

## БӨЛІМ: ҚАЗАҚ ТІЛІ

## Денсаулық - зор байлық

ЖАРИЯЛАНДЫ  
18.04.2019СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/55791/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Тақырыбы:** Денсаулық — зор байлық

**Мақсаты:** жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажетті бағалы байлық екендігін түсіндіру. Жас ұрпаққа «Қазақстан - 2030» бағдарламасының басты міндеттерінің бірі - салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы насихаттау, адам денсаулығының бағалы байлық екендігін түсіндіру.

**Тәрбиелік:** Тазалыққа, спортқа, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу.

**Сабақтың түрі:** өнеге сағаты.

**Сабақтың көрнекілігі:** сурет, шарлар, мақал-мәтелдер, видеоролик.

**Сабақтың барысы:**

**I. Ұйымдастыру.** Сәлемдесу.

Адамның денсаулығы - қоғам байлығы.

Ауруды емдеуден гөрі оның алдын алу керектігін айтты. Біздің бүгінгі тәрбие сағатымыз салауатты өмір салтын сақтау мақсатында «Бақытым да, байлығым да — Денсаулық» деп аталады.

**Мұғалім:**

Денсаулық - ол күлуің,

Көңіл-күйің жадырай.

Денсаулық - ол жүруің,

Ешбір жерің ауырмай.

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі (1946-1997, 2001-қазірге дейін) — Қазақстан Республикасының Үкіметі құрамына енетін Қазақстан Республикасының орталық атқарушы органы. Министрлік Қазақстан Республикасындағы денсаулық сақтау, медицина және фармацевтика ғылымы мен білім беру саласындағы мемлекеттік саясатты жүргізу; заңнамаға сәйкес азаматтардың мемлекет кепілдік берген көлем шегінде тегін медициналық көмек алуын қамтамасыз етуді ұйымдастыру; халықты және денсаулық сақтау ұйымдарын қауіпсіз, тиімді және саналы дәрілік заттармен қамтамасыз етуді ұйымдастыру жұмыстарын атқарады.

2014 жылдың 8 қазанында, «Қайырымдылық айлығы» аясында, Батыс Қазақстан облысы денсаулық сақтау басқармасының ұйымдастыруымен денсаулық сақтау саласының ардагерлерін құрметтеуге арналған іс-шара өткізілді.

Бұл күні денсаулық сақтау саласының ардагерлері «Ардагерлер саяжолының» негізін қалады. БҚО денсаулық сақтау басқармасының басшысы Қ.Ирменов өз құттықтау сөзінде алдыңғы толқын ағалары мен кейінгі толқын інілердің осы сынды кездесуі ұрпақтар сабақтастығына өз үлесін қосатындығын атап өтті.

### **Денсаулық диаграммасын құру.**

**Мұғалім:** Балалар сендер денсаулық туралы қандай мақал - мәтелдер білесіңдер?

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

### **II. «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.

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 тамақты шамадан тыс тойып ішпеу.
- Денсаулық тамақтан соң ауызды шайып, қолыңды жу.

### **Мұғалім.**

— Балалар денім сау болу үшін таза болып жүру мен бірге тағы не істеуіміз керек?

(Оқушылар әрқайсысы тұрып жауап береді).

### **III. Шынықсан, шымыр боласың.**

Тірексызба.

Денсаулыққа не пайдалы, не зиян?

(Оқушылар тақтада тұрған тірексызбаға стикерлер арқылы пайдалы және зиян нәрселерді жазып, жабыстырады).

### **Мұғалім:**

Балалар, келесі кезекте жағдаятты шешіп көрейік.

Сағат шырылдайды. Болат орнынан тұрады. Терезені ашады. Жаттығу жасайды. Жақсылап беті қолын жуады. Мектепке келеді. Сабаққа белсенді қатысады.

Сағат шырылдайды. Самат сағаттың қоңырауын басып қойып, ерініп кеш тұрады. Беті қолын шала жуып, мектепке асығады. Сыныпта отырып ұйықтап қалады.

**Салыстыр:**

Балалар сендерге қай баланың қылықтары ұнады?

Болат сендерге несімен ұнады?

Самааттың күн тәртібі дұрыс па?

Ал сендер дұрыс күн тәртібін ұстанасыздар ма?

**IV. Қорытынды.****Мұғалім:**

Ей, адамзат!

Өмір керек саған да,

Өмір керек маған да.

Есіңде сақта осыны,

Ұста жадында.

Жас өмірің ерте солсын демесең,

Кесірлерден бөлек жүргін, алшақта.

Пешенеге жазылған ғұмырыңның,

Тамырына ұрпағым, балта шаппа!

Сонымен балалар біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?

- Нені ойға тоқып, жадымызда сақтауға тиіспіз?
- Сендер қандай азамат болып өсулерің керек?

(Оқушылар өз ойларын білдіреді).

**1. Ерте тұру.**

**2. Орта тазалығын ұстау.**

**3. Дене шынықтыру**

**4. Үнемі денені таза ұстау**

**5. Үнемі сергек жүру**

**6. Артық тамақ ішпеу**

**7. көп ұйықтап жалқау болмау.**

Міне , бұлардың барлығы денсаулықты сақтаудың негізгі кепілі.

Балалар , осы айтылған 7 өсиетті орындау міндеттерің, сонда сендер еліміздің ішкі, сыртқы жауларынан қорғайтын дені сау,құрыш білекті, батыл жүректі, саналы, салауатты өмір салтын орнықтыруға дайын , толыққанды ұрпақ болып өсейік. Ешқашан ауырмай,өз денсаулығымызды күтейік.

Осымен, біздің тәрбие сағатымыз аяқталды. « Сау дене,азат ақыл, адал көңіл — үшеуімен бақытты болады өмір,» — деп бүгінгі тәрбие сағатымды аяқтаймын.Назар қойып тыңдағандарыңызға рахмет!

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.