



Қарым- қатынас мәдениеті

Жоспар

1. Отбасылық мәдениет. Отбасылық

күнделіктілік
2. Отбасылық некелік

қатынастар

3. Қазіргі қарым-қатынастар
мәдениеті

Телефон және ғаламтор

4. Қоғамдық орындардағы
мәдениеті

5. Тамақтану
мәдениеті

1. Отбасылық мәдениет. Отбасылық құндылықтар

Отбасы – адам үшін ең жақын әлеуметтік орта. Отбасы белгілі дәстүрлердің, жағымды өнегелердің мұралар мен салт-дәстүрлердің сақтаушысы. Отбасында бала алғаш рет өмірмен, қоршаған ортамен танысып, мінез-құлық нормаларын игереді. Отбасы баланың азамат болып өсуінің негізі болып табылады.

Отбасының басты қызметі баланы тәрбиелеу. Отбасы тәрбиесі – бұл жалпы тәрбиенің ең басты бөлігі. Ата-ана және отбасы мүшелері жас нәресте дүниеге келген күннен бастап, оның өміріне қамқорлық жасап, болашағын жоспарлайды және саналы азамат болып өсуі үшін қажет жағдай жасайды. Бұған баланың қажеттігін толық қанағаттандыру, оны дене және ой еңбегіне үйрету, күн тәртібін дұрыс реттеуге, салауатты өмір сүруге, адал болуға тәрбиелеу, жақсылықты үйретуге, жамандықтан жиренуге үйрету, бойында жастайынан мәдени құндылықтар мен адамгершілік қасиеттерді қалыптастыру жатады.



"Отан отбасынан басталады" деп жатамыз. Жанұяның береке-бірлігі әр сәбидің, әр баланың болашақ қадамы. Өйткені, ұяда не көрсен, ұшқанда соны ілесің. Отбасы – ол да бір шағын ғана мемлекет. Отбасы тіршілігінің ежелден қалыптасқан заңы бойынша, оны отағасы, ол болмаса, отанасы, одан қалса, үлкен аға не әпке басқарады, олардың сөзін, ұйғарымын өзгелерді жерде қалдырмайды

дасы - өмір аясы



Отбасы тәрбиесіндегі этникалық мәдени құндылықтары деп төмендегілерді айтуға болады екен:

- Жетілген адам, яғни «Сегіз қырлы, бір сырлы адам» тәрбиелеу.
- Отанды, халқын, жерін, елін сүю «Атаның ұлы емес, халықтың ұлын» тәрбиелеу.
- Адал, арлы азамат тәрбиелеу, яғни «Малым жанымның садағасы, жаным арымның садағасы».
- Жеті атасын білуге тәрбиелеу «Жеті атасын білмеген жетесіз».
- Отбасы шежіресі мен мұрагерлік (туыстық қарым-қатынас, үш жүрт, отбасындағы кәсіпке ұлдың(шанырақтың) ролі), Ата-баба дәстүрін жалғастыру

2.Отбасылық некелік

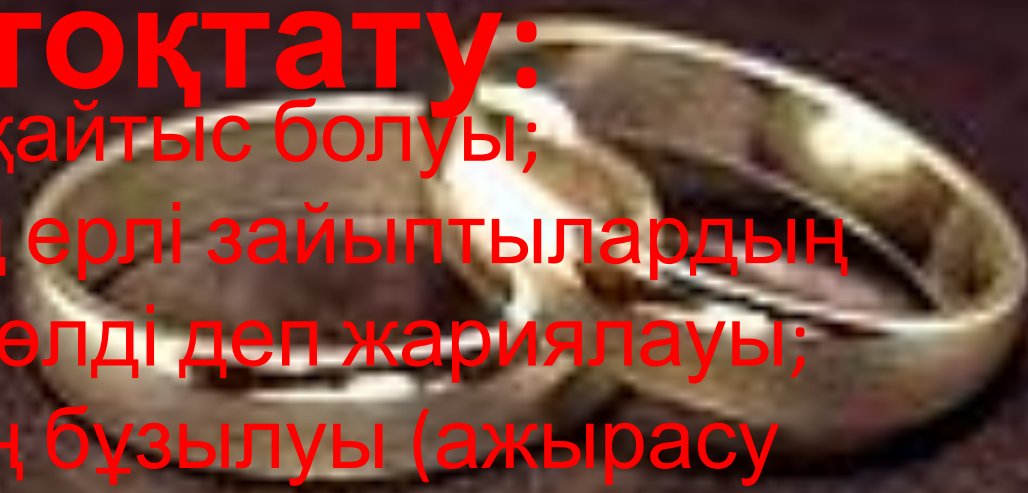
қатынастар

Неке – отбасын құрудың негізі болып табылады. Ерлі – зайыптылар арасындағы мүліктік және мүліктік емес жеке қатынастарды туындататын отбасын құру мақсатымен, заңда белгіленген тәртіппен тараптардың ерікті және толық келісімі жағдайында жасалған еркек пен әйелдің арасындағы тең құқықтық одақты – неке деп түсінуіміз қажет.

Некені

тоқтату:

- ерінің қайтыс болуы;
- соттың ерлі зайыптылардың біреуін өлді деп жариялауы;
- некенің бұзылуы (ажырасу





Отбасындағы ерлі-зайыптылардың құқығы.

Неке заңды тіркелген кезден бастап отбасындағы екі адамның құқықтары мен міндеттері пайда болады. Отбасы заңының ең басты қағидасы әйел мен ер адамның теңдігі. Ерлі-зайыптылардың мүліктік және мүліктік емес жеке қатынастары тең деп танылған. Қазақстан Республикасының "Неке және отбасы" заңының 29-бабына сай ерлі-зайыптылар:

-Тең құқықтарды пайдаланады және тең міндеттер атқарады.

-әрқайсысы қызмет, кәсіп түрін, тұрғылықты жерді өз еркімен таңдауға ерікті.

-ана, әке болу, балаларды тәрбиелеу, оларға білім беру мәселелері мен отбасының басқа да мәселелерін ерлі-зайыптылар бірігіп шешеді.

-өз қатынастарын өзара сыйластық және өзара көмек негізінде құруға, отбасына жәрдемдесуге, өз балаларының өсіп-жетілуіне, олардың әл-ауқатына қамқорлық жасауға міндетті.

Отбасындағы ерлі-зайыптылардың, ата-аналардың, балалардың құқықтары мен міндеттері





Неке шарты

Некеге тұрушы адамдардың келісімі немесе ерлі-зайыптылардың некедегі және ол бұзылған жағдайдағы мүліктік құқықтары мен міндеттерін айқындайтын келісімі неке шарты деп аталады. Неке шарты мүлікке қатысты қолданылатын азаматтық шарттардың бірі. Неке шарты неке мемлекеттік тіркелгенге дейін де, неке заңды тіркелгеннен кейінгі барлық уақытта жасалады.



Неке шартын тоқтату жұбайлардың өзара келісімі болған кез келген уақытта жүзеге асады. Неке шартын нотариалды куәландырылып, жазбаша жасалынады. Неке шартынан бір жақты бас тартуға жол берілмейді. Неке тоқтатылған кезде неке шарты да тоқтатылады.

3.Қазіргі қарым-қатынастар мәдениеті

Адам қоғамда өзін қоршаған адамдар тобында өмір сүреді және дамиды, оның талаптарына сәйкес өз ойлары мен мінез-құлқын өзгертеді, топтың басқа мүшелерімен өзара әрекеттесу арқылы әртүрлі байланысты сезінеді.

Қарым-қатынас психологиясы мынандай құбылыстарды зерттейді; адамдардың бір-бірін қабылдауы және түсінуі, еліктеу, сендіру және нандыру, ұйымшылдық немесе жанжалдық, біріккен іс-әрекет және тұлғааралық қатынастар. Осы психологиялық құбылыстың әр түрлілігінде, олардың пайда болуының негізгі қайнар көзі болып адамдар арасындағы қарым-қатынас аймағы болып табылады.

Егер қарым-қатынас болмаса, біздің рухани, материалды даму деңгейіміздің қандай дәрежеге көтерілгенін білмес едік. Біздің әрқайсымыз өзіміздің негізгі қырларымызды жеке қарым-қатынас тәжірбиелеріміз арқылы жанұядағы, мектептегі, жұмыстағы, көшедегі тікелей қатынастар арқылы игереміз. Бұл микроорта. Микроортадағы қарым-қатынас арқылы әрқайсымыз әлеуметтік әлемді кеңінен танимыз және қарым-қатынасқа түсеміз, яғни макроорта әсерін сезінеміз.

Телефонмен сөйлесу мәдениеті

Телефонға шақырған кісіңізбен әңгіме бастамас бұрын ол кісінің ісіне кедергі келтірген жоқсыз ба, сізбен сөйлесуге уақыты бар ма соны анықтап алыңыз.

Телефонмен сөйлесу мүмкіндігінше қысқа болуы керек.

Құрбыңызбен немесе сөйлесіп тұрған кісіңізбен асықпай әңгімелесіп тұрғаныңызда, сізге немесе ол кісіге аса маңызды мәселемен хабарласа алмай қалуы мүмкін екенін есіңізден шығармаңыз. Оның үстіне ұзақ сөйлесу желінің жүгін арттырады. Мысалы өзіңіз біреуге хабарласқанда алғашқы 2-3 санды тергеннен-ақ жиі соғылған гуілді естіген кезіңіз болған болар. Міне бұл желінің жүгі артуының бірден-бір белгісі.

Телефонмен бос әңгімелесудің қажеті жоқ. Егер кеңірек отырып сыр бөліскіңіз келсе, ол кісімен кездесіп, көзбе-көз сөйлескеніңіз дұрыс.

Таныстарыңызға тым кеш немесе тым ерте телефон соғуға болмайды. Мысалы: жұмыс күндері таңертеңгі сағат 8-ге, демалыс күндері таңертеңгі 10-ға дейін не кешкі 22.00-ден кейін телефон соғу әдепсіздік болып саналады (егер өте жақын туыстарыңыз болмаса).

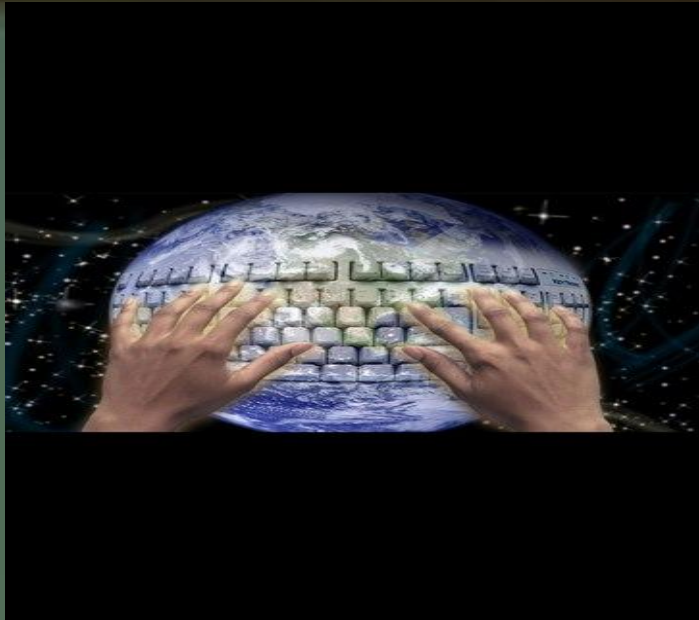
Егер телефон соққаныңызда 5-6 рет қоңырау барғанда жауап бермесе телефонды қойыңыз және бұл нөмірге енді хабарласпаңыз.



Ғаламто

Ғаламтор-интернет қазақ қоғамына енгелі көп болған жоқ. Әлем торласып үлгерді аз уақытта. Кешегі жаңалық жаңалық болмай қалды. Бүгінгі жаңалық та ескіріп үлгереді сол заматта. Дәл қазіргі жаңалығыңыз әлдекімдердің әлдекімдерден естіген әңгімесі болуы мүмкін... Африкадағы әлдебір тайпа көсемінің өлімін, Америкадағы гейлердің шеруін, Ауғандағы әйелдің аянышты халін, Үндістандағы жалаң аяқ кем-кетіктің ауыр тұрмысын, аш-жалаңаш балалар тағдырын дер шағында көресіз де, келесі несі бар екен деп елеңдеп отырғаның. Жақсылық іздеу кемшін, қандай өрт, апат, қанқұйлы іс болды екен деп елегіземіз көбіміз...

Ғаламтор... Ескі мен жаңаның, өткен мен болашақтың, қатігездік пен мейірімнің, бар мен жоқтың мидай араласқан ортасы. Өз қасыңдағы оқиғаға, іске, түрлі тағдырға назар салмауыңыз мүмкін, бірақ өзге қиырдағы қилы тағдырға көз моншағыңызды үзесіз. Ең бастысы қандай ақпарат оқысаңыз да, соған сай жауап қалдыруыңызға, пікір білдіруге құқыңыз бар. Сіз саясаттанушы, мәдениеттанушы, болмаса философ яки әлдебір саланың ғалымы болуыңыз шарт емес, көзқарасыңыз өзіңізге, жазыңыз, қалдырыңыз, шамына тиіңіз, сынаңыз, мінеңіз, алғыс айтыңыз – ерік алдыңыздағы компьютердің перне тақтасына басылған саусақтарыңызда.



4. Қоғамдық орындардағы мәдениеті

◇ Мәселен тар үстелге бірнеше адам отырып қалдыңыз делік. Бір-біріңізге денелеріңіз тиіп, ыңғайсыз жағдайға қалдыңыз. Бұндай жағдай көбіне автобуста да болады. Ара қашықтықты сақтаңыз. Бұл сіздің өз-өзіңізді ұстау мәнеріңізді көрсетеді.

◇ Көп жағдайда жүріп жүрген қыз бен жігіттен "Қашан үйленесіңдер? Тойға қашан барамыз?" деп сұрап жатады. Бұл аса дұрыс емес. Өйткені бұл сұрақ әдетте тұрақты түрде жүріп жүрген жұпқа көп қойылады, сондықтан да олар бұл сұрақтан шаршап кетеді. Үйлену керектігін екеуі де түсінген жағдайда олар сіздің сұрағыңызсыз-ақ отау құрар еді. Үйленген жұптан: "Жаңалық бар ма?" деп сұрау да осы қатарға жатады. Дұрысы бұл сұрақтарды қоймағаныңыз жөн.

◇ Адамның дене-тұрқына қатысты сұрақтар қашанда қисынсыз болған. Мәселен: "Брекетті қанша теңгеге салдырдың?", "Линза тағып жүргеніңе қанша болды?", "Көзілдірігің минус па, плюс па, минус болса қанша?", "Протез тағып жүрсің бе?", "Диетадасың ба?" сияқты сұрақтар мен толықтық пен арықтыққа қатысты талқылаулардан аулақ болыңыз.

◇ Жігітіңізді (қызыңызды) біреуге жамандау, оны нашар адам қылып көрсетуге тырысу да сіздің мәдениетіңіздің төмендігін білдіреді. Өйткені отбасы болған соң адамдар екеуіңізді бір адам ретінде қабылдайды. Жартыңыздың кемшілігін айтып, жұртқа күлкі ету өзіңізді күлкі қылып тұрғанмен бірдей.

◇ Көшеде супермаркетің пакетін ұстап жүру мәдениеттілікке жатпайды. Супермаркеттің пакеті сатып алынған тауарды үйге жеткізу үшін ғана керек. Ал оған басқа зат салып, сөмке ретінде қолдану дұрыс емес.

◇ Үйде жүргенде көбіне қалай-солай киінеміз. Халат пен жатарда киетін киім (пижама) үйге жарай береді деген түсінік бар. Шын мәнінде халат жуынып шыққан соң тоңып қалмау үшін кижюге арналған, ал пижама аты айтып тұрғандай ұйықтағанда киетін киім. Үйде көзге қатты түспейтін қарапайым түсті ыңғайлы киім кигеніңіз дұрыс.

◇ Сән ережесі бойынша өн-бойыңыздағы әшекей саны 13-тен аспауы керек. Әшекейдің қатарына киімдегі жарқыраған тиек секілді ұсақ-түйектер де кіретіні қаперіңізде жүрсін.

◇ Кейбір жігіттер лифт ішінде мәдениеттілігін көрсеткісі келіп, жол беріп жатады. Сол арқылы қыстырылып, ыңғайсыз жағдайда қалуыңыз мүмкін. Лифтте кім есікке жақын тұрса, сол бірінші шығады.

◇ Бүгінде адамның істейтін жұмысына қызығушылық білдіру, алатын жалақысының мөлшерін ашық сұрау кең таралып кеткені рас. Әсіресе елдің көзінше: "Айына қанша аласың?" деп сұрау мәдениеттіліктің белгісі емес. Ақшаға қатысты сұрақтарға абай



5. Тамақтану мәдениеті

Балалар мен жасөспірімді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ой қабілетінің дамуына мүмкіндік береді, еңбек ету мен сабақ үлгеру қабілетін артырады. Егер тамақтану дұрыс ұйымдастырылмаса, тиімсіз, яғни жеткіліксіз болса, организмде метаболизм, зат алмасу бұзылып, оның айналадағы ортаның зиянды әсеріне және әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұрарлық қабілеті төмендейді. Балалардың тамақтануының үлкендерге қарағанда, едәуір айырмасы болады. Үлкендерге тамақ организмдегі тіршілік процестерін қолдану үшін, әртүрлі жұмыстарға жұмсалған күш қуатты қалпына келтіру үшін қажет болса, өсіп келе жатқан жас организмге тек өмірлік процестерді ғана қолдану үшін емес, сонымен бірге бүкіл организмнің өсу, даму, қалыптасу процесіне қажет.



Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:

- 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
- 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.



Тамақтану режиміне мына төмендегі принциптер енеді.

Бірінші, тамақтану барысында тәуліктік кесте белгілеу.

Екінші, тәулігіне бір - екі рет қана тамақтану дұрыс емес, белгілі мөлшерде үш – немесе төрт рет тамақтану керек.

Үшінші, тамақ құнарлы болғаны жөн. Себебі, адам ағзасы дұрыс қабылдайтын, оны асқазан еш қиындықсыз қорытатын тағам түрлері, яғни белок, майлар, витаминдер, минералды заттарға бай болғанын адам өзі таңдай алуы шарт. Бұл ретте дәрігер - диетологтың да кеңесі артық болмайды. Тәуліктік ас мәзірі әртүрлі болуы керек. Тамақтану кезінде адам өзінің ас қабылдау қабілеті, көңіл - күйіне баса назар аударғаны жөн. Кей ретте тамақ жеңіл жүрсе, кей ретте ол керісінше бұл процесті бәсеңдетеді. Мұны мамандар физиологиялық процесс деп те атайды.





Дайындаған: Қанатова Э.
Е
Тексерген: Д. Бисенова С.
Қ

**Назарларыңызға
рахмет!**