Жарқайың ауданы

Өмірлік орта мектебі

мемлекеттік мекемесі

**Тәрбие сағаты**

***«Сұлулық пен денсаулық»***

Өткізген: Абишева Ж.Б.

Мақсаты:  
Білімділік:Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, басты байлық екенін ұғындыру.  
Дамытушылық: Оқушылардың танымдық қабілеттерін дамыту, сөйлеу шеберлігін жетілдіру.  
Тәрбиелік: Тазалыққа, спортқа, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу.  
Көрнекілік: Мақал – мәтелдер, слайдтар.  
Сабақтың барысы: Ұйымдастыру кезеңі.  
Кіріспе.  
Адамның денсаулығы – қоғам байлығы.  
Еліміздің Президенті Нұрсұлтан Назарбаев өзінің халыққа арнаған «Қазақстан - 2030» жолдауында бізді Отан игілігі үшін өз денсаулығымызды сақтауға шақырады. Қазақстанда тұратын әрбір азаматтың денсаулығы мықты болуы керектігін айтады. 2008 жылдың 8 - ақпандағы кезекті жолдауында денсаулық мәселесіне көбірек тоқталып кетті. Ауруды емдеуден гөрі оның алдын алу керектігін айтты. Біздің бүгінгі тәрбие сағатымыз салауатты өмір салтын сақтау мақсатында «Бақытым да, байлығым да - Денсаулық» деп аталады.  
1.слайд   
І – бөлім. «Тазалық – денсаулық кепілі.»  
Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз 2 - слайд. «Днеі саудың жаны сау» деп бекер айтпаған. Отанымыздың келешегі, көркеюі балалар сіздердің қолдарыңызда. Сондықтанда сендердің таңдауларын - салауатты өмір салтын сақтау.  
Балалар сендер қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан - жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық не деп ойласыңдар?  
Әрине, Денсаулық.  
3 - слайд  
Денсаулық адам ағзасының қалыпты, дұрыс жұмыс істеуі.  
Денсаулық дұрыс тамақтану.  
Денсаулық тәулігіне 10 сағат ұйықтау, ұйқы ең алдымен миды тынықтырады.  
Денсаулық таза ауада көбірек жүру.  
Денсаулық тазалық сақтау.  
Денсаулық тамақты шамадан тыс тойып ішпеу.  
Денсаулық тамақтан соң ауызды шайып, қолыңды жу.  
Көрніс.  
Қоян.  
Ой, тісім қақсап барады  
Жанымды қоярға жер жоқ  
Мұғалім.  
Балалар, қараңыз мына бір сұмдықты  
Қоянға не болған?  
Қоян жылама, жылама.  
Қасқыр.  
Не болды жасырма, айтшы өзің  
Неліктен ісінген бас – көзің  
Қоян.  
Енді не істеймін  
Тісімнің ауырғаны қоймай тұр.  
Қасқыр.  
Онда дәрігер шақырайық  
Дәрігер дәрімен емдейді  
Ауырса адамды, аңды да емдейді  
Кәдімгі мейірімді дәрігер  
Шақырсақ қалай келмейді.  
Дәрігер.  
Кәне аузыңды аш көрейін  
Кәмпит жесең көбірек  
Тісің жүрер мазалап  
Не жесең де күніне  
Екі рет жу тазалап  
Қоянға ұқсап тістерің ауырмас үшін  
Тістеріңді күнде жуып күтіп жүріңдер.  
Мұғалім.  
- Балалар денім сау болу үшін таза болып жүру мен бірге тағы не істеуіміз керек?  
Оқушылар. Таңертеңгілік жаттығу жасап, спортпен шұғылдану керек.  
Адамдар әрқашан қимылды қозғалыста жүрсе біздің ағзамыздағы қан жүрісі де қозғалыста болып жұмысы жақсарады. Ауруларға қарсы тұра алатын боламыз. Денімізді сақтау үшін зиянды әдеттерден аулақ болу керек. Адам денсаулығына жақын доста, қастарда бар.  
Адам денсаулығына жақын достар не деп ойлайсыңдар?  
( тазалық, спорт, таза ауа, дұрыс тамақтану, күн тәртібі.)  
Адам денсаулығына қас.  
( шылым шегу, ішімдік, салақтық, жалқаулық.)  
Слайд арқылы көрсету.  
5 - слайд  
денені шынықтыру  
Денсаулық болса бәрі болады тазалық, дене шынықтыру, дұрыс тамақтанудың маңызы зор.  
Тазалық денсаулық кепілі  
Шынықсаң - шымыр боласын  
Оқушы.  
Шығу үшін шымыр боп  
Шынығамыз шаршамай  
Бұлшық еттер шымыр боп  
Аламыз сосын тыныс жай  
Оқушы. Жалқаулықты тастаймыз  
Жаттығуды бастаймыз  
Қиынсынып қашпаймыз  
Шынығамыз жастай біз  
Оқушы.  
Спортпен айналыс  
Сұлулық сыйлаған  
Сол саған пайдалы іс  
Сауық пен кинодан  
Сергіту сәті.  
Сағаттың тіліндей  
Иіліп оңға бір  
Сағаттыңтіліндей  
Иіліп солға бір  
Сағатқа қарап ап  
Жаттығу оңай ақ  
Қақпаға туралап  
Теп допты оң аяқ  
Теп допты сол аяқ  
Жаттығу, сол аяқ  
Жаттыға оңай – ақ  
Ал балалар, бір ауық  
Әріп сырын ұғайық  
А дегенде отырып  
Б дегенде тұрайық  
А - Б, А – Б, А – Б.  
Біздің денсаулығымыз мықты болу үшін тазалық сақтау жеткіліксіз. Сонымен бірге денемізді шынықтыруымыз керек. Үнемі дене шынықтырумен айналысатын адам ауырмайды  
6слайд. «Ас адамның арқауы»  
Тиімді тамақтану денсаулық үшін маңызы зор. Ет, балық, ұн, сүт тағамдарының әрқайсысының орны бөлек. Сонымен қатар жеміс – жидектерді көбірек жеген жөн. Олардың құрамында адам денсаулығына қажетті дәрумендер өте көп. Сонымен қатар шамадан тыс көп тамақтану да зиян.  
(әр түрлі тағамдардың суреттерін көрсету)  
Сұрақтар.  
1 Жеміс – жидектерді жемес бұрын не істеу керек?  
(жеміс – жидектерді жақсылап жуып алу керек.)  
2 Тамақтану алдында не істеуіміз керек?  
(тамаққа отырар алдында қолды жуу керек)  
Оқушы.  
Тойып ішсен қаншама  
Ауырасын соншама  
Асқазанды бүлдірсең  
Жазылмас қанша күн жүресің.  
Сонымен бірге денсаулықтың бір дауасы таза ауа.  
Оқушы. Денсаулықтың дауасы  
Даланың ауасы.  
Көк өзен, күмбез тау.  
Ну орман ағашы.  
Жұмбақтар шешу.  
1. Одан кір қорқады  
Судан бұл қорқады. (сабын)  
2. Дәміде жоқ, түсіде жоқ  
Пайдаланбас кісі жоқ. (су)  
3. Жуынып болғанда  
Жүреді қолында. (орамал)  
4. Түйістіреді көзіңді көзіңе  
Жолықтырады өзіңді өзіңе. (айна)  
5. Қалтамда жатыр  
Тістері бар батыр. (тарақ)  
Бәтеңкесін, полтосын  
Өзі кие білмейді  
Бұл баланы кім дейді? (жалқау)  
Көзінен жас кетпейді  
Балалардан шетпейді  
Бұл баланы кім дейді? (жылауық)  
Шықпай жатып көшеге  
Үсті басы кірлейді  
Бұл баланы кім дейді? (салақ)  
Мақал – мәтелдер  
(Оқушылар денсаулық туралы мақал – мәтелдер айтады)  
«Кел ойнайық» Сөзден сөз шығару «Денсаулық»  
Қорытынды  
1. Адамның дені сау болу үшін қандай шарттарды орындау қажет?  
(Денесін, беті – қолын киімін әрдайым таза ұстаукерек. Зиянды заттардан аулақ болу керек.)  
2. Адам не үшін жуынады?  
3. Тазалықтың достары мен қастарын ата?  
Деніміз сау болсын десеңдер, міне жоғарыда айтылғанның бәрін денсаулық үшін істелетін жұмыстар. Таза ауада демалу, спотпен шұғылдану, денені күтіп ұстау, еңбек ету, дұрыс тамақтану барлығы салауатты өмір салтына жатады. Осы айтқандарды күнделікті тұрмыста пайдалануымыз керек.