

The background is a solid light green color with several white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies are of various sizes and orientations, some appearing to fly towards the center.

***Психологиялық
саулық***

- **Сәлемдесу. «Қол алысу» жаттығуы.**
- **«Сәлемдеме хат»**
- **«Менің керемет есімім». «Ерке есімім» жаттығуы.**
- **«Көңіл-күй неге ұқсас» жаттығуы.**
- **«Менің естеліктерім» жаттығуы.**
- **«Сезімді тап» жаттығуы.**
- **Психологиялық кеңес.**

«Сәлемдесу» жаттығуы.

Сәлем – сөздің анасы.

**Сәлемдесу –
мәдениеттілікті білдіреді.**

**Ортаға екі оқушы шығып,
балалармен сәлемдеседі.**

«Сәлемдеме хат» жаттығуы.
Әр қатысушыға парақтар таратылады. Олар өздерінің сәлемдемелерін жазып, жәшікке салады. Олар араластырып қайтадан өздеріне таратылады. Талдау жасалады. Сәлемдемені алғанда қандай сезімде болдыңдар? Қиын болды ма?

«Менің ерке есімім»
Қатысушылар өзінің ата-анасы, құрбы-достары оны еркелетіп айтатын есімін айтып шығуы тиіс. Әр адам өзінің есімін жиі қайталап айтып, өзіне мақтау сөздер айтқаны жөн.

«Көңіл-күй неге ұқсас» жаттығуы.
Қатысушылар бүгінгі көңіл-күйлері неге ұқсас екенін айтады. (Қай жыл мезгіліне, ауа-райына).
Көңіл-күй әр түрлі болады: жабыраңқы, түңілген, көңілді, көңілсіз. Психологиялық зерттеулердің көрсетуі бойынша адам өзінің суық көңіл-күйін қарым-қатынас жасайтын адамына таратады екен. Егер адам ешкіммен сөйлескісі, әзілдескісі, өз әсерімен бөліскісі келмегенде адам жанын жабыңқы көңіл-күйде жүру ортадағы адамға кері әсер етеді, жалықтырады. Яғни көңіл-күйді ортаға сай басқару керек.

«Менің естеліктерім» жаттығуы.
Өміріндегі ең қызықты кездерін
еске түсіру. Жақсы сезім адамның
көңіл-күйін көтереді, жанын
шуаққа бөлейді, денсаулыққа да
пайдасы мол.

«Сезімді тап» жаттығуы.
Жағымды сезім: қуану, шаттану, таң қалу.

Жағымсыз сезім: уайым, күйзеліс, кінәлау.

Мұнан кейін аз ғана уақыт беріліп кез-келген сезім түрін ым-ишара, қимылмен көрсету керек. Басқасы қандай сезімді бейнелеп тұрғанын табуы қажет.