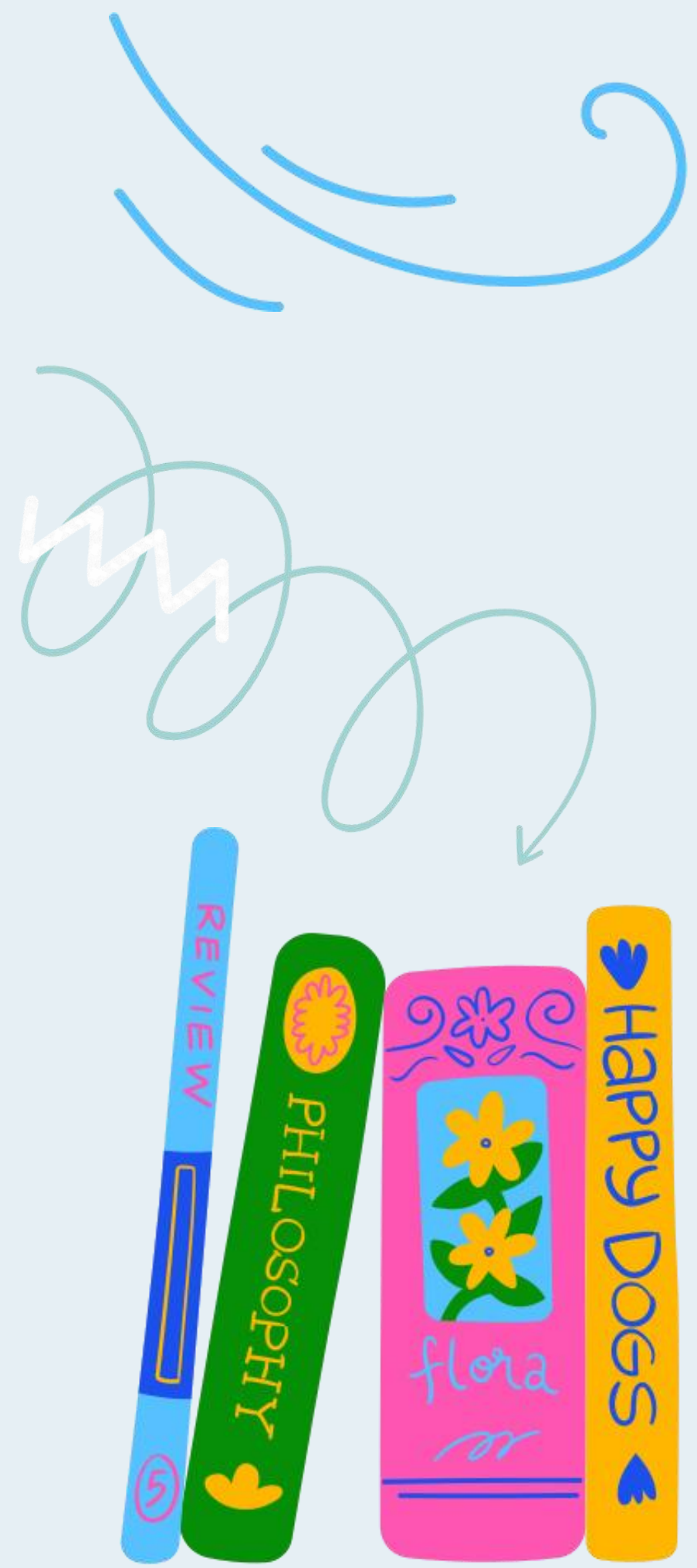
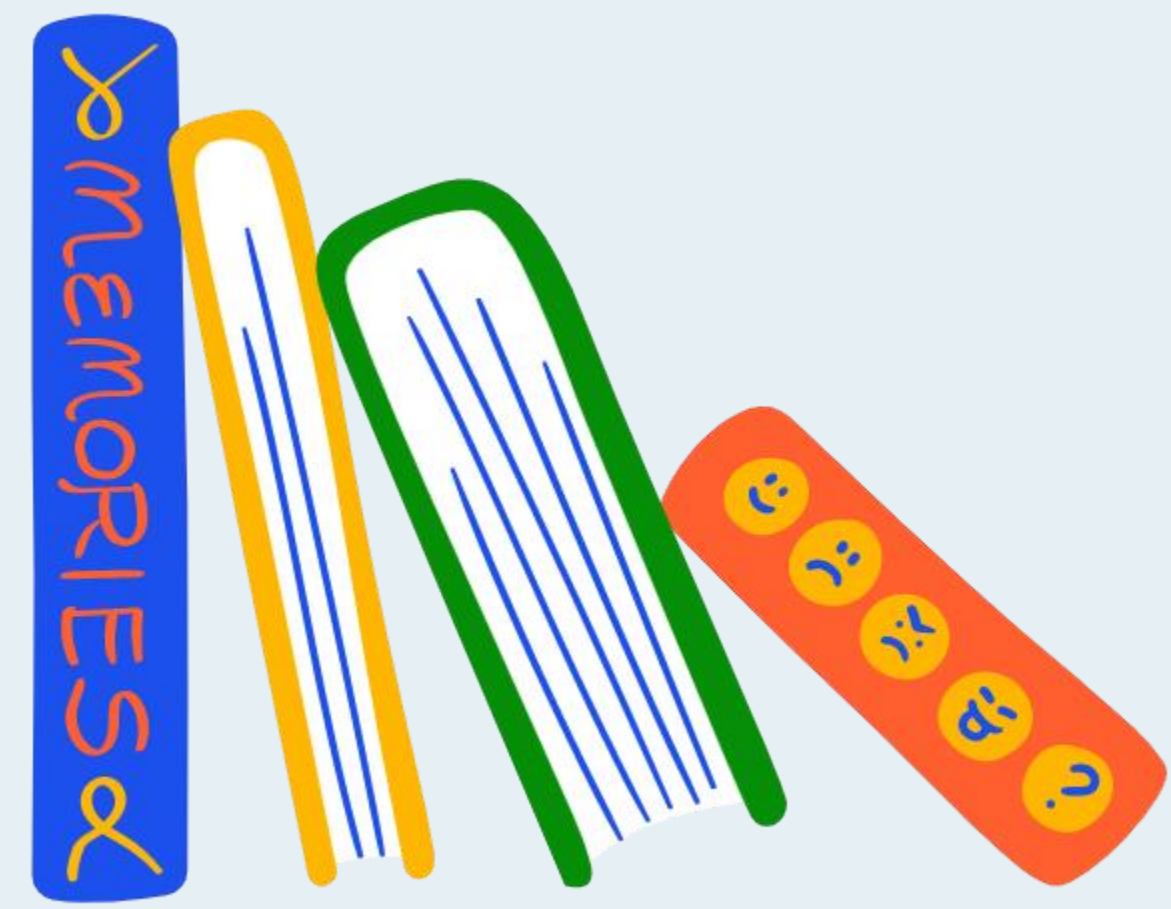


ШЫЛГАЛДАЛАРНЫ ЧЕДИИШКИНИГ
ДУЖААП АЛЫРЫНГА БОДУН
КАНЧААР БЕЛЕТКЕП АП БОЛУРУЛ?

ПСИХОЛОГТУҢ СҮМЕЗИ



Сен шыдаар сен!

Удавас доозукчулар келир үеже белеткел кылдыр чуртталгазында бир дугаар улуг базымны кылып, шылгалдарны эрттер болгай.

Шылгалдаларны эки түннелге дужаап алыры чүгле билиглерден эвес, а бодунун сагыш-сеткилин болгаш угаан-медерелин аңаа шын белеткеп алырындан хамааржыр.

Хундулуг доозукчу! Дараазында бердинген каш дурумну сагыыр болзунза, шылгалдаларны чедишкинниг дужаап алыр сен!



ШЫЛГАЛДАЛАРГА КАНЧААР БЕЛЕТКЕНИРИЛ?



1 Шылгалардаларга белеткенип турар үеде, бодунга бузуреп, албан дужаап аар мен деп эки бодал-биле белеткенири чугула.

2 Ажылдаар олудунну белеткен ал: стол кырындан артык чүүлдерни ап каавыт. Кыдырааш, ном, ручка болгаш оон оске дериг-херекселдеринни эптиг салып ал.



3 Орээлиннин иштики дериинге сарыг болгаш өкпен өннүг херекселдер-биле каастап азы чуруктардан азып ал. Ук өннер - угаан-медерелдин ажылдаарын сайзырадыр өннер деп санаттынып турар.



ШЫЛГАЛДАЛАРГА КАНЧААР БЕЛЕТКЕНИРИЛ?

4

Белеткенип эгелээрде, эн-не берге болгаш бодуңнун эки билип албаан айтырыыңдан эгеле азы бир болза, бодуннун эн-не сонуургаар болгаш билип алыксап турар темаңдан эгеле.

5

Белеткенип турар үеде дыштанырын ээлчештирерин утпа: чижээ, 40 минута дургузунда ооренгеш, 10 минута ишти дыштаныр. Дыштанып турар үеде сула—шимчээшкин кылып, чунуп, чечек суггарып азы аяк чуп дээн ышкаш кылдыныгларны куусет.

6

Материалды долузу-биле номчувайн, кол кезиин кыска кылдыр шингээдип алырын кызыт. Сактып алырынга белен кылдыр схемалар, таблицаларны ажыгла.





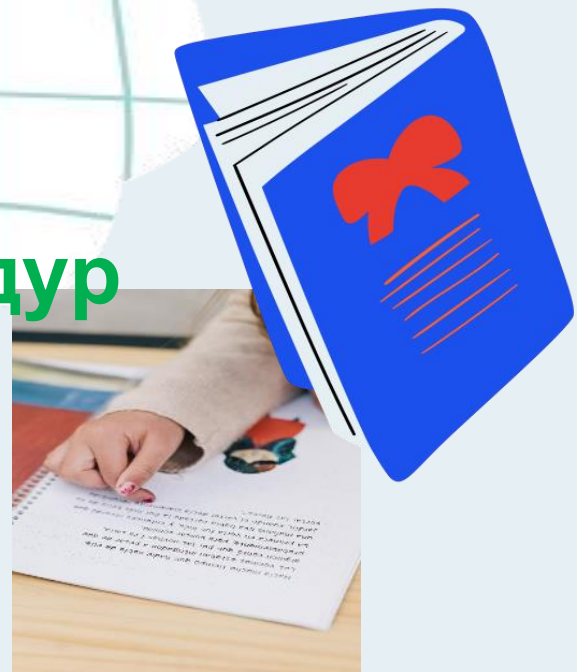
Шылгалда дужаар хуннун мурнунда:



Дуъшке чедир
белеткенгеш,
дыштанып ал. Арыг-
агаар тынып,
агаарлап алгаш,
чунупкаш эртежик
удуп чыдывыт.

Шылгалда
дужаар хүнде дан
бажындан тура
омак-сергек, эки
хөөннуг оттуп
келири чугула.

Школаже озал чокка,
чартык шак
бурунгаар чедип кел.
Документин,
шылгалда уезинде
ажыглаар
херекселдерин,
кедер хевин баш удур
белеткен ал.



ШЫЛГАЛДА ДУЖААР ХУН КЕЛГЕН: БОДУН КАНЧААР АЛДЫНАРЫЛ?



КАТАП БАЗА ХЫНА

Айтырыгларга харыыны бергеш,
катап хынаар уеден арттырып ал.

Ынчаар, чазыг кылыпкан
болзуңза, ону эдип ап боор сен.

Эрте муңгарава! Берген
харыыларын эки демдек
алырынга дүгжүп турар деп
бодунга бүзүрелин черле

КОРТПА

Сагыыр дүрүмнерни утпа.
Айтырыгны төнчүзүңгө чедир
номчу. Чүгле кылып турар
айтырыың дугайында бода!
Айтырыг бүрүзүңгө шын харыы -
ковей балл ажилдап алыр арга.

УТПА

Үени камнап алыры-биле, эң-не
бодүүн азы бодуңнун билириң
айтырыгдан эгелеп кыл.
Ынчаар, берге азы бодуңнун
шуут билбес айтырыыңны
харыылаарынга үени камнап
алыр сен

КИЧЭЭНГЕЙЛИГ

БОЛ

Бланкыже киир
бижииринин мурнунда,
катап база шын
харыыны бергенин
бадыткап, хына;

ДААП БОДА

Бир эвес айтырыгга
харыыны аргажок билбес
болзуңза, бодуңга бүрүре –
сагыжыңнын чайгаар
эндевээни (интуиция)
харыыны шилип ал.

САКТЫП АЛ!

ШЫЛГАЛДАНЫ ЧЕДИИШКИНИГ ДУЖААП
АЛЫРЫ ЧУГЛЕ БИЛИГЛЕРДЕН ЭВЕС,
А БОДУННУН САГЫШ-СЕТКИЛИНИ
БОЛГАШ УГААН-МЕДЕРЕЛИНИ АНАА
ШЫН БЕЛЕТКЕП АЛЫРЫНДАН
ХАМААРЖЫР!

