

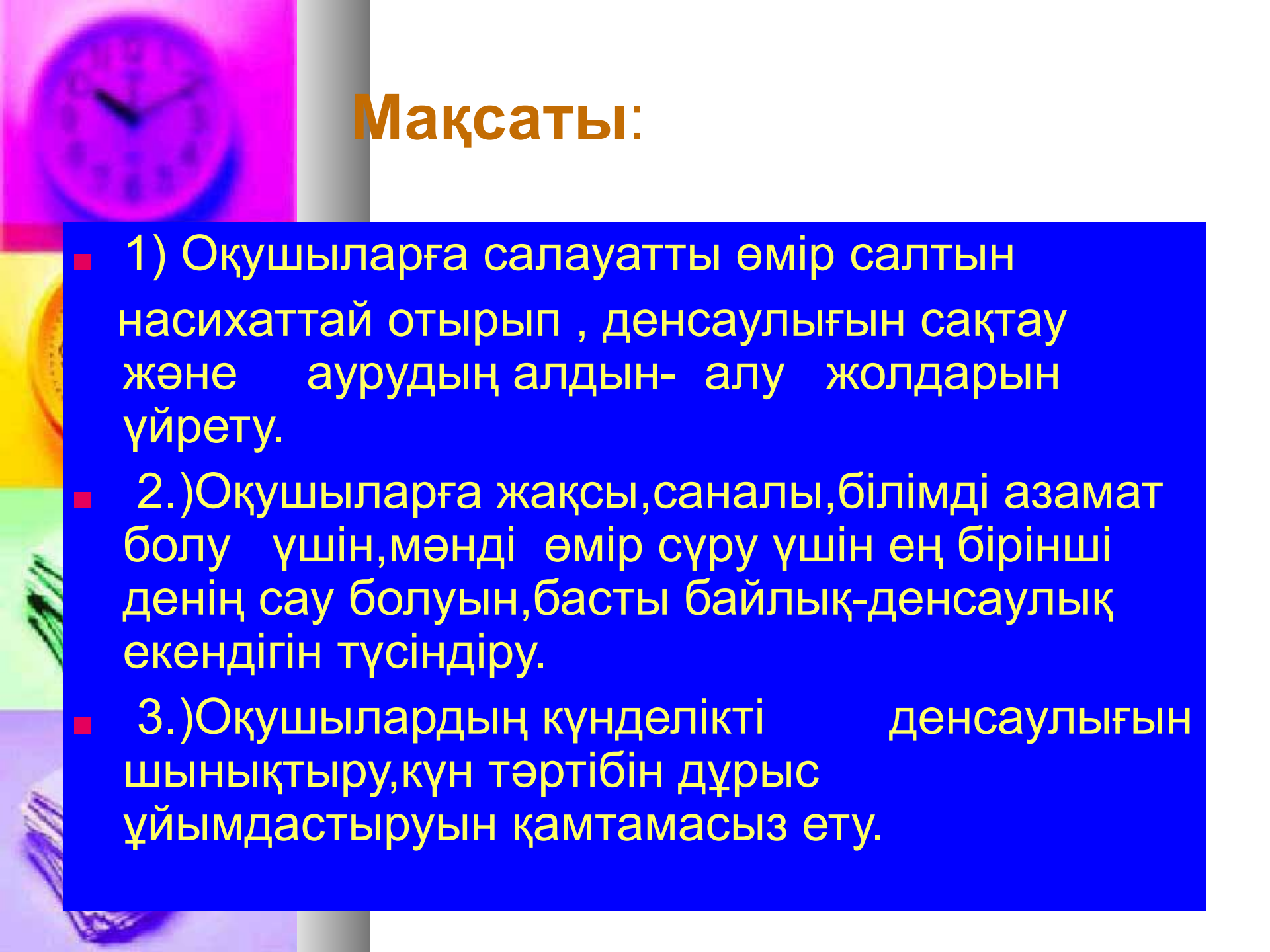
Поздравляем
**«Құнан» мектеп-
лицейі**

**«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?

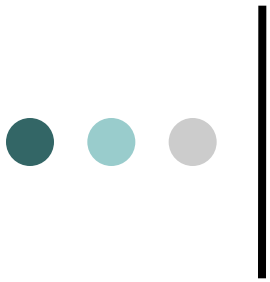
(жан тазалығы,тән тазалығы)

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?
-

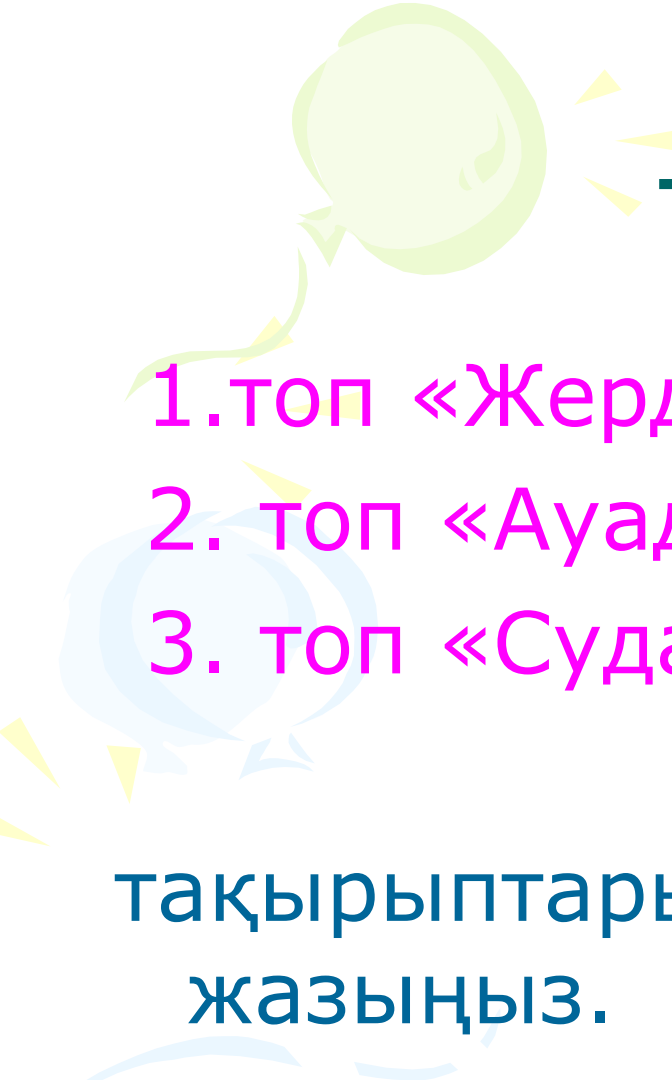


- Енді балалар ұстазымыз П.К.Иванов 1898 жылы 20-ақпанда Украинада дүниеге келген.Өз өмірінің жарты ғасырын адамдарды табиғи сауықтыру идеясына арнады.Жер тұрғындарына,көптеген қолжазбалармен бақылауларын қалдырды. Қазіргі уақытта ұстазымыздың табиғи шынығу идеясы өмір сүріп отыр.П.К.Ивановтың балаларға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

A green balloon with yellow streamers is at the top left. A blue balloon with yellow streamers is in the middle left. A blue balloon with yellow streamers is at the bottom left.

Тапсырма

1. топ «Жерден- нәр»

2. топ «Ауадан- дауа»

3. топ «Судан- күш»

тақырыптарына шағын эссе
жазыңыз.



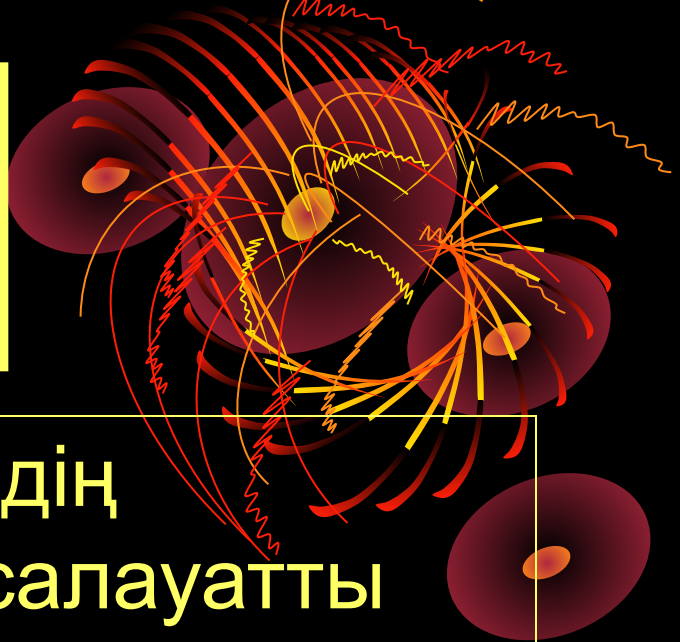
Мақал-мәтелдер

- **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