



# 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!