***Сыныптан тыс жұмыс Сынып: 6 «В»***

***Сабақтың тақырыбы: Бақытым да, байлығым да денсаулық***

***Сабақтың мақсаты:***

***Білімділік:*** Оқушыларды зиянды әдеттерге негативті көзқарас қалыптастыру; Жас ұрпаққа “ Қазақстан – 2030” бағдарламасының басты міндеттерінің бірі – салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы насихаттау, адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екендігін түсіндіру;

***Дамытушылық:*** Теориялық білімдерін пайдалана отырып, берілген тапсырмалар бойынша шешім қабылдауға, қорытынды шығаруға баулу; оқушылардың өмірге, әсіресе адамзат ұрпағына деген аяушылық сезімін, аурудың алдын – алуды үйрету, жаман әдеттен бойларын аулақ ұстауын, оқушының санитарлық – гигиеналық талаптарға сай болуын қалыптастыру, дамыту;

***Тәрбиелік:*** Оқушыларда өз денсаулығын қалыптастыра отырып, өз ісін қадағалауға, өз ісіне жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу. оқушылардың өмірге, әсіресе адамзат ұрпағына деген аяушылық сезімін, аурудың алдын – алуды үйрету, жаман әдеттен бойларын аулақ ұстауын, оқушының санитарлық – гигиеналық талаптарға сай болуын қалыптастыру, дамыту;

***Сабақтың түрі:*** сайыс сабақ
***Әдіс - тәсілдері:*** сұрақ - жауап, топтық жұмыс
***Көрнекілігі:*** слайдтар, Венн диаграммасы, видеоролик
***Сабақтың барысы***
***1. Ұйымдастыру кезеңі.*** Сәлемдесу, оқушылардың назарын сабаққа аудару.
Психологиялық дайындық (шаттық шеңберін құрып, бір - біріне жүрек жылуын сыйлауы.)
Армысың, асыл күн!
Армысың, асыл жыр!
Армысың, көк аспан!
Армысың жан досым!
Жылуыма жылу қос,
Міне, менің қолым!

***Кіріспе сөз:*** Денсаулық – адамның ең қасиетті де құнды, қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін, орны толмас асыл қазынасы. Біз осы жаңа ғасырдан күтер үмітіміз көп. Сондай-ақ қазіргі заманда адам ағзасына тиер залалы да жетерлік. Тірі ағзаға тиер экологиялық үш фактордың әсері осы таңда айтпаса да көзге шыққан сүйелдей болып көрініп тұрғаны анық.

 Елбасымыз Н.Назарбаевтың “Қазақстан – 2030” бағдарламасында Қазақстан азаматтарымыздың ертеңі бүгіннен басталатынын көрсетсе керек. Салауатты өмір салтының мақсаты - өмір сүрудің мағынасы терең екендігін білдіруде.

Ішімдік, нашақорлық – адамның жауы. Бұл жолдан аулақ жүру керек. Басты байлық денсаулық екендігіне сіздердің көздеріңізді жеткізгіміз келеді.Олай болса, біздің бүгінгі тәрбие сағатымыз “Бақытым да байлығым да – денсаулық” тақырыбында өтеді. Оқушыларда жастайынан денсаулығын сақтай білу дағдыларын қалыптастыру, СӨС дегеннің не екені туралы түсінік қалыптастыру мақсатында «Темекі – денсаулық дұшпаны»атты сынып сағатын өткізуді жөн көрдім.

СӨС дегеніміз – бұл өз денсаулығыңды сақтауға, нығайтуға бағытталған жұмыстардың жиынтығы. Бақытты адам өзінің жұмысқа деген ынтасын, санасын, рухани байлығын өмір бойы дамытып, еңбекке араласады. Тек қана дені сау адам өзінің ой - өрісін кеңейтіп, өмірдегі мақсатына жете алады.

Елбасымыздың Қазақстан халқына жолдауында көрсетілген өзекті мәселелердің бірі – СӨС, оны насихаттау мәселесі. СӨС – ол әлеуметтік тұрмысты жақсарту, бос уақытты тиімді пайдалану, сапалы тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу. Ал зиянды әдеттер дегеніміз қазіргі таңда етек алған, заманымыздың кеселді дерттері - шылым шегу, нашақорлық, маскүнемдік.

***2. Сайыстың кезеңдеріңмен, шартымен таныстыру.*** Сыныпты екі топқа бөлу.
***I - бөлім. Топтың атын анықтау.
II - бөлім.«Тәні саудың – жаны сау».*** Шарты: кубизм әдісі бойынша сұрақтарға жауап беру.
1. 5/қызыл/ Темекі құрамындағы ең улы зат ?
2. 5/жасыл/ Темекі қандай мүшелерге зиян келтіреді?
3. 5/сары/ Темекі тарту қандай аурулардың себебі болып табылады?
4. 5/көк/ Пассивті темекі тарту дегеніміз не?
5./Темекінің шығу тарихы/
***III - бөлім. Жағдаят кезеңі.***

I – топқа тапсырма. Темекі тартып отырған адамды бықсып жатқан пешпен салыстырайық. Пеш түтіні тартпай, бықсып, түтіні бері шығып жатыр, одан шыққан түтін көзді ашытады, қақалтады, жөтелтеді, адамның жүрегі айниды. Мұндай жерде ұзақ отыру мүмкін емес. Ал, темекі тартатын адамның аузынан, мұрнынан түтін шығып жатыр. Өзің ойлан! Қорытынды шығар.

II - топқа тапсырма. Біз бір тамақтан:
- жиіркенсек
- құсқымыз келсе
- бас айналса
Ол тағамға еш уақытта жақындамаймыз. Олай болса неге адамдар темекіге организмдерін зорлап көндіреді? Ойлан! Қорытынды шығар.
***IV - бөлім.*** "Достарыңды салауатты өмір салтына шақыр! ". Шарты: 1шұмақ өлең құрау;

***V - бөлім.*** "Ой толғаныс "кезеңі.(Венн диаграммасы). Спортшы және шылымшы адамды салыстыру(екі топтың ойыншылары кезек - кезекпен 2 мин ішінде бағананы толтырады). Әр дұрыс жауапқа 1ұпай.

***VI – бөлім.*** "Ой қорыту"кезеңі. Темекінің зияны туралы видеоролик.
***Қорытынды.*** Құрметті оқушылар! Бүгінгі сабақта алған мағлұматтар СӨС дәріптейтін, өркениетті, елімізге лайықты, зиянды әдеттерге қарсы күресе білетін, білімді тұлғаның қалыптасуына септігін тигізеді деп сенемін. Әрбір жаңа алған білімдеріңді келешекте тиімді пайдаланып, денсаулықтарың өз қолдарыңда екенін ұмытпаңдар!

Видеороликті көріп болғаннан соң оқушылар хормен:
Денім сау болсын десең - темекі тартпа!
Әдемі болғың келсе - темекі тартпа!
Әнші болғың келсе - темекі тартпа!
Ғалым болғың келсе - темекі тартпа!
Білімді, ақылды азамат болғың келсе - темекі тартпа!