

Жайыл негизги мектеби

***Тема: Адамдын ден соолугу
жана анын бузулушунун
алдын алуу***

Класстык саат.

5-класс

Муг: Хожомуратова Б.С

21.11.2022.

Тема: Адамдын ден соолугу жана анын бузулушун алдын алуу

Тарбиялык сааттын максаты:

1.Билим берүүчүлүк

Окуучулардын ден соолугуна зыян келтирүүчү факторлорду, ден соолуктун сактоонун жолдорун, дары-дармектердин пайдасын жана зыяндуулугун түшүндүрүү.

2.Өнүктүрүүчүлүк

Кичи топтордо иштөө менен өз ара кызматташып иштөө көндүмдөрүн, лидерлик сапаттарын калыптандыруу, Алган билимдерин турмушта пайдалануусун өнүктүрүү

3.Тарбия берүүчүлүк

Окуучуларды ден соолукту сактоого, ооруну алдын алууга, туура тамактанууга, спорт менен машыгууга, тазалыкка, жаратылышты коргоого тарбиялоо.

Жабдылышы: Чүкөлөр, файл барагы, маркер, сүрөттөр, картошкалар

Предмет аралык байланыш: География, дене тарбия, медицина

Методу: топтордо иштөө

Сабактын жүрүшү:

1.уюштуруу учуру.саламдашуу, окуучуларды жоктоо

1.Карточка аркылуу үй тапшырмасын текшерүү

1.Окуучулар топторго бөлүнүшөт

1-топ-экологдор

2-топ-медиктер

3-топ-спортсмендер

Келгиле балдар сабагыбызды баштоодон мурда жагымдуу маанай тартуулап алалы.

Мугалимдин созу: Жаш кезинде жаркылдап,

Жакшы болсо ден соолук,

Кор болбойсун өскөндө.

Бирде жатып, бирде ооруп,-деп улуу

акыныбыз А.Осмонов жазгандай, ден соолук жашоо тиричиликте баа жеткис чон байлык. Адамдын ден-соолугу – коомдун байлыгы.

Ден соолукту сактоо, аны эстуулук менен сарамжалдуулук менен пайдаланууну үйрөнүү жана келечектеги муунга үйрөтүү ар бир адамдын милдети. Оорулар учун ооруканаларды курганга караганда алдын ала түшүндүрүү иштерин жүргүзүү алда канча жемиштүү.

Кана балдар бүгүнкү биздин тарбиялык сабагыбыздын темасы «Адамдын ден соолугу жана анын бузулушун алдын алуу»деп аталат. **Сабактын максаты айтылат.**

Окучуларга суроо: Ден соолуктун бузулушуна алып келген шарттар кайсылар жана аларды кантип алдын алуу керек?

1-топ. Экологдор

Адам менен табият, экономиканын өсүшү жана айлана чөйрөнүн абалы бири-биринен ажырагыс. Айлана-чөйрө бул биздин жашоо шартыбыз жана жашаган жерибиз, ал эми өнүгүү болсо, биздин андагы турмушубузду жакшыртуу үчүн жасаган аракетиниз. Эгерде айлана-чөйрөнү акыл эстүүлүк менен пайдалансак, биоресурстарга киреше кирсе, жаратылыш экологиялык жактан таза болуп, азык-түлүк, дарылар чыгаруучу булакка жана туризмдин жайына айланмак. Ошол эле учурда табияттын бузулууга учурашы, ресурстардын жакырдыгы ар кандай кесепеттерге алып келет. Жаратылыштын сулуулугуна суктануу ырахатынан кол жуудураат, биз дем алып жаткан аба, ичип жаткан суу булганат. Айлана чөйрөбүзгө көңүл кош мамиле жасоо адамдарды ден соолугунан ажыратат.

2-топ. Медиктер.

-Эгерде адамдар өздөрүнүн ден соолугун жакшы сактаса, алар көп жашашы мүмкүн. Ден соолуктун эн негизги душмандары булар деп ойлойбуз.

1-Тамеки

2-алкоголь

3- аз кыймылдуулук.ден соолукту бузуучу факторлор булар: Микроорганизмдер, организмдин үшүшү, ысышы, туура эмес тамактануу.

-Ден соолукка зыян келтирүүчү дагы бир нерсе, ар кандай ультра кызгылткөк жана рентген нурлары болуп саналат. Ашыкча нур рактын пайда болушуна себеп болуп, о. э ар кандай ооруларга кабылдат.

3-топ. Спортсмендер:

-Организмди чындоо үчүн спорт менен машыгып, көп кыймылдаш керек, анткени кыймыл-аракет ден соолукту чындайт, ишке жөндөмдүүлүктү жогорулатат.

-Таза абада сейилдөө, салкын абада уктоо, жынайлак көп басуу, кышында лыжа тээп сейилдоо организмге жакшы таасир берет.

-Эртен менен көнүгүү жасоо, теридеги кан жүгүртүүнү жакшыртат. Тери аркылуу дем алуу күчөйт.

Бышыктоо:

Окуучулар ден соолукту сактоонун эрежелерине кластер түзүшөт.

Окуучуларды баалоо

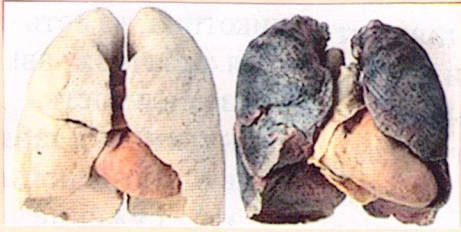
үй тапшырма: 30 сөздөн турган эссе.

Жыйынтыктоо.

Темірден кыргыз ден соолугун буларга!



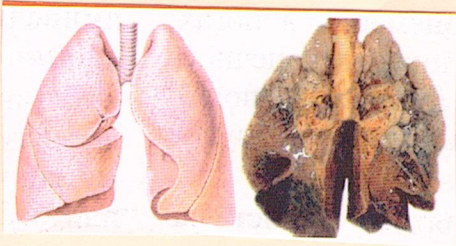
21.11.2022
Темірден:



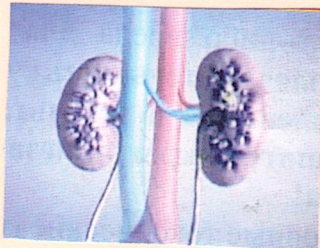
Тамеки тартуу
рак оорусуна алып келет



Тамеки тартуу көп
бодолуук үзүрүндө
баланын ден соолугуна зыян



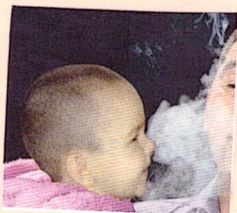
Опко оорусуна алып келет



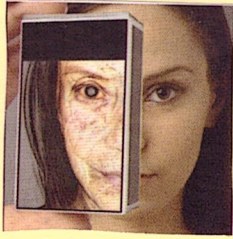
Тамеки тегүү боёрго
оорусунун себеби болуп
саналат.



Тамеки тегүү как
агууну пайда кылат
мээде



Балдарыңыздын ооруларына
алдын тамекисиз
себеп болот



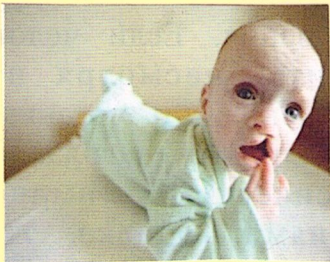
Жалелери тартуу эрте
картаоуна алып келет.



Жалелери келүү бүткүл
гамрекасынын себеби
боюн саналат.



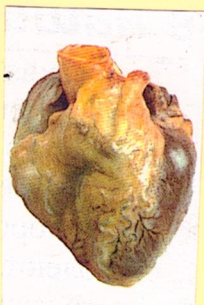
Жалелери тартуу
инпотенцияга
алып келет.



Жалелери тартуу тубаса
келтиктирди жаратат



орудунун себебин
алып келет



Жалелери тартуу адралды
миокард орусунга
алып келет.