

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

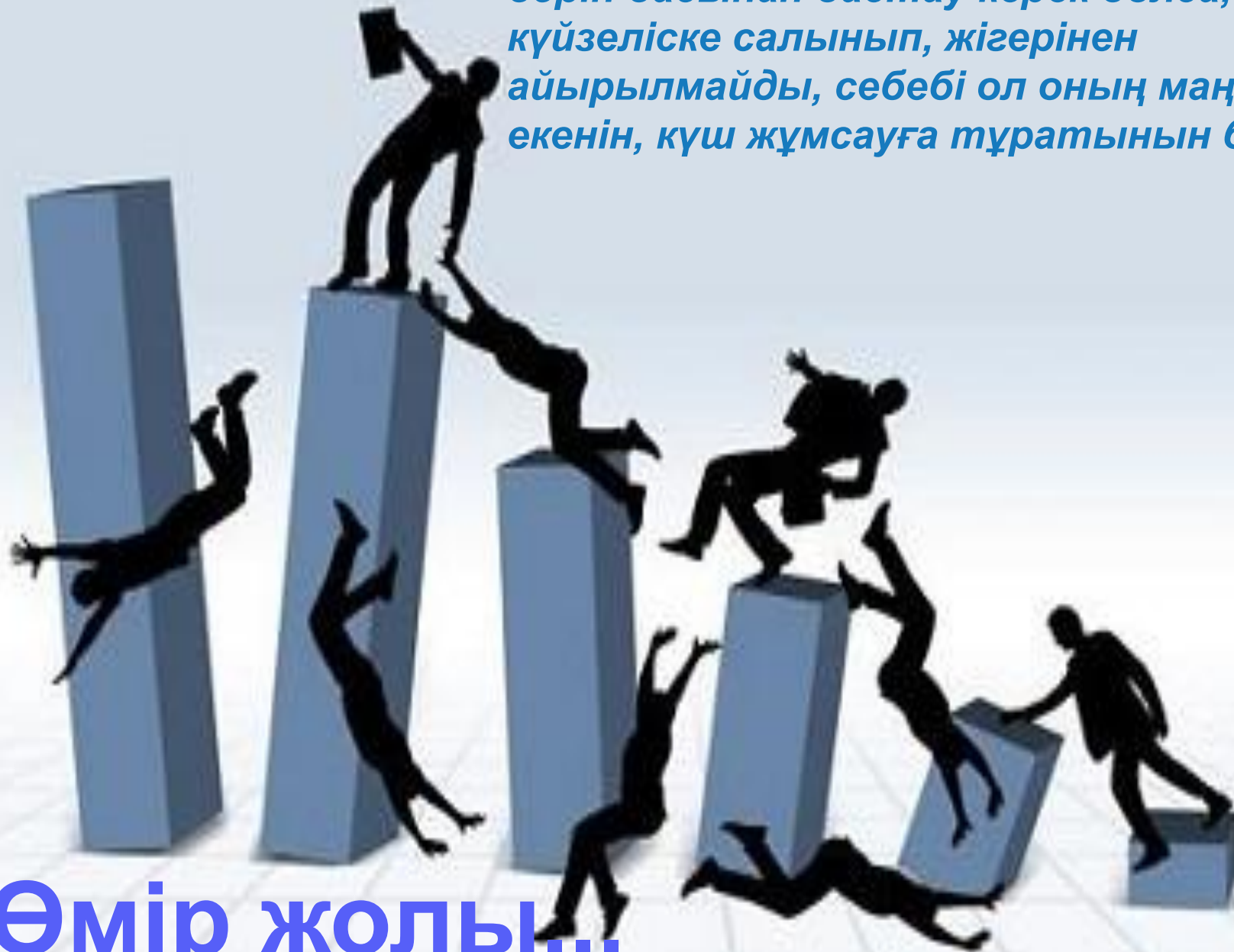
и научись наконец ценить жизнь

bomz.org

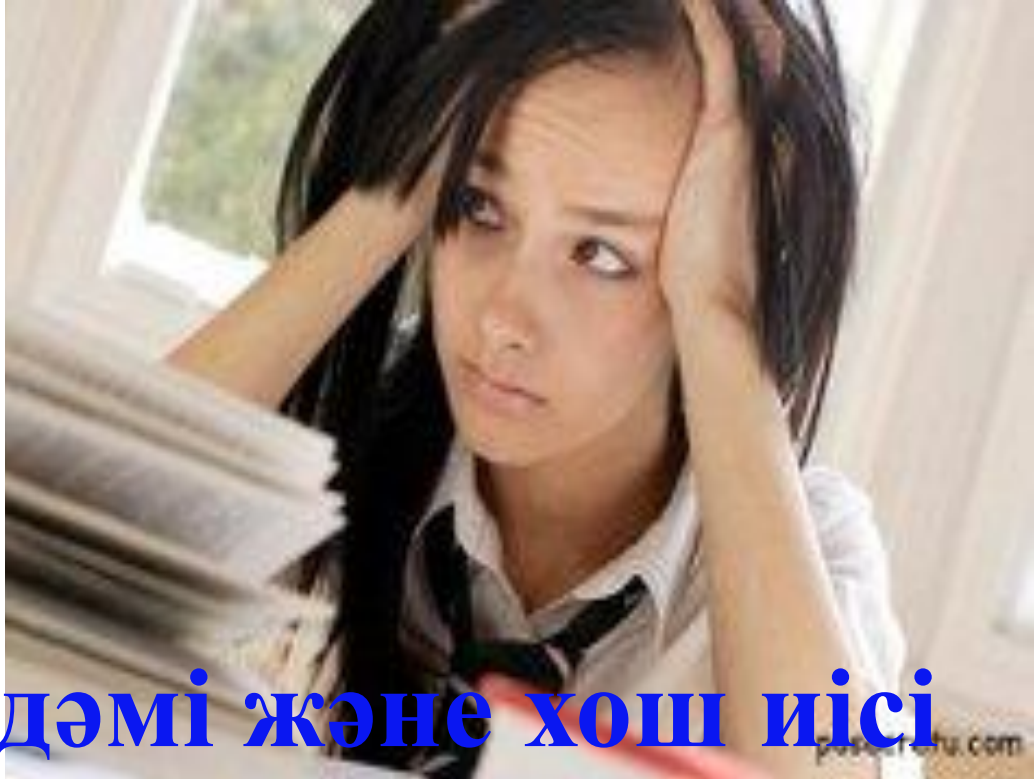
Өмір біреуге - күрес, біреуге...



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 origami 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