ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ДОСТАРЫ МЕН ҚАСТАРЫ

**Сабақтын тақырыбы*: Денсаулықтың достары мен қастары.***

**Сабақтын мақсаттары**: ***білімдік****:* коршаған орта, денсаулық жайлы түсінік беру.

***Тәрбиелік*:** қоршаған ортаны таза ұстап аялауға, өз десаулықтарын күте білуге , тиянақтылыққа ,еңбеккорлыққа тәрбиелеу.

***Дамытушылық***: ойлай білуге, ойын жүйелі түрде жеткізуге тәәрбиелеу.

Көрнекілігі: сөзжұмбақ, бүктеме,суреттер

**Әдісі:** сұрақ - жауап

**Сабақтың барасы:**

1. Кіріспе.

* Мұғалімнің кіріспе сөзі.

1. Көрініс «Дәрігер мен бала»
2. Көрініс «Әже мен бала»

* Осы көріністер жайлы оқушылар өз пікірін ортаға салады.

- 4. «Денсаулықтың достары мен қастары»

Қазақ халқының педагогикасы әдеп – ғұрып жырларында да терең қамтылған . Сол әдет – ғұрып жырларының бірі – « өс-өс»

Өс – өс,балам ,өсе бер,

Батыр бол –балуан білекті,

Батыл бол – таймас жүректі.

Аяғыңды созайық,

Саусағыңды жазайық.

Епте болсын балтырың,

Епті боп өс, жарқыным деп,өс –өс- деп тілек айту дәстүрін сақтаған.

2.Біздің әдет – ғұрып жырларының бірі –«Тұсау кесерде» ұрпағының әрі күшті, әрі білімді болып өсуі үшін мынадай тілек білдіреді:

Қаз – қаз балам ,жүре ғой,

Балтырыңды түре ғой.

Тай, құлын боп шаба ғой,

Озып бәйге ала ғой.

Өмірге аяқ баса бер,

Асулардан аса бер.

1. «Ауру – астан» дегендей, денсаулыққа шипалыәрі жеңіл астын бірі-сүт өнімдері.Ол жайында әдет – ғұрып жырларында былай делінген:

Ақ сиырдың сүтін іш.

Ақ сүт берер саған күш.

Шым – шым мөлдір суға түс,

Тұмау келсе ,қуа түс.

1. Орат Азияда екінші Аристотель аталған әл – Фараби «Егкр тән саламат болса ,онда сол халды сақтау керек, егер дімкәс болса , онда сол кеселді жоюдың тәсілдерін қолдану керек» деген.
2. Қазақта шешендер көп. Соның бірі – арғыннан шыққан арғын Абыз аталып кеткен шешен былай деген:

Ақ білектің қадірің әл кеткенде білерсің.

Жиырма бестің қадірің жас өткенде білерсің,

Отыз тістің қадірің қақсағанда білерсің.

Деңсаулықтың қадірің ауырғанда білерсің.

1. Өмірде ең қымбат алтын емес, адам.Ең қымбатты адам болғаннан кейін оған қажетісі – деңсаулық.Денім сау болсын дегең, деңсаулықтын достарын біліп қойындар.Абай атамыз айтқан

Талап ,еңбек ,терен ой,

Қанағат, рақым, ойлап қой.

1. Денсаулықтың достары – таза ауа, күннің сәулесі.Денің сау болу үшін таза ауа ,күннің шуағы өте керек екенін ұмытпа.

9.Адам күш – қуатты тамақтан алады. Денсаулықтың досы – тамақ. Тамақты асықпай дұрыстап шайнап жеу керек. Дұрыс шайналмаған асқазанға зиян келтіреді.

10. Адам еңбегімен қадірлі. Деңсаулығың мықты болсын десен деңсаулықтың досы – еңбек. Барынша көп қимылдап еңбек ету керек.

11. денім сау болсын десең, деңсаулықтың досы киімдерінді жылдың төрт мезгілінде лайықты киіну керек. Аурудың көбі суықтан да болатынын ұмытпа.

12. Деңсаулықтың достарының бірі – тазалық. «Тамақты қазақша қолмен жесең, қолыңды сабындап жу» деп Халел Досмұхамедұлы айтпақш, әсіресе, баубақша өнімдерін жеместен бұрын қол жууды ұмытпауымыз керек. Өйткені жеміс-жидек өнімдері жұқпалы іш ауруларын жылдам тұғызады.

13. денсаулықтың достарының бірі – демалысты ұйымдастыру. Ұйқы адамға күш береді. Жаңа тұған нәресте 16-20 сағат, ал үлкендер 9-10 сағат ұйқтауымыз керек.

14 Деңсаулықтың достарының бірі – қоршаған ортаны жер, жер, су, ауаны таза ұстау. Мұны грек тілінде «экология» дейді. Қоршаған ортаны атом бомбасымен, радиациямен, өзгерістің зиянды қалдықтарымен улау адам баласына үлкен індет аурулар әкеледі. Соңдықтан бүгінде жер бетіндегі адамзат баласы табиғат тазалығы үшін күресуде.

**Денсаулықтың қастары**

Абай атамыз айтқан:

Өсек, өтірік, мақтаншақ,

Еріншек, бекер мал шашпақ.

1. Денсаулықтың қастарының бірі – еріншектік. Бетін суық суға тигізгеннен қорқып, денесін шынықтырмай, есік алдына шығып ойнамай, еңбек етпей жүрген балаларды айтамыз.
2. Денсаулықтың қастарының бірі – демалмастан ұзақ уақыт теледидардың алдында отыру.
3. Денсаулықтың қастарының бірі – шамадан тыс тамақ ішу.
4. Денсаулықтын қастарының бірі – әке-шешенің, мұғалімнің, үлкен адамдардың айтқандарын тыңдамау. Ол кісілер оқы, үйрен дейді. Ал оқып үйренсең, ойдың серіктігі денсаулықты тазалыққа жетелейді.