В. Васько  
Фото freepik.com

**РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР**

Е. М. Песина

**РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:**

Қазақстан Республикасы, Z05X4M9,  
Астана қ., Есіл ауданы, Мәңгілік ел  
даңғылы, 8/2 ғимарат  
«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын  
арттыру ұлттық ғылыми-практикалық  
институты» КеАҚ

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**

Республика Казахстан, Z05X4M9,  
г. Астана, район Есиль, пр. Мәңгілік ел,  
здание 8/2  
НАО «Национальный научно-  
практический институт благополучия  
детей «ӨРКЕН»

**ЖУРНАЛДЫҢ МЕНШІК ИЕСІ**

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

**СОБСТВЕННИК ЖУРНАЛА**

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

**ЖУРНАЛ ШЫҒАРЫЛЫМЫНЫҢ  
ЖИЛІГІ**

Ай сайын

**ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПУСКА  
ЖУРНАЛА**

Ежемесячный

Қазақстан Республикасы Мәдениет  
және ақпарат министрлігі Ақпарат  
комитетінің 2024 жылғы 15 наурызда  
берген № KZ52VPY00089109 тіркеу  
куәлігі

Регистрационное свидетельство  
№ KZ52VPY00089109 от 15 марта  
2024 года выдано Комитетом  
информации Министерства культуры  
и информации Республики Казахстан.

Деректердің дәлдігі мен ақпараттың  
сенімділігі үшін материал авторлары  
жауапты.

За точность фактов и достоверность  
информации ответственность несут  
авторы материалов.

# «МЕНИҢ СЫНЫБЫМ БУЛЛИНГКЕ ҚАРСЫ»



# «МОЙ КЛАСС ПРОТИВ БУЛЛИНГА»

Республиканский  
**ЧЕЛЛЕНДЖ**  
видеороликов