



Тазалық – денсаулық кепілі



Тәрбие сағаты тақырыбы: Тазалық – денсаулық кепілі **Мақсаты:**

1. Денсаулықтың адам өмір сүруі үшін аса қажеттілігін, оны сақтай білудің адам өміріндегі маңызы, микробтардың ағза қауіптілігін, кір қолдың қандай ауруларға ұшырататынын, жұқпалы аурулардан сақтану жолдарын түсіндіру.
2. Оқушыларды білімділікке, салауаттылыққа өмір сүруге баулу. Оқушылардың өз ойларын айта білуі, өздері ой – түйін жасай білу дағдыларын дамыту.
3. Денесін шыңдауда шымыр да шапсаң ұқыпты да жинақы, ортаны таза ұстап аялауға, өз денсаулығын күте білуге, еңбек қорлыққа тәрбиелеу.

Сабақтың көрнекілігі: суреттер, өлеңдер, нақылсөздер, мақал - мәтелдер, тыйымсөздер.



- **Сабақтың барысы:**

- **Жоспары:**

Адам денсаулығы – қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл – күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Денісаудың – жанысау» деп орынды айтқан. Отанымыздың келешегі, көркеюі, балалар, сендердің қолдарыңда. 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?



*ШАТТЫҚ
ШЕҢБЕРІ*



СЕНІҢ ӨМІРІҢ -
СЕНІҢ ТАҢДАУЫҢ!

Сұрақ – жауап әдісі:

- Балалар, сендер қалай ойлайсыңдар, адамның дені сау болу үшін қандай шарттар орындау қажет?
- Денесін, беті - қолын, киімін әрдайым таза ұстау керек.
- Жаттығу жасап, спортпен айналысу керек.
- Дәрумені мол тағамдарды, жемістер мен көкөністерді жеу керек.

Ендеше балалар, бүгінгі тақырыбымыз «Тазалық – денсаулық кепілі» жайында не білеміз?

Оқушылар диалогы.

1. Неліктен жеміс – жидектерді жердің алдында ата - аналарың мен үлкендер «жуып же» дейді?

2. Сенің ойыңша, тамақ ішерден бұрын қолды жуу шарт па?

Бұл әдет туралы *ақын С. Қалиев*


Микробтар қас күнем,

Көрмесем де білемін.


Ішер кезде асты мен,

Қолды жуып жүремін,- деген екен. Сендерде солай істейсіңдерма?

1. Ерте де қазақ жерінде қонақ келгенде құманға су құйып, кішкентай жезлеген мен келіп, қолға су құйған. Сонда үлкен кісілер бұл үйдің баласына батасын берген. Мәселен, «Ғұмыр жасың ұзақ болсың, балам!» — деп айтқан.

A decorative border at the top of the page consisting of several pairs of small, four-pointed stars. Each pair consists of one orange star and one blue star, arranged in a slightly offset pattern.

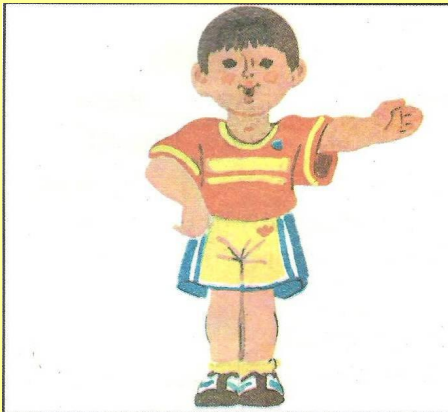
**«Тазалық – денсаулық негізі,
Денсаулық – байлық негізі»,- дейді
халқымыз. Бұл нақыл сөзді бекер
айтпаған.**

A decorative border at the bottom of the page consisting of several pairs of small, four-pointed stars. Each pair consists of one orange star and one blue star, arranged in a slightly offset pattern.

Спорт біздің досымыз

Сөзін жазған: Н.Әлімқұлов

Әнін жазған: М.Сағатов



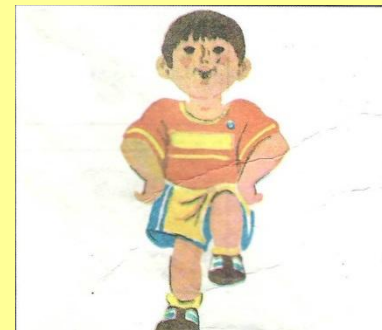
*Әрік болса кім,
Әмдейді күн.
Ыста жүгір алға ұш.
Ә, сапқа тұр,
Әты дәлдеп ұр.*

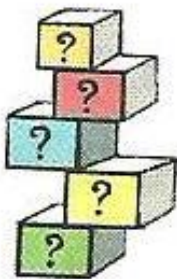
*Оң жақтан да, сол жақтан,
Бізде бар мол күш.*



Қайырмасы:

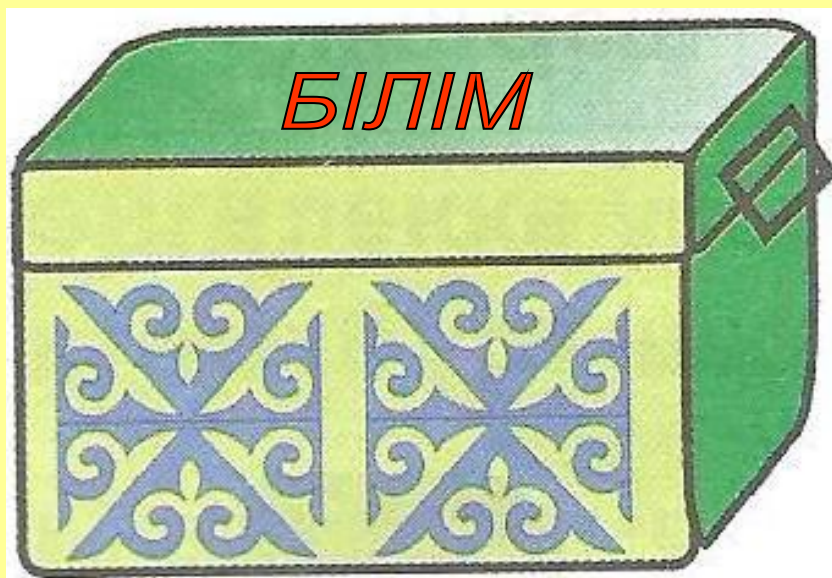
*Спорт біздің досымыз,
Күш қайрат сыналған.
Спорт біздің досымыз,
Бала кезден шыңдалған.*





Әңгімелесу

1. Спортпен шұғылдану адамға не үшін қажет деп ойлайсыңдар?
2. Өздеріңе спорттың қандай түрі ұнайды?
3. Сендер қандай спорт түрімен шұғылданасыздар?



БІЛІМ

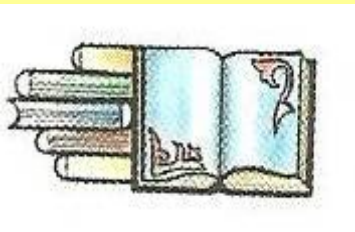


ЕНҶБЕК



ДЕНСАУЛЫҚ





Мәтінмен жұмыс

Ең үлкен байлық

Ертеде бір жас жігіт өзінің кедейлігін айтып, әрдайым мұңын шағудан жалықпайды екен;

- Шіркін-ай, егер менің байлығым көп болса, қандай жақсы болар еді. Мен онда асып-тасып өмір сүрер едім, - деп зарлауын қоймайды.

Бір күні жігіттің лашығының қасына қарт тас қасаушы өтіп бара жатып, зарлап отырған әлгінің қасына келіп;

- Саған не болды сонша жыланып? Сен нағыз бай адам емессің бе? – деп сұрайды.

- Мен баймын ба? – деп таңқалады жігіт. – Қане қайда ол байлық?

- Сенің көздерің ше? Бір көзіңді біреуге қаншаға берер едің? – деп сұрады.

- Оның не? – деп шошып кетті жігіт.

- Мен көзімді ешқандай байлыққа айырбастамаймын.

- Жарайды деді тас қашаушы. Ендеше екі қолыңды шауып тастасын, сол үшін саған көп алтын береді.

- Жоқ, қолымды бермеймін, алтының керек емес, - деді жігіт.

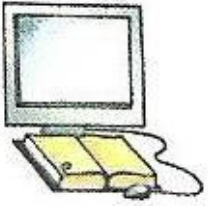
- Міне, көрдің бе? Сен өте бай адамсың ғой, - деді қарт қашаушы.

- Ендеше несіне зарлай бересің? Маған сенсең, адамның ең үлкен байлығы – күш қуаты мен денсаулығы. Оны ақшаға сатып ала алмайсың, - деді де, ол өз жөніне кете барды.



Сұрақ

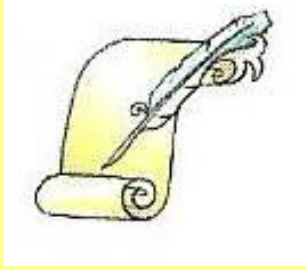
- Жігіт байлықты қалай түсінді?
- Үлкен адамның кеңесінен соң жігіттің байлық туралы көзқарасы өзгерді ме?



Жаңа ақпарат.

Адамның ерте тұруы, дене шынықтыруы және өзіне ұнаған спорт түрімен айналысуы оған қуаныш, шаттық сыйлайды.

Адамның спортпен үздіксіз шұғылдануынан, жеңіске жетуінен оның төзімділігін, табандылығын байқауға болады.



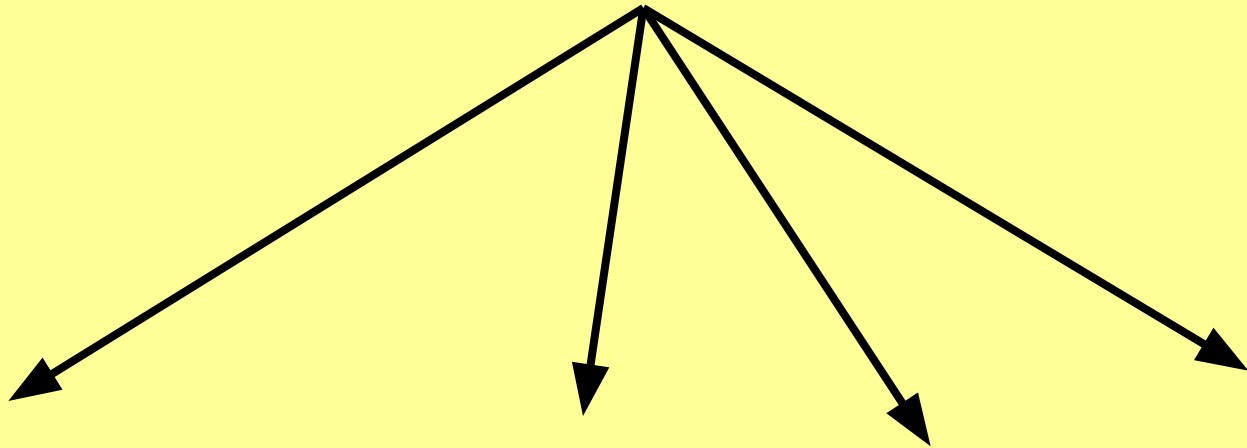
Дәйексөз

«Сау дене, азат ақыл,
адал көңіл. Үшеуімен
бақытты болады өмір».



Жаттығу-ойлану

Денсаулықты сақтау ережелері





Дәптермен жұмыс

1-тапсырма

Дәрумені мол жеміс-жидектердің суретін салып, бояңдар.

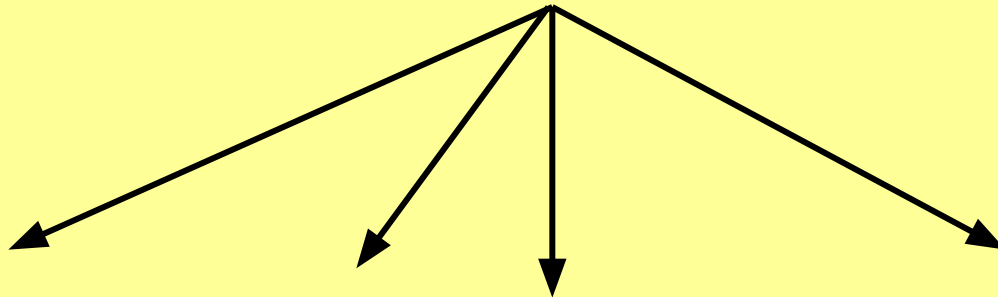
2-тапсырма. Арманның күн кестесі

Адамның денсаулығына өз уақытын дұрыс өткізуі де пайдасын тигізеді.

Олай болса Арманға күн кестесін қалай құрып берер едіңдер?



Күн кестесі





Қорытындылау



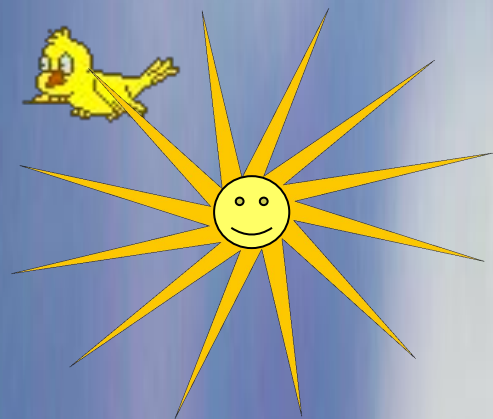


Үй тапсырмасы:

БІЛІМ

ЕҢБЕК

ДЕНСАУЛЫҚ

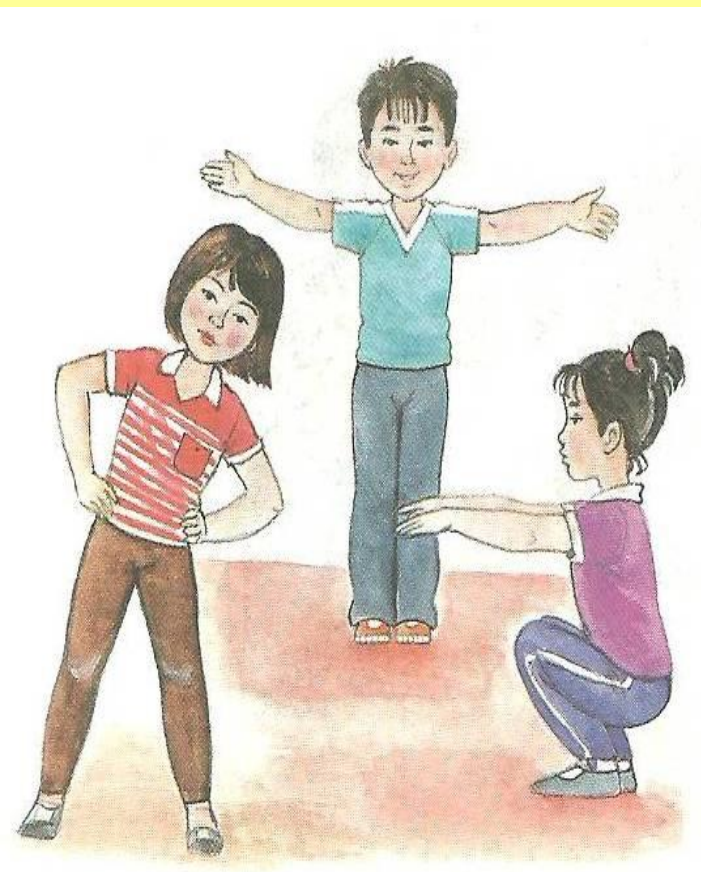


Жүректен-жүрекке



Шынықсаң – шымыр боласың

М.Әлімбаев



Шынықсаң – шымыр
боласың
Сағаттың тіліндей.
Иіліп оңға бір,
Сағаттың тіліндей.
Иіліп солға бір,
Сағатқа қарап ап.
Жаттығу оңай – ақ!



**Назарларыңызға
рахмет!!!**