



ПАМЯТКА

«Учимся дышать спокойно» (для учащихся)

1 Надуй щёчки



Вдохни
носом,
задержи
воздух и
надуй
щёчки, как
шарик.
Выдохни
через рот.



2 Подуй на перышко



Положи
перышко на
ладонь,
держи его.
Аккуратно дуй,
чтобы перышко
плавно летело.



3 Задуй свечу



Глубоко
вдохни
и постарайся
задуть свечку
сильным,
резким выдохом, как
на дне рождения!



4 Мыльные пузыри



Положи палочку
в раствор.
Делай
долгий и
плавный
выдох через рот,
чтобы надуть много
красивых пузырей.



5 Паровози



Представь,
что ты
паровозик!
Начни
ехать и гуди:
«Чух-чух... Ту-ту-у-у!»,
делая выдохи.



6 Ветерок



Вдохни
носом.
Сложи
губы
трубочкой и
дуй сильно- сильно,
как настоящий
ветерок!



ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111
ПРОСТО ПОЗВОНИ! ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

37-08-58
08:30-19:00

+7-708-08-74-201
КРУГЛОСУТОЧНО

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

АНОНИМНО



Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының өңірлік
оқу-әдістемелік орталығы» КММ

ЖАДЫНАМА

«Сабырлы тыныс алуды үйренеміз»

(оқушыларға арналған)

1 Ұртыңды үрле



Мұрынмен
дем ал,
демінді ұстап,
шар сияқты
ұртыңды
үрле.
Аузыңмен дем
шығар.



2 Қауырсынға үрле



Қауырсынды
алақаныңа
қойып,
ұстап тұр.
Ақырын үрле,
сонда
қауырсын
жайлап ұшады.



3 Шырақты үрле



Терең дем ал
да, туған
күндегідей
қатты әрі
шұғыл дем
шығарып, шамды
өшіруге тырыс!



4 Сабын көпіршіктері



Таяқшаны
ерітіндіге
батыр.
Көп әдемі
көпіршік
шығуы үшін
аузыңмен ұзақ
әрі баяу дем шығар.



5 Параво



Өзіңді
паровозбын
деп елестет!
Жүре баста да,
дем шығара отырып:
«Чух-чух... Ту-ту-у-у!»
деп дыбыс шығар.



6 Самал жел



Мұрынмен
дем ал.
Ерніңді
түтікше
сияқты жиырып,
нағыз самал
жел сияқты қатты
үрле!



ҚИЫН СӘТТЕ - тәулік бойы **111**
Жай ғана қоңырау шал!
37-08-58
08:30-19:00
+7-708-08-74-201
тәулік бойы

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың