

Поздравляем
**«Күнан» мектеп-
лицейі**

**«Бірінші байлық-
денсаулық.»**

Класс жетекшісі: Тотаева.О.О

www.den-medika.ru





Мақсаты:

- 1) Оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттай отырып , денсаулығын сақтау және аурудың алдын- алу жолдарын үйрету.
- 2.)Оқушыларға жақсы,саналы,білімді азамат болу үшін,мәнді өмір сүру үшін ең бірінші денің сау болуын,басты байлық-денсаулық екендігін түсіндіру.
- 3.)Оқушылардың күнделікті денсаулығын шынықтыру,күн тәртібін дұрыс ұйымдастыруын қамтамасыз ету.



Тақтада:

- «Денсаулық-зор байлық»,



- «Тәні сұлудың –жаны сұлу»)



Оқушыларға сұрақ

1) Бірінші байлық-

(денсаулық)

2) Денсаулық болу үшін-

(салауатты өмір)

3.) Салауатты өмір дегеніміз не?

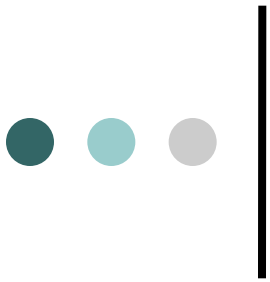
(жан тазалығы, тән тазалығы)

Топтарға бөлінеміз

- 1.топ. Денсаулық
 - 2.топ.Салауаттылық
 - 3.топ Тазалық
-

Сұрақтар

- 1) Денсаулық деген не, қалай түсінесіңдер?
 - 2) Дені сау, денсаулығы мықты деп қандай адамдарды айтамыз?
 - 3) Ауырмау үшін денсаулықты қалай күту керек?
-



- Енді балалар ұстазымыз П.К.Иванов 1898 жылы 20-ақпанда Украинада дүниеге келген.Өз өмірінің жарты ғасырын адамдарды табиғи сауықтыру идеясына арнады.Жер тұрғындарына,көптеген қолжазбалармен бақылауларын қалдырды. Қазіргі уақытта ұстазымыздың табиғи шынығу идеясы өмір сүріп отыр.П.К.Ивановтың балаларға ұсынған 12 нұсқауымен танысамыз.

**1.Күніне 2 рет табиғи суға шомыл,
бойындағы теріс энергияны жерге ала
кетеді,дененді ұйқыдан оятады.**

- **2.Қыста қарда жүріп үйрен,таза ауамен демалып,барлық адамдарға амандық тіле!**
- **3.Темекі шекпе,ішімдік ішпе!**
- **4.Аптасына бір тәулік ас-судан бас тарт.
Асқазаның демалады.Тамақты уақытында іш.**
- **5.Жексенбі күні сағат12-де далаға шық,
таза ауада қыдыр,қалауыңша тамақтан.**
- **7.Жұртқа мүмкіндігінше көмектес,әсіресе жалғыз баста кәрі кісілерге, мүгедектерге,
кемтарларға көмегіңді шын ақ көңілмен істе.**

- **8. Қызғаншақ болма! Өзбойыңдағы жалқаулықты, көрсеқызарлықты, қорқақтықты, жалған намысқойлықты таста! Өтірік айтпа! Жаман ойдан аулақ бол. Төңірегіндегі адамдарды сүй**
- **9. Амандасып жүр, баршаға саулық тіле!**
- **10. Ауыра қалсаң көп уайымдама. Ол туралы ойлама, бұл сенің – жемісің!**
- **11. Істі аяқта! Ойыңды бөлме. Ерте жатып, ерте тұр**
- **12. Білген, оқығандарды, өзгелерге айт, тарат. Бірақ мақтанба. Қарапайым бол.**



Тапсырма

1. топ «Жерден- нәр»

2. топ «Ауадан- дауа»

3. топ «Судан- күш»



тақырыптарына шағын эссе
жазыңыз.



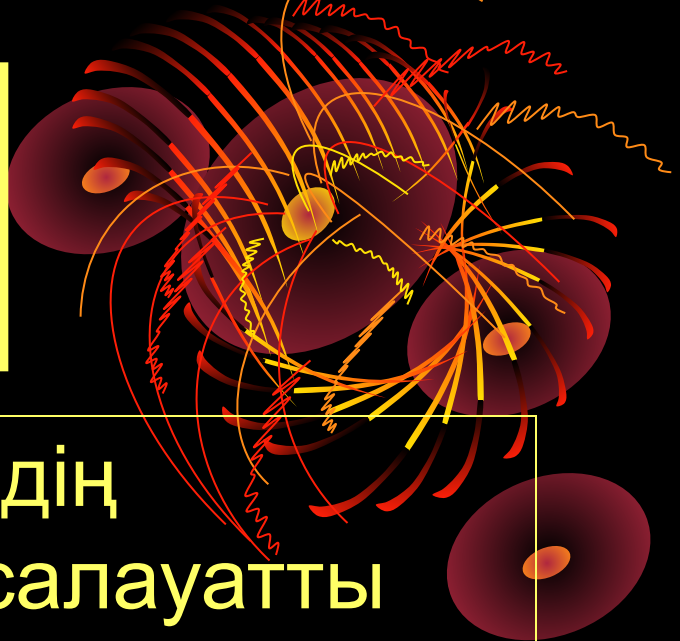
Мақал-мәтелдер

- **1.Тазалық-саулық негізі,
Саулық –байлық негізі.**
- 2. Ауру болып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде.
- 3.Денсаулықтың жаңасын
Ақшаға қайдан аласың.**
- 4.Тыста ұзақ жүргенің
Ұзақ өмір сүргенің.

Қорытынды

Еліміздің ертеңі сендердің денсаулықтарың мықты, салауатты азамат болып өсіңдер.

Енді үш топ бір-біріне жақсы тілектер айтыңыз



Рахмет