

**bilimger.kz**

Республикалық білім және ғылым порталы

<https://bilimger.kz>

ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі тіркелген — Куәлік нөмірі:

KZ45VPY00102718

2023

**БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА**

## Денсаулығың өз қолыңда

**ЖАРИЯЛАНДЫ**  
20.05.2023**СІЛТЕМЕ**  
<https://bilimger.kz/139223/>**Тақырыбы: Денсаулығың өз қолыңда****Қатысқандар: «Іле» шаңырағы****Түр: Баяндама****Мерзімі: 16.02.23ж**

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

Барысы:

Ұйымдастыру кезеңі

-Адам үшін осы өмірде ең басты не қажет?

-Денсаулық

«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 «Денсаулық- бар байлығым» 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- тамақты шамадан тыс тойып ішпеу

7.Денсаулық- тамақтан соң ауызды шайып, қолыңды жуу

Сұрақ-жауап

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

-Тер дегеніміз не? Және оның шыққаны жақсы әлде жаман ба? Тер дегеніміз денедегі ерекше бездерден бөлініп, тері арқылы сыртқа шығаратын ағза керексіз зат, оның шыққаны денсаулыққа пайдалы

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 дене жаттығуларды жасау керек, ауруларға қарсы егулерді уақытылы алу, сондай ақ тазалықты да сақтау керек, қолды жиі - жиі жуып, лас жерден аулақ жүру, айналаны таза ұстау керек.

III.«Денсаулыққа- ең пайдалы тағамдар»

Балық-қартаюға ең қарсы азық, миды жүректі қорғайды. Рухани жағдайды реттеп, 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 аспириин орнына жүреді, сүйекті қуаттандыратын витамині бар.

Шие -күніне 20 шие бір аспирииннің 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.

Банан-жүректің соғуын дұрыстайды, қан қысымын реттейді

Қауын-жарты қауын бір күндік С дәрумені қажеттілін қамтамасыз етеді, бүйректерге пайдалы.

Деніміз сау болу үшін қандай нәрселерге мән беруіміз керек:

-Ең әуелі денеміздің тазалығына мән беруіміз керек.

-Жүйелі түрде моншаға түсіп тұруымыз керек.

-Тырнақтарымызды жиі жиі қысқартып, таза ұстауымыз керек.

-Тамақтан алдын және кейін қолымызды жуымыз керек.

-Тамақ ішіп болған соң және ұйықтар алдында тістерімізді тіс пастасымен жуу керек.

-Жүйелі түрде спортпен шұғылдану керек.

— Ұйқымыздың жүйелі болуына мән беру керек.

Ерте жатып, ерте тұру керек.

— Егетін (прививка) дәрілерді уақытында ектірту керек.

— Жеміс, көкөністерді жемес бұрын жақсылап жуу керек. -Тағамдардың таза болуына аса мән беру керек.

Беті ашық түрде салынатын тамақтарды жемеу керек. Терлеп тұрып су ішпеу керек.

— Ата-ананың рұқсатынсыз ешқандай дәрі қолданбау керек

Мақал -мәтелдер

Жалқаулық — жаман ауру.

Қимыл шынықтырады,

Ұйқы тынықтырады.

Ауырып, ем іздегенше,

Ауырмайтын жол ізде.

Қорытынды:-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 — тамақты шамадан тыс тойып ішпеу.

Денсаулық — тамақтан соң ауызды шайып, қолыңды жуу.

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 кезінде 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 «Денсаулық бар байлығым» деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз.

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

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