Дені сау ұрпақ – ел болашағы!

10Б сыныбының дайындаған тәрбие сағаты

Мақсаты: Жас ұрпақа адам денсаулығының қымбаттылығы, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екендігін түсіндіру .Денесін шыңдауға шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақты, талғампаз да қанағатшыл, таза да әдемі болуға тәрбиелеу.

Сабақтың барысы:

Денсаулық -зор байлық.

 ДЕНСАУЛЫҚ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Табиғи күш |  Денешынықтыру |  Тамақ |  Тазалық |

1. Табиғи күш: күн,таза ауа ,су.
2. Денешынықтыру : спорттық және ұлттық ойындар.
3. Тамақ:сүт тағамдары , жеміс-жидектер, көкөністер, шипалы сусындар.
4. Тазалық:Жеке бас тазалығын есте ұстау.

Оқушының ойы.

Өмен Айнұр:

Бүкіл дүниежүзілік денсаулық күні 1948жылы құрылғаннан бері жыл сайын 7 сәуір күні аталып өтеді.Сол тарихи күннен бастап Дүниежүзілік денсаулық ұйымына (ДДҰ) екі жүзден аса мемалекет мүше болды.

1950 жылдан бастап денсаулық күнін өткізу дәстүрге айналды.Денсаулық күні адам өмірінде денсаулықтын маңызды екенін түсінуге және адам денсаулыгын жақсарту үшін не істеу керектігін шешу мақсатында жүргізіледі.

2010 жылы «1000 қала- 1000 өмір» ұраны таңдалды,өйткені Денсаулық күнінің басты тақырыбы урбанизациялану және денсаулық болды.

 Еліміздің болашағы жас ұрпақ екенін ескерсек ,сол жас ұрпақтың денсаулығы мықты,интеллектуалды, дүниетанымы терең,білімі сапалы,адамгершілігі мол,бойын зиянды әдеттерден аулақ ұстайтын, саналы ұрпақтарымызды тәрбиелеу,әр адамның саулығын жақсартуға ,салауатты өмір орнатуға бәрімізде ат салысуымыз керек.

Халқымыз қашаннан-ақ денсаулықты алдыңғы орынға шығарып, бірінші байлық деп есептеген. «Дені саудың – жаны сау» -дейді халық даналығы.

Орыс ғалымы И.П.Павлов « Адам-жер шары табиғатының ең жоғарғы жемісі .Адам аса күрделі және өте нәзік жүйе.Бірақ табиғат қазынасын пайдалану және осы қазыналардан ләззәт алу үшін адамның дені сау , күшті және саналы болуы керек» -деген.

Қорытынды:

Деніміз сау болуы үшін, шымыр, шапшаң, ұқыпты, жинақты, талғампаз, қанағатшыл, таза , әдемі болу үшін не істеуміз керек?

Бос уақытымызды тиімді пайдалануымыз керек, жаман әдеттерден аулақ болып, Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» бағдарламасында көрсетілгендей, ұлттық,спорттық ойындарын үйренип,өз денсаулығымызды шынықтыруымыз керек . Дені сау, құрыш білекті , батыл жүректі,салауатты өмір салтын орнықтыруға дайын ұрпақ болып өсіңдер!