**Сабақ тақырыбы**: «Біз салауатты өмір салты үшін.»

**Тема занятия** : «Мы за здоровый образ жизни»

**Сабақ мақсаты**: балалар салауатты өмір салты туралы білетіндерін толықтырады, зиятты әдеттерден аулақ болуға, жеке бас гигиенасын сақтауға бағыт алады, салауатты өмір салтын ұстанатын адамның денсаулығы жақсы болатынына сенім қалыптасады.

**Цель урока**: дети пополнят знания о здоровом образе жизни, узнают о вреде вредных привычек, убедятся , что личная гигиена, здоровый образ жизни являются залогом полноценной здоровой жизни каждого человека.

**Жабдықталуы**: салауатты өмір салтына шағын плакаттар, сандар жазылған парақ қағаздар

**Наглядности:** цифровая хроника , небольшие плакаты на тему здорового образа жизни

**1-жүргізуші** Қайырлы күн! Назарларыңызға «Біз салаутты өмір салты үшін» атты дайындаған шағын бағдарламамызды ұсынамыз.

 Добрый день! Предлагаем вашему вниманию небольшую программу , подготовленную нами на тему «Мы за здоровый образ жизни»!

***2-жүргізуші*** *Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-53%-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20%-ы қоршаған ортаға (аймақтың экологиялық және климаттық-географиялық ерекшеліктеріне), 18-22%-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің ден-саулығымыздың тек 8-10%-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді.*

**3-жүргізуші** По данным Всемирной организации охраны здоровья 49-53 % здоровья человека зависит от его образа жизни, 17- 20% от экологии, климатических и географических условий региона , где он проживает, 18-22% от наследственности, и только 8-10% зависит от органов здравоохранения .

**4-оқушы** Салауатты өмір салтын сақтайтын адам зиянды әдеттерден аулақ.Зиянды әдеттер: темекі тарту (шылымқор), ішімдік ішу (маскүнемдік), улы заттарды иіскеу(токсикомания), есірткі тарту(наркомания). Бұл әдеттердің барлығы да адам өміріне өте зиян келтіреді. Бұл заттар организмді біртіндеп улайды. Темекіні алғаш ұстағанда, темекіні тартқанда адам жөтеледі, түтін шығады, қақалады. Темекіні жас кезінен тартқан бала ұмытшақ, беті сарғыш тартады, тісі сарғаяды, ұрысқақ, ашуланшақ болады. Дауысы өзгереді, ойлау қабілеті төмендейді, темекі қатерлі ісік, асқазан жарасы, қан тамырларының тарылуы сияқты ауруларға әкеп соқтырады. Темекі ауыз қуысы, жұтқыншақ, өңеш ауруларынан болатын жаман ауруға өкпенің қатерлі ісігіне шалдықтырады.

**5-оқушы** Вредные привычки пагубно влияют на здоровье человека.

Вредные привычки : табакокурение, алкоголизм, наркомания.

При курении у человека поражаются дыхательнеы пути.Слабеет иммунитет.Длительное курение влияет на цвет кожи лица, вызывет пожелтение зубов, сильный кашель. Человек может страдать неизлечимыми заболеваниями гортани и легких.

**6-оқушы** Бұл отырған шылымқор, шегеді көп шылымды ол.

Ешқашан тыңдамайды тартпа деген сөзіңді.

Қой десең де қоймайды, көк түтінге тоймайды.

Күнде шегіп шылымды , тіс пен тырнақ сарғайды.

Түбіңе бұл темекі түбіңе жетпей қоймайды.

**7-оқушы.** Жағымсыз әдеттердің бірі маскүнемдік. Емделуі қиын ұзаққа созылатын ауру. Ішімдік ми, асқазан, жүрек, бауыр, бүйрек ауруы және жүйке жолы ауруларына шалдықтырады. Есірткі заттарды, токсикомания яғни, уландырғыш заттарды пайдаланудан бас жиі ауырады, ми зақымданады, құсқысы келеді, бойы өспейді, әр түрлі ауруларға шалдығады.

Алкоголь – заболевание , требующее длительного лечения.Алкоголь приводит к заболеванию мозга, желудочно-кишечного тракта, почек и нервным заболеваниям. Злоупотребление наркотиками нарушает работу мозга, вызывает неприятные ощущения, останавливается рост человека.

**8-оқушы.** Дүниеге дерт болып жетеді.

 Әдет боп жаман кетеді.

 Есірткі затты көп тұтсаң,

 Өмірің қор боп өтеді.

 Уақытың өтеді бос,

 Достарыңа ақыл қос.

**9-оқушы . Сіз білесіз бе?**

1. Шылым шегуден жылына 25 млн. адам өледі.
2. Әр шылым данасы адам өмірін 12 минутқа қысқартады.
3. Шылым шегетіндердің 80%-ы өкпе ауруымен ауырады.
4. Қазақстанда 393 мың -ВИЧ-пен ,76 мың СПИД пен ауырады.
5. СПИД-пен ауыратындардың дені жастар.
7. Қазақстанда темекі тартатындардың саны 5 миллион.
**10-оқушы . Знаете ли вы, что....**

1. ...от курения в год умирает 25 млн людей.
2. ...каждая сигарета сокращает жизнь человека на 12 минут
3. ..80% курящих страдают заболеваниями легких
4. ...393 тысяч людей ВИЧ инфицированы, 76 тысяч страдает СПИДом.
5. ...большая часть ВИЧ инфицированных –молодые люди
6. ...число курящих в Казахсатне составляет 5 миллионов

**11-оқушы . Одним из обязательных пунктов здорового образа жизни является личная гигиена человека.**

*Личная гигиена является одним из наиболее эффективных способов защитить себя от болезней, укрепить здоровье и повысить иммунитет, увеличить самооценку и уверенность в своих силах, снизить вероятность развития недостатков и вредных привычек.*

Составными элементами личной гигиены являются уход за полостью рта, тела, стирка одежды, уборка жилья, соблюдение режима работы и отдыха.

**12-оқушы . Дорогие ребята , предлагаем вашему вниманию загадки, подумайте и скажите ответ:**

1. Целых 25 зубов для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёска)**Не забывайте расчесываться**!

2. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз

Не забуду и про нос. (Платочек)**Носите всегда чистый носовой платок!**

3. Точно ёжик я колюсь

Запылишься – пригожусь! (Щётка)**Следите за своей школьной формой!**

4. Я не сплю со всеми

Караулю время.

Если хочешь – разбужу

А не надо – погожу. (Будильник**) Просыпайтесь вовремя!**

5. Гладко и душисто.

Моет очень чисто. (Мыло**) Мойте всегда руки с мылом!**

**13-оқушы**

 Если  будешь  ты  стремиться
Распорядок  выполнять –
Будешь  лучше  ты  учиться,
Лучше  будешь  отдыхать.

**14-оқушыДенсаулық тақырыбына мақал –мәтелдер:**

 1.Денсаулық - зор байлық.

 2.Ауру кірді - әлек кірді.

 3.Жалқаулық-жаман ауру

 4.Емнің алды - еңбек.

 5.Ауырып ем іздегенше,

 Ауырмайтын жол ізде.

 6.Тазалық - саулық негізі,

7.Ұйқы - тынықтырады,

 Жұмыс шынықтырады.

8.Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің.

**15-оқушы. Послушайте пословицы о здоровом образе жизни:**

1. Сон – лучшеелекарство.
2.Выспишься – помолодеешь.
3.Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
4. Хочешь есть калачи – не сиди на печи.
5. Кто не умерен в еде -враг себе.
6. Болезнь с грязьюдружит.
7. Ум да здоровье всего дороже.
8. От сладкой еды – жди беды.
2. **16-оқушы**Дорогие ребята, мы будем читать умные вопросики, слушайте внимательно, не суйте вперед носики.Если вы согласны, говорите хором «да»;

 чтоб был правильный ответ, нужно также крикнуть «нет!»

1. Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?

1. Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь пойти.

Мыло, щётка, порошок там ведь ждут тебя, дружок?

1. Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?
2. На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?
3. Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?
4. Чтобы зубки не болели, чистим зубы мы всегда?
5. Взрослые дают совет, нужно им перечить ?

**17-оқушы**Крошка сын к отцу пришел, и спросила Кроха:
“Что такое хорошо и что такое плохо?”
**18-оқушы**Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,
И не любишь шоколадку –То найдёшь здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши и в бассейн не идёшь.
С сигаретою ты дружишь – то здоровья не найдёшь.
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

**Будьте всегда здоровы!**

 **Оқушылар: (хормен)**  Зор денсаулық тілейміз! Сау болыңыздар!