**Тақырыбы: «Салауатты өмір – көтеріңкі көңіл» тәрбие сағаты**

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: Интерактивті тақта, плакаттар.

Сабақтың барысы:

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.»

Құрметті оқушылар «Салауатты өмір - көтеріңкі көңіл» деген тәрбие сағатымызды ашық деп жариялаймыз. Бүгінгі тәрбие сағатымыздың жоспарымен таныстыра кетсек:

Жоспар (слайд)

I. Жақсыдан үйрен,

Жаманнан жирен.

а) жұмбақ кейіпкер

б) жағдаяттар

II. Зиянды әдеттер (мұғалім)

III. Медбике кеңесі.

IV. Денсаулық - зор байлық.(сұрақ - жауап)

V. Сергіту сәті.

VI. Қорытынды.

Бұл бөлімдердің барлығы да бүгінгі ұрпақ тәрбиесі үшін маңызды мәселелер болып табылатынына біз сенімдіміз. «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?

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 бізге бүгін жұмбақ бір кейіпкер хат жолдап отыр екен соңы оқып көрсек.

Өзімнен өзім сыр таптым,.

Өле алмай жүрген сырқатпын.

Шіріген картоп сияқты,

Бұрышында қалған бір қаптың.

Өзімнен өзім тістенем,

Істеген ісіме өкінем.

Ұмытайын десем қорқамын,

Көрмейтін сұмдық түс көрем.

Жұмбақ кейіпкердің хаты

Қымбатты оқушылар 14 - 15жасымда үлкен бір өкінішке тап болдым. Сол 8 - 9сыныптар мен үшін естен кетпес уақыттар. Кейбір жандар естен кетпес деп қуаныш пен шаттыққа толы кездерін айтса мен үшін естен кетпес деген сөз өмірімдегі ең ауыр сөз. Неге енді сол 14 - 15жасым ауыр кез екенін мен сіздерге әңгімелеп берейін. Менің жолымды қайталамасын деген ниетпен сіздермен сыр бөліскелі отырмын.

Мен бастауыш сыныптан бастап алғырлығымен өнерлілігім, ұшқыр білімнің арқасында көзге түстім. Сол 6 жасымнан бастап 14 жасқа дейін білімді алғыр болып өскен оқушы 8 сыныптан бастап мүлдем басқа адамға айналды. Күрт былай өзгеруіме себеп болған жағдай алғашқы махаббат. Мен сыныпқа жаңадан келген бір қызға ғашық болдым, ол қыз менің сезіміме жауап қайырмаған соң мен өмірден түңіліп, жаман жолға түсіп кеттім.

Көшедегі жаман балалармен темекі тартуды да үйреніп, кейін сабақтарға да мән беруді қойдым. Сөйтіп жүріп 8 сыныптың 1 тоқсанында қалай күнделігім 2 мен 3ке толып шыққаның білмей де қалдым.

Кейін оқуға қолымды бір сілтеп, сабаққа баруымды да қойдым. Әрине, бұл менің әке - шешеме де ауыр тиді, қанша маған сөйлеп те, ұрып та тәрбиелемекші болса да мен құлақ аспай өз білгенімді істедім. Мектепте ұстаздар, үйде әке - шеше сөзін естімеу үшін мен үйге қонуды да қойдым. Одан арғы өмірім өзім үшін қызық болып көрінді. Подвалда түнеп, ұрлық жасап, төбелесте алдыма жан салмай, ішкенім арақ, шеккенім темекі болып, нашақорлық пен жұқпалы ауруға қалай тап болғанымды білмей де қалдым.

Солай өмір зымырап өте берді. Ал мен осы өмірдің ағысына төтеп бере алмай темір тордың ар жағынан қалай шыққанымды білмей де қалдым. Темір тордың аржағында ғана есімді жиып өкініштен өзегім өртеніп басымды тауға да, тасқа да ұрып қалай осы күйге жеттім деп шарқ ұрдым.

6 ай темір торда отырып шығып, жаңа өмір бастауға бел будым. «Бүгінгінің баласы ертеңгінің данасы» дегендей балалар «қамшының сабындай қысқа өмірді» бостан босқа өткізбейік, достар! Қандай жағдай болмасын адам баласы мойымай әрқашан қиындыққа төтеп беру қажет. Оқушылар жарқын болашаққа сеніммен қарап нық қадам басуымыз қажет. Ашуды ақылға жеңдіріп мен секілді қателікке бой алдырмай аулақ болыңыздар.

Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды.

1. Оқушылар жұмбақ кейіпкердің әрекеті дұрыс па?

2. Сіз жұмбақ кейіпкердің орнында болсаң не істер едің?

Келесі бөліміміз жағдаяттар(слайд)

1 жағдаят:

Бір күні сені жан досың бір отырысқа ертіп баратындығын айтты. Онда барғаныңда үлкен жиынның үстінен түстің. Сен бейтаныс адамдар ішімдік ішуге, шылым шегуге шақырады. Досың да солар жағында. Бұған дейін досыңның мұндай әдеттерін байқамапсың.

Осы жағдайда сен не істер едің, қандай да бір шұғыл шешім қабылдайсың ба? Өз шешіміңмен бөліс.

2 жағдаят:

Сыныпқа жаңадан оқушы келді. Барлық сынып оқушылары онымен жақын араласып кетті. Сіз онымен дос та болып алдыңыз. Кейін сіз оның жұқпалы аурумен ауратының білдіңіз.

Бұл жағдайдағы сіздің іс - әрекетіңіз қандай?

3 жағдаят: Сенің өте жақсы көретін ағаңның аузынан ептеп сыраның иісі шығатынын бір – екі рет байқадың. Ағаңды қалай құтқарар едің?

4 жағдаят: Мектептен шығып үйге келе жатқаныңда темекі шегіп отырған бір баланы көрдің. Сен не істер едің?

5 жағдаят: Саған 11 - сынып оқушысы: «Маған күнде бір қорап темекі алып бер. Екеуіміз бірлесіп шегеміз. Мұны тек сен екеуіміз ғана білетін болайық. Әйтпесе......» деп жұдырығын көрсетіп, шарт қойды. Не істейсің?

II. Зиянды әдеттер (мұғалім)

Слайд пен плакаттар арқылы оқушыларға мағлұматтар беру.

III. Медбике кеңесі. (оқушылар сұрақ қояды)

- Қазіргі кока-кола, чипсы дегендердің құрамында бізге зиян қандай нәрселер бар?

IV. «Денсаулық – зор байлық» сұрақ жауап кезеңі.

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?

V. Сергіту сәті.

Би – қозғалыс. Қозғалыс – денсаулық. Денсаулық – зор байлық. (Би «Чемпиондар әні»)

VI. 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 денсаулықтың кепілі салауаттылық. «Тіршіліктің негізі – салауатты болашақ» деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз.