**Ақмола облысы**

**Жарқайың ауданы**

**Гастелло орта мектебі**

**Тәрбие сағаты**

**Сынып : 5 «А»**

**Өткізген: Турымбетова Д.Т.**

**2017-2018 оқу жылы**

**Сабақтың тақырыбы**: Дені сау ұрпақ- ел болашағы

**Мақсаты**:

**Білімділік** — жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажетті бағалы байлық екендігін, дені сау ұрпақ ертеңгі елдің болашағы екендігін  түсіндіру.

**Дамытушылық** — сын тұрғысынан ойлау, шығармашылық қабілетін дамыту, сөйлеу шеберліктерін жетілдіру.

**Тәрбиелік** — денесін шыдауға, шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, әдемі болуға тәрбиелеу.

**Көрнекілігі**: суреттер, мақал — мәтелдер, слайд.

**Барысы**:    Ой ашар сұрақтары:

1. Денсаулықтың достарына нелер жатады?

2. Ұқыпты да әдемі азамат болу үшін адам денсаулығына не қажет?

3. Денсаулықтың қастары дегенді қалай түсінесіңдер?

4. Салауатты өмір салтын сақтау дегеніміз не?

5.-Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?

Денсаулық — жеке адамның басты байлығы.

Денсаулық — адам тіршілігінің ең бірінші шарты.

Бүгінгі дені сау ұрпақ — елдің ертеңгі жалғасы.

Денсаулық деген сөз-деніңнің саулығы деген мағынаны білдіреді. Деніңнің аурудан аман, қайратты, жігерлі, көңілдің көтеріңкі болуының өзі-денсаулықтың белгісі. Дене мүшелерінің, ішкі ағзалардың бірі ауырса, адамның денсаулығы нашарлап, көңіл күйі түседі, еш нәрсеге зауқы болмайды.

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

— Балалар, деніміз сау және күшті болып өсуіміз үшін не істеуіміз керек?

— Иә, дұрыс ол үшін күн тәртібін сақтау керек. Уақытымен ұйықтап, ұйқыдан тұрған соң төсек орнымызды жинап, жуынып таңғы жаттығу жасауды әдетке айналдырып, таза жүрсек, өз-өзімізді күте білсек , деніміз сау болады. Әрдайым күліп жүруіміз керек Сендердің күлкілерің әдемі болуы үшін тісті күтуге байланысты ережелерді мұқият орындауымыз керек..

**Шығармашылық жұмыс**

— Балалар, денсаулыққа байланысты қандай мақал – мәтел білесіңдер?  
1.Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің.  
2.Ісің түсіп тақсырға барма,  
Аурулы болып бақсыға барма.  
3. Бақсы көрінсе дерт қозады,  
Ұста көрінсе таға тозады.  
4.Жарлының байлығы — денінің саулығы.  
5..Ауру атанды да шөктірер.  
6.Қотыр қолдан жұғады,  
Таз тақиядан жұғады.  
7.Бас ауырса жан қорқады.  
8.Жұғын бар жерде — шыбын бар,  
Шыбын бар жерде — шығын бар.  
9.Екі ауру бір келсе, ажалыңның жеткені.  
10.Жан ауырса — тән азады,  
Қайғы басса — жан азады.  
11.Өліспеген көріседі.  
12.Қасқырдың ойлағаны арамдық,  
Қойдың ойлағаны — амандық.  
13.Тәуіптің жақсысы — ауруға ауру қоспағаны.  
14.Мың жұмақтан — бір күн тірлік.  
15.Қасапшыға мал қайғы,  
Қара ешкіге жан қайғы.  
16.Емнің алды — еңбек.  
17.Ауру желмен келіп, термен шығады.  
18.Аман болса бұл басым,  
Тағы шығар бұл шашым.  
19.Азған денеге ауру үйір.  
20.Қайғы қартайтады,  
Қуаныш марқайтады.  
**Сергіту сәті**

Ойын: «Иісіне қарай ажырат».Бұл ойында 3 оқушы алға шығады. Олардың көздерін байлап алма, апельсин, пияздың иісін искетемін.Олар соны тауып атын атау қажет.

-Біздің денсаулығымызға тағы бір қажетті нәрсе бұл – дәрумендер. Жеміс-жидектер мен көкөністерді өз қажетінше, көп жеу керек, өйткені олар – дәрумендер мен пайдалы заттарға бай. Олардың құрамындағы дәрумендер сіздердің бойларыңыздың өсуіне, ағзаларымыздың дұрыс дамуына және көздің көруінің жақсаруына көмектеседі.

«Әлемдегі ең пайдалы азықтар»

Ет: қан құрамындағы шекерді қалыпқа келтіреді.

Сүт: Витамин, минерал және пайдалы бактерияларға өте бай.

Жаңғақтар: Жүректің қызметін реттейді. Бір күн үшін 25 грамдық, бадам (миндаль), жаңғақ, жержаңғақ, орман жаңғағы жеткілікті.

Жұмыртқа: Ең зиянсыз ас. Миды қорғайды және көз саулығын күшейтеді..

Алма – дәрілерден аспирин орнына жүреді. Сүйекті қуаттандыратын K витамині бар.

Шие – күніне 20 шие бір аспириннің әсерін береді.

Пияз және сарымсақ – инфекцияларды жояды. Жүрек ауруы қаупін 20%-ға азайтады.

Айран, сүзбе, ірімшік – тістің саулығы үшін пайдалы, кальцийдің қоры

**Қорытынды**

Балалар, біз бүгін қандай тақырыпта сөз қозғадық?(Денсаулық)

— Нені ойға тоқып, жадымызда сақтауға тиіспіз?(Жаман әдеттен аулақ болуымыз керек)

— Сіздер, қандай азамат болып өсулерің қажет?(Дені сау, ақылды, білімді, адал болып)

— Балалар, олай болса, денсаулықтың достарын атайықшы.

«Кім тапқыр?»  
Д — Дәрі шөптен, ақыл көптен.  
Е — Емнің алды — еңбек.  
Н — Негізгі байлық — денсаулық.  
С — Саулық — байлық негізі.  
А — Ас — адамныңарқауы.  
У – Уланудан сақтан.  
Л — Ластың досы — шыбын.  
Ы — Ыдысы тазаның, ырысы таза.  
Қ — қотыр қолдан жұғады.

— Ал, балалар, деніміз сау болу үшін, мықты болу үшін не істеу керектігін, ауырмай тұрып алдын ала сақтану, қоршаған дүниенің біздің денсаулығымызға пайдасын т. б. жолын меңгердік деп ойлаймын. Тәрбие сағатынан өздерің үлкен тәрбие алдыңдар.