



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**

Саалақтық

**Күн тәртібін
сақтамау**

Жалаулық

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.**



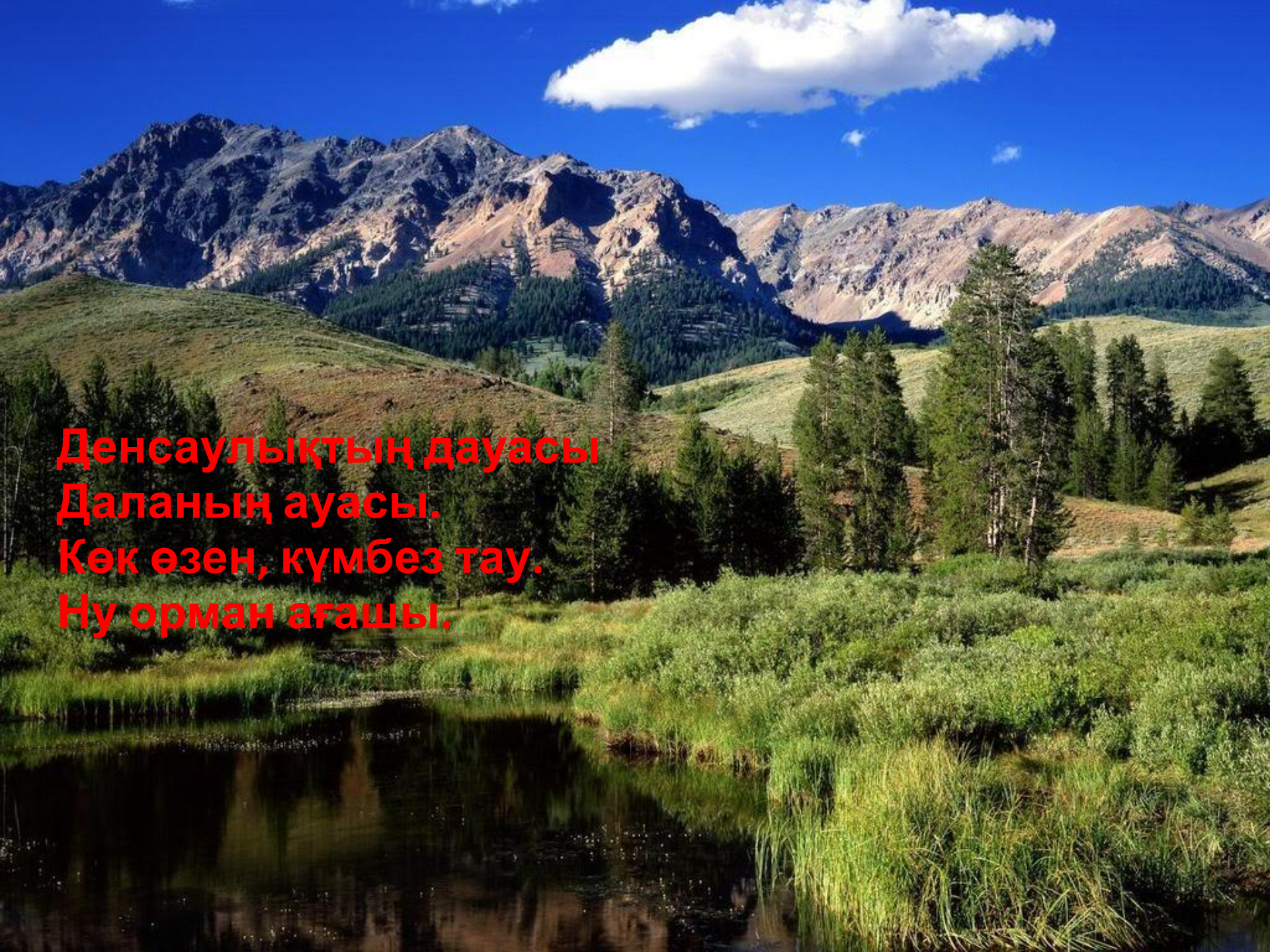
Үнемі дене шынықтырумен айналысатын
адам ауырмайды





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





Денсаулықтың дауасы
Даланың ауасы.
Көк өзен, күмбез тау.
Нұ 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!**

