

Амыдыралга кандыг-бир чугула чувени кылыр дээнде, кижини иштинде бодунга дужаалды берип алыр. Чижээлээрге, эртен бир-ле чер баар, экзамен дужаар дээш эртенгинин 5 шакта оттур деп дужаалды бодунга берип алзынза, эртенинде кымга-даа оттуртпайн, бодун ойунде туруп кээр сен. Уйгу дээрге кижинин туразы-дыр. Кижини туралаар болза, бодун канчаар-даа дужаап, чагырып ап болур дээни-дир. «Эртежи Кижини эзерлиг аьтка дужар» деп, Тыва улустун улегер домаа чиге-ле соглээн.



**1-ги сменада оореникчилерге
хун чурумунун чижек схемазы
(ооредилге эртенгинин 8.30-ден эгелээр болза):**

Хун чуруму	13-16 хар
1. Оттуру	7.00
2. Эртенги гимнастика, мага-ботту дадыктылары, орун-до екти эдери, чунары	7.00-7.30
3. Эртенги чем	7.30-7.50
4. Школа мурнунда селгуустээшкин, школаже чорууру	7.50-8.00
5. Школага ооредилге, класстан дашкаар ажыл	8.00-13.30
6. Школадан бажынче чанары (селгуустээшкин)	13.30-14.00
7. Душтеки чем	14.00
8. Арыг агаарга селгуустээри, шимченгир оюннар ойнаары, кружоктарга киржири	15.30-17.00
9. Онаалга кылыры, кичээлдерге белеткел	17.00-19.00
10. Кежээки чем, хостуг уе (номчулга,ог-булезинге дуза, музыка, хол-биле ажыл, чогаадыкчы ажыл...)	19.00-21.30
11. Удурунга белеткел (хевин аштаар, орээлди агаарладыр, кежээки чунуушкун...)	21.30-22.00
12. Уйгу	22.00-7.00

ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»

**Куруне шылгалдары
дужаар доозукчуларга
сагындырыглар**



Хундулуг ада-иелер болгаш уруглар!

Алдарлыг улуг Башкы, чогаалчы В.А. Сухомлинский мынча дээн: «Бир эвес сен бодунну албадап, бодундан негелде кылып шыдавас болзунза, сени кижизидери-биле чус-даа башкыларны салып каар болза, херекчок чуведир». Ынчалза-даа кижиде бурузу бо мерген состернин утказын хандыр билип шыдавас. А чамдыктары боттарынын тура-сорук чогуун, амыдырал дээш кызыл эвезин, шушпенин, бот-башкарылга чогуун, багай кижизидип каанынга чарбыыр. А 13-16 харлыг Кижиде «мен кым мен» деп чувени хандыр угаап бодаар ужурулуг. Грек филисоф Сократ мынчаар чугаалаан: «Баштай бодунну эки билип алгаш, оон делегейни билип алыр сен». Кижиде бодун эки ооренип, билген тудум, бодунун хой-хой четпестерин чок кылып деп бодаар болза, хун демдеглели силерге канчаар-даа аажок улуг дузаны чедирип болур.

Делегейнин билдингир, алдарлыг кижилери хой – хой чылдарнын дургузунда хун демдеглелин бижип чораанар. Орта олар бодунун аажы – чанынын четпестерин ажы-биле демдегледип турганнар. Ол демдеглелдер кижинин бодун кыдыындан хайгаарааны-биле домей.

Чижелээрге, алдарлыг педагог К.Д. Ушинский бодунга мындыг негелделерни салып чораан:

- 1) Оожум чорук – бодун туттунуп билири болур.
- 2) Созунге ээ болур.
- 3) Кылырынын мурнунда боданыр
- 4) Шиитпирлиг болур.
- 5) Херек чок черге бодунун дугайында чангыс сос-даа соглевес.
- 6) Хоозун уе эртирбес.
- 7) Кежээнин-не ол хун чуну кылганынны бодунга шугдунуп кор.
- 8) Кажан-даа мактанма.

Л.Н.Толстой база хун демдеглелдиг турган. Ол демдеглелге бодунун тура-соруун сайзырадыр талазы –биле дурумну ажылдап кылып алган. Баштай демдеглелге бижээн чуулдери кыска турган. Чижээлээрге, кажан турар, кажан удууру дээш...

Чоорту ол дурумге тура-сорукту болгаш аажы-чанны быжыктырарынга хамаарышкан чуулдер демдеглелге колдай берген. Оларнын эн колу «Бугу-ле кичээнге чангыс чувеже угландырар», «бижиттинген чуулдернин шуптузун кылып», «аргалыг болза, бугу чувени чугле боду кылырын кызар», «бир чувени дооспайн чыткаш, оске чувеже халывас». Бир эвес Л.Н.Толстой бодунун демдеглелинге: «Дуунгу хун дээш, бодумга дыка таарзындым» деп бижээн болза, бодун аас-кежиктиг болдум деп санаар чораан.

Демдеглелдин дузазы – биле Л.Н.Толстой дыка хой бодунун четпестеринден адырлып алган. Ол бодунун четпезин кам-хайыра чокка сойгалап бижиир турган. Оон чамдыызы бо: «Бодумнун хевирим шоолуг эвес, кандай, шыдамык эвес...оске улуска чалгааранчыг, чуве билбес чаш уруг дег, ыядыгчал мен». «Колдуунда-ла мелегей чыгыы мен, билир чувем кончуг эвээш. Туттунуп шыдавас, шиитпир чок, чангыс аай эвес, изиглениичел, макталга ынак мен. Дидим эвес мен, чалгаа мен, байыр-найыр чувеге холчок туралыг мен. Угаанныг мен, ынчалза-даа мээн угааным езулуг шенелде эртпээн... »

Демдеглелди чугле алдарлыг кижилер эвес, оореникчи – даа улус чорудар. Чижээлээрге, Аржаана дижик, бодунун демдеглелинге быжыг тура-соруктуг, чараш-аажы чанныг болур дээш, мындыг негелделерни бодунга салган:

- 1) Онаалга кылып уем келирге-ле, оске чууже-даа чардыкпас мен.
- 2) Шупту кичээлим ооренмээн шаамда, волейбол ойнап чорбас мен.
- 3) Хуннун зарядканы кылып мен.
- 4) Чедишкиннерим – биле чоок эштерим-биле улежир мен.

Ол негелделерни эн коску черге азып аар. Куусеттинип турар турарын оске негелделер-биле солуп кааптар, а куусеттинмейн турары ур турар.

Кижинин бугу-ле чувеге чедишкени бодунун узин шын планнап билиринден дыка хамааржыр. Хун чуруму дээрге хуннун 24 шагын шын, таарымчалыг кылдыр тургузары. Ол болза ажыл-биле дыштанылганы шын, чоптуг солчуп турар кылдыр тургузары-дыр. Кижиде бодунун тура-соруунун, аажы-чанынын четпестерин чайладып, кижизидип алыр деп бодаар болза, хун чурумун сагып ооренир. Ону кым-даа чедип ап боор. Ол уени шын чарыырынга кончуг дузалыг, ону шын ажыглай бергеш-ле билип каар силер. Ынчалза-даа тура-соруу кошкак кижилерге хун чурумун сагыыры белең эвес. Ынчан чугле бодун албадап, азы бодун дужаап шыдаар Кижиде чогуур туннелге кээп болур.

«Дужаар!» - деп сос оске улуска хамаарыштыр белең куусеттине бээр. А бодун боду дужаары эн берге» - деп, билдингир психолог Д.Н.Узнадзе чугаалаан.