



**Салауатты өмір салтын ынталандыру –
әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен
айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға,
есірткілерді, темекі, алкогольді тұтынуды қойып,
тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға
және т.с. бағытталған.**

Н. Ә. Назарбаев

Мақсаты:

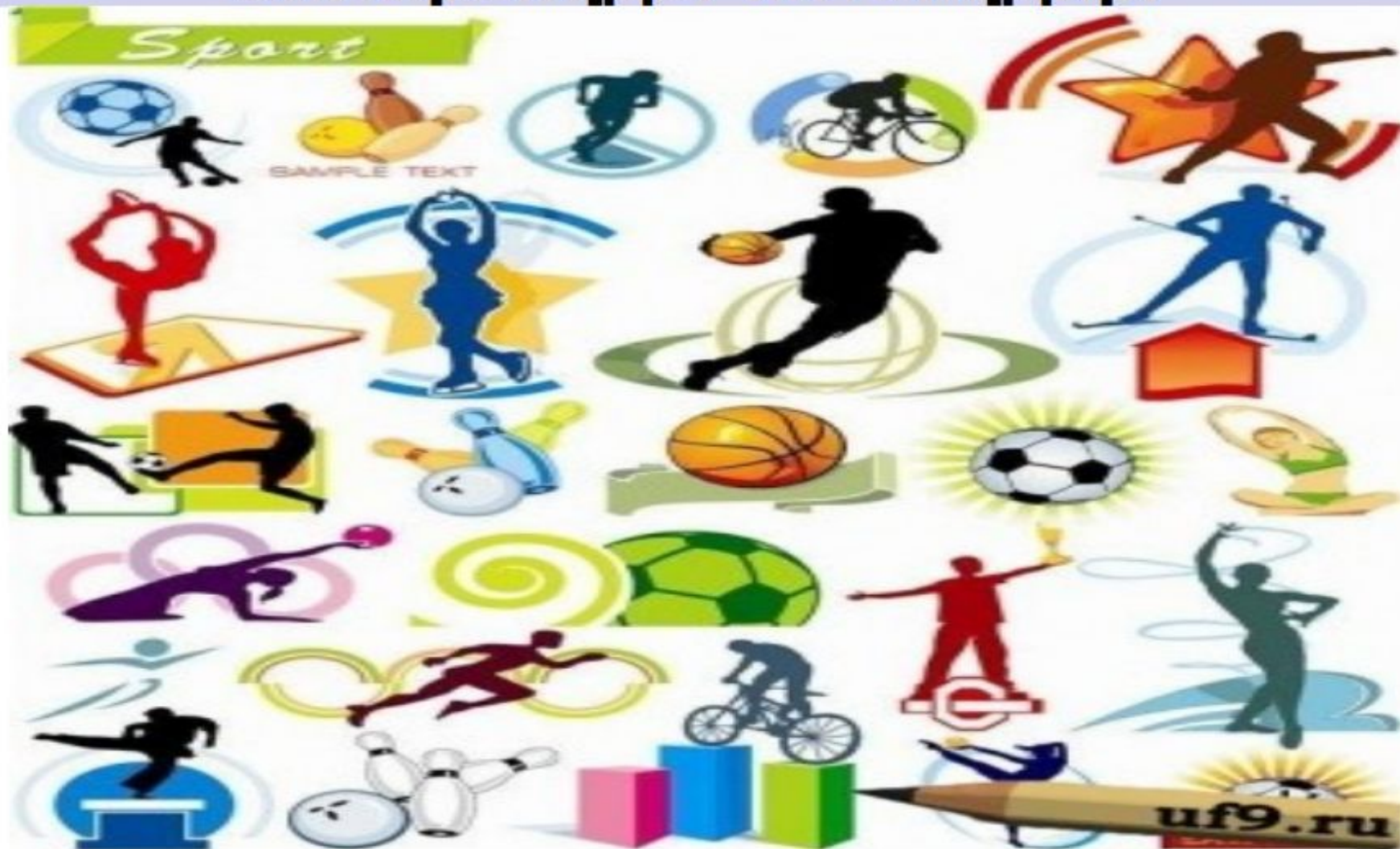
Білімділік: Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін түсіндіру.

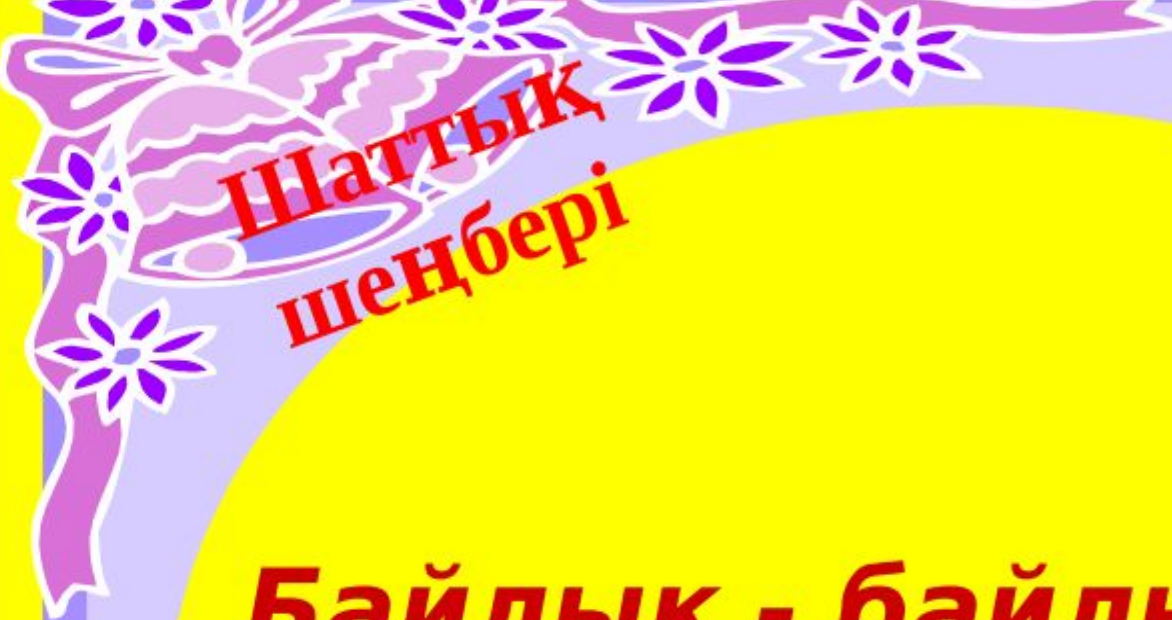
Дамытушылық: Салауаттану-адам жанының да, тәнінің де тазаруы, сондықтан салауатты өмір салтын үйрету.

Тәрбиелік: Жағымсыз іс-әрекеттерден аулақ болуға тәрбиелеу.



1. Берілген мәтін бойынша салауатты өмір салты туралы өз ойларыңды айтыңдар.





**Шаттық
шеңбері**

**Байлық - байлық емес,
Бар байлығым-
денсаулық
Бар өмірім -
денсаулық!**



2. Мәтін бойынша сөйлемдерді толықтырыңдар.(ауызша)

1. Салауатты өмір салтына.....
2. Кешкі тамақтан соң.....
3. Ұйқының пайдасы.....
4. Әр адам жыл сайын.....



**Ойланайық,
пікірлесейік!**

I топ.

Денсаулық, салауаттылық дегенді қалай
түсінесіңдер?

Адам өміріне зиянды заттарға нелер
жатады деп ойлайсыңдар?

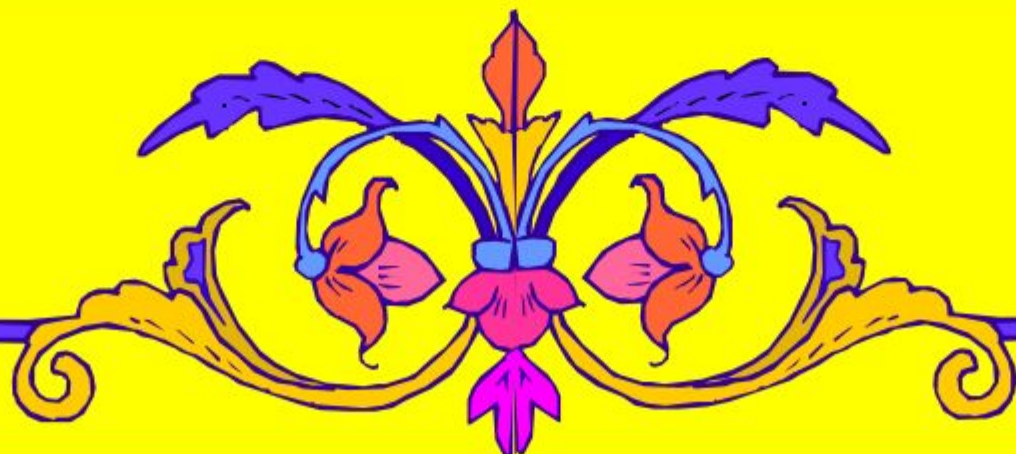
II топ.

“Салауаттылық-өмір негізі” деген
ойға көзқарасың қандай?

Адамдар неліктен темекі шегеді
деп ойлайсың?



Cepzimy
cəmi



Өзіңнен баста.

БІЗ салауатты
өмір салтын
ұстанамыз!



Начни с себя.

МЫ за

здоровый образ жизни

www.zozh.kz

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің телерадиомедиа
по заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан

"Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы" ЖШС, Қазақстан Республикасы, 010000, Астана қ., Түркістан даңғы, 6/2
т.р.с. 8 (7172) 56 50 80, 49 69 10 | www.zozh.kz

ТОО «Центр формирования Здорового образа жизни», Республика Казахстан, г.Астана, пр.Туркестана, 6/2



Жағдаятты талдау.



I топ: Сенің өте жақсы көретін ағаңның аузынан ептеп сырының иісі шығатынын бір – екі рет байқадың. Ағаңды қалай құтқарар едің?

II топ:

Саған 11-сынып оқушысы:

«Маған күнде бір қорап темекі алып бер.

Екеуіміз бірлесіп шегеміз.

Мұны тек сен екеуіміз ғана білетін болайық

.Әйтпесе..... » деп жұдырығын

көрсетіп, шарт қойды. Не істейсің?

Денсаулықтың достары

Көңілді жүру

Таза ауа

Демалу

Спорт

Дұрыс ұйқы

Тазалық

Дұрыс тамақтану

Шынығу

花，在我的记忆永存，于是，花也成了永恒。

Денсаулықтың қастары

Дұрыс
тамақтанба
у

Зиянды
әдеттер

Салақтық

Күн
тәртібін
сақтамау

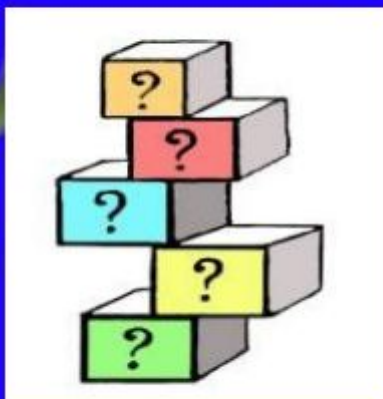
Жалқаулық

Ашушанды
қ



**Нақыл сөздерді, өз ойларыңмен
толықтырыңдар.**

- 1. Тәртіп пен еңбек - ... кепілі.**
- 2. Жақсы күлкі- ... сенімді белгісі.**
- 3. Әдемілік- ... жемісі.**
- 4. Сергек әрі жайдарман көңіл күй- ...ең жақсы
шипалы дәрі.**
- 5. Дене шынықтыру ойындары...жәрдем етеді.**



Ойланайық, пікірлесейік

- Адамның салауатты өмір сүруіне не кедергі болуы мүмкін?
- Зиянды әдеттерге адам неліктен үйір болады?
- Зиянды әрекеттерден аулақ болу үшін адамға қандай қасиеттер керек?
- Зиянды әдеттерге нелер жатады?
- Салауатты өмір сүру дегеніміз не ?

3. Артық болмас білгенің...

Дәрумен аты	Кездесетін жері
А дәрумені	Бауырда,сүтте,жұмыртқада, қызыл-сары жемістерде.
В дәрумені	Күріште, бидай,картоп, етте, салаттарда кездеседі.
С дәрумені	Көкөністер, жемістер, бүйректе кездеседі.
Д дәрумені	Балық майы, жұмыртқа сарысы, сары майда кездеседі.
Е дәрумені	Астық дәндерінде, өсімдік майында, көкөністерде.

Жүректен жүрекке





***Назарларыңызға
рахмет!***

