MATH

Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом…как если бы от этого зависела Ваша жизнь.

Л.Кьюби

СӘЛАМӘТ ТӘНДӘ-
СӘЛАМӘТ АКЫЛ

- **Иртә белән торабыз,**
- **Битебезне юабыз.**
- **Сабын белән юынгач,**
- **Бигрәк матур булабыз.**
- **Муеныбызны юабыз,**
- **Тешләрне чистартабыз.**
- **Пөхтәлекне, чисталыкны**
- **Һәрвакыт яратабыз.**
- **Аш алдыннан һәрвакыт**
- **Кулыбызны юабыз.**
- **Ап – ак итеп кулны юып**
- **Ашарга утырабыз.**
- **Аякларны кичкырын**
- **Сабын белән юабыз.**
- **Юынырга яратабыз,-**
- **Без бик чиста торабыз**

Иртәнге зарядка ни өчен кирәк?

- Сәламәт булу өчен зарядка ясауның әһәмияте зур. Һәр көн иртән зарядка ясарга иренмәскә кирәк.Зарядка ул йокыны куа, күңелне күтәрә, тәнгә көч өсти. Иртәнге зарядка, спорт күнегүләре, хәрәкәтле уеннар көчле, нык, сәламәт булып үсәргә ярдәм итә.

Сәламәтлек кагыйдәләре

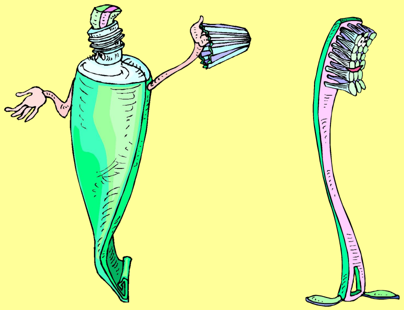
- -Иртән йокыдан торгач, су белән яхшылап юынырга кирәк.
- -Ашаганнан соң һәм ашар алдыннан кулларны юарга онытма. Юылмаган кул авыру йоктыра.
- -Һәркөн йоклар алдыннан аякларны юарга
- Кирәк.
- -Ашар алдыннан яшелчә һәм җиләк җимешләрне яхшылап юарга кирәк.

Балагызның көндәлек режимы

- 6.45 – 7.00 -

Иртән йокыдан тору

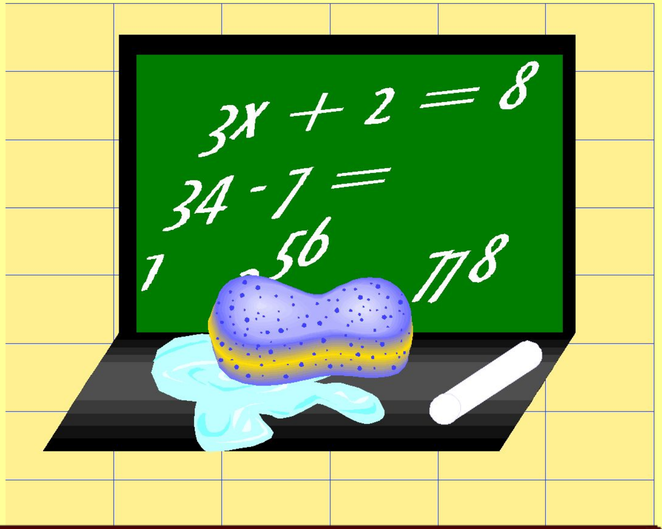
Һәм юыну



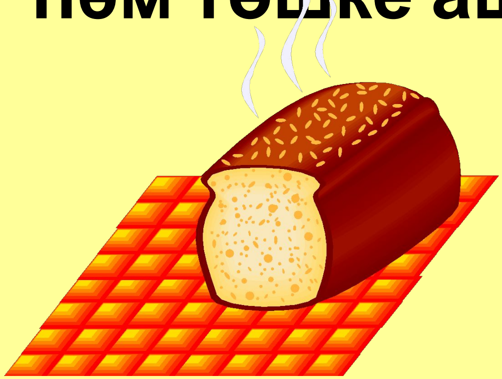
- 7.00 – 7.20 - иртәнге аш

- 7.20 – 7. 45 – мәктәпкә бару

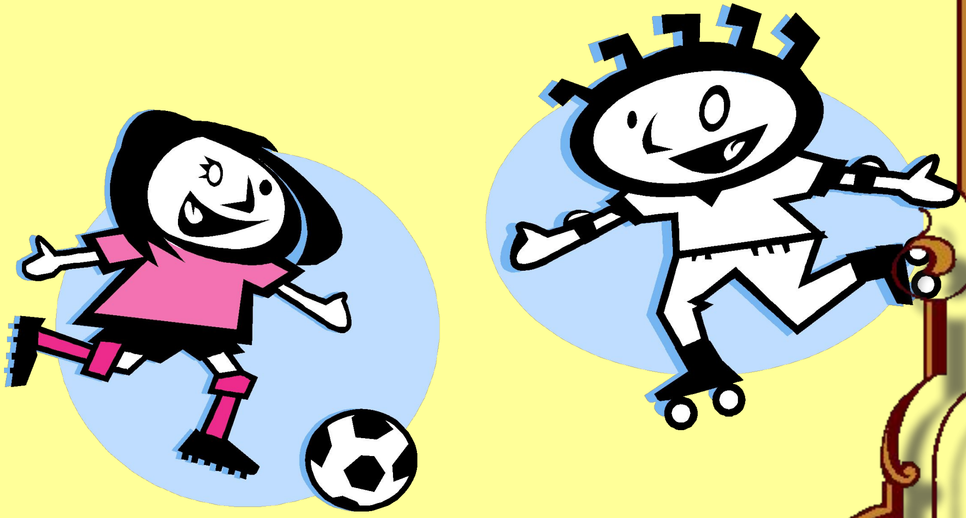
- 8.00 – 11. 20 – дәресләр



11.20 – 12.20- өйгә кайту
һәм төшке аш



12.30 – 13.50 – дәрестән
тыш чаралар

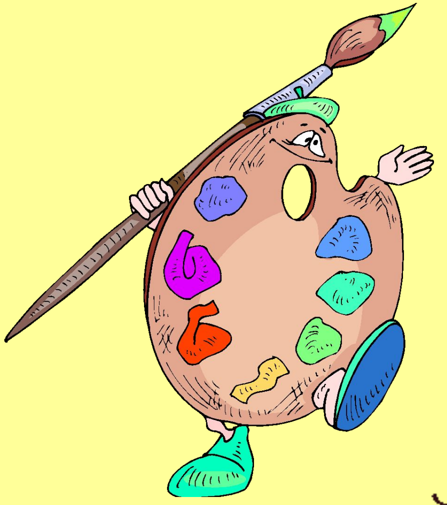


15.00 – 16.00

Өйгә бирелгән эшләрне эшләү

16.00 – 17.00

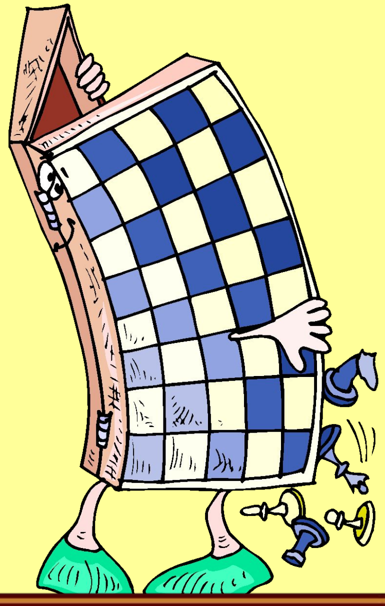
Үзең теләгән шөгыль



17.00 – 18.00 – кичке аш

18.00 – 20.00-

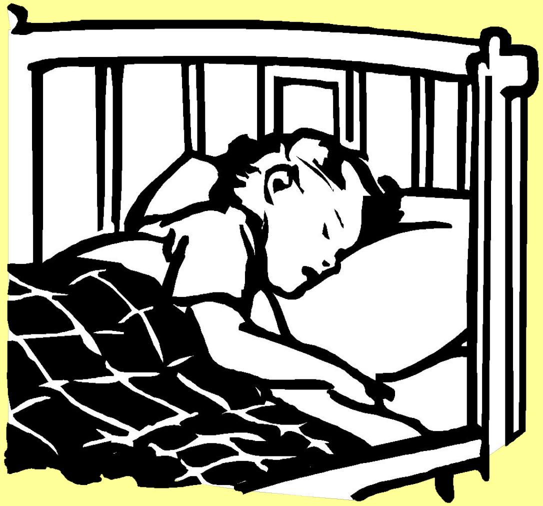
Гаилә белән бергә: китап уку, уеннар уйнау һ.б.

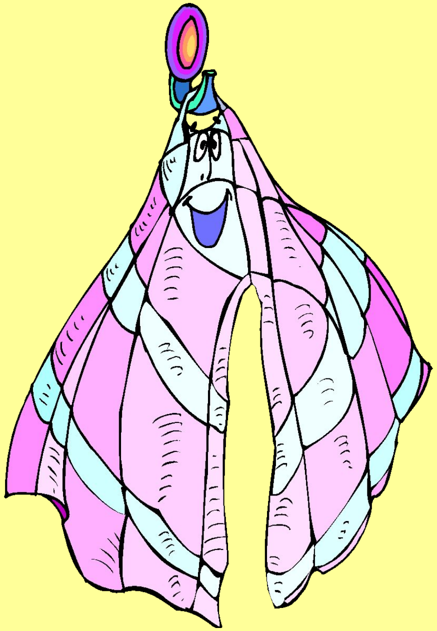


20.00 – 21. 00

Йокыга әзерләнү.

Йокы.





1 нче сыйныф баласының әти-әниләренә киңәшләр

Баланы йокыдан тыныч кына уятыгыз. Күзләрен ачуга, ул сезнең елмаюыгызны күрергә, йомшак тавышыгызны ишетергә тиеш.

Баланы мәктәпкә ашыктырмагыз. Сезнең бурычыгыз-вакытны дөрес бүлү.

Баланы мәктәпкә ашатмыйча озатмагыз. Өйдән чыгып киткәндә аңа уңышлар теләп калыгыз.

"Бүген син нинди билге алдың?" дигән сорауны онытыгыз. Баланы тыныч каршы алыгыз. Аңа хәл алырга мөмкинлек бирегез.

Әгәр бала кирәгеннән артык ярсыган булса, фикерләрен сезнең белән уртаклашырга теләсә, кулыгызны селтәмәгез, аны тыңлагыз.

Әгәр бала кәефсез булса, берни дә дәшмәсә, төпченмәгез, соңыннан ул үзе барысын да сөйләп бирер.

Укытучының тәнкыйть сүзләрен тыңлап, балага ачуланырга ашык-
магыз. Әңгәмәне бала катнашыннан башка алып барырга тырышыгыз, ике якны да тыңлагыз, бу сезгә хәлне ачыграк аңларга ярдәм итәр.

Мәктәптән кайтуга баланы дәрес әзерләргә утыртырга ашыктырмагыз.

Аңа 2-3 сәгать ял кирәк.

Дәрес әзерләгәндә бала янында утырмагыз. Балага мөстәкыйль эш-
ләргә мөмкинлек бирегез.

Көн дәвамында ярты сәгать кенә булса да вакытыгызны балага багыш
лагыз. Мондый вакытта сезнең өчен аның эшләре һәм мәшәкатьләре
мөһимрәк булырга тиеш.

Гаилә әгъзаларының бала белән аралашуында бердәмлек саклагыз. Фикер каршылыкларын бала катнашыннан башка хәл итегез.

ТӨРЛЕ БАЛАЛАРНЫ АРАЛАШЫРГА НИЧЕК ӨЙРӘТЕРГӘ?

Агрессив бала.

Алдакчы бала.

Дорфа бала.

Кыйнашырга яратучы бала.

Оялчан бала.

Бәйләнчек бала.

Тыңламаучан бала.

Иртән балага ачуланма
–кояш аларга тынык күренер;
Көндез балага ачуланма
– күк аларга караңгы күренер;
Төнгә каршы балага ачуланма
– йолдызлар алар өчен сүнәр;

Ачуланмагыз! Аларны яратыгыз, алар да сезне яратыр.

Игътибарыгыз өчен рәхмәт!