Сынып сағаты:

**Денсаулықтың алты шарты; таза ауа, дұрыс тамақтану, қозғалыс, тыныш ұйқы, көтеріңкі көңіл күй, күйзеліске түспеу**

**Сабақтың мақсаты:** Жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажетті бағалы байлық екендігін түсіндіру;Сын тұрғысынан ойлау, шығармашылық қабілетін дамыту, сөйлеу шеберліктерін жетілдіру; Денесін шыдауға, шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, әдемі болуға тәрбиелеу.

Сабақтың көрнекілігі: суреттер, мақал-мәтелдер, слайдтар

Сабақтың барысы:

**I.Ұйымдастыру кезеңі:**

Оқушыларды сабаққа дайындау

**II.Жаңа сабақ**

-Адам үшін осы өмірде ең басты не қажет?

-Денсаулық

-Балалар денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?

-Жауабы: Спортпен шұғылдану, күн тәртібін жеке бас гигиенасын сақтау, жаман қылықтардан аулақ болу

«Денсаулық -зор байлық» деген сөздердің астарында үлкен мағына жатыр. Адам баласы үшін денсаулықтан асқан байлық жоқ. Ол ақшаға сатылмайтын, ешбір бағалы затпен тең келмейтін байлығымыз. Сондықтан ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздегеніміз абзал.Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында «**Денсаулықтың алты шарты; таза ауа, дұрыс тамақтану, қозғалыс, тыныш ұйқы, көтеріңкі көңіл күй, күйзеліске түспеу**» деген тақырыпта ашық тәрбие сағатын өткізгелі отырмыз.

1. Денсаулық- адам ағзасының қалыпты, дұрыс жұмыс істеуі

2. Денсаулық- дұрыс тамақтану

3. Денсаулық- тәулігіне 10 сағат ұйықтау, ұйқы ең алдымен миды тынықтырады

4. Денсаулық -таза ауада көбірек жүру

5. Денсаулық - тазалық сақтау

6. Денсаулық- көтеріңкі көңіл күймен жүру

7. Денсаулық- ешқандай жамандықты ойламау. Күйзеліске түспеу.

-Олай болса қазір тақтаға назар аударайық, денсаулық туралы видео ролікті қарайық.

**Сұрақ-жауап**

(Оқушылардың жауабы)

-Видео не туралы және кім туралы?

-Денсаулық туралы не айтылған екен?

Ал ауырған кезде, ауруды асқындырмау үшін не істеу керек? суықтан сақтанып, емделу керек.

-Адам бойындағы вирустарға қарсы тұратын, аурудан сақтайтын ол қандай қасиет?( иммунитет)

Ал мүлде ауырмау үшін не істеу керек?

-Иммунитетті күшейту керек

-Адамның иммунитеті неғұрлым күшті болса, оның денсаулығы соғұрлым жақсы болады.

Иммунитетті күшейту үшін дұрыс тамақтану керек, денсаулыққа пайдалы, дәрумендерге бай тағамдарды жеу керек. Сонымен қатар таза ауада көп жүру керек, дене жаттығуларды жасау керек, көп қозғалу керек ,уақытылы тыныш ұйықтау керек, тыныш ұйқтау үшін куйзеліске ұшырамай көтеріңкі көңіл куймен жүру керек. Сондай ақ тазалықты да сақтау керек,қолды жиі -жиі жуып, лас жерден аулақ жүру, айналаны таза ұстау керек.

**III.Постер құрастыру**

«Денсаулыққа- ең пайдалы тағамдар»

**Балық**-қартаюға ең қарсы азық, миды жүректі қорғайды. Көңілді көтеріп , қан құрамындағы шекерді қалыпқа келтіреді.

**Сүт** -витамин , минерал және пайдалы бактерияларға өте бай.

**Жаңғақ** -жүректің қызметін реттейді. Бір күн үшін 25 грамдық, бадам(миндаль) , жаңғақ, жержаңғақ, орман жаңғағы жеткілікті.

**Қызыл ет**-жайлауда жайылған малдың еті, яғни өңдеуден өтпеген қызыл еттер пайдалы.

**Жұмыртқа**- ең зиянсыз ас, миды қорғайды және көз саулығын күшейтеді.

**Көк шәй**- ішектердің, тыныс жолдарының жұмысын реттейді, салмақ реттеуін оңайлатады.

**Алма**- дәрілерден аспирин орнына жүреді, сүйекті қуаттандыратын витамині бар.

**Шие** -күніне 20 шие бір аспириннің әсерін береді.

**Пияз және сарымсақ**- инфекцияларды жояды, жүрек ауруы қаупі 20% ға азайтады.

**Айран, сүзбе, ірімшік**- тістің саулығы үшін пайдалы, кальцийдің қоры

**Қызылша**-бүйректерге пайдалы, тұз мөлшерін реттейді.

**Деніміз сау болу үшін қандай нәрселерге мән беруіміз керек:**

-Ең әуелі денеміздің тазалығына мән беруіміз керек.

-Жүйелі таза ауада көп серуендеу керек. Таза ауа миымызды тынықтырып шаршаумызды басады.

-Дұрыс тамақтану керек.

- Қозғалыс біздің ағзаны құрайды,сол себептен қимыл-қозғалыс керек.

- Ұйқымыздың тыныш жүйелі болуына мән беру керек.

- Жақсы көңіл-күй адам ғұмырын ұзартады әрі тәннің ауруға қарсылық қуатын күшейтеді.

-Күйзеліске түспеу керек

**IY.Сергіту сәті: «Көңілді күн»**

**Y. Мақал -мәтелдер**

-Балалар сендер денсаулық туралы қандай мақал – мәтелдер білесіңдер?

(Оқушылар бір – бірден тұрып, мақал – мәтел айтады).

1. Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің.

2. Жарлының байлығы - денінің саулығы.

3. Ауру атанды да шөктірер.

4. Қотыр қолдан жұғады,

 Таз тақиядан жұғады.

5. Бас ауырса жан қорқады.

6. Екі ауру бір келсе, ажалыңның жеткені.

7. Жан ауырса - тән азады,

 Қайғы басса - жан азады.

8. Қимыл шынықтырады,

 Ұйқы тынықтырады.
9.Ауырып, ем іздегенше,

 Ауырмайтын жол ізде.

**YI.Жұмбақ шешу**

Мұғалім:Балалар, келесі жұмбақтарды шешіп көрейік.

1)Ертемен күнде сен, қолына сүйкесең.

 Кетер кір ласың, тап – таза боласын. Бұл не? ( Сабын)

2)Суртеді қолынды, суртеді дененді. Бұл не? ( Сүлгі)

3)Қолы жоқ, сөзі жоқ, бірақ та тісі бар,

 Басыңмен ісі бар. Бұл не? ( Тарақ)

4) Иілсең иіліп, түйілсең түйіліп.

 Қарайды  кісіге, ұқыпты ісіне. Бұл не? ( Айна)

-  Жақсы дұрыс шешуін таптық. Бұлардың бәрі тазалық құралдары.

- Міне сондықтанда адам өзінің денсаулығы болу үшін жуынып таза жүру керек.

Дені сау адам көңілді, мықты, жұмысқа қабілеті жақсы болады.

**YII.Қорытындылау:**

-Балалар, біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық? (Денсаулық)

Сонымен денсаулық деген не?

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 – үнемі котеріңкі көңіл куй және куйбелеңнен аулақ журу.

Деніміз сау болсын десеңдер, міне жоғарыда айтылғанның бәрін денсаулық үшін істелетін жұмыстар. Таза ауада демалу, спортпен шұғылдану, денені күтіп ұстау, еңбек ету, дұрыс тамақтану барлығы салауатты өмір салтына жатады. Осы айтқандарды күнделікті тұрмыста пайдалануымыз керек.

Ұлы ойшыл Сократқа кезіңде мынадай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбаттырақ байлық па,әлде атақ па?» депті. Сонда Сократ «Байлық та, атақ та,даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды.Дені сау кедей,ауру патшадан бақыттырақ » деп жауап беріпті. Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек,. Сонымен «**Денсаулықтың алты шарты; таза ауа, дұрыс тамақтану, қозғалыс, тыныш ұйқы, көтеріңкі көңіл күй, күйзеліске түспеу**»»деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз.

 Түркістан облысы
 Бәйдібек ауданы
 Жарықбас ауылы
 «Л.Өтешов атындағы жалпы білім беретін мектеп» КММ – сі
 сынып жетекші: Тузелбекова Жулдыз Жасановна