**Тақырыбы:** Салауатты өмір – көтеріңкі көңіл.   
**Сабақтың мақсаты:  
Білімділік:** Оқушыларымыздың салауатты өмір салты жайлы білімдерін тереңдету, адам денсаулығының қымбаттылығын, жат қылықтардан сақтай отырып, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екендігін түсіндіру. денсаулық туралы түсінік беру. Денсаулықтың негізі қимыл, спорт, дұрыс тамақтану, таза ауада жүру екенін балаларға ұғындыру. Жаман әдеттерден сақтандыру, ішімдік пен темекінің жас организмге зиянды екенін насихаттау.  
**Дамытушылық:** Өз денсаулықтарына жауапкершілікпен қарауға, шығармашылық қабілеттерін дамыту, сөйлеу шеберлігін жетілдіру.  
**Тәрбиелеу:** Өзін - өзі күте білуге, тазалыққа, ұқыптылыққа, әдемілікке, салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу.  
**Көрнекілігі:** нақыл сөздер, мақал-мәтелдер  
  
 **Сабақтың барысы:**І.Ұйымдастыру кезеңі. Кіріспе сөз.  
Мұғалім: Бүгінгі сабағымызды Н. Ә. Назарбаевтың сөзімен бастағым келіп тұр: «Дені сау сәби әр отбасының қуанышы, бақыты. Ал денсаулығы мықты сәби халықтың болашағы, Отанының сенімді тірегі.»

ІІ.Негізгі бөлім.

Еліміздің Президенті Н.Ә.назарбаев «Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында салауаттылық өмір салтын орнықтыру,халқымыздың денсаулығын жақсарту бағытында жұмыс жүргізу қажеттілігін атап көрсетті. Гүлденген экономика жағдайында да өз денсаулығын дұрыс күтпеуінен және қоршаған ортаның ластамауы салдарынан науқас адамдардың саны жылдан-жылға өсіп отырғандығын айтпай кету мүмкін емес.19-қараша -Халықаралық шылым қорлықтан бас тарту күні болып белгіленді.Қ-2030 бағдарламасында салауатты өмір сүруге қол жеткізу үшін 3 бағытта өмір сүру керек делінген.Олар:

**1-бағыт: «Темекі шегуді тоқтату»**

**2- бағыт «Маскүнемдік пен араққа қарсы күрес»**

**3-бағыт: «Нашақорлыққа, наркобизнеске қарсы күрес».**

«Дені саудың жаны сау», «Жақсыдан үйрен, жаманнан жирен»деп қазақ халқы айтпақшы қазіргі кезде келер ұрпақ жаман әдеттерге үйір, еліктегіш болып өсіп келе жатқаны кім - кімге де ақиқат. Оқушылар жаман әдеттер деп отырғанымыз қандай әдеттер?

1 Темекінің адам ағзасына қандай зияны бар?  
2 Темекі мен арақтан адам неге көңілді болады?  
3  Нашақорлық дегеніміз не?  
4  Жұқпалы аурулар қалай жұғады?  
5 Темекі шеккен адам оны тастай ала ма?

«Ас адамның арқауы». 1 Дұрыс тамақтану дегеніміз не?  
2 Бізге қандай дәрумендер қажет?  
3 А дәрумені қандай тағамда бар?  
4 Семіздік дегеніміз не?  
5 Қазіргі кока- кола,чипсы дегендердің құрамында бізге зиян қандай нәрселер бар?

Оқушылар жауабы.  
Мұғалім: шылым шегу, маскүнемдік, нашақорлық, ұрлық, жұқпалы аурулар, бұзақылық.  
«Арақ - арыңа нұқсан, темекі тегіңе нұқсан»демекші балалар бұл зиянды әдеттерден аулақ болуымыз керек.

Оқушылар 3 топқа бөлініп берілген тапсырмалар бойынша постер құрайды. «Денсаулық – зор байлық» .  
1 – топқа:  
1. Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?  
Денсаулық дегеніміз - адам өміріндегі ең үлкен байлықтың бірі, денсаулықтың арқасында адам еңбек етіп, жетістікке жетеді және жақсы өмір сүреді. Денсаулықты сақтап, оны нығайтуға әрбір адамның өзіңе ғана байланысты.  
Денсаулық салауатты өмір салты туралы ғылым.  
2. Денсаулықтың достарына, қастарына нелерді жатқызамыз?  
3. Өздерін қандай спорт түрлерін жақсы көресіңдер?  
  
2 - топқа:  
1. Денсаулықты сақтау үшін қандай ережелерді орындау керек?  
Жеке бас гигиенасын сақтау күн тәртібін орындау. Дене шынықтырумен шұғылдану, дұрыс тамақтану, организмді шыңдау, белсенді, қайырымды және ақжарқын болу.  
2. Біз не үшін тамақтанамыз? Адам үнемі күш қуатты жұмсайды, соны қалпына келтіру үшін дұрыс тамақтана білу тиіс. Дұрыс тамақтану - денсаулық негізі. Өмір сүру үшін тамақтанамыз.  
3. Қазақстанның туын көкке көтеріп, намысымызды асқақтатып жүрген қандай спортшыларды білесіңдер?  
  
3 - топқа:  
1. Денсаулыққа не зиян?(Күн тәртібін бұзу, жеке бас гигиенасын сақтамау, аз қозғалу, жағымсыз әдеттерге әуес болу )  
2. Сезім мүшелеріне не жатады? Көз, құлақ, мұрын, тіл, тері.  
4. Кандай ұлттық ойындарды білесіңдер?

Оқушылар мақал-мәтелдер айтады.

ІІІ.Қорытынды:  
Ұлы ойшыл Сократқа кезіңде мынадай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбаттырақ байлық па,әлде атақ па?» депті.Сонда Сократ «Байлық та, атақ та,даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды.Дені сау кедей,ауру патшадан бақыттырақ » деп жауап беріпті.Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек,ал денсаулықтын кепілі салауаттылық. «Тіршіліктің негізі –салауатты болашақ ». Әр биіктің талабын орындап, өз өмірімізді басқарсақ, әрине болашақтың жарқын болуы айдан анық. Нұр шапағатын шашқан алтын Күн- бақытты болашақтың кепілі.Денсаулықтың кепілі- Салауаттылық.Салауатты өмір салтын сақтап, болашағымызды сәулелендірейік!! Темекі- тегіңе нұқсан, арақ- арыңа нұқсан!! Жақсыға жақын жүріп, жанымызды жадырата білсек, біз үшін төнген қауіп жоқ, бойды басар дерт те жоқ деп қорытындылағым келеді.