

## БӨЛІМ: БАСТАУЫШ СЫНЫП

**Анам, әкем және мен-біз салауатты отбасы**ЖАРИЯЛАНДЫ  
18.11.2017СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/21186/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

- 1) Ата-аналармен бетпе-бет кездесе отырып отбасыдағы салауатылық, адам денсаулығының қымбатылығы, өмір сүру үшін қажеттілігі туралы түсіндіру, денсаулықтың басты байлық екендігін ұғындыру.
- 2) Тазалық және жеке бас гигиенасы, мәдени дағдыларының

жетілдіру.

Ата-анамен жақсы қарым қатнас  
жасау, пікір алысуға ымталандыру.

- 3) Отбасыдағы сыйластықты  
артыруға, денсаулықты сақтауға,  
ұқыпты, таза да әдемі болуға,  
зиянды әдеттен аулақ болуға,  
салауатты өмір салтын сақтап өмір  
сүруге тәрбиелеу.
- 1) Ата-аналармен бетпе-бет кездесе  
отырып отбасыдағы салауатылық,  
адам денсаулығының  
қымбатылығы, өмір сүру үшін  
қажеттілігі туралы түсіндіру,

денсаулықтың басты байлық екендігін ұғындыру.

- 2) Тазалық және жеке бас гигиенасы, мәдени дағдыларының жетілдіру.

Ата-анамен жақсы қарым қатнас жасау, пікір алысуға ымталандыру.

- 3) Отбасыдағы сыйластықты артыруға, денсаулықты сақтауға, ұқыпты, таза да әдемі болуға, зиянды әдеттен аулақ болуға, салауатты өмір салтын сақтап өмір сүруге тәрбиелеу.

## Бала деген кім?

Салауатты өмір дегенді қалай  
түсінесіздер?

## **Нашақорлық-қауіпті дерт**

Есірткіге тәуелді адам онсыз тұра алмайды. Олар нашақорлыққа беріліп кетсе оны емдеуде қиын. Басталғанда аяқ-қолы, буындары қақсап, тырысып, мазасызданады, ұйқы жоғалады, қалтырайды, іші өтіп, қан қысымы көтеріледі.

# Темекі-тілсіз жау

Егер адам 15-20 темекі тартса оның жүрек, бауыр, өкпе мүшесінің қалыпты қызметі өзгереді. 15 жыл темекі тарқан адам өз өмірін 8 жылға қысқартады. Жастай шылым шекендер ұмытшақ болып, оқу үлгерімі нашарлайды, ақыл ойы кемиді.

## Жағдаяттық тапсырмалар

1) Сіз ұлыңыздың сізден жасырып темекі шегетінін байқап қалдыңыз. Сіз не істер едіңіз?

1) Сіз ұлыңыздың сізден жасырып

темекі шегетінін байқап қалдыңыз. Сіз не істер едіңіз?

1) Сіз ұлыңыздың сізден жасырып темекі шегетінін байқап қалдыңыз. Сіз не істер едіңіз?

Тәуелсіз ел тірегі- дені сау, санасы уланбаған саналы ұрпақ.

Денсаулықтың жақсы болу дегеніміз ұзақ өмір сүру.

Салауатты өмір сүру үшін мың жасаған

# Ұлықпан Хакімнің 7 өсиетін естен шығармайық.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

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

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