**9 К тобы**

**Денсаулық - зор байлық**

***Мақсаты***: Оқушыларды зиянды әдеттерден сақтандыру, темекінің ағзаға тигізетін әсері және одан туындайтын ауру түрлері, олардың алдын алу шаралары туралы білуге, салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Халқымыздың арасында кең тараған зиянды әдеттер - араққа, есірткіге және темекі шегуге жетелейтін себептерді анықтау, олардың адам ағзасына келтіретін зиянын ашу, оқушыларды одан жирендіру. Оқушылардың күнделікті денсаулығын шынықтыру, күн тәртібін дұрыс ұйымдастыруын қамтамасыз ету. 

***Көрнекілігі:*** Плакаттар, суреттер, нақыл сөздер. 

***Барысы:***   
*Мұғалім:* 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.   
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.   
*Мұғалім:* Әр топ өздерін таныстыра кетсін.   
Топ спикерлері өз топтарының аты мен ұрандарымен таныстыра кетеді.   
1- «Есірткіге қарсы» тобы, 2- «Темекіге қарсы» тобы, 3- «Араққа қарсы» тобы.   
Сөз кезегі оқушыларға беріледі.   
*Оқушы:* Денсаулық –зор байлық. Денсаулық болса, бәрі де болады. Дені сау адамның көңілі шат, өмірі бақытты.   
*Оқушы:* 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.   
  
*1- оқушы:* Денсаулық ол – шыныққан   
Барлық денең мүшесі.   
Денсаулық ол - тыныққан   
Жүйке тамыр жүйесі.

*2- оқушы:* Денсаулық ол - күлуің   
Көңіл – күйің жадырай,   
Денсаулық ол – жүруің,   
Ешбір жерің ауырмай.

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

*4- оқушы:*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.

*Оқушы*: 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.

*5- оқушы:* 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 кезіңде,   
Жуын тұрған мезгілде.

*6- оқушы:*Мен айтайын тақпақ,   
Алғың оны жаттап.   
Тісіңді жу, тазарт   
Маржандай болсын аппақ.   
Атқаратын қомақты   
Ауыз қуыс ісі бар:   
Ұсататын тамақты   
Отыз екі тісі бар.   
Алғашқы тіс – сүт тістер   
Түсіп бірте тынады.   
Алты жастан нық тістер –   
Тұрақты тіс шығады.

*7- оқушы:*   
Тіс болмаса,   
Асты қалай шайнарсың, Тазалап жүр тісіңді.   
Тісті күнде екі рет Кішкене де ыңғайлы,   
Тазартуды ойларсың. Тіс щеткасын пайдалан.   
әдет қыл бұл ісіңді: Тазалауға болмайды,   
Щеткасымен басқа адам.   
«Тіс пастасының әзіл жарнамалық үзілісі». Интерактив тақтаны қолдану.

*8- оқушы:* Аяқ — қол –көмекші,   
Күт оны ерекше.   
Қол жиі ластанар   
Сондықтан істің әр   
Соңында қолды жу,   
Жояды кірді су.   
Аяқ – қолды кірлетпей,   
Тырнағыңды алып жүр.

*9- оқушы:* Тері - сезім мүшесі, Тері дайым дұрыстап,   
Маңызды оның үлесі. Қызуыңды реттейді.   
Сол арқылы білесің Зиян микроб, вирустар   
Сезіп затты, ыстықты, Ағзаға одан өтпейді.   
Қатты, жұмсақ, суықты.

*10- оқушы:*Еріншектен – салақтық, Еріншек таза жүре алмас,   
Салақтықтан – надандық. Кір қолын да жуа алмас   
Бірінен бірі туады, қаракет жоқ, ғылым жоқ   
Жоғалар сөйтіп адамдық. Өз бойынан ұялмас.

Оқушы: Балалар, біздің арамызда кейде тазалықты сақтамайтын оқушылар болса, олар туралы не айтамыз?

Екі оқушыны шығару. Біреуінің үсті басы кір, ал екінші оқушы ұқыпты бала.

*11- оқушы:* Күнде бетін жумайды, Жатып алап тұрмайды,   
«Жу» десең – ақ тулайды. Дейді ақырып «Жолама»,   
Өз - өзінен өкпелеп, Сондай бала бола ма?

*12- оқушы:* Беті қандай кір еді, Күледі – ау жұрт, күледі.   
Айниды адам жүрегі. Сондай бала бола ма?   
Көрсе осы бір кескінін, сендер оған жолама

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

*13- оқушы*: 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.

*Оқушы:* Кір балаға қарап, оның ұялғанын байқайды. Сен енді тазалықпен дос болысың ба? Жаман бала: Ия, ант етемін дейді.   
Барлығы: Тазалық –денсаулық кепілі.

*Оқушы:* Күн тәртібі –бұл жұмыс пен тынығу уақытының ауысымын дұрыс бөлуге көмектесетін кесте. Күн тәртібі –бұл уақыт бойынша әрекеттерді тиімді және дәйекті түрде бөлу: тәулік бойы жұмыс пен демалысты кезектестіру.   
Үйде жоқ апашым, Киімді шашпадым.   
Үйде жоқ папашым. Үйді де жинаймын,   
Жинадым төсекті, Себебі мамамды   
Суардым көшетті. Мен өте сыйлаймын.   
Тартпаны ашпадым,

*Оқушы:* Көзді неден қорғау керек? Әр топ топтастырып, ой бөліседі.   
*Оқушы:* Көзің - екі жанарың, Көзді сақта қоқыстан,   
Көз көреді, барлайды. Жарыққа тік қарама.   
Оны кірпі қабағың, Соғып алма оқыстан,   
Шаң мен желден қорғайды. Зақым келер жанарға.

*Оқушы:* Көз нашарлап қалысқан, Ондайда адам шаршап тез,   
Кезде әлдене зақымнан. Басы ауырып жүреді.   
Біреу көрмес алыстан, Қабілетін сақтап көз,   
Біреу көрмес жақыннан. Көзілдірік киеді.

*Оқушы:* Тиімді тамақтану деген не? Қандай пайдалы тамақтар бар? Топтастыру, қорғау.   
Дана: 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.

Ас – адамның арқауы.   
*Оқушы:*  
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.

Су – тіршілік негізі   
*Оқушы:* Су – тіршілік негізі, Үйде ванна, душ болса,   
Онсыз өмір сүрмейсің. Салқын сумен құйынғың.   
Гигиена егізі Ыстық сумен шомылсаң,   
Су деп және білгейсің. Салқын сумен шайынғың.

Витаминдер.   
*Оқушы:*  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.

*Оқушы:*: Дене шынықтыру сабағында үйренген жаттығуды жасап, бір серігіп алайық.   
*Оқушы:*  Жалқаулықты тастаймыз, Иілеміз оңға бір,   
Жаттығуды бастаймыз. Иілеміз солға бір.   
Қиынсынып қашпаймыз, Қимылдайды әр сәтте,   
Шынығамыз жастай біз. Аяқ та бір, қол да бір.

*Оқушы:* көгілдір мұз, тайғанақ,   
Жылтылдайды мұз айдын.   
Конькиімді байлап ап,   
Зымыраймын зулаймын.   
Шынығу және денсаулық   
Оқушы: Жазда ықпай ыстықтан, Жазда суда жүземіз,   
Қыста бұқпай суықтан. Құмда күнге күйеміз   
Айналысып спортпен, Жалаң аяқ жүреміз.   
Біз боламыз шыныққан, қыста қызып денеміз,   
Денсаулығы мықты жан. Коньки, шаңғы тебеміз.

*Оқушы:*  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)

Бір атым бар   
Құлын болып тумаған.   
Құнан болып өспеген. (Велосипед)

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

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

*Оқушы:*  Әйгерімге не болды? Тұмау туралы не білеміз?   
*Оқушы:* Егер денең қалтырап, Дәрігерге жедел сен   
Сүйектерің сырқырап, Көрінгенің жөн болад.   
Екі көзің жасаурап, Бұл тұмаудың тигені   
Бас ауырып, жөтелсең, Жөн оны ерте білгенің.

*Оқушы:*  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.

Жұқпалы аурулар.   
*Оқушы:* Түрлі аурулар туады Ал бұларды таратар   
Микробтан зиянды. Микроб пен құрттарды,   
Жұқпалы ауру-қантышқақ, Тазалықпен құртыңдар.   
Іш сүзегі,тырысқақ. Тарақандар,шыбындар   
Болса ,қуып шығыңдар.

*Оқушы:*  
Қауіпсіздік ережесін сақтамасақ біздің денсаулығымызға келтірер зияны бар ма?

Жол апатының жарақатынан сақтандыру.   
Оқушы: сақта көше тәртібін, Сары жанса, сабыр   
Бағдаршамның ал «тілін». Сақтай тұрам әзір.   
Біліп алдым мен де: Жанса қызыл шоқтай,   
Жасыл жанса,демде Қаламын кілт тоқтай.   
Алға кетем лезде.

Жағымсыз әдеттер.   
*Оқушы:* 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   
*Оқушы:* жан сезімнің – өзіңнің Сенім, рахат, жұбаныш   
Көңіл – күйің сезімің. Денсаулыққа зиянды:   
Денсаулыққа жағымды: Ашу, қиял, реніш,   
Көңілді шақ, қуаныш, Көңілсіздік, қорқыныш.

*Оқушы:*   
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.

*Оқушы:*  Айналаңды қоршаған   
Табиғатты сүйе біл.   
Қауіп – қатер төнсе оған   
Қамқорға алып, сүйе біл.

*Оқушы:* Білгің бұны балалар, Ескертеміз бар ұлға,   
Сусыз – құрғақ далалар, Ескертеміз бар қызға,   
Сусыз – қараң қалалар. Суды босқа ағызба.

*Оқушы:*  Енді тамашадан үзінді «Соқыр шек».

Әр топқа жағдаяттан шығу тапсырмалары беріледі.   
*І топ:* Сенің өте жақсы көретін ағаңның аузынан ептеп сырының иісі шығатынын бір – екі рет байқадың. Ағаңды қалай құтқарар едің?

*ІІ топ:* Мектептен шығып үйге келе жатқаныңда есірткі шегіп отырған бір баланы көрдің. Сен не істер едің?

*ІІІ топ:* Саған 11-сынып оқушысы: «Маған күнде бір қорап темекі алып бер. Екеуіміз бірлесіп шегеміз. Мұны тек сен екеуіміз ғана білетін болайық. Әйтпесе...... » деп жұдырығын көрсетіп, шарт қойды. Не істейсің?

*Оқушы:*  Әр топ өз тақырыптарына эссе жазады. (5-6 сөйлем).

Әр топ спикерлерін тыңдау

*Оқушы:*  Енді Әр топқа сұрақ қойылады, топтастырып ойларыңды ортаға саласыңдар:   
І топ: «Денсаулық» , ІІ топ «Табиғат» , ІІІ топ «Зиян» сөзін топтастырыңдар.   
*Оқушы:* денсаулыққа байланысты қандай мақал – мәтелдерді білесіңдер?

Мақал – мәтелдерді тыңдау.

Оқушы: Тіс ауырса, іш ауырса,   
Саған дәрі береді.   
Балаға да, анаға да   
Мейірімін төгеді.   
Ол кім?

*Оқушылар:* дәрігер   
*Оқушы:*  Дәрігер апайымызға «Қош келдіңіз» дей отыра, сөз кезегін сізге береміз.

Дәрігер сөйлеп болған соң.

*Оқушы:*  Қарсы алып жылы сөзіңмен,   
Ем жасадың аянбай.   
Бауыр боп кеттік өзіңмен,   
Жақсы бір көріп жанымдай.

*Оқушы:*  Нәр алып жылы сөзіңнен,   
Жақсарып келем жалындай.   
Шипалы сөзің, еміңмен,   
Көктемгі жасыл жайлаудай.

*Оқушы:*  Адалдық ақ жол сеніммен   
Алғысын көптің ала бер.   
Ақжарқын адал көңілмен   
Сырқаттың жайын таба бер.   
Күш – қуат алып өмірден,   
Қартайма, лаулап жана бер.

*Оқушы:* Жаңа ғасыр, жаңа заман бүгін,   
Біз тілейміз ұрпақтың амандығын.   
Ей болашақ, саулығың өз қолыңда,   
Уламасын тәніңді у, санаңды мұң.

*Оқушы:* Нашақорлық жайлаған әндет білем,   
Жоймай оны жақсылық күн жоқ білем.   
Күресуге ғасырдың тағдыры үшін   
Оған сен де міндетті, міндетті мен.

«Күн әлемі» әні.

*Оқушы:*  Ата – анамыз, ұстазымыз,   
Бір тілек айтарымыз:   
Берекелі заман болсын,   
Балаларың аман болсын.

*Оқушы:* Жиырма бірінші ғасырда,   
Ашық аспан астында   
Денсаулықтарыңыз мықты болсын,   
Жанұяларыңыз қуанышқа толсын.

*Оқушы:* Бүгінгі тәрбие сағаты   
Денсаулық жайлы сөз еткен.   
Көп нәрсені ұғып алдық   
Кетпейтұғын мәңгі естен

*Оқушы:* Қымбатты қонақтар, ұстаздар! Көңіл қойып, тәрбие сағатымызды тамашалағандарыңызға көп – көп рахмет! Қош, сау болыңыздар!