

# ДЕНСАУЛЫҚ КҮТУГЕ ДАҒДЫЛАН!



АБАЙ ОРТА МЕКТЕБІ, 1 ҚЫРКҮЙЕК 2012 Ж

7 СЫНЫП

ДЕНСАУЛЫҚ САБАҒЫ

КЛАСС ЖЕТЕКШІСІ: С.И.ТЕМИРАЛИНА

# Сабақтың мақсаты:



**ЖАС ЖЕЛЕКТЕЙ ӨСІП КЕЛЕ ЖАТҚАН ЖАС  
ЖЕТКІНШЕКТЕРІМІЗДІҢ САНАСЫНА ІШІМДІК,  
ТЕМЕКІ, НАШАНЫҢ АДАМ БАЛАСЫН  
АЗДЫРАТЫНЫҢ, ОДАН АУЛАҚ БОЛУ ЖАҚТАРЫН  
МЫСАЛДАРМЕН ДӘЛЕЛДЕП ТҮСІНДІРУ. САЛАУАТТЫ  
ӨМІР САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУ**

Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі АЛТЫ АСПЕКТІДЕН тұрады:



- А) ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ.
- Б) ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ.
- В) ЖЕКЕ.
- Г) РУХАНИ ДЕНСАУЛЫҚ.
- Д) ЭМОЦИОНАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ.
- Е) ӘЛЕУМЕТТІК ДЕНСАУЛЫҚ.

# ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ келесі түсініктерден тұрады:



**БІЗДІҢ ДЕНЕМІЗ ҚАЛАЙ  
ҚҰРЫЛҒАН ЖӘНЕ ҚАЛАЙ  
ЖҰМЫС ЖАСАЙДЫ,  
ЕШҚАНДАЙ ДЕНЕ АУРУЛАРЫ  
ЖОҚ, ОЛ ЖАТТЫҚҚАН  
НЕМЕСЕ ШЫНЫҚҚАН.**

# ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ



**БҰЛ ПСИХИКАЛЫҚ АУРУДЫҢ ЖӘНЕ КЕМ  
АҚЫЛ-ДЫЛЫҚТЫҢ БОЛМАУЫМЕН  
ТҮСІНДІРІЛЕДІ. ПСИХИКАЛЫҚ  
ДЕНСАУЛЫҚ АДАМ ЖАҢА БІЛІМДІ  
ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ ОНЫ ҚОЛДАУ  
ҚАБІЛЕТІМЕН, НЕГІЗГІ ПСИХИКАЛЫҚ  
ПРОЦЕСТЕРДІҢ КҮШІ ЖӘНЕ  
ҚОЗҒАЛҒЫШТЫҒЫМЕН СИПАТТАЛАДЫ.**

# ЖЕКЕ ДЕНСАУЛЫҚ



**БҰЛ АДАМ ӨЗІН-ӨЗІ АДАМ РЕТІНДЕ СЕЗІНУІ, ТАЛПЫНЫСЫ, ӨЗІН КӨРСЕТУІ, ЖЕТІСТІГІ, НЕГІЗГІ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ. БІРЕУЛЕР ЖҰМЫСЫНАН, БІРЕУЛЕР - ӨНЕРДЕН, ҮШІНШІЛЕРІ - ОТБАСЫНАН, ТӨРТІНШІЛЕР - ЖЕКЕ БАСЫНАН ЖЕТІСТІК ІЗДЕЙДІ. ӨЗІН-ӨЗІ ТАНЫТУ НЕҒҰРЛЫМ ҚОҒАМҒА ҚАРСЫ КЕЛМЕСЕ, СОҒҰРЛЫМ ОЛ АДАМНЫҢ ӨЗІЯЕ ПАЙДАЛЫ, ОСЫДАН БАРЫП НАҚТЫ АДАМНЫҢ ЖЕКЕ ДЕНСАУЛЫҒЫ СИПАТТАЛАДЫ.**

# РУХАНИ ДЕНСАУЛЫҚ



- БҰЛ АДАМ ӨМІРІНІҢ ОРТАЛЫҒЫ,  
БҰЛ - МОРАЛЬ, ТӘРТІП ЖӘНЕ  
БАСҚА БІРЕУДІҢ ӘРЕКЕТІН  
ҚАБЫЛДАУ ЭТИКАСЫ,  
МЕЙІРІМДІЛІК ПЕН  
ҚАЙЫРЫМДЫЛЫҚ, ӘСЕМДІКТІ  
ҚАБЫЛДАУ ЭТИКАСЫ.

# ЭМОЦИОНАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ



**БҰЛ ӨЗ СЕЗІМДЕРІН ТҮСІНУ ЖӘНЕ  
БАҚЫЛАУ, КЕРЕК КЕЗІНДЕ ӨЗ  
СЕЗІМІН ТҮСІНІКТІ ТҮРДЕ  
ШЫҒАРА БІЛУ, ЭМОЦИЯНЫҢ  
ТЫЙЫМ САЛАТЫН ЖӘНЕ  
САЛМАЙТЫН КӨРІНІСТЕРІН БІЛУ  
КЕРЕК.**



# ӘЛЕУМЕТТІК ДЕНСАУЛЫҚ



**БҰЛ ЕҢ АЛДЫМЕН ӨЗІН ҚОҒАМНЫҢ БІР  
БӨЛШЕГІ РЕТІНДЕ СЕЗІНУ, ҚОҒАМДА ЖӘНЕ  
ҚОҒАМ ӨМІРІНДЕ ӨЗ ЖЕТІСТІКТЕРІН СЕЗІНУ.  
МҰНДА ӨНДІРІСТІК ҚАТЫНАС ПЕН  
ПРОФЕССИОНАЛДЫ САПАНЫҢ ОРНЫ АЙҚЫН.  
МАҢЫЗДЫ ЖӘНЕ МАТЕРИАЛДЫ ЖАҒЫ -  
ҚАНДАЙ АДАМ БОЛСА ДА, ҚАЗЕТТІЛІКТЕРМЕН  
ҚАМТАМАСЫЗ ЕТІЛУІ (ЯҒНИ, ОНЫҢ ЖҰМЫС  
ІСТЕУІ, ШЕБЕРЛІГІ МЕН ТӘРТІБІ).**

# Өз денсаулығымызды өзіміз күтуіміз қажет



БҮГІН РЕСПУБЛИКАМЫЗДАҒЫ ТҰРАҚТЫ ЕСІРТКІ ҚҰМАРЛАРДЫҢ 2/3 БӨЛІГІН ЖАСӨСПІРІМДЕР МЕН 25-30 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ ЖАСТАР ҚҰРАЙДЫ. БАЛАЛАРДА ДА ЕСІРТКІНІ ТҰТЫНАТЫН ЖАҒДАЙЛАРДА БОЛАДЫ. МАМАНДАРДЫҢ АЙТУЫНША ЕСІРТКІНІ ТАТЫП КӨРГЕН НЕМЕСЕ ОҚТЫН-ОҚТЫН ТҰТЫНҒАН АДАМДАРДЫҢ ЖАРТЫСЫНАН АСТАМЫ 13-17 ЖАСТА ЖАСАҒАН. ЕСІРТКІ ҚҰМАРЛЫҚТЫҢ ҮДЕП БАРА ЖАТҚАНЫ ҚЫЛМЫСТЫҚ АХУАЛДЫҢ КҮРТ НАШАРЛАУЫНА ТІКЕЛЕЙ ӘСЕР ЕТЕТІНІ АНЫҚ. СОНДЫҚТАН ЖАСТАРДЫ УЛАП, ХАЛЫҚТЫҢ БОЛАШАҒЫНА ҚАТЕР ТӨНДІРІП ЖАТҚАН БҮЛ ДЕРТКЕ АЯУСЫЗ КҮРЕС ЕҢ БІРІНШІ ӨЗІМІЗ, ОТБАСЫМЫЗ ЖӘНЕ МЕКТЕПТЕ БАСТАЛУЫ ҚАЖЕТ. ЕЛІМІЗДІҢ ЕРТЕҢГІ ТІЗГІНІ ЖАСТАР ҚАСЫНДА МЕМЛЕКЕТІМІЗДІҢ АЛДЫНА ҚОЙЫП ОТЫРҒАНЫ ЕЛУЛІККЕ ЕНУ СТРАТЕГИЯСЫ ЖҮЗЕГЕ АСУ ҮШІН ЖАС ҰРПАҚТЫҢ ДЕНІ САУ БОЛУЫ ҚАЖЕТ. СОНДА ҒАНА ӨЗ ЕЛІМІЗДІ ЕЛУЛІК ҚАТАРЫНАН КӨРЕ АЛАМЫЗ. СОЛ ҮШІН ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫМЫЗДЫ ӨЗІМІЗ КҮТУІМІЗ ҚАЖЕТ.

# СӨЗ МЕРГЕНІ



## ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ОЙЫН

# ОЙЛАН – ТАП



МАҚАЛ МӘТЕЛДЕРДІ ТАБУ

**Байлық**

**Ақша**

**Алтын**

**Мұра**

**Денсаулық**

Әуелгі байлық —  
ден саулық,  
Екінші байлық —  
он саулық,  
Үшінші байлық —  
ақ жаулық.

**Бай**

**Жарлы**

**Білімді**

**Ақылды**

**Денсаулығы**

Жарлының байлығы

—

Денінің саулығы.

Жан

Өмір

Бас

Ұйқы

Тәтті

Бас аманда мал  
тәтті,  
Бас ауырса, жан  
тәтті.

**Бала**

**Ата**

**Күлегеш**

**Жалқау**

**азбас**

Күлегештің  
көңілі азбас,  
Күтіншектің өзі  
азбас.



Сұлу

Әдепті

Оқымысты

Лас

адам

Лас адам —  
кіршіл,  
Надан адам —  
діншіл.

**Сырқат**

**Қайғы**

**Қуаныш**

**Мейрам**

**Жара**

Сырқат тән  
жарасы,  
Қайғы жан  
жарасы.

*ОЙЛЫ БОЛСАҢ ОЗЫП КӨР*



НАҚЫЛ СӨЗДЕР

**оның денсаулығы;**

**егер денің сау болса, онда оны  
сақтамақ керек,**

**... адам денесінің жетілуі —**

**ал егер сау болмаса, онда денді  
сауықтыру керек**

**... адам денесінің жетілуі — оның денсаулығы; егер денің сау болса,  
онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда денді сауықтыру  
керек**

**Әл-Фараби**

**Бас**

**бөрік**

**аман болса**

**табылады**

**Бас аман болса, бөрік табылады.  
Қорқыт**

**табиғаттың ең**

**адам-**

**қымбат жемісі**

**Дені сау**

**Дені сау адам- табиғаттың ең қымбат жемісі**  
**Томас Карлейль**

**сол дәулет**

**Жігіттің**

**дені**

**сау болса —**

**Жігіттің дені сау болса — сол дәулет  
Құтып**

**ОННАН ТОҒЫЗЫ**

**Біздің бақытымыздың**

**байланысты**

**денсаулығымызға**

**Біздің бақытымыздың оннан тоғызы  
денсаулығымызға байланысты.**

**Артур Шопенгауэр**





**“БІРІНШІ БАЙЛЫҚ – ДЕНСАУЛЫҚ” ДЕЙДІ  
ҚАЗАҒЫМЫЗ. ЕКІ КІСІ КЕЗДЕССЕ ҚАЛСА ДА  
АЛҒАШҚЫ СҰХБАТ ОСЫ АМАНДЫҚ,  
САУЛЫҚ БОЛМАҚ. ЕНДЕШЕ АРАҚ, ТЕМЕКІ,  
НАШАҚОРЛЫҚТАН ЖАНДАРЫҢДЫ АУЛАҚ  
ҰСТАҢДАР. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН  
ЖАНДАРЫҢА ЖАН СЕРІК ЕТІҢДЕР!**