





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

**Л.Кьюби**

**СЭЛАМЭТ ТЭНДЭ-  
СЭЛАМЭТ 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



# *Иртэнге 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. Иртэнге зарядка, спорт күнегүләре, хәрәкәтле уеннар көчле, нык, сәламәт булып үсәргә ярдәм итә.



# *Сәламәтлек кагыйдәләре*

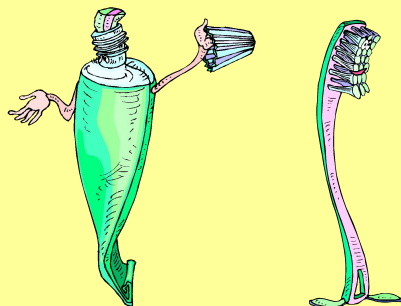
- Иртән йокыдан торгач, су белән яхшылап юынырга кирәк.
- -Ашаганнан соң һәм ашар алдыннан кулларны юарга онытма. Юылмаган кул авыру йоктыра.
- -Һәркөн йоклар алдыннан аякларны юарга
- Кирәк.
- Ашар алдыннан яшелчә һәм җиләк җимешләренә яхшылап юарга кирәк.



# Балагызның көндәлек режимы

• 6.45 – 7.00 -

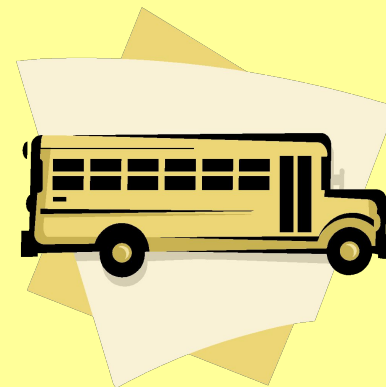
Иртән йокыдан тору  
һәм юыну



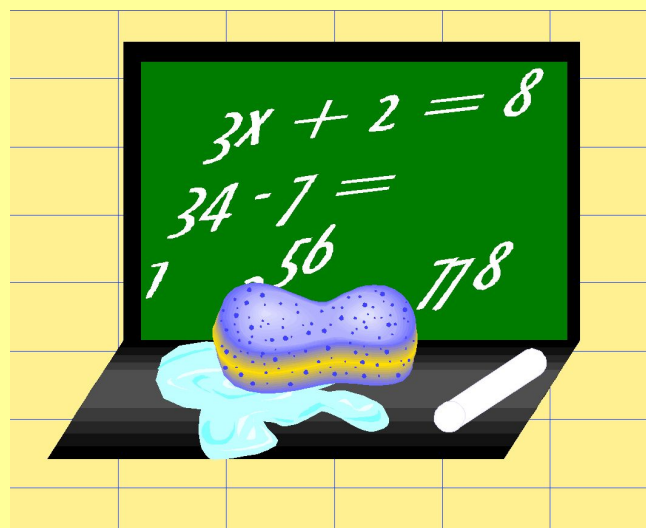
• 7.00 – 7.20 -  
иртәнге аш



- 7.20 – 7.45 – мөктөпкө баруу

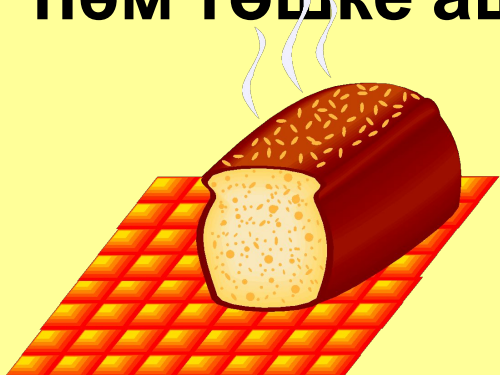


- 8.00 – 11.20 – дәрестәр

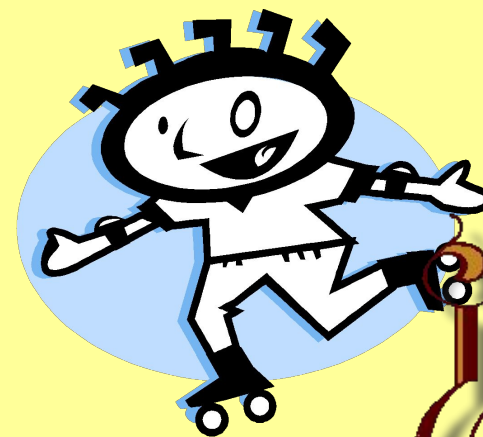




**11.20 – 12.20- өйгө кайту  
һәм төшкө аш**



**12.30 – 13.50 – дәрестән  
тыш чаралар**



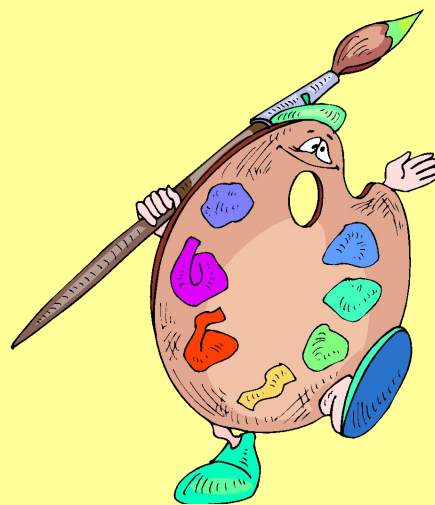
15.00 – 16.00

Өйгө бирелгэн эшлэрне  
эшлэү



16.00 – 17.00

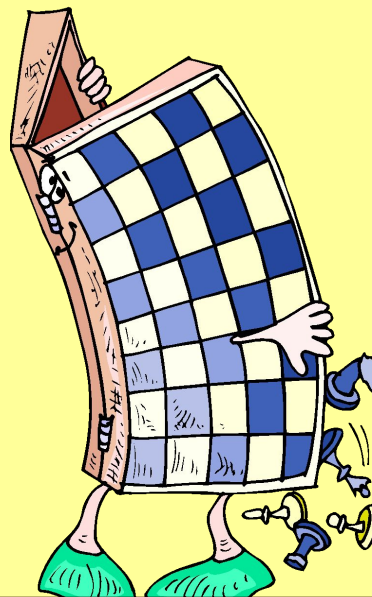
Үзең телэгән шөгылъ



**17.00 – 18.00 – кичке  
аш**



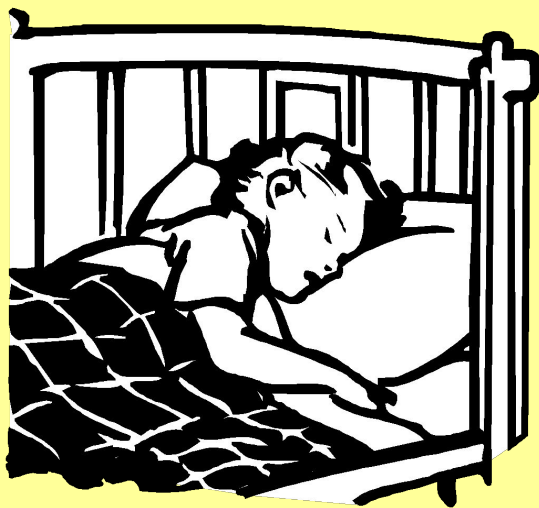
**18.00 – 20.00-  
Гаилә белән бергә: китап  
уку, уеннар уйнау һ.б.**



**20.00 – 21. 00**

**Йокыга эзерләнү.**

**Йокы.**



# Дүңче сыйныф баласының эти- эниләренә киңәшләр

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

Баланы мәктәпкә ашыктырмагыз. Сезнең бурычыгыз-вакытны дөрөс 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-

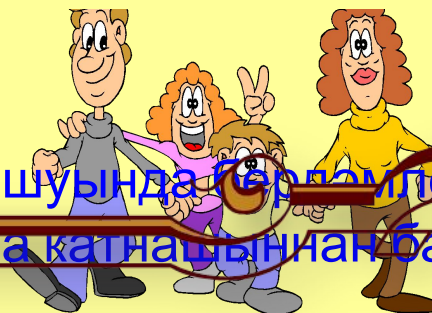
ләргә мөмкинлек бирегез.

Көн дәвамында ярты сәгать кенә булса да вакытыгызны балага багыш

лагыз. Мондый вакытта сезнең өчен аның эшләре һәм мөшәкәтләре

мөһимрәк булырга тиеш.

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



**ТӨРЛЕ БАЛАЛАРНЫ  
АРАЛАШЫРГА НИЧЕК  
ӨЙРӨТӨРГӨ?**



Агрессив бала.  
Алдакчы бала.  
Дорфа бала.  
Кыйнашырга яратучы бала.  
Оялчан бала.  
Бәйләнчек бала.  
Тыңламаучан бала.





**Иртэн балага ачуланма**

–кояш аларга тынык күренер;

**Көндөз балага ачуланма**

– күк аларга караңгы күренер;

**Төнгө каршы балага ачуланма**

– йолдызлар алар өчен сүнәр;



**Ачуланмагыз! Аларны яратыгыз, алар да сезне яратыр.**



**Игътибарыгыз өчен  
рәхмәт!**

