

БӨЛІМ: ТӘРБИЕ САҒАТЫ

Бақытың да, байлығың да - денсаулықЖАРИЯЛАНДЫ
18.11.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/85231/>

Сабақтың тақырыбы: Бақытың да, байлығың да -денсаулық

Сабақтың мақсаты:

Білімділігі : Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын ,өмір сүру үшін қажеттілігін, басты байлық екенін ұғындыру.

Дамытушылығы: Оқушылардың танымдық қабілетін дамыту, сөйлеу шеберлігін жетілдіру.

Тәрбиелігі: Тазалыққа, спортқа, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу.

Көрнекілігі: Мақал-мәтелдер, нақыл сөздер, слайдтар.

Ұйымдастыру кезеңі: Оқушыларды түгелдеу Психологиялық тренинг

1 кезең-Топқа бөлу

2 кезең-«Постер қорғау» әдісі

3 кезең- Ой қозғау

4 кезең-Дұрыс тамақтану пирамидасын құрастыру

5 кезең- «Мақалдың жалғасын тап»

6 кезең-Жарнама

7- Рефлексия

Қорытынды

Сабақтың барысы:

Сәлеметсіздер ме, құрметті ұстаздар мен оқушылар! Бүгінгі біздің ашық тәрбие сабағымызға қош келдіңіздер! Балалар, ортаға шығып, шаттық шеңберін құрайық.

Гүл ұстаған балалар шеңберге тұрады, бәр- біріне жылы лебіздерін айтып, денсаулық тілеп, гүл ұсынады. «Тілек шоғы» болады.

Тәрбиеші: «Өзгелерге денсаулық тілеп, жақсылық жасаса, ол өзіңе оралады», - деп тәрбиеші қорытынды жасайды. Егер қараңғы үйге келіп, шам жақсақ, шам үйді жарық қылады. Көп қызыл гүлдің ішінде бір ақ гүл өсіп тұрса, көзіміз соған түседі. Күн жер бетіне сәулесін шашып, жылытады, жарық қылады рас па?

Дәл осы күн сияқты, ақ гүл, жарық шам сияқты мына сөйлем ішінде бір тамаша сәулесін шашып, маңайын нұрландырып тұрған сөз бар ма? Мен сендерге мысал келтіремін, ал сендер жауап беріңдер.

Ал енді мысалдарға көңіл аударайық

— Астында шетелдік машина бар, бірақ қатты ауырады. Ол адам бақытты ма?

— Миллион теңге ақшасы бар, бірақ ауырады. Ол адам бақытты ма?

— Үш үлкен үйі бар, бірақ ауырады. Ол адам бақытты ма?

-Ал сонда дүниедегі ең басты бақыт не екен?

— Денсаулық. Бүгінгі өткелі отырған ашық тәрбие сағатымыздың тақырыбы «Бақытың да, байлығың да -денсаулық» деп аталады.

1 кезең- Топқа бөлу.

Қолдарыңдағы қима қағаздарда тағамдар мен дене шынықтыратын құралдар бар, сол суреттер арқылы топқа бөлінеміз Енді топқа бөлініп болсақ, сабағымызды бастаймыз.

1топ-«Денсаулық», 2топ -« Тазалық». .

Жарайсыңдар! Сонымен біздің бүгінгі сабағымыздың тақырыбы «Бақытың да, байлығың да-денсаулық» деп аталады. Адамның денсаулығы-қоғам байлығы, әрбір адам өз денсаулығының мықты болуы жолдарын қарастыру керек. Ел басымыз Нұрсұлтан Назарбаевтың «Қазақстан-2030» стратегиялық даму бағдарламасындағы халқына жолдауында «Қазақстанның әрбір азаматының денсаулығы мықты, хал-ахуалы жақсы болуы тиіс» деп атап көрсеткен. Халқымыздың денсаулығын жақсарту мақсатында көптеген жұмыстар жүргізілуде. Еліміздің келешегі жастардың қолында. Олар-білімді, жаңалыққа жаны құмар, ізденімпаз, еліне адал қызмет ететін жаңа буын өкілдері. Ол мына отырған сендерсіңдер. Болашақта күтіп тұрған ауқымды істер атқару үшін білім және мықты денсаулық керек.

Енді, балалар, мына бейне роликке назар аударайық.

«Тәубеңе кел» атты бейне ролик көрсетіледі

Балалар, денсаулық деген не? Әрине, жоқ. Біздің ислам дінімізде де денсаулықты күту керек, он екі мүшең сау болса соған шүкіршілік қылып, асылық қылмауды айтқан. «Садақаны сау күніңде бер» деп, өзіңнің деніңнің сауында кемтар адамдар бар екенін ұмытпа делінген.

Балалар, денсаулық -салауатты өмір салты туралы ғылым. Ал, салауатты өмір салтына не жатады? Әрине, спорт, таза ауа, тиімді тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу.

Балалар, осы денсаулықты сақтаудың алғышарттарына басты назар аударайық.

Статистика мамандарының айтуынша, соңғы 5 жылда Астана, Алматы т.б еліміздің үлкен қалаларында фитнес-орталықтарының саны көбейген. Неге деп ойлайсыздар?

Өйткені, үлкен қалаларда үлкен мекемелер, корпорациялар көп. Ал онда көбіне кеңсе қызметкерлері жұмыс істейді. Кеңсе қызметкерінің жұмысы қандай? Олар үнемі компьютердің алдында отырады, қимыл қозғалыс жоқтың қасы, дұрыс тамақтанбайды. Осы іс-әрекеттер неге әкеліп соғады? Артық салмаққа апарады, ал артық самақ жүрек, қан тамырлары ауруларына, қант диабеті не шалдығу қауіпін жоғарлатады. Сондықтан, адамдар өз денсаулығын ойлап, осындай орталықтарына көптеп баратын болған. Әрине, бұл қуантарлық жағдай. Айта, кету керек осындай орталықтар ақылы, бағалары да әр түрлі. Соған қарамастан әрине денсаулығын ойлаған дардың саны

артуда. Ал, балалар өзімізге оралатын болсақ, біздің де жеткіншектеріміз спортпен айналысып.жақсы нәтижелер көрсетуде.Отандық спортшыларымыз үлкен жетістіктерге жетуде,олардың ізін қуған біздің де жеткіншектеріміз биік асуларды алады.

2 кезең – Спорттың пайдасы туралы «Постер қорғау» әдісі.

3 кезең- Ой қозғау (логикалық сұрақтар)

Балалар, денсаулық сақтауда дұрыс тамақтанудың да мәнісі зор.Дұрыс тамақтану дегенді қалай түсінесіңдер?

Сіздер дұрыс тамақтанасыздар ма?

Қандай тағамды көп,ал қандай тағамды шектеуіміз керек?

4 кезең- «Дұрыс тамақтану пирамидасын» құру

Балалар, адам денсаулығына әсер ететін әлеуметтік факторлардың ішінде 50 пайызы тамақтануға байланысты екен. Тиімді тамақтану дегеніміз-тамақ ішу режимін бұзбай,күнделікті рационда ағзаға пайдалы тағамдарды пайдалану. Диетологтардың айтуы бойынша,кез-келген аурудың себебі-орынсыз,артық ішкен ас.Сондықтан, қомағайланып,қатты тойып асты ішпеу керек.Алысқа бармай-ақ, өзіміздің асханамыздағы тағамдарды айтайықшы.Олар ағзаға пайдалы ма,неліктен?

Денсаулық мықты болу үшін бірінші кезекте күнделікті жеміс-жидекті көп пайдалануымыз керек.Майлы ет, тәтті торттар,қуырылған,тұздалған тағамдар, газды сусындар,гамбургер және чипсы- адам ағзасына өте зиянды.Осы ретте,балалар, сіздер сияқты жас жеткіншектер әсіресе

Газдалған сусындарға әуес. Менің айтпағым, неге осы денсаулыққа зиянды сусынды ішкенше өзіміздің ұлттық сусындарымызды ішпеске ? Біріншіден, ұлттық сусындарымыз денсаулыққа пайдалы(шұбат пен қымыз өз алдына бөлек әңгіме), екіншіден-еліміздің экономикасына үлес қосамыз. Қалай ? Әрқайсымыз өз отандық өнімімізді сатып алатын болсақ,ол өнімге сұраныс жоғарласа, отандық өнім өндіруші өнімінің санын көбейтеді, цехын, зауытын үлкейтеді, ал ол дегеніміз -жаңадан жұмыс орындары ашылады, қаншама жұмыссыз жүрген адам жұмысқа орналасады,ертеңгі күніне сенімі артады. («Отандық өнімді сатып ал» акция туралы айту)

Пайдалы тағамдарға келетін болсақ,олар-қара нан, құстың еті, сүт өнімдері, жұмыртқа, грек жаңғағы т.б. Бұл тағамдар адам ағзасын түрлі дәруменді элементтермен байытып, денсаулығының мықты болуына оң ықпалын тигізеді. Олай болса, дұрыс тамақтану пирамидасын құрастырып көрейік.

5кезең- Мақалдың жалғасын тап»

1.Жарлының байлығы- денінің (саулығы)

2.Ауыр жүкті жылқы сүймес, ауру кісі сүймес (күлкі)

3.Тазалық- саулық негізі, саулық- негізі (байлық)

4.Бас аман болса, табылар (бөрік)

5.Тыста ұзақ жүргенің – ұзақ сүргенің (өмір)

6.Азған денеге үйір (ауру)

Зиянды әдеттерге келетін болсақ, олардың адам денсаулығына кері әсер тигізетіні сөзсіз. Балалар, сіздер білесіздер ма, жалпы зиянды әдеттер, атап айтатын болсақ, темекі, арақ есірткі біздің елімізге осыдан шамамен 60-70 жыл бұрын тарай бастаған (көрші Ресей елімен салыстырсақ, ресейліктер ғасырлар бойы арақты ішіп келген). Тарихи жылнамамен есептейтін болсақ, ол көп емес. Бірақ, осы аз ғана жылдар ішінде кең етек жайып, ғасыр дертіне айналып отыр. Болашақ ұрпақты осы зиянды әдеттерден аулақ болуды, біз, ұстаздар қауымы, үйретуден шаршамаймыз. Осы күнге дейін зиянды заттардың адамның ағзасына қауіпті екені айтылып та, көрсетіліп жатса да, оларды пайдаланатын адам саны азаймай отыр. Неге деп ойлайсыздар? Осындай қауіпті дертке қандай тосқауыл қоюға болады?

6 кезең- «Уланбасын өмірің» Зиянды әдеттердің алдын алу шараларын жарнамалау.

7- Рефлексия.

Қорытындылау. Лұқпан хакімнен» Өмірде байлық қымбат, әлде даңқ қымбат па?» деп сұраған екен. Сонда ол «Байлық та, даңқ та адам баласын бақытты ете алмайды. Біле білсеңдер, ауру патшадан дені сау қайыршы бақытты. Ал, бақыт дегеніміз не? Әрбір адам өзінің күш-жігерін халқына, ұрпақ тәрбиесіне жұмсап, ақылды, парасатты және денсаулығы зор болса ғана бақытты» деген екен.

Лұқпан хакімнің жеті өсиеті

Біріншісі- ерте тұру.

Екіншісі- орта тазалығын сақтау.

Үшіншісі- дене шынықтыру.

Төртіншісі- үнемі денені таза ұстау, ыңғайлы киіну.

Бесіншісі- үнемі сергек жүру.

Алтыншысы- артық тамақ ішпеу.

Жетіншісі- таза ауада серуендеу.

Пайғамбарымыз хадисінде «Денсаулық- сау адамның басындағы тәж дейді, оны тек қана аурулар көреді»-депті. Сондықтан, балалар, өміріміз өз қолымызда. Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулығымызға байланысты. Адамға өмір бір-ақ рет беріледі. Бұл ретте оның денсаулығы мықты, рухы күшті болғаны абзал. Жаңа ғасыр азаматы-дені сау, рухани бай адам. Бүгінгі тәрбие сағатымыз осымен аяқталды.

Бекіту:

Тренинг «Денің сау болсын десең...»

Бір бала «Денің сау болсын десең...» деп ортаға шығады. Қалған балалар осы сөйлемді толықтырып аяқтап, шеңбер құрайды.