

# Дұрыс әрекет – өмір негізі



# Мазмұны

1. Дұрыс әрекет жалпыадамзаттық құндылық ретінде;
2. Білім біру үрдісінің Дұрыс әрекетке үйретудегі мақсаттары;
3. Дұрыс әрекетке тән қасиеттер;
4. Болып жатқан нәрсеге қарсыласпау;
5. Дұрыс әрекет ету іс-тәжірибесі.



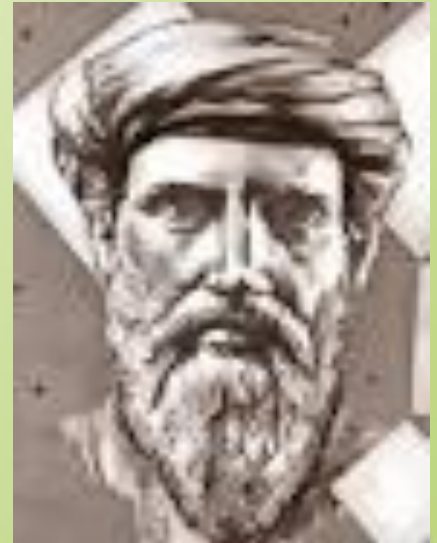
# Ақиқаттан туындағанның барлығы – дұрыс әрекет



# 1.Дұрыс әрекет жалпыадамзаттық құндылық ретінде

Мен «Осы жерде және тап қазір» күйіне түсу мүмкіндігінен бақыт көремін, осы күйге түскенде біз Өзімізді түсінеміз, біз Бармыз, Мен Бармын..., Мен болу — әрқашан бақыт...

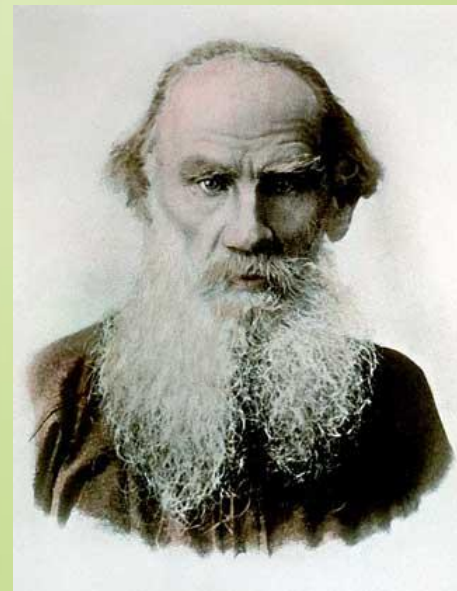
Бақытты өмір сүрудің Ұлы ғылымы тек қана тап қазір өмір сүру болып табылады.



**Пифагор**  
(б.э.д. 570-490 жж.)



- Бақыт әрқашан ұнатқан ісінді істеуде емес, әрқашан істеген ісінді ұнатуда.



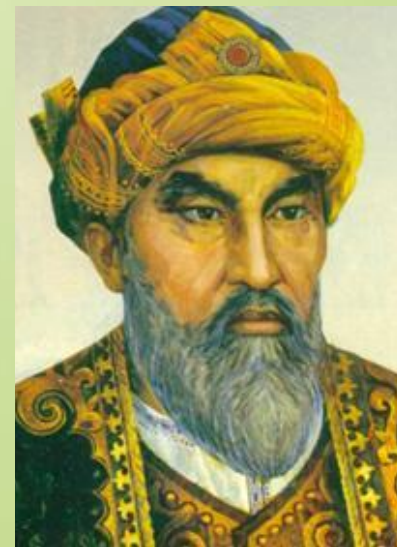
**Л.Н.Толстой  
(1828-1910)**



Баққан ұлдан сәл талса, назарың –  
Түбі соның тарттым дей бер азабын.  
Тәрбиесіз бала білім ұғар ма? –  
Олай болса, уысыңнан шығарма.

Қатты тәртіп көрсе, бала күнінде,  
Өнерімен қуантады түбінде.  
Соңыра күн қалмау үшін табаға,  
Жөнге салып, ие болғын балаға.

Қатал ұста, бос жүрмесін сандалып,  
Тәртіп болса, өсер бала сомдалып.  
Ұл, қыздан да жаман мінез шығады,  
Қырсық қылық тек әкеден жұғады.



Жүсіп Баласағұн  
(1020 – ?)

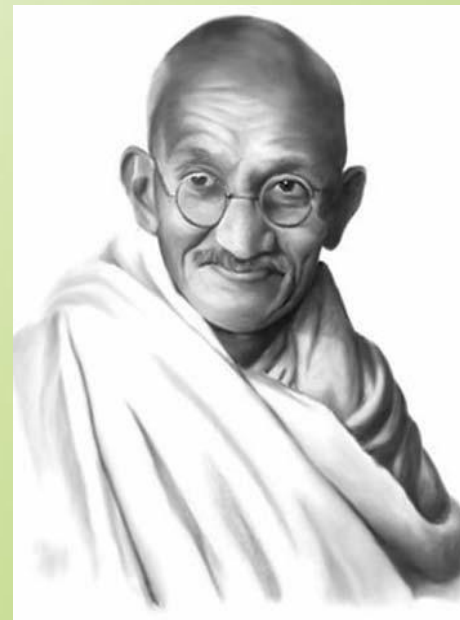


«Өзімді құрбан етуге негіз көп, алайда, өзгені өлтіруге еш негіз таппадым».

«Мен өмірдің апаттар қоршауында өтетінін түсіндім, тиісінше қирау заңдылығыннан да жоғары заң болуы қажет. Қандай ұрыс-керіс, қарсылық жанжал болмасын барлығын махаббатпен жеңіндер».

«Махаббат еш қайтарымын күтпей-ақ, ойланбастан бәрін береді».

**«Ең қуаттылырдың қаруы – қиянат жасамау».**

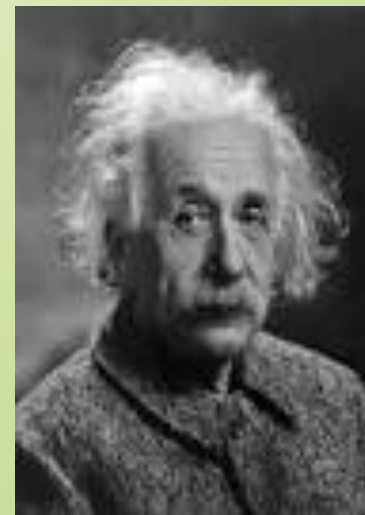


**Махатма Ганди  
(1869-1948)**



«Қарапайым тән пен қаннан  
жаратылған адамның осы жер әлемінде  
болғанына келешек ұрпақ тіпті де нанбас  
болар»

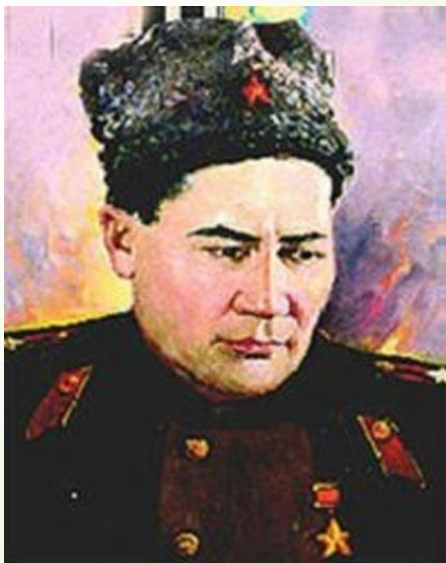
«Әлемді өзгертуші тұлғалар туралы  
тарихта мәліметтер аз емес. Тек соларды  
азы ғана басқа әлемнен келушілер  
тәрізді өздерінде жоғарғы әлемдік  
рухты алып жүрді».



Альберт Энштейн



М. Ганди туралы фильм. **Англичане о Махатме  
Ганди**

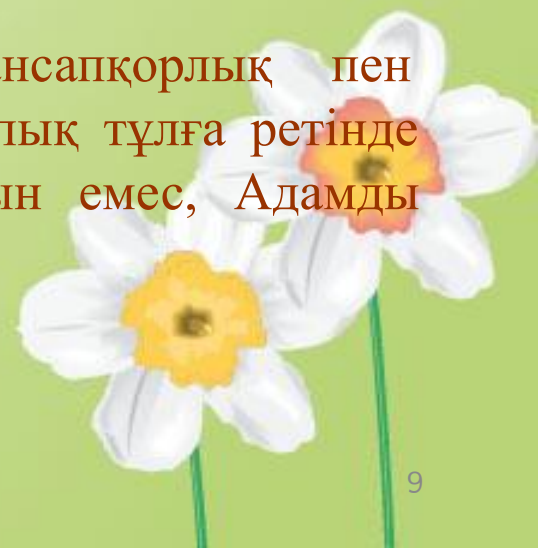


**Б. Момышұлы  
(1910-1982)**

Б. Момышұлымен танысқаннан кейін ол кісімен түрлі кештерде де, үй жағдайында да әр түрлі өзекті мәселелерді талдап талқылауда жиі кездесіп тұрдым.

Қарама-қарсы көзқарастар туындағанда ол кісінің қызу қандылығы байқалатын. Алайда бұл қасиет ол кісінің өрескелдігін емес, керсінше, әділеттілікке деген тура ұстанымын, басқарушылық бастамшылыққа қарсы өр қасиетін, қатал тәртіптің адамы екенін байқататын.

Бауыржан Момышұлы мансапқорлық пен тақты емес, нағыз шығармашылық тұлға ретінде ол адамның отырған креслосын емес, Адамды жоғары бағалайтын тұлға еді.



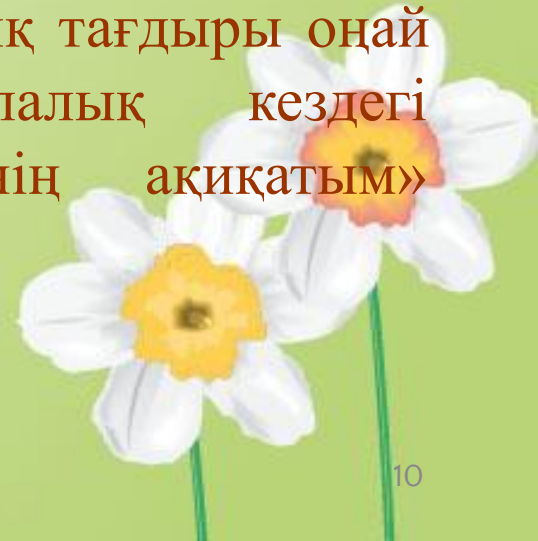


**Индира Ганди  
(1917-1984)**

Британ билеушілерімен ұлтаралық конгресс араздық қозғалысы болған 1920 жылы Инди небәрі 3 жаста еді.

Махматма Ганди Индиді өзіндік басқаруға қоймайынша отаршылыққа қарсы үнсіздік жариялап, мемлекеттік мекемеде жұмыс істеуден бастартып, импорттау тестилін жағып, қолөнерлік чарких тоқуға көшуге халқын шақырды.

Кішкентай Индидің балалық тағдыры оңай болмады. Ол өзінің балалық кездегі қиындықтары туралы «Менің ақиқатым» кітабында жазды.



« Бұл менің өз борышым және ар-ұжданыммен алғаш бетпе-бет келуім, – деп жазды Индира Ганди. Бірде анамның туысы келді. Ол маған Парижден әдемі тігілген көйлек әкелді.

Алайда анам сыйлықты кері қайырып, бізде тек қолдан тоқылған киім киетінімізді түсіндірді. Қонақ анамның сөзіне кейіп:

– Сіздер мұнда жынданған боларсыздар, балаға қолдан тоқылған киім кигізіп азаптаудың қажеті қанша? – деді.

Анам мені шақырып алып:

– Апайың саған әдемі көйлек әкеліпті, ұнатсаң кие ғой. Алайда біздің шетелдік заттарды жаққан үлкен алауды ойла. Біз бәріміз қолдан тоқылған сари киіп жүргенде, сен сәнді көйлек кигің келе ме? – деді.

Мен қатты қызығып, көйлекке қол соза беріп едім, сол сәтте:

– Бұл көйлекті кимеймін! – деген ішкі даусымды естідім.

– Неге алмайсың? Саған әдемі заттар ұнамай ма? – деп туысым қызықтыра түсті.

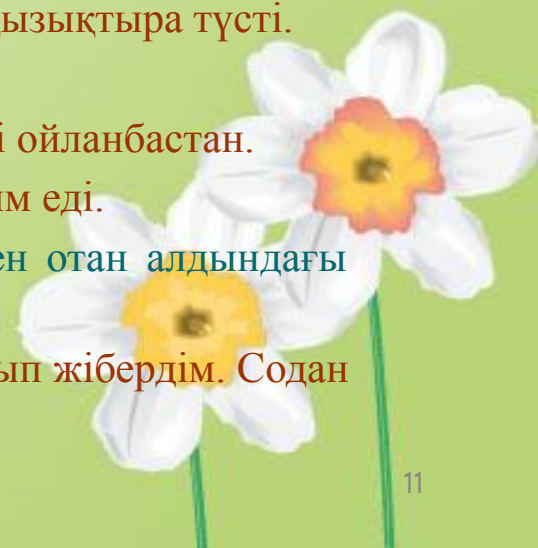
Мен оған үлкендерден естігенім бойынша жауап қайтардым.

– Жарайды, періштем менің. Ал, шетелдік қуыршағың ше? – деді ойланбастан.

Мен үшін ол қуыршақ ең қымбат, жанымдай жақсы көретін досым еді.

Мен көп ойландым. Менде қуыршағыма деген махаббатым мен отан алдындағы борыш ұғымы тұрды.

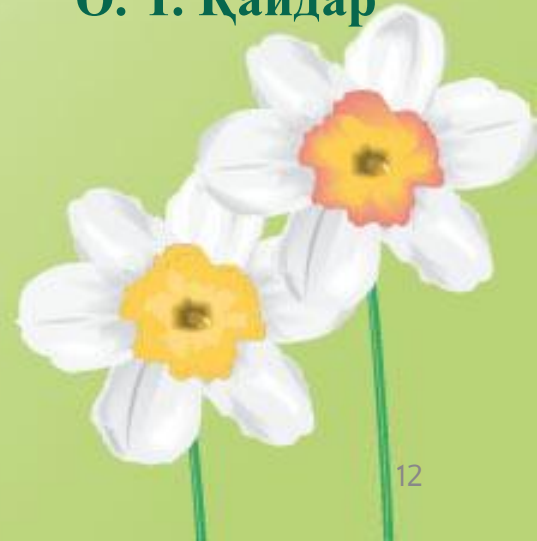
Мен шешім қабылдадым. Кіре беріске барып қуыршағымды жағып жібердім. Содан бері сіріңке тұтатуды жек көремін».



- Жақсылықтың бір сәні — «парызды ақтау», жамандықтың бір сыры — «пендешілік», өздігіңді танытудың бір жолы — «рухани кемелдену» деп түсінемін.
- Парызды ешкім сұратып бермейді де, сұрап алмайды оны әркім борышым деп өзі арқаланады, өзінің адамгершілігіне, абзал қасиетіне байланысты атқарады.
- **Парыз** — төлемді, өтемді талап етпейтін, бірақ әркімнің өзі біліп атқаратын қасиетті борышы болса, **қарыз** — қайтарылуы міндетті несие.



**Ә. Т. Қайдар**



Адам — өз тағдырының иесі.  
«Гүліне қарама, түбіне қара» дейді  
халқымыз.

Жас кезімде әрдайым ізденіс  
үстінде жүретінмін. Бәрі ниетке  
байланысты екен. Бір нәрсенің  
соңына адал жүрек, ақ ниетпен  
түссең, соның жемісін көресің.



**Т. Әубәкіров**



Сұлулықты көре білу қасиеті, қарапайым нәрсені жоғары бағалау, өз ортаңда болудан рахат табу немесе адамдарға сүйіспеншілікпен, мейірімділікпен қарым-қатынас жасау — осының бәрінде дерлік ортақ нәрсе: қанағатшылдық, жан тыныштығы және өміршендік.

Сен сұлулықты, жақсылықты көре алған кезде, өз өміріңдегі қарапайым нәрселердің құндылығын мойындайсың, осы түйсінулердің көрінісін өзіңнен ізде.



## 2. Білім беру үдерісінің Дұрыс әрекет етуге үйрету мақсаттары

- Әр адамның бойында бар **Ар-ұждан дауысын** ажырату және ести білу қабілеттерін ояту;
- Күнделікті өмірде дұрыс әрекет ету сапасын дамытатын және жүзеге асыратын ойларын, сөздерін және іс-амалдарын бекіту;

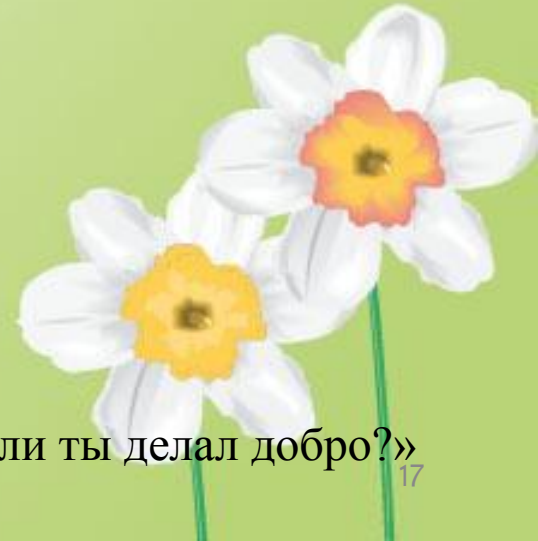


Әрине, Ақиқат жолымен жүруден Дұрыс әрекет туындайды, оның қағидаты — өзіңе де, өзгеге де, табиғатқа да еш зиян келтірмеу. Ол үшін Табиғаттың, моральдың және мемлекеттің заңдылықтарын білу, құрметтеу және орындау қажет.



## Бақытты адам:

- Өзге адамдардың өзі туралы не ойлайтынын уайымдамайды;
- Барлығынан жақсылық көруге тырысады;
- Әрқашан кеңпейіл және риза;
- Осы сәтпен өмір сүреді;
- Осы өмірдің бәрі кемел еместігін біледі;
- Қоршаған ортаға өз үлесін қосады;
- Үнемі жадырап, күлімсіреп жүреді;
- Танып-білуін тоқтатпай, жалғастыра береді.



Ролик «Давно ли ты делал добро?»

### 3. Дұрыс әрекетке тән қасиеттер

#### а) Әдет

Өзінің шынайы болмысын түсінуге негізделген Дұрыс әрекет адам өмірінің негізі болуы керек. Тіпті күн сайын, апта сайын бірнеше рет жасалатын шағын істердің өзі әдетпен орнығады.

#### ә) Қанағат

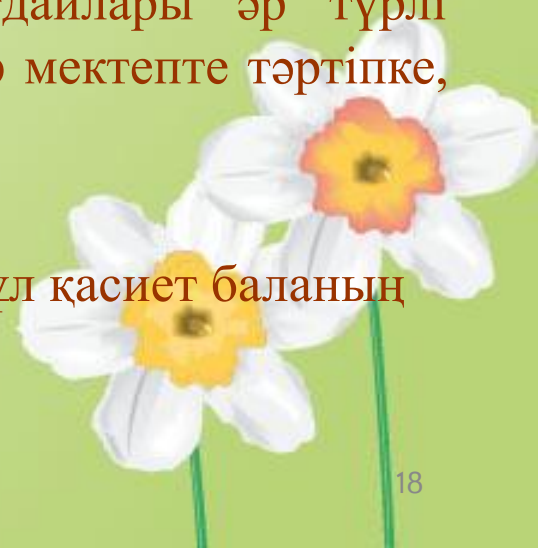
Тілек-қалау адамды әрекет етуге итермелейді және оның өмірдегі амал-әрекетіне себепші болады. Тек тілек-қалауын тыйғанда ғана адам еркіндікке қол жеткізеді.

#### б) Ынтымақтастық

Жастары, әлеуметтік және экономикалық жағдайлары әр түрлі адамдармен бірге өмір сүруге үйрену үшін оқушылар мектепте тәртіпке, өзара сыйластыққа, ынтымақтастыққа үйренеді.

#### в) Тәртіп

Тәртіп – адам іс-әрекетіндегі жетістігінің негізі. Бұл қасиет баланың бойына сәби кезінен бастап даруы керек.



### г) Парыз бен ризашылық

Әр адамның өз отбасы, өзі өмір сүретін қоғамы мен елі алдындағы парыздары мен міндеттері бар.

### е) Дұрыс ой

Адамның Дұрыс әрекетке бастайтын таза және асқақ ойы болуы керек.

### ж) Дұрыс сөз

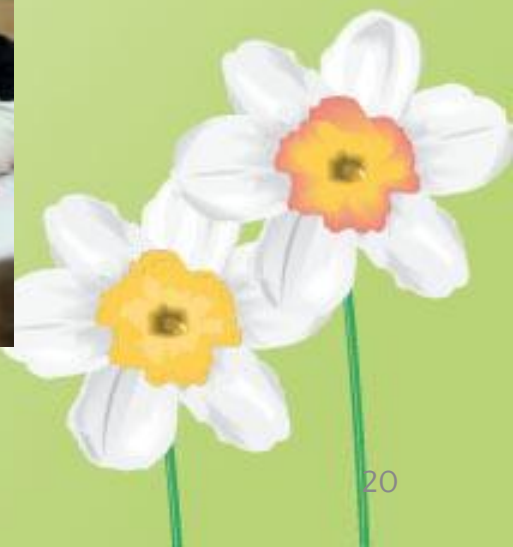
Тіл – бұл шынайы тәрбиеліліктің көрсеткіші. Айқайлап, сауатсыз сөйлеу, ашу мен ызаға толы сөз – адам денсаулығына кері әсер етеді.

**Дұрыс әрекет – жүректен шығып, сосын сөз ретінде бейнеленетін және іс жүзінде қолданылатын құндылық.**



“Воробей” фильмі

Адам өзін Парызға арнауы тиіс және әрдайым осы әлемде өзі өмір сүре алатындай, және де бүкіл әлем тыныштықта рахаттана алатындай Парызға сәйкес әрекет етуі тиіс. Адам ешбір басқалай жолмен емес, тек қана дұрыс өмір сүру арқылы нағыз өз әлемін таба алады.



## Ақиқаттан туындағанның барлығы – Дұрыс әрекет.

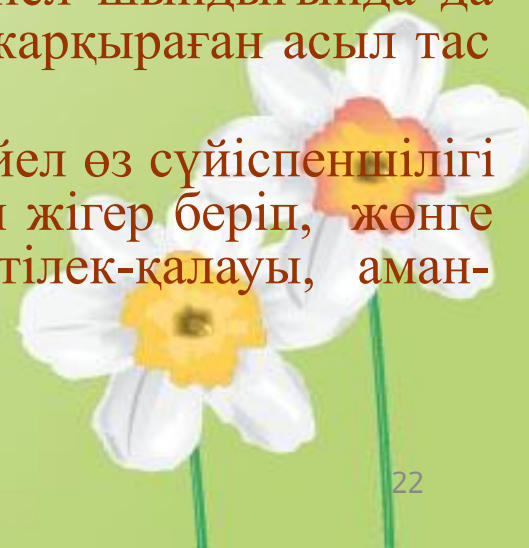
- От парызы – жану. Онсыз жай ғана көмір.
- Қант парызы – оның тәттілігі. Тәттілігі болмаса, жай ғана сусымалы зат.

Егер біз ар-ұятымызға сүйенбесек,  
онда Дұрыс әрекет болмайды.



# Әйелдің қағидаттары туралы (әйел парызы).

- Әйел – ер-азаматтың серігі, оның бақытты тағдыры. Өйткені ол отбасы патшайымы, нұры, ырысы, қорғанышы болып табылады.
- Жанұя жарастығын сақтаушы болып табылатын әйелдер ешқашан да төмен болмайды: олардың болмысы рух күшіне, төзімділік пен сүйіспеншілікке толы! Олар – ерлерде өте сирек кездесетін байсалдылық, сабырлық қасиеттерінің иесі.
- Олар ерлердің рухани жолға түсуінде олар үшін үлгі және көшбасшы болып табылады.
- Таза, риясыз сүйіспеншілік әйелдердің табиғи сипаты болып табылады.
- Білімге, тәрбиеге қаныққан, сүйіспеншілік нұрына бөленген, ажырата білуге шебер әйелдер отбасына шаттық пен сәттілік әкелетін тұмар сияқты.
- Өз жарына сүйіспеншілік күшімен бауыр басқан әйел шындығында да ғажап хош иіс тарататын гүл тәрізді, ол отбасында жарқыраған асыл тас сияқты.
- Күйеуі қаншалықты тексіз немесе нашар болса да, әйел өз сүйіспеншілігі арқылы тыныштық табуына көмектесе отырып, оған жігер беріп, жөнге салуы керек. Ол күйеуінің қуаныш-шаттығы, тілек-қалауы, аман-саулығы – өзінің де аман-саулығы екенін сезуі керек.



- Бізге жүрек тазалығының маңызы зор.
- Ең бастысы – біз өзгелерге үйреткенімізді өзіміз орындауымыз керек.
- Адами құндылықтар тәніміздің әр жасушасында бар, әйтпесе біз адам бола алмас едік. Олар – біздің шынайы болмысымыз.



- (видеоролик «Делай добро»)

□ Бол

□ Істе

□ Сөйле



- Ойын «Жақыныңа жәрдемдес»
- Ойын «Ақпарат беру»



## 4. Болып жатқан нәрсеге қарсыласпау

Бақытты өмірдің сыры: мен болып жатқан нәрсеге қарсы емеспін.

“Мен болып жатқан нәрсеге қарсы емеспін” деген не? Бұл дегеніміз, болып жатқан нәрсеге іштей икемделу, сонымен бірге біте қайнасу.

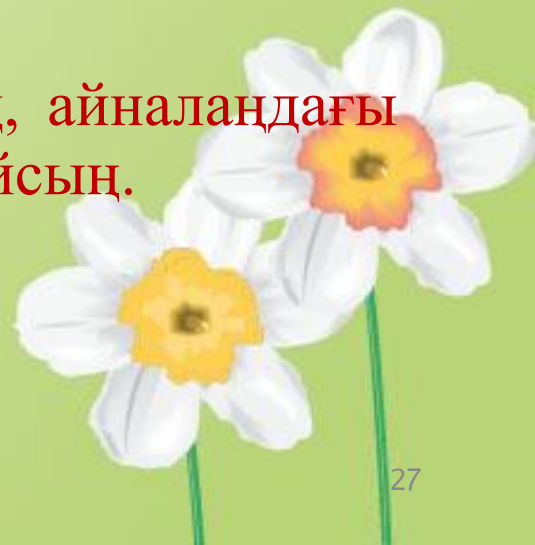
Бұл енді сенің өміріңе өзгеріс енгізу үшін әрекет ете алмауыңды білдіреді ме? Жок, мүлде керісінше. Сенің іс – әрекетің негізі нақ осы сәтпен үндескенде ғана, Өмірдің өзі оларды шабытқа толтырады.



Егер сен тыныштықты барлық нәрседен артық көрсең, расында да өзінді кішкентай “мен” ретінде емес, рух ретінде тани алған болсаң, онда арандатушы адамдарға немесе жағдайларға тап болғанда сен қарсы әрекет етпейсің, әрі өте сақ болып қала бересің.

Қайғылы оқиғалардың салдарынан сананың жаңа өлшемін бастан кешірген адамдар жайлы көптеген оқиғалар бар. Бірі бүкіл мүлкінен, бірі балалары мен жарынан, бірі әлеуметтік дәрежесінен, беделінен, табиғи қабілетінен айырылады.

Егер сен шын көңіліңмен ығыса білсең, айналадағы кеңістіктің ғажайып түрде кеңейгенін байқайсың.



## Адам сияқты ақылы бар үйрек

Екі үйректің аздап шекісіп қалуы әдетте созыла қоймайды, доғара салысымен лезде екі бағытқа жүзіп кете береді.

Егер, үйректе адамның ақылы болса: «Қазір оның не істегеніне сене алар емеспін. Ол маған аз дегенде бес метрге жақындады. Бүкіл тоған бір өзіне тиесілі деп есептейтін шығар. Оның менің жеке кеңістігімді еш құрметтемейді...» - деп әрі қарай ақыл өзінің ертегісін күндер, айлар, тіпті жылдар өткізіп тарқатып, айта берер еді.

Егер үйректе адам ақылы болған болса, оның өмірі қаншалықты ауыр болатындығын түсіну оңай.

Барлық жаратылыс, кез келген гүл, ағаш немесе жануар бізге маңызды сабақ бола алады, тек тоқтап, үңіліп тыңдау керек.

Үйректен ұғынар сабақ мынау: қанатыңды қағып – **“өткен шақты босат”** және күш-қуаттың жалғыз мекені – **нақ осы сәтке** орал.



## Өткен шақпен өмір сүру

Екі монах туралы оқиға қабілетсіздікті немесе адам ақылының өткен шақты босатқысы келмейтінін керемет суреттейді.

– Мен қызды бірнеше сағат бұрын жерге қойдым.  
Ал сен оны әлі басыңда арқалап келесің.



## Солай ма?

Шебер жалған және ақиқат, жақсы және жаман хабарға бірдей мойын бұрады. Ол үшін тек бір ғана сәт бар, және сол сәт табиғи.

Таңертең ұйқыдан оянғанда біздің түнде көрген түстеріміз ғайып болады да, біз: “Бұл түс екен ғой. Бұл өңім болмаған екен”- дейміз.

Барлығы бір уақыт бойынша және бір уақытта – Нақ осы сәтте өтіп жатқандай болады. Міне, бұл парадокс болып табылады.



- Жауабы әрқашан **«Солай ма?»** болған Шебердің оқиғасы болған жағдайға ішінен қарсыласпау арқылы жүзеге асқан ізгілікті көрсетеді.
- Қысқа да нұсқа **«Мүмкін»** деп жауап берген адамның оқиғасы ешкімді пікір білдірмеу даналығын көрсетеді.
- Сақина туралы әңгімеде **«Бұл да өтеді»** жауабы арқылы тұрақсыздықты тану арқылы байланып қалмау қасиетіне жол ашады.

**Қарсыласпау, пікір білдірмеу, байланып қалмау – шынайы еркіндік пен рухани тазарған өмірдің үш қыры.**



## 5. Дұрыс әрекет ету іс-тәжірибесі

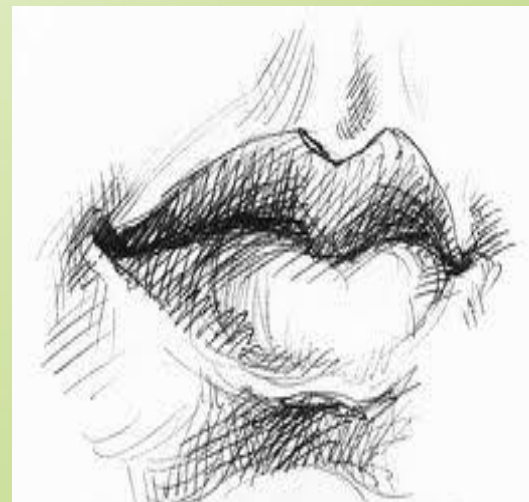
### Тәннің үш дұшпаны:

- Екіжүзділік;
- Сараңдық, дүниеқоңыздық;
- Тірі жанды жәбірлеуге бейімділік.



## Сөздің үш дұшпаны:

- Үрей таратудан айызы қану (рахаттану);
- Жалған сөйлеу;
- Өсек айту.



## Ақылдың үш дұшпаны:

- Көрсеқызарлық;
- Көре алмаушылық;
- Арсыздық.



# Дұрыс әрекеттің аспектілері:

- Ақиқатқа жүгіну
- Жақсы мінез
- Дұрыс іс-әрекет
- Сезім мүшелерін қадағалау
- Тәртіп
- Байланып қалмау
- Қиянат жасамау
- Риясыз қызмет ету



(мультфильм «Просто так»)

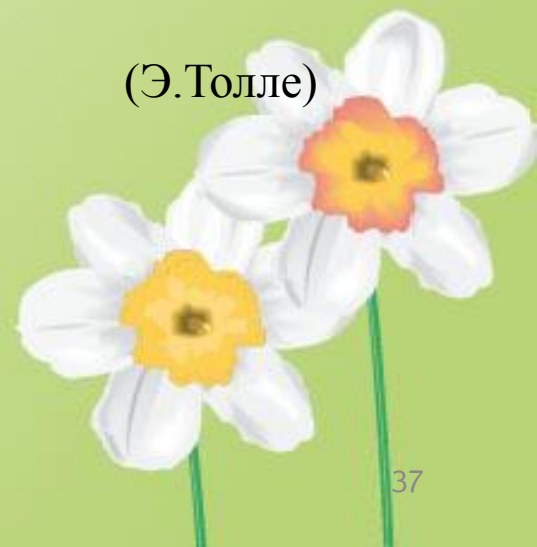
- сөздеріңді
- әрекеттеріңді
- ойларыңды
- мінезіңді
- жүрегіңді

**ҚАДАҒАЛА**



- Кез келген жағдаятта өз ойларың мен эмоцияларың сияқты ақылыңның, сонымен қатар өз реакцияларыңның бақылаушысы бол.
- Өзіңе әсер еткен адам немесе жағдаятқа қаншалықты көңіл бөлсең, өз реакцияңа да соншалықты назар аудар.

(Э.Толле)



- Жақсы болыңыздар!!!
- Жақсы нәрсе туралы ойлаңыздар
- Жақсы нәрсе айтыңыздар
- Жақсы нәрсе тыңдаңыздар
- Жақсы нәрсе көріңіздер
- Жақсы әрекет жасаңыздар

**Бақытқа жеткізер жол – осы!**



# Не істеу керек?

- ❑ Өз құмарлығыңыздың шегін белгілеп алыңыз.
- ❑ Азықты ысырап етпеңіз.
- ❑ Ақшаны шашпаңыз.
- ❑ Күшіңізді сарылтпаңыз.
- ❑ Уақытты үнемдеңіз.



## **АҚША. МЫСАЛДАР ЖӘНЕ ІС-ТӘЖІРИБЕЛІК ТАПСЫРМАЛАР**

(сыртқы физикалық тұрғыда жұмыс істеу)

Күнделікті өмірде ақшаны бекер шашудан құтылу үшін, практикалық әреттер белгілеу қажет. Алдымен, қай салада ақшаны бекер шашып жатқанымызды анықтап алып, қалай жұмсайтынымызды талап алу керек.

Бұл бағыттағы бірінші қадам – бюджет құру.

Табылған қаражаттың көп бөлігі қайда жұмсалып жатқанын анықтап алу үшін, бір аптаға, бір айға шығын тізімін құрып алу керек. Бұл тізімге мыналар кіреді: *аренда, пәтерақы, тамақ, киім, шаруашылық керектері, салық, білім және денсаулық қызметі үшін төлемдер, сақтандыру және т.б.үнемі болатын шығындар.*

- Бірінші кезекте аса маңызды емес нәрселерсіз-ақ амалдай тұруға болатындарына баса назар аударуға тырысамыз. Осыған байланысты өзіңізге келесідей сұрақтар қойыңыз және осыған өзіңіз қосымша жасырған мәнсіз ақша шашудағы өз сұрақтарыңыздың тізімін қосыңыз:
- Сіз электроэнергияны, газды, суды және басқа да табиғи ресурстарды үнемдеу арқылы өз шығындарыңызды қысқартуға тырысасыз ба?
- Сіз телефонмен әсіресе, қалааралық сөйлесулерге кететін шығынды қадағалайсыз ба?
- Түскі үзілісте ресторанда тамақтанудың орнына жұмысқа үйден тамақ әкелуді сіздің ойланған кезіңіз болды ма? Бұл ақшаңызды және уақытыңызды үнемдейді, оның үстіне үйдің тамағы әлдеқайда дәмді әрі пайдалы.
- Тамақ өнімдеріне шығындардарға қатысты, – сіз қолданып болғанша бұзылып та үлгеретін шексіз көлемде тағамдар сатып алуға құлықтысыз ба?
- Сіз онсыз да жол жүруге болатын машина үшін бензинге шығатын шығындарды қадағалайсыз ба?

Өзіңіздің әдеттеріңді, талғамдарыңызды және бейімділіктеріңізді талқыға салыңыз. Олардың қайсыбірі мүмкін, көп шығынды талап ететін болар. Олардың ішінде қанға сіңіп қалған, құтылу қиын әдеттер бар ма? Бұған мысал темекі, алкоголь, түрлері, балмұздақ, тәттілер, шоколад, наркотик, бейнефильмдер, кино және т.б. болу мүмкін. Сіз үшін әсіресе, өміріңізді аса күшті арбайтын, бас тарта алмайтын не нәрсе екенін ойланyp көріңіз.

## **Азық. МЫСАЛДАР МЕН ІС-ТӘЖІРИБЕЛІК ТАПСЫРМАЛАР**

(сыртқы тәндік тұрғыдағы іс-әрекет)

Өмірде парықсыз тамақтанудан қалай арылуға болады?

Алдымен қашан, қалай тамақтану қажеттілігін, босқа тамақтануды анықтауымыз қажет.

Осы өзекті мәселелерге байыппен қарап, шешімін табуға көмектесетін бірнеше сауалдарды саралауымыз қажет.

Дүкенге бармас бұрын, ең қажетті заттарды қаншалықты, қанша мөлшерде алуды, ойланбастан алынатын қажетті шамалы азықтардан бастартуды жоспарлайсыз ба?

Азықтың шығарылу мерзімін, балғындығын тексеріп қашан, қай уақытқа дайындайтыныңызды және ысырапсыз қолдануды жоспарлайсыз ба?

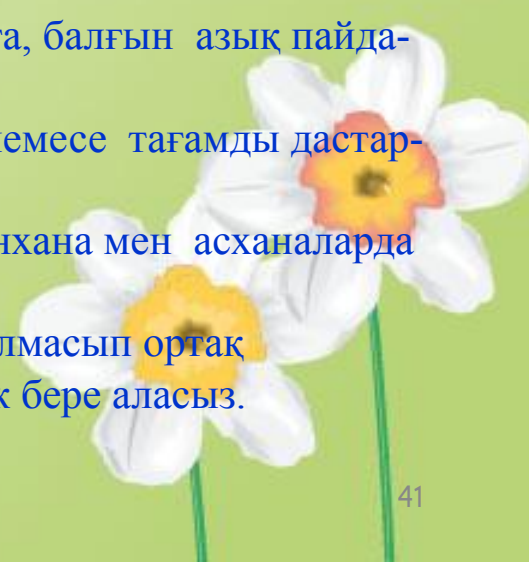
Этикеттегі азық құрамын оқып, сондай-ақ қажетсіз жасанды қоспаларды (май, қант, кофейн, дәмдеуші глютомат т.б) мұқият қарап шығасыз ба?

Өз бақшаңызда немесе балконда көкөністерді өсіріп үнем жасауға, балғын азық пайдалануға мүмкіндігіңіз бар ма?

Қонақ күткенде : қонақтарды керемет тағамдармен таң қалдыру немесе тағамды дастарханға молшылықпен толтырудың қайсысы сізге маңызды ?

Көбіне тағамның жартысы ысырап болып босқа төгілетін мейманхана мен асханаларда жиі тамақтанасыз ба?

Осы тізімге өз мысалдарыңызды қоса отырып, өзіндік тәжірибе алмасып ортақ ойлаушыларды табасыз, бір-біріңізге моралдық қолдау танытып, көмек бере аласыз.



## **Уақыт. МЫСАЛДАР МЕН ІС-ТӘЖІРИБЕЛІК ТАПСЫРМАЛАР**

(сыртқы тәндік тұрғыдағы іс-әрекет)

Төмендегі мысалдарға ой таразылап, уақыттың “бос ” өтетін топтарын анықтау.

Өзіңнің іс- әрекетіңді апталық уақытқа жоспарлағанда, уақытты мәнсіз бос өткізетін жағдайларды да тізімдеу қажет.

Керексіз әрекеттерден арылуда алдымен бір ғана жағдайды алып сонымен жұмыс жасау қажет. Содан кейін келсісіне көшіп бос уақыт өткізуден арылу қажет.

□Теледидар алдында өзіңіз, балаңызға кететін уақытты қадағалайсыз ба? Қажетсіз бағдарламадан бас тартасыз ба?

□Оқылатын материалдарға талғамен қарап, мазасыздандыратын немесе күдікті материалдардан бас тартасыз ба?

□Карта немесе соған ұқсас ойындар ойнайсыз ба?

□Телефон арқылы әңгімелесіп, адамдармен әр нәрсе туралы сөз етуді ұнатасыз ба?

□Егер телефонда ұзақ қажетсіз сөйлесетін болсаңыз, соған кеткен уақыт пен сөйлесу ақысын қоса жазып көретіңіз.

□Өз мазасыздығыңызға, бос қиялға берілу, тағдырға наразылық шағымдануға қанша уақыт жібересіз?

□Айна алдында қанша уақыт сәнденіп, таранасыз?

білдіре



## Энергия. МЫСАЛДАР ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ ТАПСЫРМАЛАР

(сыртқы тәндік тұрғыдағы іс-әрекет)

Төменде өз күшіміз бен энергиямызды бекер шашуға бейім болатын өмірлік мысалдар келтірілген.

- Өз күшіңіздің деңгейі оңтайлы уақытта алдымен не істейтінін белгілейтіндей өз жұмысыңызды ұйымдастырасыз ба?
- Сіздің талғампаздық деңгейіңіз қандай және нормадан асып кетпеген бе, қол жетпеске ұмтылыста сізге жұмысыңызды педантық (тақуалық) қайта жасауға мәжбүр етпей ме?
- Энергияңыз бен уақытыңызды алатын жиһазыңызға шаң жұқтырмау, үйіңізді идеалды тазалықта ұстауға фанатиктігіңіз (бірбеткейлік) ұлғайтылған емес пе?
- Сіз өз ресурстарыңыз бен энергияңызды басқа істерге жұмсауға жіберетіндей, егер балаларыңыз бар болса, оларға қарапайым тапсырмалар бересіз бе? Әдетте, балалардың бойында энергия асып-тасып жатады, сондықтан оны жасампаз мақсаттар мен пайдалы істерге бағыттаған абзал.
- Сіз машинамен жолға шыққанда бірнеше істі бірден тындыра алатындай етіп, өз істеріңізді жоспарлайсыз ба? Бұл сондай-ақ білгілі бір энергия типі болатын бензинді үнемдейді.
- Адамдарға ұнауға күштарлықпен ұмтылыста қаншалықты энергия мен күш жұмсайсыз?

