

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Денсаулық зор байлық

ЖАРИЯЛАНДЫ
04.02.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/52898/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Мақсаты:

Жас желектей өсіп келе жатқан жас жеткіншектеріміздің санасына ішімдік, темекі, нашаның адам баласын аздыратынын, одан аулақ болу жақтарын мысалдармен дәлелдеп түсіндіру.

Барысы: Ұйымдастыру Психологиялық дайындық

Қуанамын мен де

Қуанасың сен де,

Қуанайық достарым !

Арайлап атқан күнге!

Жетекші: Адамның денсаулығы — қоғам байлығы. 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 орынды айтқан. Отанымыздың келешегі, көркеюі, балалар, сіздердің қолдарыңызда. Сондықтан сендердің таңдауларың — салауатты өмір салтын сақтау. Дені сау адам — табиғаттың ең қымбат жемісі.

Салауаттылық – саулық кепілі, ал саулық – байлық негізі.

Есірткі, нашақорлық – азаматты жұтатын аждаһа екенін бір сәт естен шығармайық!

Өміріміз — өз қолымызда. Біздің бақытымыздың оннан тоғызы денсаулығымызға байланысты.

Балалар, сендер қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Көп

қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең, көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан –жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық не деп ойлайсыңдар? **Оқушылар: Денсаулық.**

Жұмбақ жасыру, жұмбақ өлең.

Дымқылдап күнде сен

Қолыңды сүйкесең

Кетіп кір ,ласың

Тап-таза боласың. Бұл не? (сабын)

Шомылған баланы

Аймалап алады

Сүртеді қолын да

Сүртеді жонын да Бұл не? (сүлгі)

Аузы жоқ,көзі жоқ

Тілі жоқ, сөзі жоқ

Бірақ та тісі жоқ

Басыңмен ісі бар Бұл не? (тарақ)

-Балалар, жұмбақтың шешуі қандай заттар?

-Тазалық сақтайтын заттар

Тазалық бар жерде денсаулық болады. Олай блса бүгінгі тәрбие сағатымыздың тақырыбы **«Денсаулық зор байлық»**.Сыныпты топқа бөліп қойдым, әр топ басшы өз тобын қорғап шығуы керек. Ал топ басшысына, топ мүшелері көмектеседі

Жетекші: Әр топ өздерін таныстыра кетсін.

I топ:«Шымыр» тобының ұраны: «Шынықсаң шымыр боларсың!»

II топ: «Денсаулық» тобының ұраны: «Денсаулық-зор байлық!»

III топ:«Сымбат» тобының ұраны: «Сымбатты болу өз қолыңда!»

Сөз кезегі медбикеге беріледі.

Жан – адамның ішкі дүниесі, ішкі жаратылысы. Олай болса, дені саудың – жаны да сау. Ендеше әр топ денсаулық туралы ой бөлісіп, топтастырсын. Уақыт біткен кезде әр топтан бір оқушы шығып қорғайды.

I топ

Денсаулық ол – шыныққан
Барлық денең мүшесі.
Денсаулық ол — тыныққан
Жүйке тамыр жүйесі.

Денсаулық ол — күлуің
Көңіл – күйің жадырай,
Денсаулық ол – жүруің,
Ешбір жерің ауырмай.

II топ

Қара айнаға, көресің
Өзіңді – адам денесін.
Қол — аяғың, басың бар,
Бұған кеуде қосылар-
Құрылысың бұл сыртқы.
Көрінбейді жүрегің,
Өкпе, миың, бүйрегің-
Құрылысың бұл ішкі.

III топ

Сымбат — мүсін дегенің
Бітім – көркі денеңнің.
Сымбат – жүру әдемі,
Дене қалпын тік ұстап:
Көтеріп сәл кеудені,
Иық жазып дұрыстап.
Түзу отыр, қисаймай,
Бүкіреймей, жантаймай.
Күш сап бас пен арқаға,
Жатып алма партаға.

Медбике

Әр түрлі жұқпалы аурулардың адамға микробтар арқылы таралатыны және одан микробтардың кір – қоқысты жерлерде өсіп — өніп, шаң-тозаңмен бірге ауаға көтерілетіні баршамызға белгілі жағдай. Сондықтан тұрмыста тазалық сақтау адамның денсаулығына өте қажетті жағдай екенін естен шығармаған дұрыс.

Адамның денсаулығы, еңбекке қабілетті болуы көбінесе үйдегі тұрмыс жағдайына байланысты. Сондықтан да үй тұрмысы, әсіресе оның тазалығы белгілі санитарлық

-гигиеналық талапқа сай болуы қажет. Үй ішіндегі бөлмелер тұратын адам санына сай және әрқашанда құрғақ та жылы, күн сәулесі жақсы түсетін кең болуы керек.

Гигиена — бұл денсаулықты қорғау және тазалық сақтау туралы ғылым.

Дос бол сабын, сумен сен,

Жиі - жиі жуын сен:

Таңертең де, кешке де,

Жуын күндіз - түсте де,

Жуын тамақ алдында,

Жуын тамақ соңында,

Жуын ұйықтар кезінде,

Жуын тұрған мезгілде.

«Тіс пастасының әзіл жарнамалық үзілісі».

Тіс болмаса, Асты қалай шайнаарсың,

Тазалап жүр тісіңді.

Тісті күнде екі рет

Кішкене де ыңғайлы,

Тазартуды ойлаарсың.

Тіс щеткасын пайдалан.

Аяқ - қолға күте білу туралы жарнама

Аяқ — қол -көмекші,

Күт оны ерекше.

Аяқ - қолды кірлетпей,

Тырнағыңды алып жүр.

Тері — сезім мүшесі

Маңызды оның үлесі. Қызуыңды реттейді.

Сол арқылы білесің Зиян микроб, вирустар

Сезіп затты, ыстықты, Ағзаға одан өтпейді.

I: Балалар, біздің арамызда кейде тазалықты сақтамайтын балалар болса, олар туралы не айтамыз?

Екі баланы дайындап шығару. Біреуінің үсті басы кір, ал екінші ұқыпты бала.

Күнде бетін жумайды, Жатып алып тұрмайды,

«Жу» десең - ақ тулайды. Дейді ақырып «Жолама»,

Өз — өзінен өкпелеп, Сондай бала бола ма?

Беті қандай кір еді, Күледі – ау жұрт, күледі.
Айниды адам жүрегі. Сондай бала бола ма?
Көрсен осы бір кескінін, сендер оған жолама

II: Ал тазалықты сақтайтын, жақсы ұқыпты балалар туралы не айтамыз?

Жақсы бала құлақ сап, Жақсы бала ол анық
Істемейді шалалық,
Айтқаныңды ұғады. Тап – таза боп жуынып,
Төсегінен тұра сап, Алады өзі таранып.
Таза ауаға шығады.

Медбике.

Сен енді тазалықпен дос болысың ба? Жаман бала: Ия, ант етемін дейді.
Барлығы: Тазалық – денсаулық кепілі.

Көзді неден қорғау керек? Әр топ топтастырып, ой бөліседі.

I топ

Көзің — екі жанарың, Көзді сақта қоқыстан,
Көз көреді, барлайды. Жарыққа тік қарама.
Оны кірпі қабағың, Соғып алма оқыстан,

II топ

Шаң мен желден қорғайды. Зақым келер жанарға.

Көз нашарлап қалысқан, Ондайда адам шаршап тез,
Кезде әлдене зақымнан. Басы ауырып жүреді.

III топ

Біреу көрмес алыстан, Қабілетін сақтап көз,
Біреу көрмес жақыннан. Көзілдірік киеді.

II.Дильяра:

Тиімді тамақтану деген не? Қандай пайдалы тамақтар бар?

I топ Бірдей емес жұрт барлық, Алуан түрлі азық бар,
Бірі — толық, бірі – арық. Ет, май, сүт пен балықтар.
Байланысты ол талғамға, Көкөністер, жемістер,
Қоректенер тағамға. Витаминдер, жидектер.

II топ: Ас – адамның арқауы Тамақты ішкің күнде сен,

Деген сөз бар ежелден. Белгілі бір мезгілде.
Бойға сіңіп, тарқауы, Таңертең, түс, түстен соң,
Үшін керек ереже. Жатар алды кезінде.

III топ: Витаминдер –тірегін, А – сы қажет көзіне,
А,В,С,Д,Е –деп аласың. В – жүйкені тоғайтар.
Жетіспесе бірі оның, С – дан микроб безінер,
Ауырып сен қаласың. Д – сүйекті нығайтар.

II: Дильяра Сергіту сәті

Дене шынықтыру сабағында үйренген жаттығуды жасап, бір серігіп алайық.

Жалқаулықты тастаймыз, Иілеміз оңға бір,
Жаттығуды бастаймыз. Иілеміз солға бір.
Қиынсынып қашпаймыз, Қимылдайды әр сәтте,
Шынығамыз жастай біз. Аяқ та бір, қол да бір.

I: Бейбарыс:

Ал, енді мен жұмбақ жасырамын, шешуін тез табайық.

Ақ қарда тек тұрмадым,
Қос тақтаймен зырладым. (шаңғы)

Аяқтарым қалтылдап,
Қос тай міндім жалтылдақ.
Шапса жұбын жазбайды,
Бір – бірінен озбайды. (коньки)

Бұдан кір қорқады
Судан бұл қорқады (сабын)

Дәмі де жоқ ,Түсі де жоқ (су)

Ұрып қалсаң кері атып,
Оралады өзіңе,
Көрсө досың бері атып,
Қайтып барар өзіңе (Доп)

Отыз екі мықты,
Қаз -қатар болып шықты,
Он алтысы асты,
Он алтысы үсті. (тіс)

Тұмаумен ауырмау үшін бөлмені жиі желдетіп, адамдар көп жиналатын жерлерге бармаған дұрыс. Тұмауратып ауырсаң, мына ережелерді сақта: төсек режимін сақтап сұйық заттарды, витаминдерді көп мөлшерде іш.

Тұмау туралы не білеміз?

Егер денең қалтырап, Дәрігерге жедел сен
Сүйектерің сырқырап, Көрінгенің жөн болад.
Екі көзің жасаурап, Бұл тұмаудың тигені
Бас ауырып, жөтелсең, Жөн оны ерте білгенің.

Жағымсыз әдеттер.

Саусағыңды сормағын, Әрбір жанға жау мықты
Салдыр — салақ болмағын. Арақ - шарап ішпегін.
Әдет қылма мұрныңды, Денсаулыққа қауіпті
Шұқылама мұрныңды. Темекі де шекпегін.

Жан сезім саулығы

жан сезімнің - өзіңнің Сенім, рахат, жұбаныш
Көңіл - күйің сезімің. Денсаулыққа зиянды:
Денсаулыққа жағымды: Ашу, қиял, реніш,
Көңілді шақ, қуаныш, Көңілсіздік, қорқыныш.

Медбике.

Табиғат аясындағы су тоғандарын, өзендерді, көлдерді ластама! Табиғатты тамақ қалдықтарымен, өзендерді, көлдерді ластама! Табиғатты тамақ қалдықтарымен, целлофан қалталармен, қағаздармен ластама. Демалыс жорықтарға шыққан кезде айналаңды жинап жүр.

Тіс ауырса, іш ауырса,
Саған дәрі береді.
Балаға да, анаға да

Мейірімін төгеді.

Ол кім?

дәрігер

Денсаулық сақтау ережелері.(Оқушылар айтады, мұғалім жазады)

- 1.Таңертең жаттығу жасау
- 2.Жуыну,бой-басын таза ұстау
- 3.Спортпен шұғылдану
- 4.Жақсы тамақтану
- 5.Күн тәртібі
- 6.Таза ауада демалу(табиғатқа саяхат)
- 7.Ұйқыға ерте жату

Жарай ма? Олай болса бүгінгі тәрбие сағатымызды тамашалағандарыңызға көп – көп рахмет! Қош, сау болыңыздар!

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

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