Жан-тазалығы, тән-тазалығы

Тексерген: Байтекеева А.А

Орындаған:Мұқажан Мақпал

Мақсаты:

Оқушыларды тазалыққа, тәртіпке шақыра отырып, оның өмірдегі, денсаулыққа өте маңызды әсер ететінін түсіндіру, үйрету, тәрбиелеу.

Тазалық құралдары

Тазалық

Мақалды жалғастыр

1.Тазалық – саулық негізі,

____

2.Жасыңда салақ болсаң,
Бара-бара _____________боларсың.

7. Жан ауырса, тән азады,
__________________, жан азады.

Жеке бас гигиенасы дегеніміз – ол күнделікті денсаулықты сақтап, оны нығайтуға бағытталған шаралары. Бұл – тән күтімі, ауыз қуысын, тісті тазалау, ыңғайлы аяқ-киім кию, үй ішінде тазалық сақтау.

Адам атаулысына ортақ тазалықтың 7 ережесін ұсынамыз:

1. «Қол тазалығы». Бұл ешкімің ала жібін аттамау, артық затын алмау деген сөз. Мұнымен қатар айналамыздағы жағдайы жоқ адамдарға 1/40 немесе 1/10 үлесімізді беруіміз керектігі жайында айтылады.
2. «Құлақ тазалығы». Өсек, мақтан, өтірік сөзді, қорқақ, ашушаң және жігерсіз адамдарды тыңдаудан бас тартуымыз керек. Алтын уақытты бос сөз өлтіреді.
3. «Көз тазалығы». Көзді көреалмаушылықтан, кектен, қызғаныштан аман сақтау.
4. «Тіл тазалығы». Тілімізді жаман, былапыт, бос сөздерді айтудан сақтандырғанымыз абзал. Үнсіздік алтынмен тең.
5. «Тән мен киім тазалығы». Бұған гигиеналық тазалықтың да қатысы бар. Яғни тән мен киімді әрдайым таза ұстау.
6. «Ой тазалығы». Бұл – ойымызды жамандықтан арылту. Әрдайым позитивті ойлауға шақыру. Өзімізге жанашырлықпен қарауды доғару. Одан біз не ұтамыз? Орнына жарқын болашаққа жақсы бастамалармен аттанғанымыз жөн.
7. «Жан мен жүректің тазалығы». Рухани құндылықтарымызды жоғары қоюмыз керек. Өзгені сүйіп, қайтарымына еш нәрсе сұрамаңыз. Махаббат пен сүйіспеншілік – нағыз бақыт.

Денсаулықтың достары

Денсаулықтың қастары

Тіл байлығы, тіл тазалығы – ұлт қасиетінің, салт-санасының негізгі өнеге белгісі.

Бауыржан

Адам денсаулығына жақын достар

- тазалық
- спорт
- таза ауа
- дұрыс тамақтану
- күн тәртібі

Назарларыңызға рақмет!