

Қ

Ы

Р

Ы

Б

Ы

”Өмір, сүйемін  
сені”



# ЖОСПАРЫ:

1. Өмірдің мәні туралы түсінік беру.
2. Күйзеліс (стресс) туралы білімдерін қалыптастыру.
3. Күйзеліс (стресс) және оны жеңу жолдары.

***Өмір, сүйемін сені!!!***







***Уақыт – қолымыздағы бардың ішіндегі әрі арзаны,  
әрі нағыз қымбаты. Өйткені біз нені болса да  
уақыт арқылы аламыз.***

**Я.Райнис**

bomz.org



**ӨЗ ӨМІРІҢ – ӨЗ ҚОЛЫҢДА**  
**ЛОВИ КАЖДЫЙ МОМЕНТ**

**и научись наконец ценить жизнь**

bomz.org

***Өмір біреуге - күрес, біреуге...***

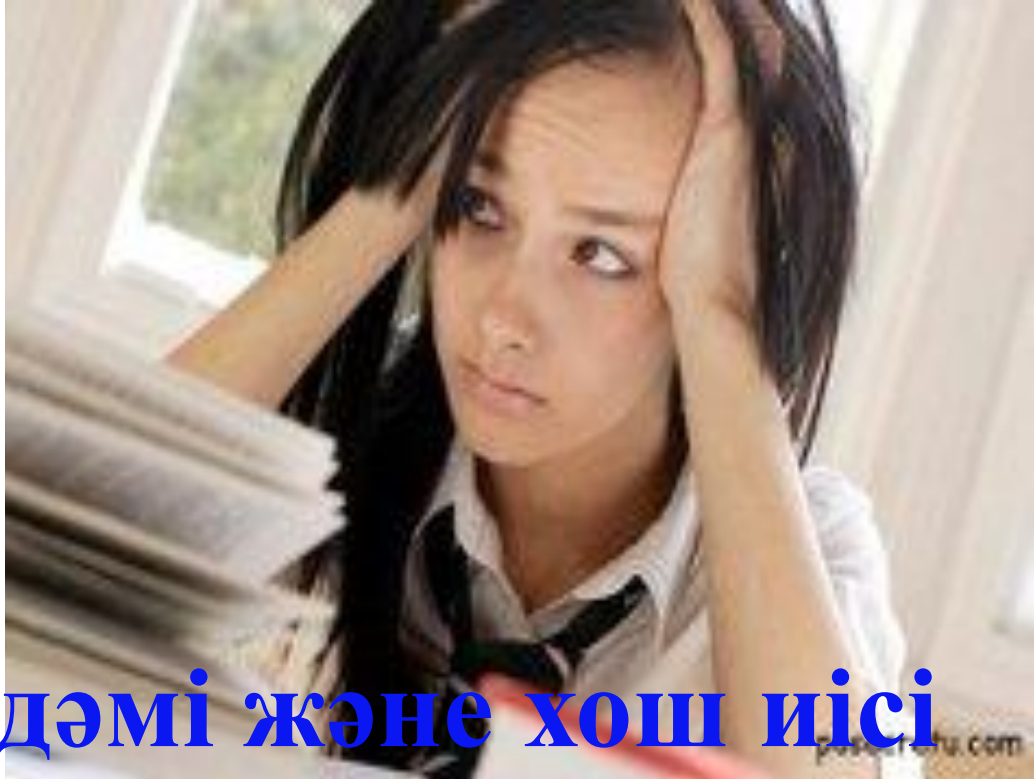




*Адамда тамаша бір қасиет бар: егер бәрін басынан бастау керек болса, ол күйзеліске салынып, жігерінен айырылмайды, себебі ол оның маңызды екенін, күш жұмсауға тұратынын біледі*



**Өмір жолы...**



# Күйзеліс – Өмір дәмі және хош иісі





Күйзеліс дегенді қалай  
түсінесің?

1. Күйзелу;
2. Қамығу;
3. Ренжу;
4. Қорқыныш;
5. Жабығу;
6. Ашулану.

## *Оқушыларда байқалатын күйзеліс белгілері:*

- Дәлелсіз дабыл, толқу және қорқыныш;
- Есте сақтау мен назар аударудың нашарлауы салдарынан сабақ үлгерімінің төмендеуі, көзін жұмып-аша беру;
- Тез шаршағыштық, ашуланшақтық, өтірік айту;
- Жағымсыз ,қорқынышты түстер;

A woman with long dark hair, wearing a yellow sleeveless top and black pants, is sitting on a small blue bench. She is looking towards a wall covered in numerous colorful paper butterflies in various colors like red, blue, yellow, and white. The scene is lit with a soft blue light, creating a contemplative atmosphere.

**Күйзелісті қалай  
жеңеміз?**





**Ой тыныштығы...**

**Жақсы көретін музыканы тыңдау**



# Спортпен шұғылданду







## Күйзеліс

Апатия, депрессия, стресс секілді  
жан ауруларынан айықтыңыз келсе,  
коньки тебіңіз

Ой-сәуле









**Дем алу жаттығулары**



**STOP**  
**СТРЕСС**

**Мен жақсы істей  
аламын**

**Өзімді жақсы  
сезінетін орта**

**Ең үлкен  
жетістігім**

**Мен сенетін үш  
адам**

**Өзім туралы естігім келетін үш сөз**





*Назарларыңызға  
рахмет!*

5"tergraphicsnow.com