



Мақсаты:

- *1. Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, басты байлық екенін ұғындыру.*
- *2. Оқушылардың танымдық қабілеттерін дамыту, сөйлеу шеберлігін жетілдіру.*
- *3. Тазалыққа, спортқа, еңбексүйгіштікке тәрбиелеу.*



«Тазалық – денсаулық кепілі»



- Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі.
- Халқымыз «Дені саудың жаны сау» деп бекер айтпаған.

«Дені саудың жаны сау»



- **Денсаулық** - адам ағзасының қалыпты, дұрыс жұмыс істеуі.
- **Денсаулық** - дұрыс тамақтану.
- **Денсаулық** - тәулігіне 10 сағат ұйықтау, ұйқы ең алдымен миды тынықтырады.
- **Денсаулық** - таза ауада көбірек жүру.
- **Денсаулық** - тазалық сақтау.
- **Денсаулық** - тамақты шамадан тыс тойып ішпеу.
- **Денсаулық** - тамақтан соң ауызды шайып, қолыңды жуу.

Адам денсаулығына жақын достар

- тазалық
- спорт
- таза ауа
- дұрыс тамақтану
- күн тәртібі



**Көңілді
жүру**

**Таза
ауа**

Демалу

Спорт

Тазалық

**Дұрыс
тамақтан
у**

**Дұрыс
ұйқы**

Шынығу

**Дұрыс
тамақтанбау**

**Зиянды
әдеттер**

Сағалық

**Күн тәртібін
сақтамау**

Жалқаулық

Ашушаңдық

- Жеміс – жидектерді жемес бұрын не істеу керек?



- Тамақтану алдында не істеуіміз керек?



«Ас адамның арқауы»



- Тиімді тамақтану денсаулық үшін маңызы зор.
- Ет, балық, ұн, сүт тағамдарының әрқайсысының орны бөлек.
- Сонымен қатар жеміс – жидектерді көбірек жеген жөн. Олардың құрамында адам денсаулығына қажетті дәрумендер өте көп.



**Ауыз гигиенасы – ауыз қуысын,
тамағыңды таза ұста, ішкен жеген
сайын аузыңды тазалап шайын.
Аузыңды таза ұстасаң тіс аурудың
көбінен құтыласың.**



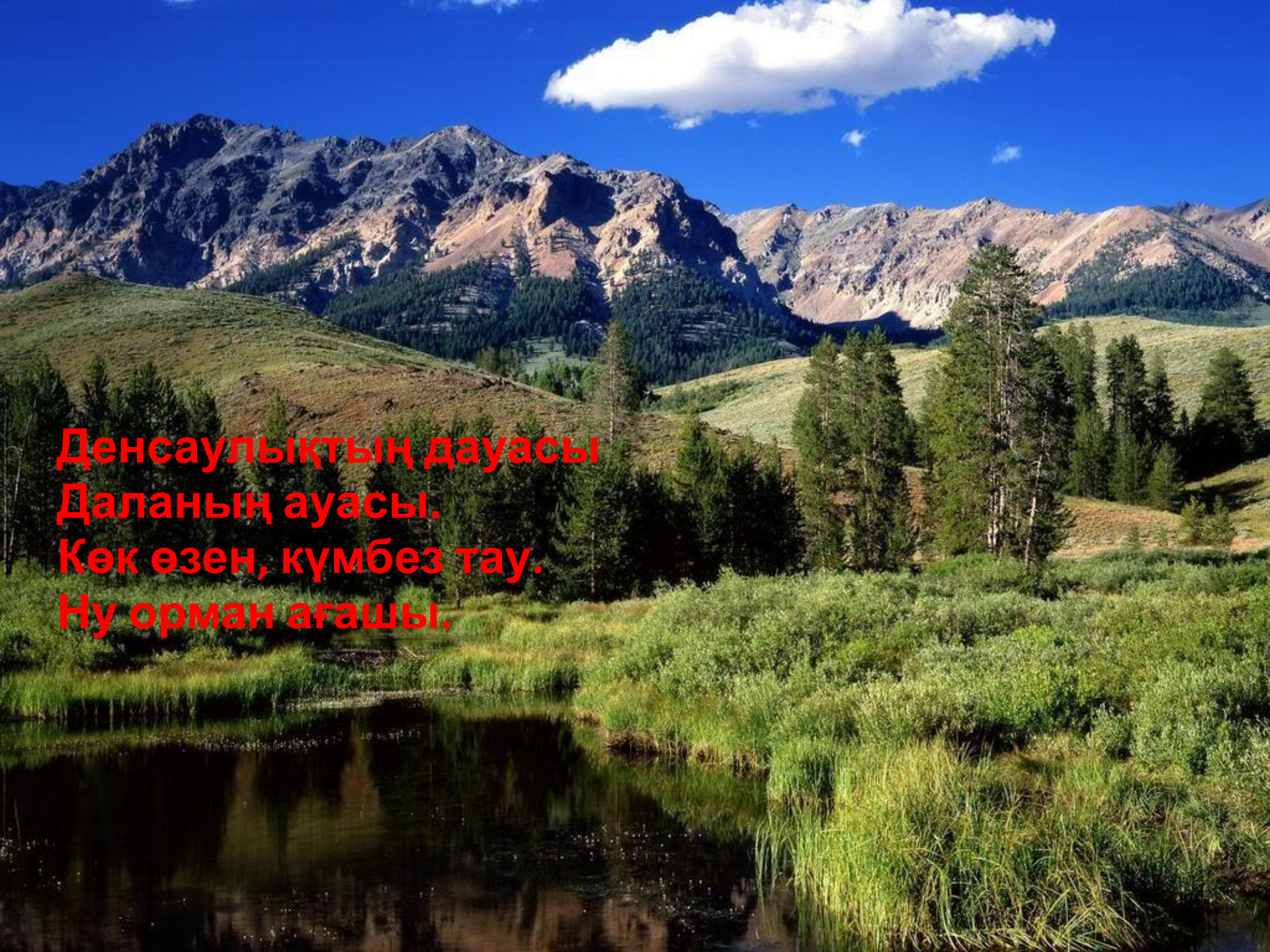
Үнемі дене шынықтырумен айналысатын
адам ауырмайды





**Тойып ішсең қаншама,
Ауырасың соншама.
Асқазанды бүлдірсең,
Жазылмас қанша күн
жүресің.**





**Денсаулықтың дауасы
Даланың ауасы.
Көк өзен, күмбез тау.
Ну орман ағашы.**

Спортпен айналыс,
Сұлулық сыйлаған.
Сол саған пайдалы іс,
Сауық пен кинодан.





Жалқаулықты тастаймыз,
Жаттығуды бастаймыз.
Қиынсынып қашпаймыз,
Шынығамыз жастай біз.



**Салауатты өмір салтын
ұстанайық!**

