

Сабақтың тақырыбы: Ұлт болам десең, ұрпақ саулығын ойла

Мақсаты: білімділік - оқушылардың салауатты өмір салты жайлы білімдерін тереңдету, оларды зиянды заттарды қолдануға деген теріс көзқарастарын қалыптастыру, шылым шегу, нашақорлық, СПИД тәрізді аурулар туралы ой қозғау, өмірге деген көзқарастарын қалыптастыру.

Дамытушылық - оқушылардың жеке басының гигиеналық тазалығын сақтауын қалыптастыру, зиянды заттың ағзаға тигізетін әсерін, өз денсаулықтарына жауапкершілікпен қарау сезімдерін дамыту

Тәрбиелік - оқушыларды денсаулықты сақтауға, тазалыққа, ұқыптылыққа, әдептілікке, салауатты өмір салтына тәрбиелеу, құқықтық, адамгершілік тәрбие беру.

Көрнекілігі: плакаттар, сөзжұмбақтар, төсбелгі, газет көрмесі, бүктемелер жинағы, денсаулық жайлы нақыл сөздер мен мақал - мәтелдер.

Д - Дұрыс дем алу

Е - Ерінбеу керек

Н - Ниеттену

С - Спортпен айналысу

А - Ағзаны шынықтыру

У - Уақытты дұрыс ұйымдастыру

Л - Лайықты өмір сүру

Ы - Ынта - ықылас алға жетелейді

Қ - Қозғалыс ағзаны шынықтырады

Барысы:

1 - жүргізуші: Құрметті ұстаздар, оқушылар! Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында “Бақыт дегеніміз - денсаулық” тақырыбындағы “Сықырлы қазан” сайысына қош келдіңіздер!

2 - жүргізуші: Армысыздар,

Болашақтың бастауы

Балғын шақта, балалар!

Ал келіндер, келіндер,

Біріңе бірің еріндер.

Білімінді тексеріп,

Ойынға қатысып көріңдер!

(Ойынға қатысушылар ортаға шығады)

Сайысқа қатысушылар: “Салауат” тобы, “Тазалық” тобы, “Денсаулық” тобы.

1 - жүргізуші: Білімінді саралап,

Төрелігін айтатын,

Әділ баға беретін,

Әділқазы алқасын

Шақырайық ортаға.

(Әділқазылар алқасы ортаға шақырылады)

2 - жүргізуші: Денің сау, ғұмыр жасың болар ұзақ,

Ауруға төрт нәрсемен құрсақ тұзақ.

Жылы сөз, жеңіл тамақ, жақсы әуен,

Күлкідей бола алмайды бәрі бірақ.

Сайысымыздың шарттарымен танысайық.

1) “Сәлем берем халқыма” (Топ атымен таныстыру)

2) “Кім көп біледі?” (Мақал - мәтелдің жалғасын табу)

3) “Кім тапқыр?” ойыны (Жұмбақ шешу)

4) Ол кім? Ол не? (Танымдық ойын)

5) Көрініс

6) Өз өнері (Би, ән, көркем сөз, әңгіме)

7) Сөзжұмбақ шешу (Денсаулық, тазалық, салауат тақырыбында)

1 - жүргізуші: Қазақпыз ғой бәйге десе қозатын,

Қосатұғын күрең атын, боз атын.

Басталады бүгінгі сайысымыз,

Шықсын шәкірт шындарға қол созатын.

I бөлім “Сәлем берем халқыма”

(Өр топ ұран, төсбелгі, газет, топ атымен таныстырады)

1 - топ “Салауат”

Ұраны: Біз салауатты өмір сүреміз!

1 - оқушы: Төсбелгі: Салауаттылық сергек те

Таза жүру өмірде;

Адамзаттық келбетке

Дақ түсірмеу тегінде

Салауатты салты ұғып,

Таңда жолдың дұрысын.

Спортпенен жаттығып,

Жаз дененің құрысын.

(газет қорғалады)

Барлығы: “Салауат”

2 - оқушы: Іс - әрекет, жақсы әдет

Игеріңдер әрбірің,

Оған мінез қосалыса

Гүлденеді тағдырың.

Салауатты мақсатың - өмір сүру,

Өмірдің мағынасын керек білу.

Сақтанып өз - өзіңе ие болғын,

Салауатты ақылмен істе жұмыс.

“Біз салауатты өмір сүреміз!”

2 - топ “Тазалық”

Ұраны: “Тәні саудың жаны сау”

3 - оқушы: Төсбелгі аспан бейнелі, көк түсті, ортасында медициналық көмек көрсету белгісі, яғни адам әрқашанда өз денсаулығын сақтап отыру қажет. Ақ халат киген жандар бейнесі.

(Газет қорғалады)

Барлығы: “Тазалық”

4 - оқушы: Тазалықты табиғаттан ала берген секілді,

Тазалықты, дарқандықты дала берген секілді.

Тазалықты, еркелікті желден алған секілді,

Тазалықты көгілдір көлден алған секілді.

3 - топ “Денсаулық”

Ұраны: “Бірінші байлық - денсаулық”

5 - оқушы: Төсбелгі жасыл түсті көк шөп, табиғат бейнесі.

Өмірде бірінші орында ақыл иесі адам болғандықтан адам бейнесін алдық. Адам - тіршілікті игеруші және құрушы. Сондықтан адамның денсаулығын сақтау керек.

(Газет қорғалады)

Барлығы: Денсаулық

Денсаулық – ол шыныққан

Барлық дене мүшесі.

Денсаулық - ол тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі.

Денсаулық – ол келуің

Көңіл күйің жадырай

Денсаулық - ол жүруің

Ешбір жерің ауырмай.

II бөлім “Кім көп біледі?”

(Мақал - мәтелдің жалғасын табу)

2 - жүргізуші: Ұлылардың ұрпағымыз кешегі,

Ой қалдырған, сөз қалдырған еселі.

“Кім көп біледі?” сайысына қатысып,

Жалғасы мен жауабын кім шешеді?

(Үш топ мақал - мәтелдің жалғасын табады)

III бөлім “Кім тапқыр?”

(Сұрақ - жауап, жұмбақ шешу)

1 - жүргізуші: Басталады “Кім тапқыр” деген сайысың,
Бұл сайыста озып шығар қайсысың?
Жылдамдығың, алғырлығың сыналар,
Қане шәкірт, көрінеді қай ісің?
Ал жұмбақтың жауабын табыңдар.

IV бөлім “Ол кім? Ол не?”

(Танымдық ойын)

2 - жүргізуші: Ал, шәкірттер алды - артын оңдасын,

Шешілмеген сұрақтары қалмасын.

“Ол кім? Ол не? бөлімінде

Танымдықпен, білгірлікпен

Жауаптары тыңдалсын.

Көрініс “Зиянды әдеттер планетасы”

Адам: Уһ, жаным - ай! Енді қайда барсам екен? Қай жерге барып жаным рақат табар екен. Не істесем екен?

Арақ: Мен мөлдірмін, мені ішіп рақаттан. Көңіл - күйің көтеріліп, өмірің қызық болады. Кел, менімен дос бол. Менімен дос болсаң қайғыруды ұмытасың, жеңілдейсің.

Оқушы: Тоқта! Спиртті ішімдіктер адам ағзасын ірітіп - шірітетін заттар. Оның құрамында адамға зиянды улы заттар көп. Бір сөзбен айтқанда, ағзаны улайды, ең соңында өлімге әкеледі.

Темекі: Ал мен сымбатты да әдемімін. Иісім қандай жағымды! Менің әсерімнен рақаттанасың. Менің досым бол, кел.

Оқушы: Тоқта! Темекі шегу - халық арасына кең тараған зиянды әдет және ол адам ағзасын іштей жейтін құрт. Әрбір тартылған темекі тартушының өмірін сегіз минутқа қысқартады. Темекіде смола күйе деп аталатын жабысқақ зат болады. Күнделікті темекі тартатын адамның өкпесінде 1 жылда 1 литр смола жиналады.

Наша: Бәрінен де мен күштімін. Ең рақаты, ең тиімдісі мен боламын. Мені шегіп, күш - жігерің артады, көңіл - күйің көтеріледі. Мен сені ешуақытта тастамаймын, адал дос боламын. Кел, менімен дос бол.

Оқушы: Тоқта! Еліміздің экономикасы дамыған сайын есірткілердің түрлері көбейді. Нашақор адамдардың болашағы жоқ. Есірткі заттар - адам ағзасын улайтын ең күшті улы заттар.

“Денсаулық” планетасының тұрғыны: Ей, жауыздар! Сырты жылтыр, іші қотыр жауыздар! Кетіндер, кетіндер ары, босқа ерікпендер. Кетіндер ары, кетіндер. Жүр, менімен жүрсең адам боласың.

Шынықтырып денеңді

Гимнастика жасаймын.

Таңертең тастай сумен

Рақаттанып шомылу -

Күнделікті әдетім,

Әдетімді қоймаймын.

- Мен кіммен, балалар!?

- Салауатты адам баласы.

Адам баласы ең бірінші денсаулыққа көңіл бөлу керек.

V бөлім

1 - жүргізуші: Ғасыр індетіне айналған есірткі мен темекі, ішімдік жайында оқушылардың дайындап келген шағын көріністеріне кезек берейік.

(Көрініс көрсетіледі)

1 - топ. “Зиянды әдеттер” планетасы

2 - топ “Есірткіден аулақ бол”

3 - топ “Дұрыс тамақтану”

VI бөлім (Өз өнерлері көрсетіледі)

2 - жүргізуші: Үш топ та алғырсың,

Шырқап айтар әсем ән,

Көз тоймайтын керемет
Мың бұралған билермен
Кезекпенен ортада
Өз өнерлерін сынасын.

VII бөлім:

(сөзжұмбақтар шешіледі)

1 - жүргізуші: Тағы да келді сыналар шақ,
Тереңіне білім теңіз байланып.
Кім шешеді сол сайыста ұғып тұр,
Сөзжұмбақтар да кезегін күтіп тұр.

1 - топ “Салауат”

Сұрақтар:

1. Адамның басты байлығы не? (Денсаулық)
2. Дені сау адамның көңілі қандай болады? (Ақжарқын)
3. Біз салауатты өмірдің несін сақтауымыз керек? (Салтын)
4. Деніміз сау болуы үшін не ішуіміз керек? (Тамақ)
5. Сау денеде салауатты не болады? (Ауа)
6. Асқар тауда қалың орман,
Кейде оны шөптей орам (Шаш)
7. Жаны саудың несі сау? (Тәні)

САЛАУАТ

2 - топ “Тазалық”

Сұрақтар:

1. Ол тісіміздің тазылығы мен саулығын сақтайды (паста)
2. Көзімізді ашытса да жуынғанда керекті зат (сабын)
3. Гигиенаны сақтау үшін не керек? (тазалық)
4. ... қара, шашыңды тара. (айнаға)
5. Салауатты өмір несі? (салты)
6. Тәні саудың несі сау? (жаны)
7. Денсаулық зор.... (байлық)

ТАЗАЛЫҚ

3 - топ “Денсаулық”

Сұрақтар

- 1...саудың жаны сау (дені)
- 2...тепкен құлынның еті ауырмайды (енесі)
3. Ер ... ат (қанаты)
4. Ауру болады (астан)
- 5... үйді қонағы билейді (жаман)
- 6... жасырғанды өлім әшкерелейді (ауруын)
- 7... басынан шіриді (балық)
- 8.... алды - ынтымақ (ырыс)
- 9...түскен баспақшыл (басқа)

ДЕНСАУЛЫҚ

1 - жүргізуші: Бұл өмірде не керек?
Дұрыс жүріп, дұрыс сөйлеу керек.
Ішімдік ішпей, шылым шекпей
Денімізді шынықтыру керек
Ерте тұрып, кеш жатып,
Есірткіге еліктемей
Ерінбей еңбек ету керек,
Бәрінен де салауатты өмір керек.

2 - жүргізуші:

Денсаулықты сақта, түзу өлесің,

Күнәдан пәк жаннат өмір кешесің
Көрген күнің қараңғы ғой дерт шалса,
Харамменен тәніңді улап не етесің?
Жаман әдет көп шектірер қасірет,
Сақта өзінді, жақсылыққа жетесің.
“Ұлт болам десең, ұрпақ саулығын ойла” атты танымдық сайысымызды аяқтаймыз.