Тәрбие ісінің меңгерушісі: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

28.01.2017 жыл

**Сабақтың тақырыбы:** Салауатты өмір салты

**Сабақтың мақсаты:**   
 1. Оқушыларды салауатты өмір сүре білуге, адамзат өміріне қауіп төндіріп отырған қатерлі

дерттерден сақ болуға, одан қорғана білуге, қоғамға, адам ағзасына темекінің, алкогольдің

теріс әсері туралы түсінік бере отырып тәрбиелеу.  
 2. Оқушылардың ой - пікірлерін ортаға салу, өзін - өзі бағалауына жол ашу, ой қорыта білу

қабілеттерін дамыту, ортаның қысымына қарсы тұра білуге дағдыландыру (темекіні,

алкогольді байқап көру әрекетіне теріс пікір тудыру).  
 3. Тазалыққа, лас істерден аулақ болуға, тән сұлулығы мен жан сұлулығын қатар сақтауға

тәрбиелеу.

Сабақтың түрі: әңгіме, сұрақ-жауап,   
Көрнекілігі: ДК, интерактивті тақта, слайдтар.  
 **Сабақтың барысы:**

**І.Ұйымдастыру кезеңі.**

1.Сәлемдесу

2.Сыныптың тазалығына назар аудару

3.Оқушылардың назарын сабаққа аудару

**І. Кіріспе.**

Мұғалім сөзі:

Саламатсыздар ма оқушылар. Бүгінгі тәрбие сағатымыздың тақырыбы: «Салауатты өмір салты » деп аталады. Бұл тәрбие сағатты өткізіп отырған себебіміз, оқушылардың салауатты өмір салтын сақтау,денсаулықты күту, тазалық сақтау , зиянды әдеттер, қатерлі дерттер, лас істерден аулақ болу және тән сұлулығы мен жан сұлулығы жайлы пікірлерін ортаға салу.  
  
 Дүние жүзін жаулап аламын деген Шыңғысхан Әмударияның жағасында ауырып қалып, қытайдың атақты Ган Чун Цзи деген емшісін алдыртады. Жарық дүниені қимаған Шыңғысхан мәңгілік өмір сүруді жүзеге асыратын қандай дәрің бар деп сұрапты. Сонда емші: «Өмірде уақытша ғана болуға арналған дәрі бар, ал мәңгілік өмір сүретін дәрі жоқ», - депті.Демек, бойына қабылдап алған дертін адам өзі шығарады дегендей - ақ, ұзақ өмір сүрудің кілті әр адамның өзінің қолында екенін айтпақпыз.  
 Сонау ықылым заманнан бері адам баласы ұзақ өмір сүрудің жолын қарастыруда. Кезінде осы қағиданың негізі болған Аристотельдің іліміне сүйенсек: «Жанды дене қозғалмаса өледі» деген тұжырымдамасы сол дәуірден бері адамзаттың ұзақ жасауының, яғни салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болып табылады. Мысалы, қара қарға әр нәрсені бір шоқып жүріп 300 жыл жасайды екен. Сағатына 10м қозғалатын тасбақа да 200 жыл өмір сүреді.  
Елбасымыздың жолдауында атап өткеніндей «Адам – елдің басты байлығы», осы адамдардың денсаулығының жақсы, жаман болуына өздерінің іс - әрекеттерінің әсері мол. Және де біздің елбасымыз 2002 жылды «Денсаулық» жылы деп те жариялаған болатын. Еліміздің болашағы жастардың қолында. Сондықтан әр жас ұрпақ өз денсаулығын ойлау керек!  
  
Ей, болашақ ұланым!  
Болашағы қазағымның,  
Сендерсің деп білемін  
Балғынды жас болашақ  
Мен сендерге сенемін! – дей отыры бүгінгі іс - шарамызды бастайсыз.

**ІІ. Миға шабуыл.**  
1. Деніміз сау болу үшін не істеуіміз керек?  
2. Зиянды әдеттерге нелер жатады?  
3. Спорттың, қимыл - қозғалыстың адам денсаулығына әсері қандай деп ойлайсыңдар?

4.Денсаулық дегеніміз не?

5.Сен өзің үйде өз денсаулығыңды сақтау үшін қандай жағдайлар жасап жүрсің?   
  
**ІІІ. Салауатты өмір сүрудің мақсаты**Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік - экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.  
  
**ІҮ. Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидалары:**- дұрыс тамақтану;  
- зиянды әдеттерден аулақ болу;  
- жеке бас тазалығын сақтау;  
- денешынықтырумен айналысу;  
- оң эмоциялардың көп болуы;  
- қоршаған ортаның тазалығы;  
- күн тәртібін сақтау;  
- үнемі қозғалыста болу.

**Ү. Зиянды әдеттерге қысқаша шолу жасау.**  
 **Зиянды әдеттер**

Ішімдік ішу, Темекі шегу, насыбай ату, Нашақорлық  
  
 Салауатты өмір салтын ұстануға бірден - бір кері әсер ететін факторлар.  
  **Ішімдік** – «этил спирті» немесе «этанол» деп те аталады. Этил спирті мөлдір әрі түссіз болып келеді. Ішімдіктің кейбіреулерінде спирттің мөлшері 40% градусқа дейін жетеді. Ішімдік ішу созылмалы бауыр ауруларына, ұмытшақтық, бүйрек ауруларына әкеліп соқтырады.  
  
Жаман әдеттерің ішінде жасөспірімдер арасында көп таралғаны **шылымқорлық.** Оның зардабы: бронхит, өкпе қатерлі ісігі ауруларына әкеліп соқтырады. Темекі түтінінде 300 - ден астам әр түрлі химиялық заттар, олардың ішінде никотин иіс газы сияқты жүйкеге тиетін, өте қатерлі у бар.  
  
Дүние жүзінде тым тез тарап бара жатқан әдеттің бірі **нашақорлық** – бұл тажал адамның денсаулығына кері әсерін тигізеді және жас ағза бірден үйренеді. Соңғы зерттеулер бойынша Қазақстанда жасөспірімдердің 12%- ы өмірінде 1 рет болса да есірткі қолданып көрген.  
Айдаһардың үш басындай **арақ, темекі және наша** – ауруға жол ашатын мүмкіндіктердің басты себептері. Нашақор адамдар – өмірлерінен күдер үзген, болашағы жоқ адамдар.  
  
**ҮІ. «Тәні саудың – жаны сау» (сұрақ - жауап)**  
1. Шылымның зияны тиетін мүше? (Өкпе)  
2. Салауатты өмір салты деген не? (Салауатты өмір салты – спортпен шұғылдану, күн тәртібін сақтау, жеке бас гигиенасын сақтау, оң эмоциялардың көп болуы, маскүнемдіктен, нашақорлықтан, шылым шегуден аулақ болу)  
3. 2002 жылы Елбасы қандай жыл деп жариялады? (Денсаулық)  
4. Денсаулыққа зиянын тигізетін қандай факторларды білесіңдер? (Шылым шегу, ішімдік ішу, нашақорлық, аз қозғалу, жеке бас тазалығын сақтамау)  
5. Құрамында этил спирті бар. Ол не? (Ішімдік)  
6. Гигиена деген не? (Грек тілінен аударғанда «денсаулық әкелуші» деген мағына береді)  
7. Темекіден туындайтын ауруларды ата? (қолқа демікпесі, өкпе ауруы)  
  
**ҮІІ. Мақал - мәтел.**1. Сақ жүрсең, ..............сау жүресің.  
2. Ұйқы тынықтырады, жұмыс шынықтырады.  
3. Денің сау болса, жарлымын деме. ...............Жолдасың көп болса, жалғызбын деме.  
4. Тыста ұзақ жүргенің – ..................ұзақ өмір сүргенің.  
5. Дені сау адам – .................табиғаттың ең қымбат жемісі.  
6. Елемеген ауру жаман, .................ескермеген дау жаман.  
7. Сырқат тән жарасы,................ қайғы жан жарасы.  
8. Тазалық – саулық негізі, ............саулық – байлық негізі.  
9. Көзің ауырса,.................... қолыңды тый,  
Ішің ауырса,................... аузыңды тый  
10. Жарлының байлығы –үүүүүүүүүүүүүүү денінің саулығы.  
  
**ҮІІІ. Тілекке тілек қосып, жүректен жүрекке...**  
Оқушылар бір - біріне тілектерін жазып ұсынады.  
Қорытынды.  
«Тән сұлулығының тамыры – тазалықта, жан сұлулығының тамыры – тән саулықта» деп Ахмет Байтұрсынов айтқандай, біздің таңдауымыз салауатты өмір салты.

**Батыс Қазақстан облысы**

**Теректі ауданы**

**Шаған жалпы орта білім беретін мектебі**

**Тәрбие сағаты**

**Тақырыбы: «Салауатты өмір салты».**

Сынып жетекші: Ханов Ш.У

2016-2017 оқу жылы