

Чапаев жалпы орта білім беретін мектебі

*Тақырыбы:*

**"Дені саудың - жаны сау"**

Орындаған: Какиева Л.У.

# Мақсаты:

- *“Бірінші байлық - денсаулық” “Қазақстан - 2030” бағдарламасында көрсетілгендей, өркениетті елдің әрбір азаматының денсаулығымықты, хал-ахуалы жақсы болу үшін зиянды әдеттерден – ішімдік, нашақорлық, шылым шегушіліктің денсаулыққа, болашақ ұрпаққа жау екендігін түсіндіре отырып, спортпен белсене шұғылдануына ықпал ету.*
- *Салауатты өмір салтын қалыптастыру.*

*“Мөлшерден тыс тоқтық та, аштық та және басқа да ауытқушылықтың бәрі де денсаулыққа қолайсыз”*

*Гиппократ*

*“Дене жаттығуларымен қалыпты және өз уақытында шұғылданып отырған адам ауруды құртуға бағытталған ешқандай емдеуді қажет етпейді”*

*Ибн-Сина*

*“Тәннің ләззаты – саулығында,  
Жанның ләззаты – білімінде”*

*Фалес*

“Ауру-сырқаудан сау дене дұрыс рухтың жемісі болып табылады”

**Б. Шоу**

“Денесін жаттықтыру арқылы адам дені сау, төзімді, епті болмақ, өз ақыл-ойыңды, өз еркінді осылай шыңдау қажет”

**М.Горький**

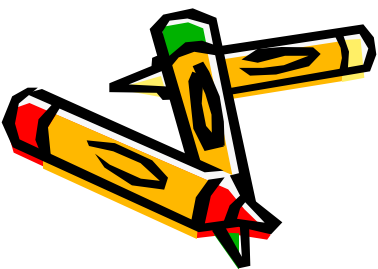
“Дұрыс жолға қойылған дене шынықтыру ойындары оқу-білім алуға бөгет емес, қайта бойды сергітіп, ойыңа жәрдем ететін нәрсе”

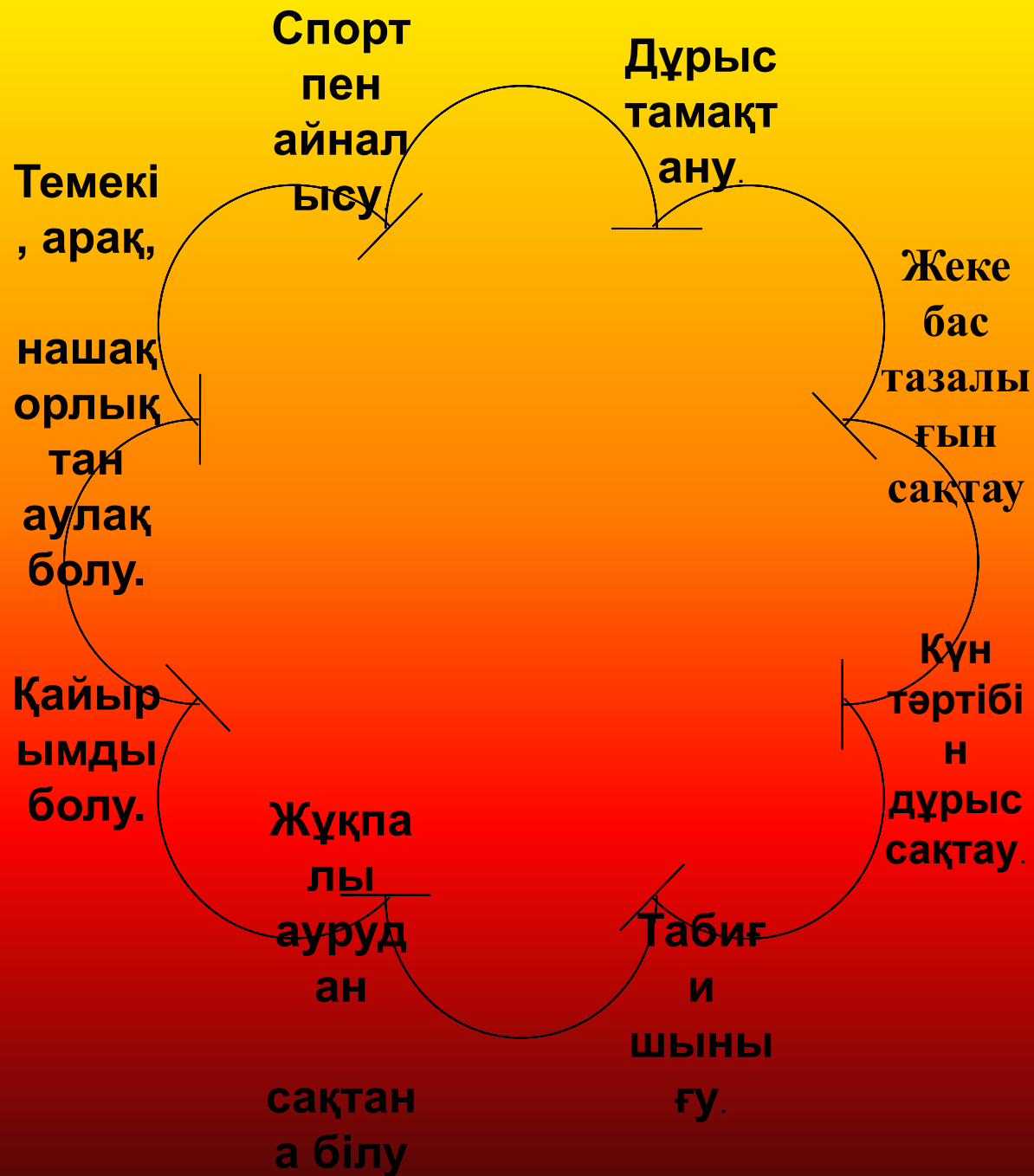
**Ғ.Мүсірепов**



**Басында жан мен дене екі басқа,  
Жан шыдап тұра алмайды қозғалмасқа,  
Дене сауыт ақылды жанның орны  
Оны да күту керек бұзылмасқа.**

*Шәкәрім Құдайбердіұлы*



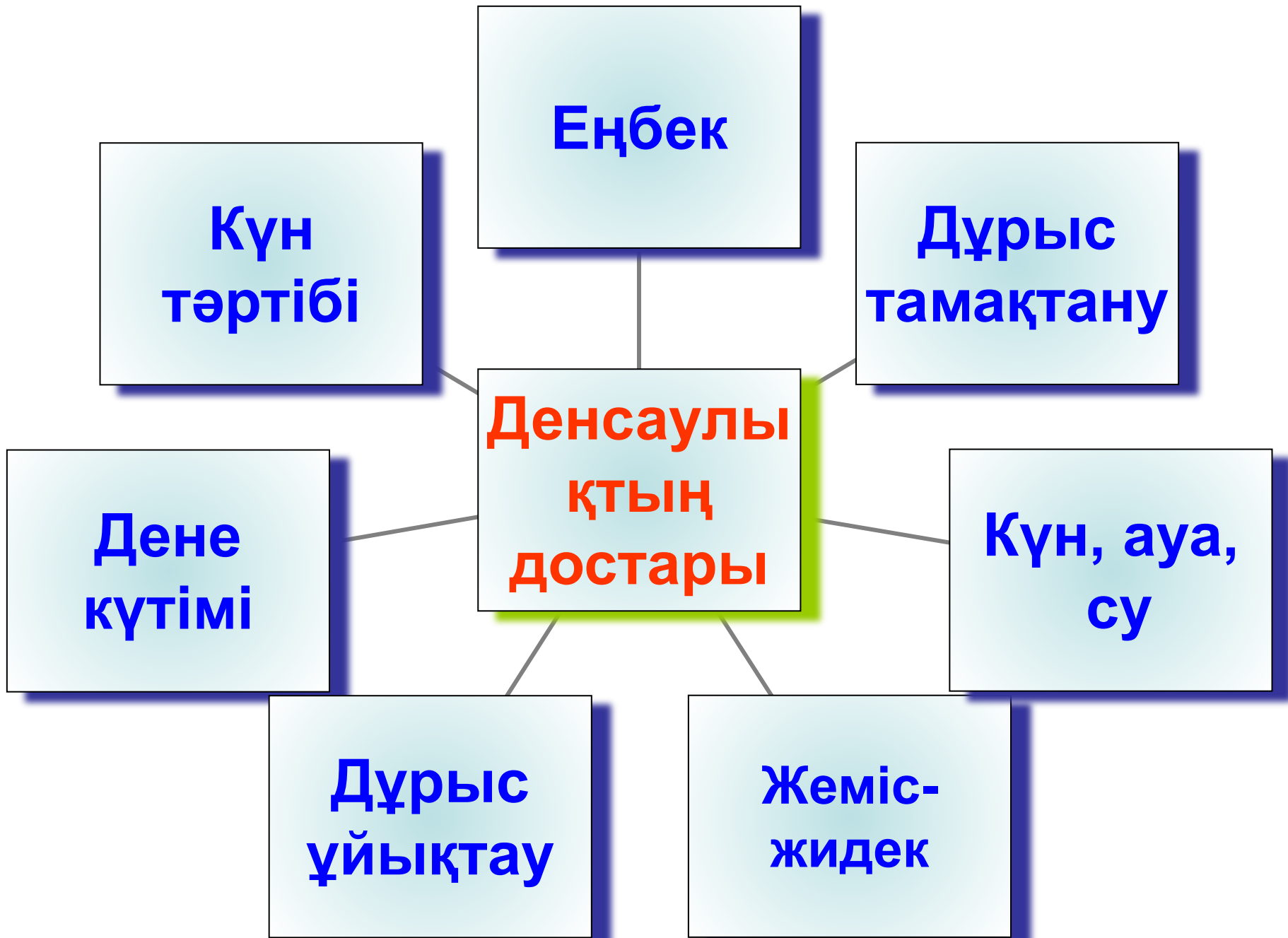


# Мақал-мәтелдерді жалғастыр

- ❖ Жан ауырса - .... азады,  
Қайғы басса - .... азады.
- ❖ Ауырып ем іздегенше,  
.....
- ❖ Денсаулықтың қадірін .....
- ❖ Көзің ауырса, қолыңды тый,  
.....
- ❖ Іздеп алған аурудың .....



- **Спорттық ойын да ..... бойыңа.**
- **Спорт та ем болар, жаттықсаң .....**
- **Сәтін салған ауруға,  
Не болса, сол .....**
- **Ауырып жазылған .... олжа,  
Жоғалып табылған .... олжа.**
- **Жалқаулық – жаман .....**
- **Тазалық - .... негізі,  
Саулық - ..... негізі.**
- **Тазалық - .... кепілі.**
- **Жарлының байлығы - .... саулығы.**



**Насыбай**

**Арақ**

**Есірткі**

**Денсаулы  
қтың  
қастары**

**Темекі**

**Еріншектік**

**Ластық**

**Жалқаулық**

*"Дыбыстар сөйлейді"*

Д Е Н С А У Л Ы Қ

**Д** – дұрыс демалу

**Е** – ерінбеу керек

**Н** - ниеттену

**С** – спортпен шұғылдану

**А** – ағзаны шынықтыру

**У** – уақытты дұрыс ұйымдастыру

**Л** – лайықты өмір сүру

**Ы** – ынта-ықылас алға жетелейді

**Қ** – қозғалыс ағзаны шынықтырады

# Қорытынды кеңес:

*Ей, адамзат!*

*Өмір керек соған да,*

*Маған, саған да,*

*Есіңде сақта осыны*

*Ұста жадыңда.*

*Жас өмірің ерте солсын демесең,  
Кісілерден бөлек жүргін ашақта.  
Пешенеге жазылған зұмырыңның,  
Тамырына ұрнағым, балта шаппа!*

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 өзіңді, жақсылыққа жетесің.





*Дененің жылуы  
төмендейді*

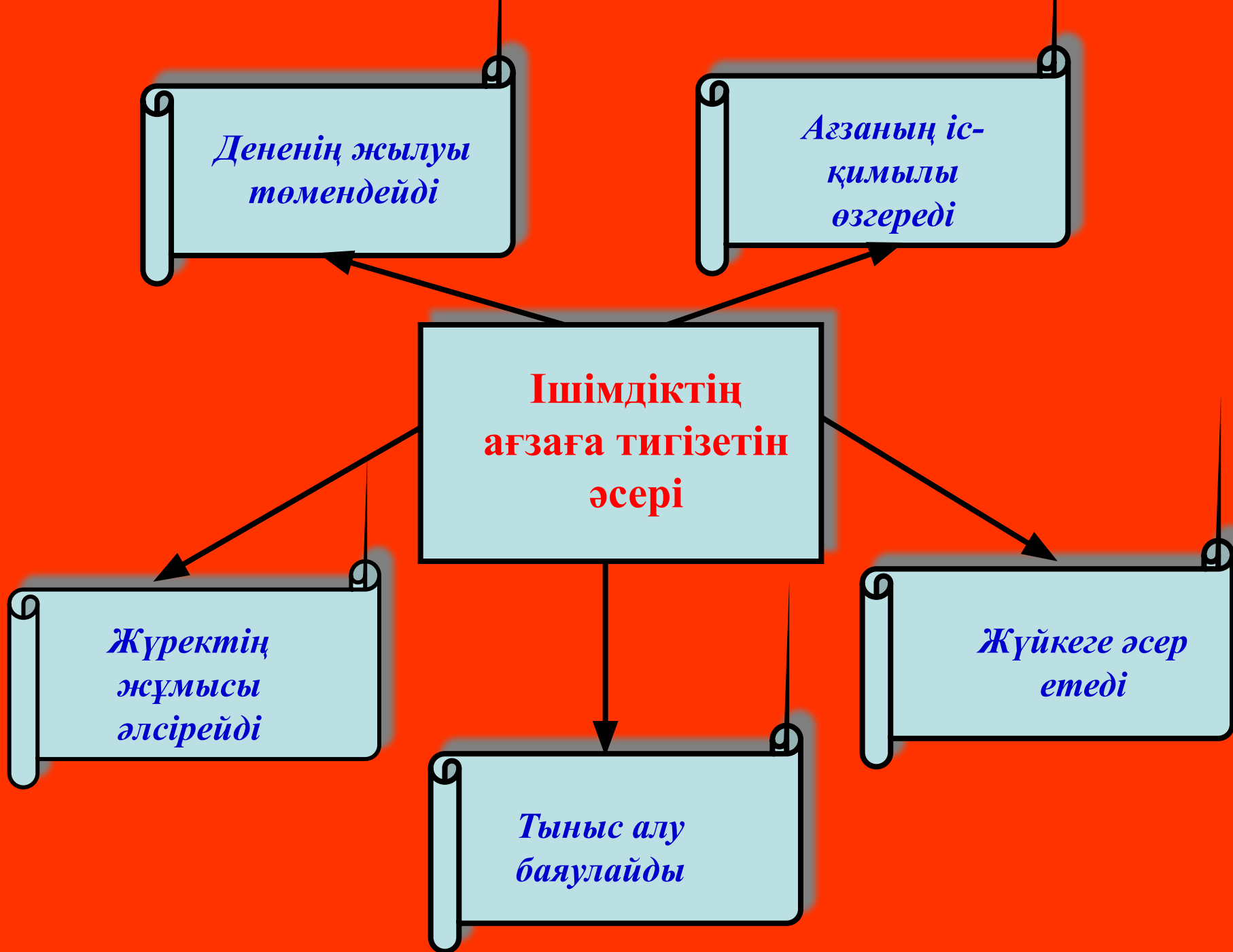
*Ағзаның іс-  
қимылы  
өзгереді*

**Ішімдіктің  
ағзаға тигізетін  
әсері**

*Жүректің  
жұмысы  
әлсірейді*

*Жүйкеге әсер  
етеді*

*Тыныс алу  
баяулайды*



*Жазылмайтын  
жсара пайда  
болады*

*Адам өмірі  
қысқарады*

*Қан  
тамырларын  
тырыстырады*

*Темекінің ағзаға  
тигізетін зияны*

*Өкпе  
ауырады*

*Тыныс алу  
мүшелеріне зиян  
келтіреді*



## *Есірткінің зардабы*

*Жүйкеге  
әсер етеді*

*Ойлау қабілеті  
төмендейді*

*Өз-өзіне қол  
салады*

*Иммунитет  
әлсірейді*

**Күн тәртібін  
дұрыс  
ұйымдастыру**

**Зиянды  
дағдыларға  
әдеттенбеу**

**Дене салмағын  
қалыпты ұстау**

**Дене тәрбиесі  
және спортпен  
шұғылдану**

**Салауат-  
ты өмір  
салты**

**Тиімді  
демалыс**

**Гигиена  
сақтау**

**Қоршаған  
ортаның  
тазалығы**

**Тамақтану,  
еңбек, демалу  
гигиенасы**

"Зиянды заттар" ауылына саяхат

1. Дені саудың - ... сау

А) күні

Ә) өзі

Б) жаны

В) басы

2. Темекі өнімдерін сатуға қай жастан бастап тыйым салынған?

А) 18 жас

Ә) 16 жас

Б) 15 жас

В) 17 жас

3. Ішімдік ішкен адам қандай ауруға шалдығады?

А) тұмау

Ә) гастрит

Б) туберкулез

В) рак

4. Адам өміріне зиян емес затты табыңыз?

А) қымыз

Ә) темекі

Б) наша

В) арақ

5. Темекі ішкен адам қандай ауруға шалдығады?

А) аммиак

Ә) синиль қышқылы

Б) никотин

В) су буы



6. Жасөспірім неліктен шылым шегеді?

А) еліктеушіліктен

Ә) ауырғаннан соң

Б) бойын өсіру үшін

В) ата-анасы айтқан соң

7. Темекі, наша, ішімдік адам өміріне қандай зияны бар?

А) қарның аштырады

Ә) көңілін көтереді

Б) денсаулығын құртады

В) өмірін ұзартады

8. “Жақсыдан үйрен, жаманнан ...”

А) сескен

Ә) үйрен

Б) құтыл

В) жирен

9. Салауатты өмір салты дегеніміз не?

А) спортпен шұғылдану

Ә) зиянды әдеттерге бой алдыру

Б) шылым шегу

В) тазалық сақтамау

"Тазалық" ауылына саяхат

1. Жаң тазалығы, тәң тазалығы дегеніміз не?

2. Дұрыс тамақтану жөнінде не айтар едіңіздер?

3. Қоршаған орта тазалығын сақтауға қандай үлес қосар едіңіздер?

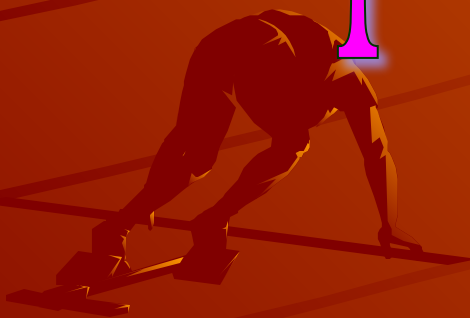
*“Менің інім – үйдің еркесі. Таңертең ұйқыдан тұрғанда, тамақ ішер алдында қолын жумастан отыра салады. Осындай жаман әдетке үйренген інім өсіп, ержестіп келеді. Менің айтқан ақылымды құлағына аспайды. Бірақ тамақ ішер алдында жуынуға дағдыландыруды ата-анам маған міндеттеді. Маған қандай ақыл қосар едіңдер? Сендер қандай әрекет жасар едіңдер?”*

*“Менің балам 6-сыныпта оқиды. Есімі – Ербол. Ол мектептен келе салысымен киімін де шешпестен теледидар қарап отыра береді. Болмаса, компьютерлік ойындар ойнайды. Мектеп формасының бүлінетініне мен қапаланамын. Ерболдың бұл қылығына не айтар едіңдер?”*



«Спорт»

ауылына саяхат





- 6) *Гимнастика жаттығуларының қандай пайдасы бар?*
- 7) *“Спорт – денсаулық кепілі” дегенді қалай түсінесіңдер?*
- 8) *Қазақстанның туын көкке көтеріп, намысымызды асқақтатып жүрген қандай спортшыларымызды білесіңдер?*
- 9) *Қандай спорт түрімен айналысып жүрсіңдер? Сенің сүйікті спорт түрің?*

*“Дене құрылысының үйлесімін  
бірқалыпты ұстау дегеніміз –  
тағам мен сусынды талғау, дерт  
тәртібін мұқияттау, киім мен  
ауа тазалығын сақтау, дене мен  
рух бірлестігін естен шығармау,  
ұйқы тәртібін бұзбау”*

*Ибн-Сина*