**Қазақстан Республикасы**

**Білім және Ғылым министрлігі**

**Б.Тналин атындағы Берсуат орта мектебі**

**«ДЕНІМ САУ БОЛСЫН ДЕСЕҢ»**

**сынып сағаты**

Сынып жетекшісі: Утегенова С.М

5 «а» сынып

***2019-2020 оқу жылы***

Денім сау болсын десең

Сабақтың тақырыбы: «Денім сау болсын десең»  
Сабақтың мақсаты: Оқушылардың «денсаулық» ұғымының құндылығы туралы түсініктерін кеңейту; салауатты өмір салтын сақтаудың адам өміріндегі маңызын, ой тазалығы мен таза ниетінің әсері туралы түсінік беру; денсаулықты күтуге, салауатты өмір сүруге тәрбиелеу.  
Көрнекіліктері: түрлі түсті қарындаштар, түсті қағаздар, қорапша, медициналық құрал - жабдықтар және т. б.  
Барысы  
Шаттық шеңбері:  
Оқушылардың барлығы шеңберге тұрып, қолдарына берілген суреттерге қатысты адам ағзасына пайдасын атауы тиіс.  
Балалар мен сіздерге жұмбақ жасырамын, егерде сол жұмбақтың шешуін тапсаңдар, бүгінгі сабағымыздың тақырыбы шығады.  
  
Оны күткен адамдар.  
Ұзақ өмір сүреді.  
Қадірін білген жарандар:  
Байлық – осы деседі:  
Шешуі: денсаулық.  
  
Ойын:  
Сиқырлы қорап деп аталады. Бұл ойында кубизм әдісін қолданамыз.  
Қораптың ішінде қандай зат бар? Жіңішке ме? Жуан ба? Қатты ма? Жұмсақ па?  
Оқушылар ұстап, қозғап көреді. Әрбір оқушы өз ойларын және қораптың ішінде не бар екенін айтады. Ұстап көргеннен кейін қораптың ішін ашамыз. Қораптың ішінде шприц бар. Оның пайдасы, және қандай зиянды әрекеттері бар? Оқушылардың пікірін тыңдап болғаннан кейін, оның пайдалы жағы дәрі егуге, аурудың алдын алуға, емделуге арналған. Ал зиянды әрекеттері: есірткі заттарды адам денесіне жіберу.  
  
Денсаулық жөнінде оқушылардың білімдерін естеріне түсіріп, пікірлесу үшін арнайы сұрақтар беріледі.  
- Бірінші байлық - денсаулық деп неліктен айтылған?  
- «Деңі саудың – жаны сау» дегенді қалай түсінесіңдер?  
- Денсаулық сақтаудың қандай жолдары бар?  
  
Мәтінмен жұмыс.  
«Денсаулықтың – он құпиясы» атты мәтінмен жұмыс істеу барысында оқушылардың денсаулықтың маңыздылығы туралы түсініктерін кеңейтіп, олардың қызығушылықтарын арттырады.  
Денсаулықтың бірінші құпиясы - денсаулық пен сырқаттың негізі ақыл – ойымызда.  
Денсаулықтың екінші құпиясы – біздің тыныс алуымызда болып табылады.  
Денсаулықтың үшінші құпиясы - шынығу әрекеттері күш әкеледі.  
Денсаулықтың төртінші құпиясы – дұрыс тамақтану.  
Денсаулықтың бесінші құпиясы - күлкі. Күлкі мәңгілік емші.  
Денсаулықтың алтыншы құпиясы - демалу күші деп аталады.  
Денсаулықтың жетінші құпиясы - тұлғаны таза ұстай білу күші.  
Денсаулықтың сегізінші құпиясы – таза қоршаған ортасыз шынайы денсаулықтың болуы мүмкін емес.  
Денсаулықтың тоғызыншы құпиясы – сенім күші.  
Денсаулықтың оныншы құпиясы – сүйіспеншілік күші.  
  
Постермен жұмыс  
« Денсаулық» - ұғымының мағынасын ашу.  
  
Жаңа ақпарат.  
Денсаулық – адам баласының ең құнды игілігінің бірі. Денсаулықты сақтау үшін ең бірінші кезекте ойың, ниетін таза болуы керек. Адамның жан тазалығы денсаулығына әсер етеді.  
Адам табиғаттың өзіңе сыйлаған мүмкіндіктерін орынды пайдаланып, гигиеналық тәртіпті сақтап, денсаулыққа зиян келтірмей жүрсе, ұзақ та бақытты өмір сүреді. Денсаулықты сақтау әр адамның өз қолында.  
Сабыр мен сенім, мейірімділік пен сүйіспеншілік адам денсаулығын жақсартуға ықпал етеді. Денсаулығын жақсы болса, көңіл күйде көтеріңкі болады.  
Деннің саулығы адамның өзіне және өзгеге адал болуынан, көңіл күйін басқара білуіне байланысты. Өзіне және өзгелерге деген адал сезім, ақыл - ой салауаттылықтың негізі.  
  
Жағдаяттарды талдау.  
1 - жағдаят.  
Шәкең ертең болатын емтиханды ойлап, әбден мазасы кетті. Барлық сұрақтарға тыңғылықты дайындалған болды. Бірақ көңіліне сенімсіздік ұялап, мазасыз ойлар бірінен соң бірі тізбектеліп келе берді. Мазасыздықтан арыла алмаған Шәкен өзін жайсыз сезінді.  
- Шәкенге қандай кеңес берер едіңдер?  
  
2 - жағдаят.  
Айнаш пен Күләш бір сыныпта оқиды. Айнаш ақкөңіл, құрбыларымен тез тіл табысады. Күләш та ашық жарқын, бірақ Айнаш болған жерде көңілі күрт өзгеріп сала береді. Неге екені белгісіз Айнаштың жетістіктері Күләшқа түрпідей тиеді. Берекесі кетіп бойын мазасыздық билейді.  
  
Жүректен жүрекке.  
Оқушылар жүрекшелерге тілек жазып, бір - біріне ұсынады.