Алматы қ-сы

Әуезов ауданы

№104ЖББМ

7 «Б» сынып жетекшісі

Килибаева А.С

**Сабақтың тақырыбы: «Денсаулық-зор байлық»**

**Сабақтың мақсаты:** Оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттап, өз денсаулығын күте білуге, зиянды әдеттерден аулақ болуға баулу, еліміздің болашағы жастардың қолында екенін айта отырып болашаққа деген көзқарасын қалыптастыру.

**Сабақтың көрнекілігі:** Денсаулық туралы нақыл сөздер жазылған плакаттар, мақал – мәтелдер, жағдаяттық сұрақтар.

Барысы:

1 Жүргізіші:: Армысыздар, аман – есен бармысыздар!

2 Жүргізіші: Құрметті ұстаздар және оқушылар!

1 Жүргізіші: Бүгінгі біздің «Денсаулық-зор байлық» тақырыбында өткізіліп отырған ашық тәрие сағатына қош келдіңіздер.

2,Жүргізіші: Денсаулық - өмір жалғасының сәулесі. Өз денсаулығыңа қамқор болсаң, жаныңа үнемі сәттілік серік болады. Әр адам өз денсаулығын сақтауы шарт. Ал, менің сөзіме нанбасаңыз өздеріңіз тыңдап көріңіздер.

Уа, халқым, назар аудар денсаулыққа,

Өмірде бақыттысың денің сауда.

«Денсаулық-терең бақыт» деген сөзді,

Құры айтпаған ұлы Абай данамызда.

Денің сауда күштісің бұл әлемде,

Денің сауда сұлусың бұл әлемде.

Сол мықты денсаулықтың арқасында,

Жетерсің әлі талай бақыттарға.

Денсаулықты сақтап түзу өсесің,

Күнәдан пәк жәннат өмір кешесің.

Көрген күнің қараңғы ғой дерт шалса,

Харамменен тәңірді улап не етерсің?

Жаман әдет көп шектірер қасірет,

Сақта өзіңді, жақсылыққа жетерсің.

**Оқушы:Ахметали**

Денсаулық-ол шыныққан,

Барлық дене мүшесі.

Денсаулық - ол тыныққан,

Жүйке тамыр жүйесі.

Көңіл күйің жадырай

Денсаулық - ол жүруің,

Ешбіржерің ауырмай.

**Оқушы:**

Болсаң да әлі қаршадай,

Ойнау үшін шаршамай.

Оқу үшін мектепте,

Ашу үшін тәбетті.

Құру үшін сен саулық,

Керек мықты денсаулық.

1 Ж: Әсем әнім сырнайды,

Әлем сүйіп тыңдайды.

Тамылжытып ән салмай,

Күнде думан болмайды.

Ән: Дина

2Ж. Әр адам өз денсаулығын сақтауға және ғұмырын ұзартуға жауапты. Денсаулықтың жақсы деңгейіне жету және жайлы болуына жету – бұл нақты өмірлік ұстаныммен тәртіптен тұратын үзіліссіз үдеріс.

Денсаулық – бақытты болудың алғы шарты.

**Оқушы:** Милана

Салауатты өмірге.

Қанаттанып, талаптанып,

Болашаққа біз бірге.

Бұл өмірде не керек?

**Оқушы:** Жанна

Ішімдік ішпей, шылым шекпей,

Денемізді шынықтыру керек.

Ерте тұрып, кеш жатып,

Есірткіге еліктемей,

Ерінбей еңбек ету керек.

Бәрінен де салауатты өмір керек.

 **Оқушы:** Жатып ішер боп жалқау,

Бойкүйез болма еріншек.

Айналысып спортпен,

Талаптан, жаттық еңбектен.

 **Оқушы:** Мирас

Бабам айтқан даналық.

Сақтан жолын сен тауып,

Осы шақтан балалық.

**Оқушы:** Данияр

Денсаулық сенің байлығың.

Мықты болсаң досым – ау,

Жуымас саған қайғы мұң.

 **Оқушы:** Камила

Аспен күш артады.

Тағам іш жағымды,

Тазартар жаныңды.

1 Жүргізіші: «Темекі» деген сөз Табаго деген арал атынан шыққан көрінеді. 1492 жылы 15-қазанда Колумб экспедициясымен қазіргі Орталық Америка жағалауына келген Испан матростарының айтуынша, «тобагто» деген сөзбен жергілікті тұрғындар дәстүрлі темекі шегуге арналған үлкен кептірілген жапырақтарды атаған.

Көрініс: «Шылым шегудің пайдасы»

Автор: Сахнаға бір топ балалар шығады.Алдарынан темекі шығады.

Балалар: Сен кімсің? Қайдан шықтың?

Темекі: Мені танымайсыңдар ма? Мен темекімін, мен күштімін, менің пайдам өте көп. Мені тек мықты балалар ұстайды. Кәне, менімен кім дос болғысы келеді?

Автор: Балалардың қолына бір – бір темекі ұстатылады.

Балалар: -Дос болайық темекімен,

-Мықты бала боламыз.

-Ең бастысы пайдасы оның өте көп екен.

Автор: Балалар темекіні айнала қоршап қол алысады.

Балалар: Темекі шегіп үйренейік.

Автор:Осыны байқап отырған ақ сақалды қария:

\* Уа, балалар, маған құлақ салыңдар! Темекі шегудің тек үш пайдасы бар. Біріншіден, кімде – кім темекі шексе, ол ешқашан қартаймайды.

Балалар: Неліктен? Неге?

Қария: Себебі, ол қартаюға үгермейді де. Темекі шеккен адам өмірден тым ерте кетеді. Екіншіден, оның үйіне ешқашан ұры түспейді.

Балалар: Неліктен?

Қария: Себебі, кімде-кім темекі шексе, оның өкпесі таза болмайды. Түні бойы төсекте төңкеріліп, аударылып жатқан және күндіз-түні күркілдеп қатты жөтеліп шығады. Ұрылар үй иесінің көкжөтелін есітіп, үйге жақындай да алмайды. Кімде-кім темекі шексе, оны ешқашан ит қаппайды.

Балалар: Қалайша оны ит қаппайды?

Қария: Себебі, темекі шегетін кісі ерте жарым-жан болып қалады және жүргенде таяққа сүйеніп жүреді. Ал, таяғы бар адамды қарағым, ең қабаған ит те жоламайды.

Автор: Қарт қулана күледі. (Балалар темекіге қолын сілтеп кетіп қалады.)

2 Жүргізіші: Біздің қоғамда темекі шегу өлімнің бірден-бір себепкері болып табылады. Шылым шегушілер шекпейтіндерге қарағанда жүрек ауруларына жиі шалдығады. Жыл сайын темекі шегуге байланысты туындаған жүрек ауруынан 170 000 адам көз жұмады.

1 Жүргізіші: « Денсаулық – зор байлық» деген сөздің астарында үлкен мағына жатыр. Адам баласы үшін денсаулықтан асқан байлық жоқ. Ол-ақшаға сатылмайтын, ешбір бағалы затпен тең келмейтін құнды байлығымыз.

2 Жүргізіші: Сондықтан ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздегеніміз абзал. Еліміздің қай азаматын болса да өз елінің болашағы алаңдатары сөзсіз. Еліміздің болашағы – бүгінгі бүлдіршіндер. Сондықтан, олардың болашақта денің сау азамат болып өсуі еліміз үшін маңызды.

Би : Жаттығу биі.

1 Жүргізіші: Арақ ішу, темекі тарту, есірткіге бой ұру, мұның бәрі де адамның денсаулығына зиянды заттар. Күні кешегіге дейін нашақор деген атау

қазақ ұғымында болған емес. Маскүнемділікте бізге жат еді. Ластықтан жиіркенетінбіз.

2 Жүргізіші: Салауатты өмір сүрудің басты шарты – темекі, нашақорлық, маскүнемділіктен арылу. Маскүнемдік, темекі, нашақорлық ұлтымыздың ертеңіне қауіп төндіруде.

 **Оқушы:Аскар**

Жүз бұрсаң нашақорлыққа,

Жүрерсің азап – қорлықта.

Шайтанның жолын оң санап,

Өзіңді досым қор тұтпа.

Әдетке теріс желеу көп,

Тауып ап өзің жүдеу боп.

Сорлатпа досым, қинама,

Анаңның жанын егеу боп.

Әдетке теріс желеу көп,

Ширақ тұт, сақта төзімді.

Ажалмен ойнап өзіңе,

Қастық қып ал, не көрінді?

Өмірде қилы бар сана,

Мүгедек боп қалма да.

Ізгілік істен талмаған,

Асыл жандар бар қаншама.

Он екі мүшең сау бола

Есірткі у-ға алдана.

Өзіңді-өзің құл еткен,

Жігерсіздікті ар сана.

**Оқушы:Данияр**

Ана жерде бір қыз жүр,

Мына жерде бір ұл жүр.

Екеуінің біреуі,

Наша шегіп қор боп жүр.

Оу, халайық, халайық!

Нашаға қарсы тұрайық.

Болашағымыз үшін,

Спортпен дос болайық.

Наша шеккен ұлымыз,

Өз тамырын қиып жүр.

Ал, спортшы қызымыз,

Бәрінен де озып жүр.

Салыстырып екеуін,

Бір нәтиже қылайық.

Наша шеккен жақсыма,

Талдап қане қарайық.

 **Оқушы: Еркебулан**

Адам болу, ел болудың жолы да,

Оңай емес ойлау керек оны да.

Ел қатарлы тірлік етіп кем болмау,

Бақыт құсын қондыруда қолында.

Сондықтан да салауаттылық сабағын,

Шығарма естен басқан сайын әр қадам.

Жаман әдет жуымасын жаныңа,

Табиғаттай таза ұлы бол даланың.

Ниетің де, тілегің де, ойың да,

Сұлу болсын, таза болсын бойыңда.

Адал еңбек сені алға бастасын,

Жеңіл пайда, жеңіл жолға бой ұрма.

 **Оқушы:Алшынбай Мирас**

Денсаулық – бар байлығың басыңдағы,

Жайнаған өміріңнің жасыл бағы.

Қастерлеп мәпелесең, аяласаң,

Бойыңнан кетпес қуат жасыңдағы.

Денсаулық - қашаннанда алтынға тең

Болады болашағың жарқын да кең.

Аңдамай жақын болсаң арсыздықпен,

Ойланып көп тасымай ақылға кел.

 **Оқушы:Мусапиров Мирас**

Денсаулықтың қадірін,

Ауырғанда білесің.

Жастық шақтың қадірін,

Қартайғанда білесің.

Отыз тістің қадірін,

Қақсатқанда білесің.

**Оқушы:**

Боларсың шымыр шынықсаң,

Денің сау болар балғадай.

Түсініп сырын сен ұқсаң,

Темекі досың болмағай.

 **Оқушы: Садан Аружан**

Улап қоймай өзіңді,

Жұртқа да тиер кесірің.

Жаман әдет жұққышы,

Болмасын шылым жан досың.

2 Жүргізіші: Құлақтан кіріп бойда алар,

Әсем ән мен тәтті күй.

Көңілге түрлі ой салар,

Әнді сүйсең менше сүй,-деп Абай атамыз айтқандай,келесі кезекте

Ән: Дина

1 Жүргізіші: 1 – ші байлық - денсаулық ,

2 – ші байлық – ақ жаулық,

3 – ші байлық – он саулық,- демекші

«Мақал – сөздің мәйегі»

Мақал – мәтел айтайық.

«Аурудың бәрі жүрекке тиеді»

«Ескі ауруды емдеу қиын»

«Ас – елдің құты»

«Демі бардың, емі бар»

«Шымырдың сезімі сергек» т.б.

2 Жүргізіші: Денсаулық туралы сөз қозғағанда адам жанының арашашысы, ақ халатты абзал жан дәрігерлердің еңбегін атап өткеніміз жөн болар. Олар бар күш – жігерін адам денсаулығын сақтап қалуға жұмсап, күні – түні аянбай еңбек етуде. Денсаулық төңірегінде сұрақтарыңыз болса дәрігерлерге қоюларыңызға рұқсат.

(Дәрігерге сұрақтар қойылады.)

1. Салауатты өмір салты деген не?

2. Денсаулық үшін не пайдалы, не зиянды?

3. Тұмау деген не? Оның таралу жолдары қандай?

4. «Ауру – астан»демеп пе еді халқымыз, тамақтану гигиенесы туралы не айтасыздар?

5. Дұрыс тамақтанбағаннан қандай аурулар пайда болады?

2 Жүргізіші: Күй нөсерін төгейік,

Жырдан нөсер төгейік.

Уа, жамағат, ал енді,

Биге кезек берейік.

Би: Қазақша.

1 Жүргізіші: «Деніміз сау болу үшін қозғалу керек. денсаулыққа тек шынықтыру арқылы ғана жетуге болады.» деген екен әйгілі ғалым Н. М Амосов.

Денің сау болсын десең,

Ұзақ өмір сүргің келсе,

Жаңа достар тапқың келсе,

Көңілің сергек болсын десең,

Зиянды әдеттерден аулақ болғың келсе,

Салауатты ғұмыр кешем десең,

Арманыңа жетем десең,

Үлгілі болам десең,

Таза болам десең,

Өнерлі болғың келсе,

Барлығы бірге:

Өз еркіңе тоқтау салып спортпен шұғылдан!

1 Жүргізіші: «Сау дене, азат ақыл, адал көңіл, үшеуімен бақытты болады өмір» дегендей, дені сау, құрыш білікті, батыл жүректі, салауатты өмір салтын орнықтыруға дайын ұрпақ болып өсейік.

2 Жүргізіші: Осымен 7 б сыныбының «Денсаулық-зор байлық» тақырыбында өткен ашық тәрбие сағаты аяқталды, көріп тамашалағандарыңызға көп рахмет!

Жарлының байлығы —
Дәнінің саулығы.

Тазалық — саулық

негізі,
Саулық — байлық негізі.

Жалқаулық — жаман ауру.

Әуелгі байлық — ден саулық,
Екінші байлық — он саулық,
Үшінші байлық — ақ жаулық.