



**№61 АФММЛ ОКи**



**Ачык сабактын темасы: Ден соолукту кантип чындайбыз?**

**Мугалим: Атайбек кызы Алтынай**

**Бишкек ш.**

Класс: 6 «В»

Мөөнөтү:

- 1) **Сабактын тиби:** Алган билимдерин бышыктоо
- 2) **Сабактын темасы:** **Ден соолукту кантип чындайбыз?**
- 3) **Сабактын методу:** Көрсөтмөлүү метод
- 4) **Сабактын формасы:** Компьютердик
- 5) **Сабактын жабдылышы:** Сүрөттөр, слайд, компьютер
- 6) **Сабактын максаты:**

А) Билим берүүчүлүк	Б) Өнүктүрүүчүлүк	В) Тарбия берүүчүлүк
Окуучулар ден соолукка оң жана терс таасир этүүчү жагдайларды биле алышат	Туура тамактануу, спорт, күндүк режимди сактоо, туура эмес тамактануу жана зыяндуу адат-көнүмдөр жөнүндө үйрөнө алышат	Ден соолуктун баалуулугуна тарбиялоо

## Алтын эреже



Кол көтөрүп  
сүйлөө



Ынтымакта  
болуу



Кунт коюп угуу

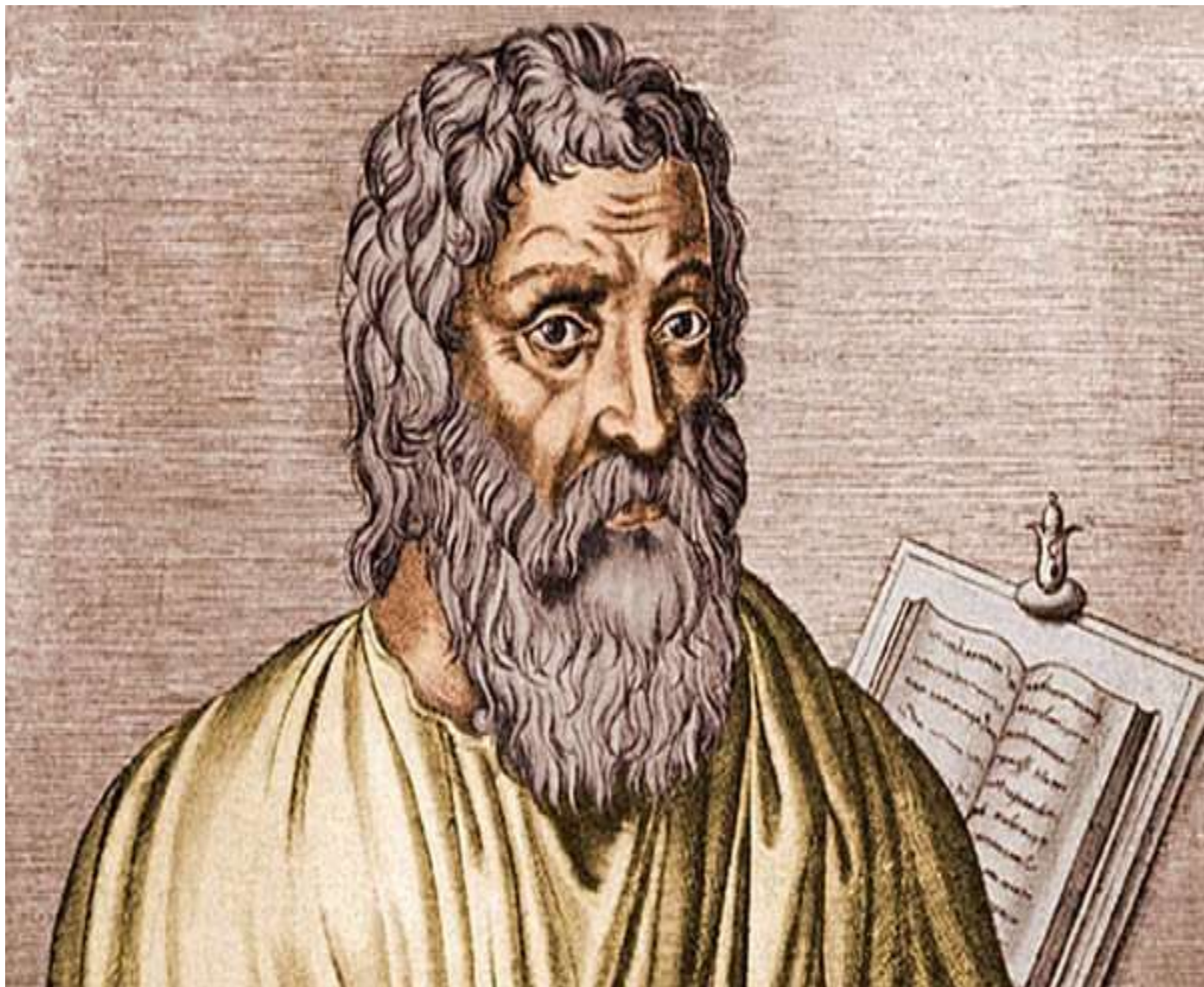


Активдүү  
болуу



Көнүл буруу





“Сенин ден соолугуң – бул дүйнөдөгү эң  
баалуу байлыгың. Сенин бүт өмүрүң үчүн ден –соолук  
бир гана жолу берилет”

**Гипократ**

## Ден соолуктун булагы – бул сергек жашоо образы



Сергек жашоо образы – бул биздин күнүмдүк жашообуздагы калыптанып калган тамактануу, эс алуу, тазалыкты сактоо, эски адаттарыбызды толук, туура жакка өзгөртүүчү аракеттерден турат.

**Биринчи:** Зыяндуу адаттарыбыздан арылабыз. Кантип?



- А) Жалкоолукту таштайбыз
- Б) телефондогу оюндарды ойногонду токтотобуз
- В) Шириндиктерди жебейбиз

**Экинчи:** Күн татибин түзөбүз



**Үчүнчү:** Өзүбүздүн түзгөн күн тартибизди бузбастан аткарууга үйрөнөбүз.

**Төртүнчү:** Туура жана зыянсыз тамактанууга жана ар күнү бирдей убакытта тамактанууга өзүбүздү көндүрөбүз.



**Бешинчи:** Көп кыймылдайбыз, спорт менен машыгабыз.



**Алтынчы: Тазалыкты сактайбыз. Кантип?**



А) Жумасына бир, эки жолу жуунуп турабыз.

Б) Бир күндө эки жолу тишибизди жууйбуз

В) Сырттан үйгө келгенде, дааратканадан кийин, тамак ичээр алдында сөзсүз колубузду жууйбуз.

**Жетинчи: Эч ким менен урушпайбыз.**



Ачуулануу, башкалар менен айтышып урушуу, кайгыруу – бул ден соолукка өтө зыяндуу.

Демек сергек жашоо образы – бул тазалык, көп кыймыл, туура тамактануу жакшы маанай, жетиштүү уйку, туура аткарылган күн тартиби.



7) **Үй иши:** “Ден соолук өмүр булагы” эссе жазуу