

# ЕДИНАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ "АДАЛ АЗАМАТ"



Национальная  
идентичность

Служение обществу

Экологическая культура





**Правовая грамотность  
и медиакультура**

**Мир без буллинга**

**Обновленная  
парадигма воспитания**

## Проблемы современного общества



Вейп



Наркомания



Лудомания



Вандализм



Религиозный экстремизм



Буллинг



Насилие



Склонность к расточительству

## Пути решения

Применение ценностно-ориентированного и компетентного подходов в воспитании

## Ценности



Независимость и патриотизм



Единство и солидарность



Справедливость и ответственность



Закон и порядок



Трудолюбие и профессионализм



Созидание и новаторство

Глава государства К. Токаев на Национальном курылтае<sup>1</sup> озвучил ключевые ценности:

государства К. Токаева на третьем заседании Национального курылта «Адал адам – Адал еңбек – Адал табыс» от 15 марта 2024 года.



НЕЗАВИСИМОСТЬ  
И ПАТРИОТИЗМ



ЕДИНСТВО  
И СОЛИДАРНОСТЬ



СПРАВЕДЛИВОСТЬ  
И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



ЗАКОН  
И ПОРЯДОК



ТРУДОЛЮБИЕ  
И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ



СОЗИДАНИЕ  
И НОВАТОРСТВО

Сентябрь – месяц

«ТРУДОЛЮБИЕ И  
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ»

Октябрь – месяц

«НЕЗАВИСИМОСТЬ И  
ПАТРИОТИЗМ»

Ноябрь – месяц

«СПРАВЕДЛИВОСТЬ И  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»

Декабрь – месяц

«ЕДИНСТВО И  
СОЛИДАРНОСТЬ»

Январь – месяц

«ЗАКОН И ПОРЯДОК»

Февраль – месяц

«СОЗИДАНИЕ И  
НОВАТОРСТВА»

Март – месяц

«НЕЗАВИСИМОСТЬ И  
ПАТРИОТИЗМ»

Апрель – месяц

«ТРУДОЛЮБИЕ И  
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ»

Май – месяц

«ЕДИНСТВО И  
СОЛИДАРНОСТЬ»

Июнь – месяц

«СОЗИДАНИЕ И  
НОВАТОРСТВА»

Июль – месяц

«ЗАКОН И ПОРЯДОК»

Август – месяц

«ЗАКОН И ПОРЯДОК»



**ПРАКТИКА  
БЛАГОДАРНОСТИ**

## Шаг 1 УТРО

Начните свой день с "3 спасибо" конкретным людям.

## Шаг 2 ДЕНЬ

Делайте в течение дня остановки буквально на 10-20 сек.

Во время остановки обратите внимание, что сейчас происходит.

Мысленно поблагодарите за возможности.

## Шаг 3 ВЕЧЕР

Фиксировать 3-5 людей или ситуаций, за которые благодарны.

### Идеи:

- Поблагодарить того, кто рядом в данный момент
- Позвонить или отправить голосовое сообщение
- Написать сообщение в мессенджерах или соц сетях.
- Отправить письмо с благодарностью.
- Написать отзыв или комментарий компании с упоминанием конкретного человека.

### Идеи "якорей":

- Каждый раз, когда берёшь смартфон. Чтобы не забыть, можно сменить заставку и использовать её как визуальное напоминание.
- Каждый раз, когда пьёшь воду, чай, кофе.
- Каждый раз, когда открываешь дверь или окно.
- Каждый раз, когда садишься в машину или любой другой транспорт.

### Идеи:

- Записывать в ежедневник или отдельный дневник.
- В заметках на смартфоне.
- В публичном пространстве (сторис соц. сетей и т.п)
- Отправлять письмо с электронной почты на свой ящик. Чтобы утром были идеи, кому отправить благодарность адресно.
- Завести "банку благодарностей". Ну или коробку. Писать на маленьких листочках и складывать туда.

## КОФЕЙНАЯ/ЧАЙНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

- Пьете кофе/чай, усадьтесь поудобнее и подумайте о том, за что вы благодарны. Например:
  - Тепло чашки, которую вы держите.
  - Аромат кофе/чая.
  - Первый глоток.
  - Прекрасное утро/вечер.
  - Тишина и покой



## ПИСЬМО БЛАГОДАРНОСТИ

- Сядьте и напишите письмо тому, кто оказал положительное влияние на вашу жизнь, но кого вы должным образом не поблагодарили. Это может быть учитель или наставник из вашего прошлого, дедушка или бабушка или кто-то еще, кто каким-то образом помог вам.
- Даже если нет возможности отправить это письмо конкретному человеку по разным причинам, все равно его напишите.



## ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

Перед тем, как ложиться спать, каждую ночь записывайте список из пяти вещей, за которые вы благодарны и которые произошли с вами сегодня. В некоторые дни у вас будет необычный список, а в другие вы будете писать о простых радостях жизни. Через несколько месяцев этой практики, в вашем мире произойдет внутренний сдвиг. Вы с удовольствием отметите, насколько приятно чувствовать благодарность и какие позитивные эмоции это дает.



## КАМЕНЬ БЛАГОДАРНОСТИ

- Камнем благодарности может служить любой камушек с гладкими краями, который вам нравится. Его следует положить в карман и всегда носить с собой. Каждый раз беря в руки камень, поблагодарите кого – то или что – то за то хорошее, что окружает вас в этот момент.
- Перед сном взять в руки камень, сжать в ладонях и поблагодарить за самое яркое событие прошедшего дня.
- Со временем, это создаст необходимый триггер в памяти тела. В дальнейшем, стоит только взять в руки камень, как мозг уже сам будет настраиваться на поиски поводов для благодарности и переключать внимание на то хорошее, что есть вокруг нас.



# КАПСУЛА БЛАГОДАРНОСТИ

**Для этого вам понадобится банка, сундучок, либо другая красивая емкость, и небольшая стопка кусочков бумаги (лучше разноцветных). Каждый день, либо неделю, описывать на этих листочках то, за что мы благодарны и складывать их в банку/капсулу. В конце года устраивайте вечер чтения ваших благодарностей в кругу всей семьи. Вы уже можете представить, как много радости и смеха будут приносить такие вечера.**

