«**Денсаулық – зор байлық»**

**Күні 27.01.2017ж**  
«Сау дене, азат ақыл, адал көңіл – үшеуімен болады бақытты өмір»   
Әйтеке би.  
**Сабақтың мақсаты:** оқушыларға жан саулығының тән саулығына әсері туралы және адам денсаулығына ой тазалығы мен таза ниеттің әсері туралы түсінік беру. Өзіне және өзгеге адал болуға тәрбиелеу. Денсаулықтың маңызы, денсаулықты сақтау және нығайту туралы түсіндіру.  
**Көрнекіліктер**: суреттер, денсаулық туралы қанатты сөздер  
**Сабақтың барысы:** Денсаулық - адам баласының ең құнды игілігінің бірі. Денсаулықты сақтау үшін ең бірінші кезекте ойың, ниетің таза болуы керек. Адамның жан тазалығы денсаулығына әсер етеді. Сабыр мен сенім, мейірімділік пен сүйіспеншілік адам денсаулығын жақсартуға ықпал етеді. Денсаулығың жақсы болса, көңіл күйің де көтеріңкі болады.  
**Біздің мақсатымыз**: Келешек ұрпақты дені сау, салауатты өмір салтын ұстанатын, зиянды әдеттерден аулақ болатын қажетті мәліметтерді ұсыну арқылы оқушы санасын, тәнін тазалыққа үйрету.  
Адамның өмір сүруі 3 түрлі салаға бөлінеді: Тіршілік деңгейіне, тіршілік саласына, тіршілік әрекетіне байланысты. Ғалымдардың зерттеуіне қарағанда, адам денсаулығының 20%- тұқым қуалауға, 20%- экологияға, 10%- денсаулық сақтау жүйесіне, ал , 50%- адамның өзіне байланысты екен. Бұл « денсаулық сақтау - өз қолыңда» дегеннің дәлелі.  
І. Сұрақтар:  
1. «Бірінші байлық – денсаулық» деп неліктен айтылған?  
2. Денсаулықты сақтаудың қандай жолдары бар?  
3. «Тәні саудың- жаны сау» дегенді қалай түсінесіңдер?  
4. Жан саулығының тән саулығына әсері бар ма?  
5. «Денсаулығың өз қолыңда» дегенді қалай түсінесің?  
6. «Сатып алған ауруға дауа жоқ» дегенді мысалдармен түсіндір.  
**ІІ. Денсаулықтың 10 құпиясы**  
Денсаулықтың 1- құпиясы- денсаулық пен сырқаттың негізі біздің ақыл- ойымызда жатыр.   
Денсаулықтың 2- құпиясы-біздің тыныс алуымызда.  
Денсаулықтың 3- құпиясы - шынығу әрекеттері күш әкеледі  
Денсаулықтың 4- құпиясы - дұрыс тамақтану күші  
Денсаулықтың 5- құпиясы - күлкі. Күлкі- бұл мәңгілік емші  
Денсаулықтың 6- құпиясы – демалу күші  
Денсаулықтың 7- құпиясы - тұлғаны түзу ұстай білу күші.  
Денсаулықтың 8- құпиясы - таза қоршаған ортасыз шынайы денсаулықтың болуы мүмкін емес.  
Денсаулықтың 9- құпиясы - сенім күші  
Денсаулықтың 10- құпиясы - сүйіспеншілік күші.  
**ІІІ . Денсаулық туралы нақыл сөздер:**  
1. Ердің саулығы - елдің байлығы (қазақ мақалы)  
2. Денсаулықтың қадірін жастан білу- азаматтық борыш (М.Әлімбаев)  
3. Сырын мен білетін бірден –бір сұлулық - денсаулық (Г.Гейне)  
4. Дені сау адам дегеніміз - табиғаттың аса құнды туындысы(Т.Карлейль)  
5.Деннің саулығын тілегеннің бірінші парызы – маңайының ауасын тазарту (Р.Роллан)  
**ІV. Шығармашылық жұмыс**«Жаны саудың – тәні сау» тақырыбында шығарма жазу.  
**Қорытындылау:** Денсаулықтың мықты, жанның таза болуы адамның өзіне, айналасындағы адамдарға қуаныш сыйлайтынын, оның негізі салауатты өмір салтын ұстануда екенін ұғынады. Қоғамда қалыпты өмір ырғағы бұзылмай адамдар тыныш ғұмыр сүргенде ғана, тәуелсіздік талаптары тіршіліктен өз орыны табады. Гүлденген Қазақстанға рухани дені сау, үлгілі ізденіс, талаптану арқылы үлес қосамыз!