

## Анықтама

“Өміршендік ресурстары” – бұл адамның өмірдегі қиындықтарға төтеп беруіне, күйзеліске қарсы тұруына және өзін психологиялық тұрғыдан жақсы сезінуіне көмектесетін ішкі және сыртқы мүмкіндіктер жиынтығы.

9 сынып оқушылары арасында “Өміршендік ресурстары” тақырыбында сынып сағаттары өтті. Бұл ұғым әдетте оқушыларға:

- өз күшті жақтарын тануға,
- эмоцияларын басқаруға,
- қиын жағдайларда көмек сұраудан қорықпауға,
- өмірге деген оң көзқарасты қалыптастыруға

бағытталған түсіндіру үшін қолданылады.

Өміршендік ресурстарына мыналар жатады:

- **Ішкі ресурстар:** өзін-өзі бағалау, сенім, үміт, мақсат қоя білу, табандылық;
- **Сыртқы ресурстар:** отбасы қолдауы, достар, мұғалімдер, мектеп ортасы, қауіпсіз орта.



Жауапты ДТЖО