|  |
| --- |
| **ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ** |
| **Сабақ № 9** | **Мектеп:** «№ 60 жалпы білім беретін орта мектеп» КММ |
| **Күні: 23.10.2020 ж.** |
| **Тәрбие сағаты** | **Мұғалімнің аты-жөні: А.Е. Тубирова** |
| **Класс: 8 А** | **Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:** |
| **Сабақтың тақырыбы:**  | «Денсаулық сақтаудың тиімді жолдары» |
| **Мақсаты:** | Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, басты байлық екенін ұғындыру. |

**Сабаққа шолу**

**Кіріспе.**

Адамның денсаулығы – қоғам байлығы.
Ауруды емдеуден гөрі оның алдын алу керектігін айтты. Біздің бүгінгі тәрбие сағатымыз салауатты өмір салтын сақтау мақсатында «Денсаулық сақтаудың тиімді жолдары» деп аталады.
**«Тазалық – денсаулық кепілі»**

Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені 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.

Денсаулық адам ағзасының қалыпты, дұрыс жұмыс істеуі.

Денсаулық дұрыс тамақтану.

Денсаулық тәулігіне 8 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.

**Денсаулыққа байланысты мақал-мәтелдер .**

1. Сұрап алған аурудың емі табылмас.

2.Көзің ауырса қолыңды тый, ішің ауырса аузыңды тый.

3.Бірінші байлық – денсаулық

Екінші байлық– ақ жаулық

Үшінші байлық-он саулық

4.Тазалық – саулық негізі

Саулық – байлық негізі.

5. Жан ауырса — тән азады,

Қайғы басса — жан азады.

6.Жалқаулық — жаман ауру.

**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.) денені шынықтыру
Денсаулық болса бәрі болады тазалық, дене шынықтыру, дұрыс тамақтанудың маңызы зор.
Біздің денсаулығымыз мықты болу үшін тазалық сақтау жеткіліксіз. Сонымен бірге денемізді шынықтыруымыз керек. Үнемі дене шынықтырумен айналысатын адам ауырмайды
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)

|  |
| --- |
| **Үй тапсырмасы** |
| «Дені саудың – жаны сау» тақырыбында шағын эссе жазу. |
| **Сабақтың қорытындысы** |
| Адамның дұрыс дамып, өсіп жетілуіне денсаулықтың маңызы зор. Бүгінгі өсіп келе жатқан жас ұрпақ келешек еліміздің азаматтары. Сондықтан өмірге келген әрбір адам өзінің денсаулығын күтіп, тазалықты сақтап, сол үшін күресе білуі қажет. Өмір сүру үшін адам денсаулығы қымбат. Денсаулықты күтіп, әр адам өзінің жеке бас тазалығын сақтай отырып, денесін шынықтырып, шымыр болуға талпынған жөн. |