

Шаттық шеңбері

**Байлық - байлық емес,
Бар байлығым-денсаулық
Бар өмірім – денсаулық!**

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГ

Өзіммен өзім

Сендер отбасыларыңмен тау бөктеріне демалуға бардыңдар. Бәрің сондай қуаныштысыңдыр, отбасы мүшелерінің барлығы мәз – мейрам. Әдемі түрлі – түсті гүлдер, көбелектер қалықтап жүр. Құстар әсем ән салуда. Сендер өз ата-аналарыңмен қуанып ойнап, шаттанып жүрсіңдер. Қуанышты көңілмен көзімізді ашып, қандай сезімде болғанымызды айтайық.



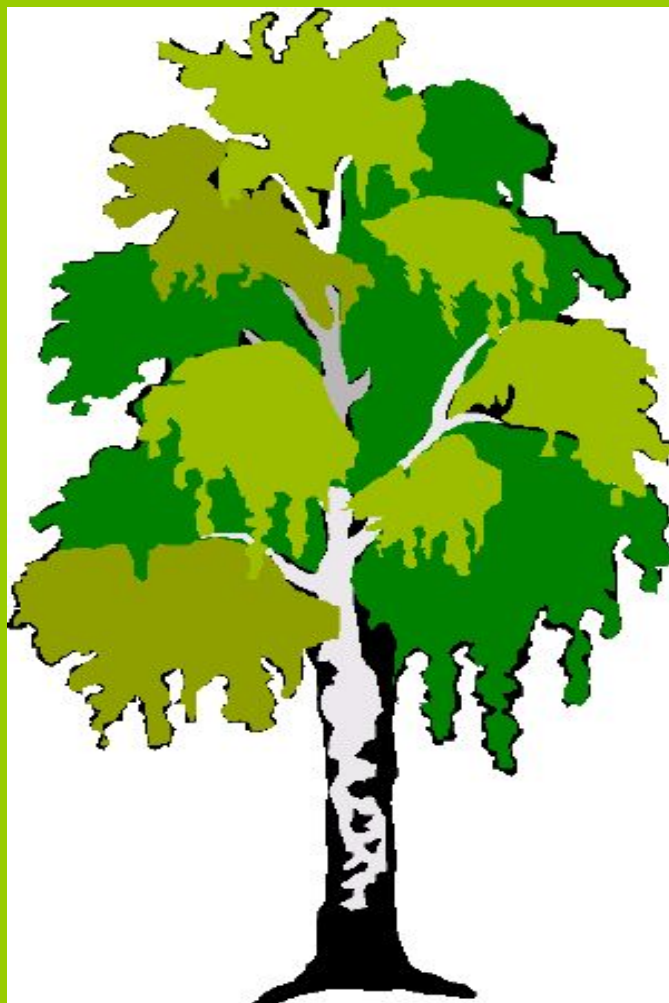
Табиғат - денсаулық мекені!

**“ҚАЗАҚСТАН АУАСЫ ТАЗА,
СУЫ – МӨЛДІР,
ЖАСЫЛ ЖЕЛЕККЕ
АЙНАЛУЫ ТИІС”**

Н.Ә. Назарбаев



Өсімдіктер сыр шертеді



Ойын:

«Қалт етпей қағып ал, жауабын тауып ал!»

Денсаулық



Ойланайық, пікірлесейік

- Табиғатты неге денсаулық мекені дейміз?
- Өз денсаулықтарыңды қалай күтесіңдер?
- Қандай спорттың түрлерімен шұғылданасыңдар?
- Дұрыс тамақтану дегенді қалай түсінесіңдер?





Денсаулықтың достары

Көңілді жүру

Демалу

Спорт

Дұрыс ұйқы

Тазалық

Дұрыс тамақтану

Шынығу

Денсаулықтың бұшпаны

Дұрыс
тамақтанбау

Зиянды
әдеттер

Сағалжық

Күн
тәртібін
сақтамау

Жалқаулық

Ашушаңды
қ



Ортада қаламсап



Kathys Comments

Жүректен-жүрекке



Рефлексия

Білемін	Білдім	Білгім келеді



Назарларыңызға рахмет!