

*Өзін-өзі тану пәні бойынша  
“Адам болам десеңіз...” тарауындағы  
“Салауатты өмір салты”  
атты сабақ*



## Атамекен

Сөзі – Қ. Мырзалиевтікі,  
әні – Е. Хасанғалиевтікі.

*Жасыл жайлау – түкті кілем, көк кілем  
Көк кілемде көп ойнаймын, көп күлем  
Маңдайымнан сипап өткен самалды  
Қазағымның алақаны деп білем*

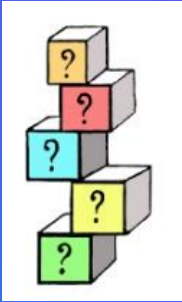
*Қайырмасы:*

*Қайда жүрсең, атамекен  
Көкейіңде жатады екен.*

*Күннің өзі ұясына*

*Қимай оны батады екен,*

*Жасыл жайлау – түкті кілем, көк кілем,  
Көк кілемде көп аунаймын, көп күлем.  
Асқар тауың, аспаныммен таласқан  
Қазағымның мәртебесі деп білем.*



- Атамекеннің адам өміріндегі орны қандай?
- Осы әнді айтқанда қандай сезімге бөлендіңіздер?
- Өз елін шексіз сүйетін және елінің болашағын ойлайтын адамда қандай қасиеттер болады?
- Салауатты өмір салтын ұстанатын адамдар нелерден аулақ болуы керек?
- Адам өміріне зиянды заттарға нелерді жатқызар едің?
- Адамдар темекіні неліктен шегеді деп ойлайсыз?
- Ішімдіктің адам өміріне тигізетін зияны туралы баяндап беріңіз?



**Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың “Қазақстан-2030” стратегиялық даму бағдарламасында “Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткі, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға бағытталған,”-делінген.**

Салауаттылық - кең ұғым. “Бірінші байлық-денсаулық” деп тегін айтылмаған. Адам денсаулығы оның жаны мен тәнінің саулығынан құралады. Осы екі саулық адамның да экологиялық тазаруына, сауығуына апаратын жол, сондықтан адам экологиясына, адам денсаулығына әсер ететін негізгі факторлар туралы айтса керек





*Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде!*

*Мақал*



Жасөспірімдердің көзқарасына, талғамына, құштарлығына олардың айналасындағылар, құрбы-құрдас, серіктестері ықпал етеді.

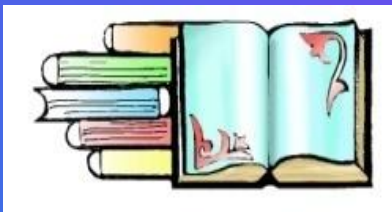
Ерік-күші әлсіз, рухани дүниесі таяз адамдар әркез өзінің жағымсыз істеріне сылтау іздеп “**тек бір рет**” деген ережені басшылыққа алады. Өмірлік ұстанымы мен мақсаттарын аяққа басады, содан кейін бәрі солай кете береді. Осыдан кейін жақсы болар деп үміттенеді. Осылайша бір рет дәрменсіздік көрсету, келесісін туғызады. Осылай ұнамсыз қылықтар қайталана беріп, ол жағымсыз дағдыға айналады.





Төмендегі пікірлерді қарап шығып, онымен қаншалықты келісетіндіктеріңізді білдіріңіздер. Жұмыс нәтижесін сыныптастарыңызбен бірге талқылаңыздар.

- Әуесқойлықтан;
- Ертерек есейсем деген тілектен;
- ”Мамасының баласы” немесе “қызы” деген сөзді естімеу үшін;
- Кино мен әдебиет қаһармандарына еліктеушіліктен;
- Бұл-жас жігіттер мен қыздардың қарым-қатынасындағы немқұрайдылық, даңғойлық көрінісі болып табылатын қазіргі заман белгісі.



Ұ.Есдәулетов

*Қара пима немесе Қара бала  
(поэмадан үзінді)*

# *Сахналау*

I топ – “Бақытты балалық шақ”

II топ – Үйдегі “қиын” жағдай

III топ – “Кермек дәмін татқан бала”

IV топ – “Араққа салынған әке күйі”

V топ – “Бекерге әуреге түскен әке”



**“Біз – болашақтың гүліміз”**

**ой толғау**

## ***Ойын “Жалғасын тап”***

**1. Ішпеген, шылым шекпеген**

... ..

**2. Ұзартқың келсе ғұмырды,**

... ..

**3. Темекінің кермегі - .....**

**4. Ішпеген, шылым тартпаған,**

... ..

**5. Жасында темекісін будақтатқан,**

... ..

**6. О басында өзің сақтан, сақ боп жүр,**

... ..



Мектеп оқушылары мен студенттердің шылым шегу себептерін анықтау үшін өз таныстарыңыздың арасында зерттеу жұмысын жүргізіңіз.



Ән “Аман жүрсін достарым менің”

Адамдардың орташа өмір сүру деңгейі: ерлерде – 57 жыл, әйелдерде – 72 жыл. Басты себептері жүрек – қан аурулары, онкологиялық өкпе ауруы, наркомандар, депрессияға ұшырағандар, салауатты өмір салтының ережелерін сақтамағандар және суицид болып отыр.

Халықта мынадай дана сөз бар:

“ Ақша жоғалтқаның – ештеңе жоғалтпағаның,  
Уақыт жоғалтқаның – көп нәрсе жоғалтқаның,  
Денсаулық жоғалтқаның – бәрін жоғалтқаның”