

Кіріктірілген саяхат сабағы.6класс

Тақырыбы:
Дені сау ұрпақ –
жарқын болашақ



Сабақтың мақсаты

Білімділік

Оқушылардың салауатты өмір салты жайлы білімдерін тереңдету, адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, түсіндіру.

Тәрбиелік

Денсаулық сақтауға, тазалыққа, ұқыптылыққа, әдептілікке баулу, білімді, тәрбиелі, мейірімді, ұстамды, өзін-өзі тәрбиелей алатын жеке тұлға етіп тәрбиелеу.

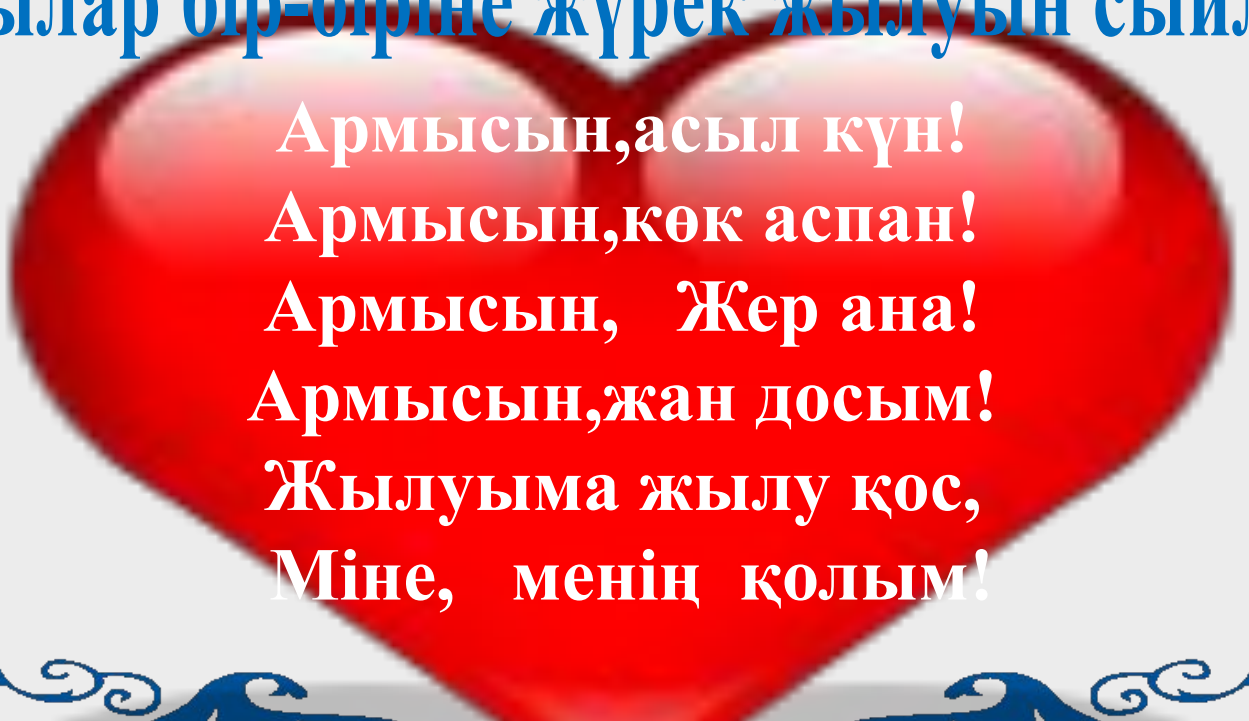
Дамытушылық

Өз денсаулықтарына жауапкершілікпен қарауға, шығармашылық қабілеттерін дамыту, сөйлеу шеберлігін жетілдіру.

I. Ұйымдастыру кезеңі.

1. Психологиялық дайындық:

\Оқушылар бір-біріне жүрек жылуын сыйлайды.\

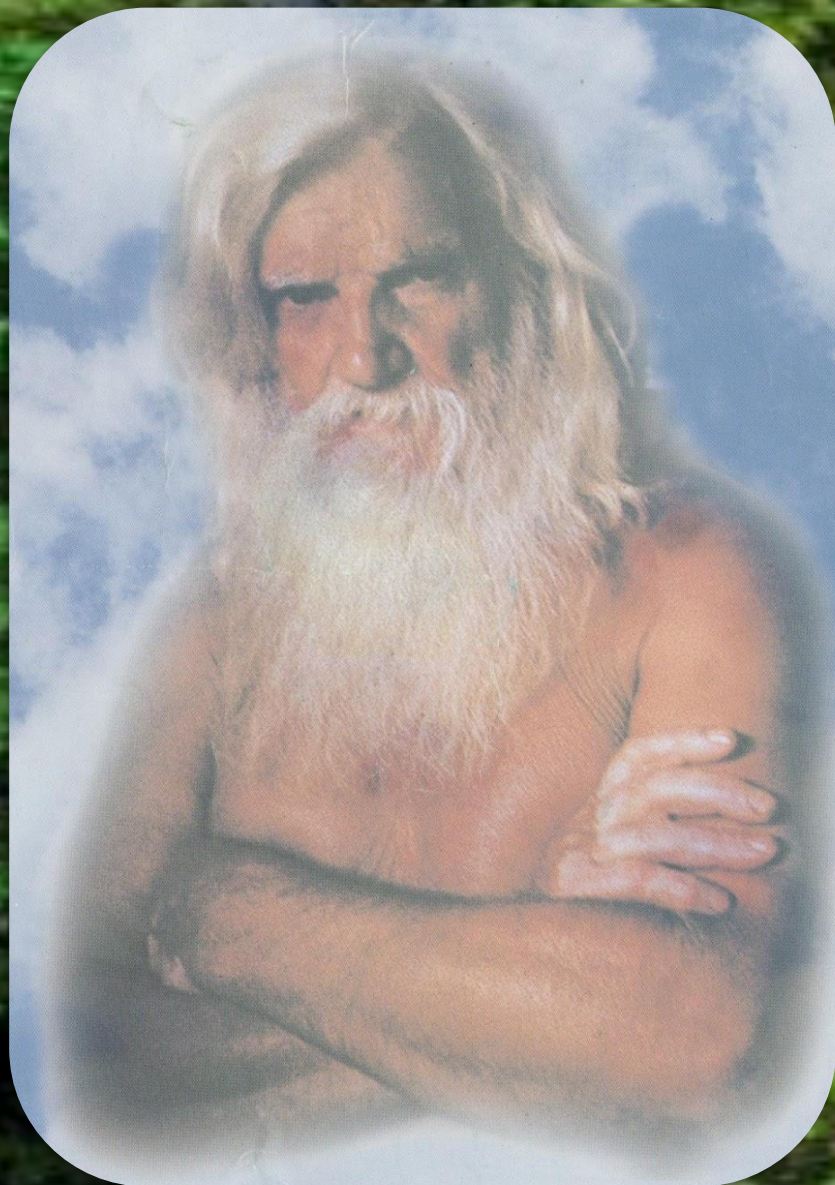


Армысын, асыл күн!
Армысын, көк аспан!
Армысын, Жер ана!
Армысын, жан досым!
Жылуыма жылу қос,
Міне, менің қолым!

2. «Ой қозғау»

Адамның көңілді болуы
неге байланысты?





П.К.Иванов





Салауатты өмір
шаһары

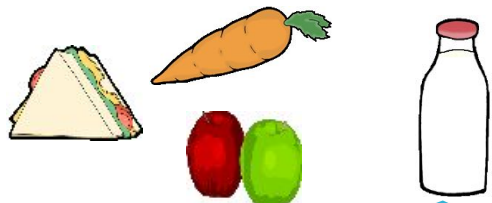
Табиғи шынығу
шаһары.



«Сергіту»
аялдамасы
Қара жорға биі

Спорт шаһары

Сауықтыру
шаһары



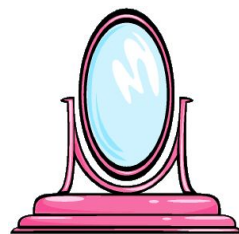
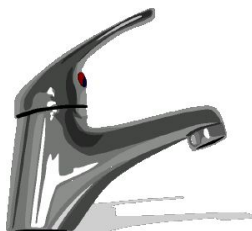
«Дене салмағын
қалпында ұстау»
аялдамасы
Салмақты есептеу

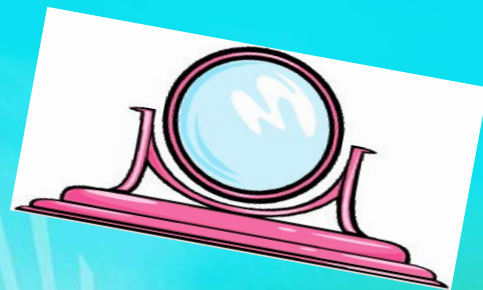
Дұрыс тамақтану
шаһары



Күн тәртібі
шаһары.

Тазалық шаһары..





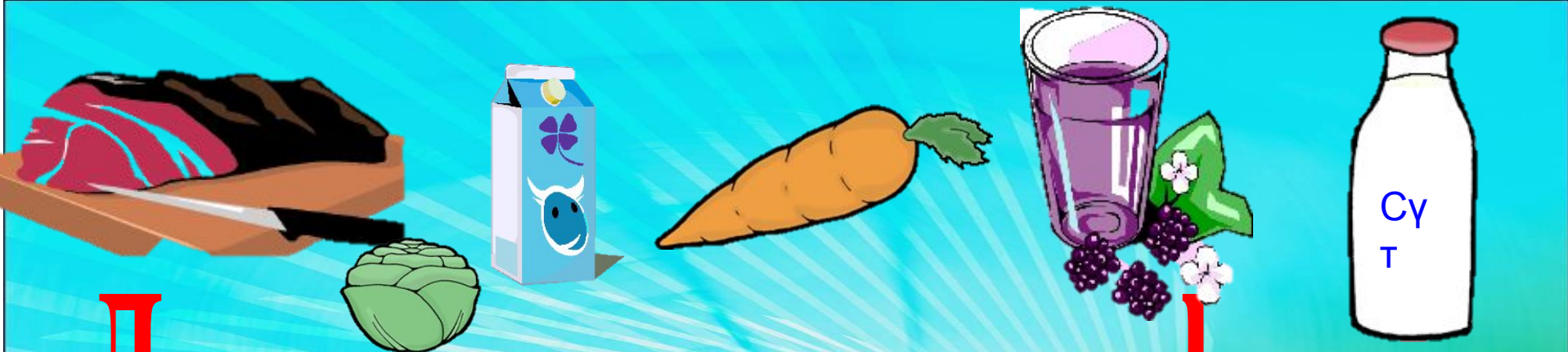
«Тазалық шаһары»



Ағзанды шынықтыр,
Күн тәртібін сақта.
Қоршаған орта тазалығын сақта.

«Күн тәртібі шаһары»





«Дұрыс тамактану шаһары»



Құмсай орта мектебінің медбикесі:

Даирова Г.Қ.





«Дене салмағын қалпында ұстау» аялдамасы БРОКерісі.





«Сауықтыру шаһары»

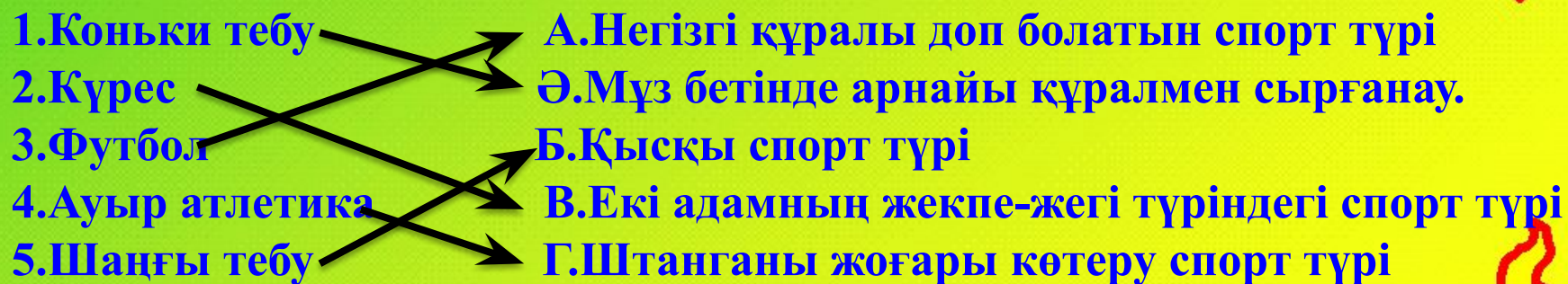




«Спорт шаһары»



Сәйкестендіру жұмысы



Денсаулық - зор байлық



Құмсай орта мектебінің спорт нұсқаушысы:
Қыдырбеков Б.С.



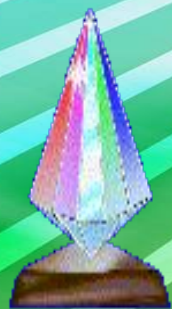
«Сергіту» аялдамасы

«Қара жорға» биі





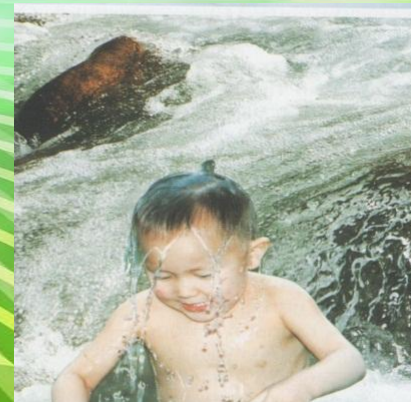
«Табиги шыныгу шаһары»



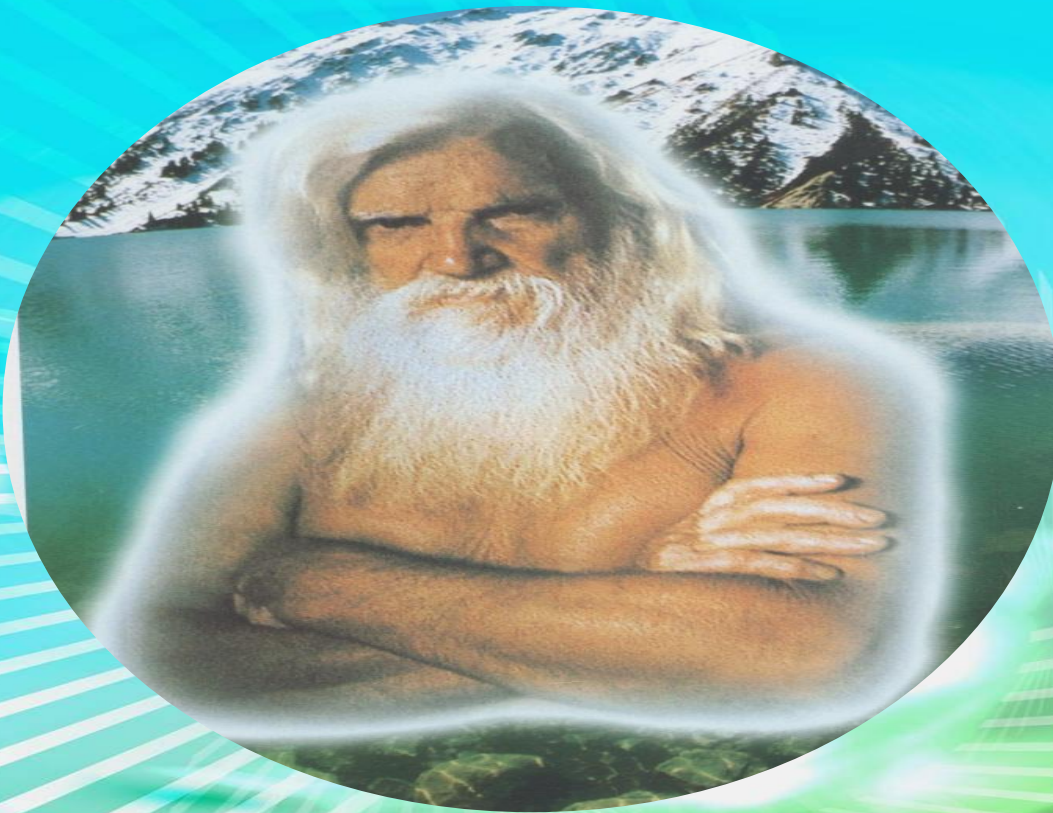
Республикалық балалар сауықтыру орталығы



С.А.Назарбаева



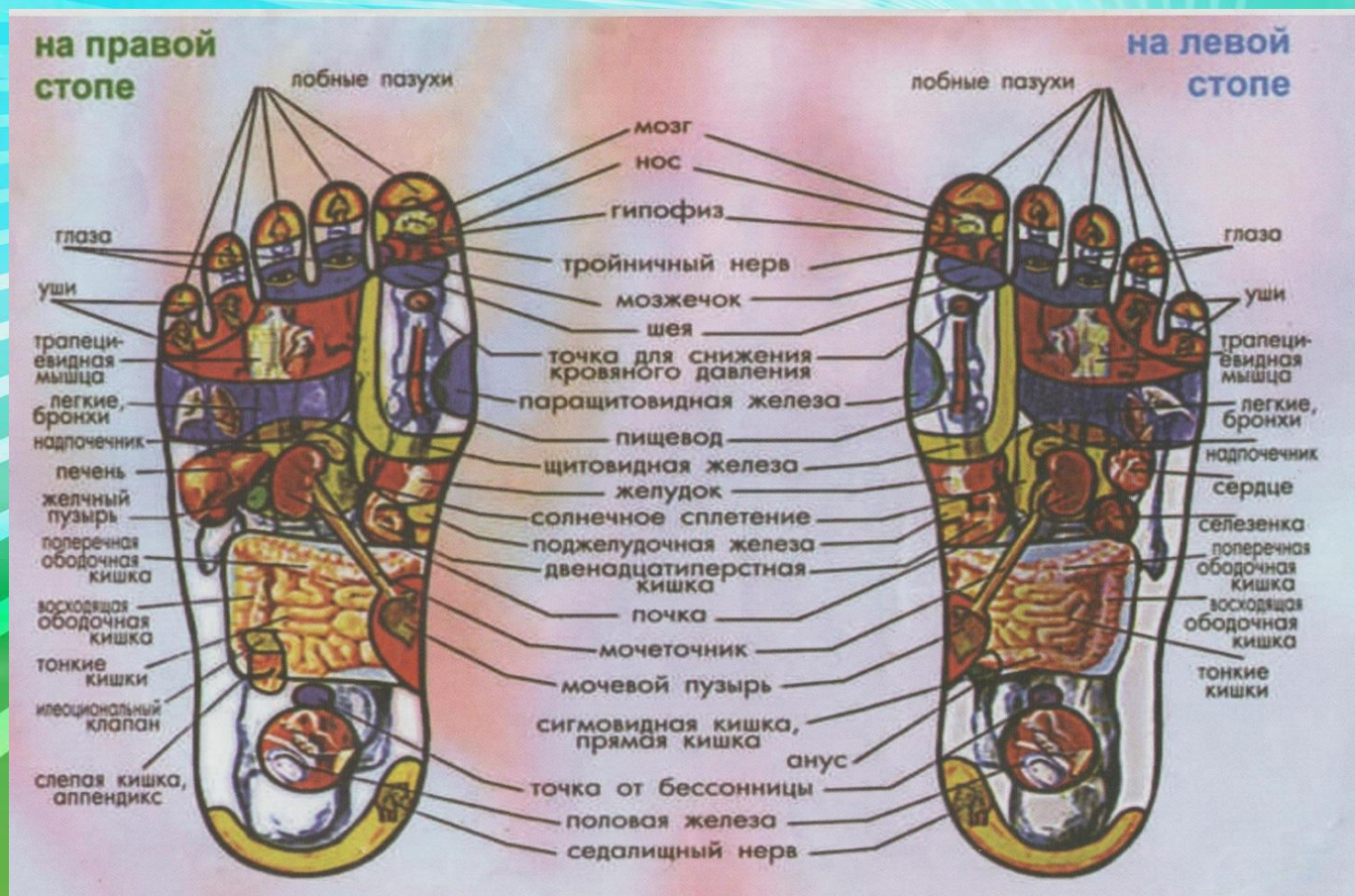
Алматы



Порфирий ағамыз табиғат ажырамайтын үш бөлімнен тұрады деген. Олар: жер, су, ауа. Осы үшеуінің пайдасын көріп, қорғай, сүйе біліңдер дейді. Порфирий Корнеевич Ивановтың «Қарғам» атты табиғи шынығу жүйесінің 12 қағидасы.

1.Күніне 2-рет салқын сумен шомыл.

2.Шомылар алдында табиғатқа шығып, жалаң аяқ жерді басып тұр, қыста ең болмаса 1-2мин. қар бас.Аузыңмен бірнеше рет ішке дем алып ойша өзіңе, барлық адамдарға денсаулық тіле.



3.Темекі тартпа,ішімдік ішпе

4.Аптасына бір рет судан,астан бас тарт.

5.Жексенбі күні жалаң аяқ табиғатқа шығып,содан соң қалаған асынды іш.

6.Сені қоршап тұрған табиғатты сүй,жан-жағыңа түкірме.

7.Барлық адамдармен,әсіресе қарт адамдармен амандас.

8.Сенің көмегіне мұқтаж адамдарға жақсылық жаса.

9.Сарандықты,жалқаулықты ,қорқыныш сезімдерінді жеңе біл.

10.Ауру,өлім туралы ойлама,денсаулық туралы ойла. Бұл сенің жеңісін.

11.Ойлағаныңды ісіңмен дәлелде.Бос сөйлем.

12.Өзгелерге айтып осы қағиданы тарат,бірақ мақтанба.

Қарапайым бол.



**Біз,Иванов атамызбен әр шаһардың
жақсы жақтарын алып, «салауатты
өмір» атты биіктікті бағындырдық.**



«Салауатты өмір шаһары»

Салауатты өмір салтын біздер сақтаймыз,
Жас ұландар ерініп бос жатпаймыз.
Болашақтың жарқын тұрған төріне,
Дені сау ұрпақ салтанатпен аттаймыз.



Үндеу

Жас жеткіншек!

Сіз өзіңізді өзіңіз құрметтеуге тиіссіз.

**Бойыңыздағы бар қабілетіңізді жақсылыққа
бағыттай біліңіз.Бойыңызды ластамай жан**

дүниеніңізді таза ұстаңыз.Өзіңіздің бос

уақытыңызды пайдалы іске арнаңыз.

Ар-намысыңызды биік ұстаңыз.Өз тағдырыңыз

– өз қолыңызда. Өзіңізге сеніңіз.Өзіне сенімді

адам ғана өзгелердің теріс әсеріне бағынбай өзін

сақтай алады. Денсаулықтарыңыз мықты

болсын!

Зейін қойып тыңдағандарыңызға рахмет!

