**Оқу бағдарламасы «Эмоциялық әл-ауқат және күміс жаста белсенді әрі позитивті болу жолдары»**

Көлемі: 16 академиялық сағат

**Мақсатты аудитория:**

* **60 жастан асқан адамдар**, эмоционалдық денсаулығын сақтауға және белсенді өмір салтын ұстануға мүдделі азаматтар.

**Бағдарламаның мақсаттары:**

1. Тыңдаушыларды эмоционалдық әл-ауқаттың негіздерімен таныстыру.
2. Эмоцияларды, стрессті және жағымсыз ойларды басқару бойынша практикалық дағдыларды үйрету.
3. Позитивті ойлауды дамыту және белсенді өмір салтын қолдау.
4. Қартайғанда өзін-өзі қолдау мүмкіндіктері туралы хабардар болуды арттыру.

**Бағдарламаның құрылымы**

**1-МОДУЛЬ. Эмоциялық әл-ауқаттың негіздері (4 сағат)**

**Мақсаты:** Эмоциялық әл-ауқат ұғымын және оның өмір сапасына әсерін түсіну.

🔹 **Дәріс (2 сағат):**

* Эмоциялық әл-ауқат дегеніміз не?
* Эмоциялардың денсаулыққа әсері.
* Қарттық шақтағы эмоционалдық күйге әсер ететін факторлар.
* Эмоциялық интеллекттің негізгі қағидалары.

🔹 **Практикалық бөлім (2 сағат):**

* Қазіргі эмоционалдық жағдайды өзін-өзі бағалау.
* Эмоцияларды тану және білдіру бойынша жаттығулар.
* «Жерге түсу» және шиеленісті жою әдістері.

**2-МОДУЛЬ. Белсенділік – позитивті ойлаудың негізі (6 сағат)**

**Мақсаты:** Белсенді өмір салтын ұстануды үйрену және позитивті ойлауды күнделікті өмірге енгізу.

🔹 **Дәріс (2 сағат):**

* Белсенділіктің (физикалық, әлеуметтік, когнитивті) эмоционалдық әл-ауқатқа әсері.
* Әлеуметтік байланыстар мен қоғамдық өмірге қатысудың маңызы.
* Физикалық белсенділіктің көңіл-күй мен денсаулыққа әсері.

🔹 **Практикалық бөлім (4 сағат):**

* Жеңіл жаттығу (қарт адамдарға арналған физикалық белсенділік).
* Позитивті ойлауды дамытуға арналған жаттығулар.
* Алғыс айту және қуаныш техникасы (позитивті оқиғалар күнделігін жүргізу).
* Әлеуметтік байланыстарды нығайтуға арналған командалық ойындар мен тапсырмалар.

**3-МОДУЛЬ. Өзін-өзі қолдау және стрессті азайту әдістері (6 сағат)**

**Мақсаты:** Эмоциялық жағдайды өз бетінше жақсарту әдістерін меңгеру.

🔹 **Дәріс (2 сағат):**

* Стрестің себептері және оның егде жастағы адамдарға әсері.
* Стрестің алдын алу әдістері: тыныс алу тәжірибелері, релаксация.
* Хобби мен жаңа қызығушылықтардың әл-ауқатты сақтаудағы рөлі.

🔹 **Практикалық бөлім (4 сағат):**

* Жаңадан бастаушыларға арналған медитация: зейінділік практикасы.
* Терең тыныс алу және релаксация жаттығулары.
* Шығармашылық шеберхана (сурет салу, тоқу, фотосурет және т.б.).
* Жеке эмоционалдық әл-ауқат жоспарын жасау.

**Қорытынды аттестация**

🔹 **Қорытынды сабақ (2 сағат):**

* Қатысушылардың жеке жетістіктерін талқылау.
* Белсенділік пен позитивті ойлауды сақтау бойынша іс-қимыл жоспарын әзірлеу.
* Қатысушылар мен оқытушылардың кері байланысы.

**Бағдарламаны жүзеге асыруға қажетті ресурстар**

* Дәрістік материалдар (презентациялар, тарату материалдары).
* Практикалық сабақтарға арналған аудио және бейнематериалдар.
* Физикалық белсенділікке арналған құрал-жабдықтар (кілемшелер, эспандерлер).
* Шығармашылық сабақтарға арналған материалдар.

**Күтілетін нәтижелер**

✅ Қатысушылар эмоцияларды басқаруды, стрессті азайтуды және позитивті ойлауды дамытуды үйренеді.  
✅ Белсенділікті сақтау және әлеуметтік белсенділікке қатысу дағдыларын меңгереді.  
✅ Өмір сапасын жақсарту бойынша жеке жоспарларын әзірлейді.

Бұл бағдарлама **күміс университеттерде**, **белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарында** немесе **жалпы білім беру бастамалары аясында** өткізуге арналған.