ЖАЙЫЛ НЕГИЗГИ МЕКТЕБИ.

Класстык саат

Темасы:

“Боорукердикте жана мээримдүүлүктө жадырап тийген күндөй бол”.

8-класс

Мугалим: Керимбаева М.У.

Сабактын темасы: *"Боорукердикте жана мээримдүүлүктө жадырап тийген күндөй бол".*

Сабактын максаты:

1. Боорукердик, мээримдүүлүк жөнүндө кеңири ой жүгүртөт.
2. Өзүндө жакшы сапаттарды калыптандырууга багыт алат. Боорукер, мээримдүү болууга умтулууга түрткү алат.
3. Топтордо иштөөгө, бири-бирин сыйлоого көнүгөт.

Сабактын журушу:

1. **Уюштуруу.**

Сабактын максаты менен тааныштыруу.

Жакшы маанай каалоо.

2. **Киришуу учун суроолор:**
   - Адамда кандай жакшы сапаттар бар?
   - Ошол сапаттар силерде барбы?

(окуучулар менен талкуу жургузулот).

3. **Мугалимдин созу.**

Балдар, бүгүнкү сабагыбыздын темасы айтып тургандай боорукердик жана мээримдүүлүк жөнүндө сөз кылабыз.

«Куйругу жок, жалы жок, кулан байкуш кантти экен, же сойлоорго буту жок, жылан байкуш кантти экен» деген улуу Асан Кайгы жан-жаныбарга да боору ачып, аларга кайгырат.

Жакындарынын, тааныштарынын гана эмес, таанылбаган бироонун кайгысын сезип, аны ойлоп кайгырып, ага боору ачыган, ага чын дилинен жардам берууго аракет кылган адамдарды "боорукер" деп айтышат. Боорукер адам гана башкаларга мээримин того алат.

Боорукердик жана мээримдуулук адамдагы эн жакшы сапаттардан. Кээ бир адамдын башына жаман иш тушуп, жардамга муктаж болуп калышы мумкун. Кээ бир адамдар майып болуп, мумкунчулугу чектелип кадимки жашоодон артта калат. Мындай учурларда жардам беруунун ордуна кемсинтип, шылдындаган адамдар бар. Андай адамдарды кыргызда "ташбоор", "карамуртөз" деп аташат. "Мындай адамдардан жакшылык кутууго болбойт" деп алардан алыс жургонго аракет кылышат.

- Балдар мээримдуу дегенде эн биринчи ким коз алдынарга келет?
- Албетте, туура айтасынар, дуйнодогу эн мээримдуу адамыбыз бул апаларыбыз, энелерибиз. "Эне мээрими чексиз" деп айтылат эл ичинде.
- Балдар, бул макалдын маанисин кандай тушуносунор?

Окуучулардын ой-пикирин угуу, талкуулоо, жыйынтыктоо керек.

Ооба, энелер чекчиз мээримдуу, абдан боорукер болушат. Балдарынын кетирген кемчиликтерин, катачылыктарын, кополдуктарын да кобунчо кечирип, унутуп коюшат. Балдары учун жанын карч уруп, керек болсо омурун беришет.

4. **Топтордо иштоо.**

Азыр балдар, класс эки топко болунуп, "боорукер" жана "ташбоор" деген создорго кластер тузобуз. Кластердин формасын озунор тандайсынар.

5. **Жыйынтыктоо.**

Мээримдуулук кун нурундай жагымдуу, кун адамдын денесин жылытса, мээрим адамдын ички жан дуйносун, журогун жылытат. Ошондуктан балдар, "Боорукердикте жана мээримдуулукто жадырап тийген кундой болгула". Чыныгы боорукер адам кыйналган, азап тарткан адамга жардам бере алса өзун бактылуу сезет. Ошондуктан аяп гана тим болбостон, колдон келишинче жардам беруу керек.

6. **Уйго тапшырма беруу.**

Мен боорукер, мээримдуу адам боло аламбы? деген темада эссе жазып келгиле

Жайыл негизги мектеби

Тема: ***Тазалык ден соолуктун булагы.***

5-класс

2022-2023-окуу жылы

Мугалим :Хожомуратова Б. С

21.11.22.

Сабактын темасы: Тазалык -ден соолуктун булагы

Сабактын максаты:

1. Тазалык жөнүндө маалымат алышат.
2. Жугуштуу оорулардын алдын алууну үйрөнүшөт.
3. Дене боюн таза, тыкан алып жүрүүгө тарбияланышат.

Күтүлүүчү натыйжа. Таза болуу бул көп жашоого өбөк болорун билсе;

Жугуштуу оорудан алдын алуу тазалык экенин билсе;

Таза, тыкан жүрүүгө тарбияланса;

Сабактын жүрүшү: а) Уюштуруу

б) Жаңы теманы түшүндүрүү.

Тазалык деген эмне?

Тазалыкбул адептүүлүк. Адептүү бала ар убак өз боюн таза алып жүрөт. Таза жерлерди басып,кийимдерди кир кылбайт. Ар убак самын колдонуп, өзүнүн тиш щеткасы, сүлгүсү, жүз аарчысы болушу керек. Колунун, бутунун тырмагын алып, чачтарын тартипке келтирүү зарыл.Эгер жаныбарларды кармаласаң, сөзсүз колуңду жууп тамактан. Окуу куралдарыңды таза кармап, барактарын чийбей, булгабай сакта. Үй ичиндеги эмеректерди иретке келтирип, тазалап тур.

Анда, тазалык жөнүндө ырлардан билесиңерби?

Бөбөккө

1-окуучу: Адил.

Кийинип жүр жасанып,

Досуң болсун тазалык.

Чач тарабай мыш болбо

Тазалыктан жаза алып.

2-окуучу: Айана

Эсте эжей кептерин,

Кир болбосун дептериң.

Бүктөп, чийип булгаба

Китебиңдин беттерин.

3-окуучу: Мария

Өркойбосун тырмагың,

Эске сакта бул жагын.

Кол, бетиңди жуу десе

Тартынчыктап турбагын.

4-окуучу: Жаныбек.

Адаттарың таштагын,

Кийимиң таза сактагын.

Апаң көрүп кубансын

Акыл кирген аппагын.

Эми силер эрежелерди сактабасаңар, эмне болооруңарды билесиңерби? Анда келгиле баарыбыз буга күбө болуп билели.

Тазалык ден соолуктун булагы

Азат жашы тогузга чыкса дагы өзү теңдүүлөрдөн кичине көрүнөт. Мектепте орто окуйт. Бирок жаныбарларды аябай жакшы көрөт. Талаадан кирпичечен кармап алып анны багат. Ит, мышыкты тим эле өөп, жыттап табагынан тамак берет. Анысы жак шы дечи, бирок өзү тазалыкты сактабайт. Жуулбаган колу менен тамак жейт. Кээде өзөндөгү суудан суусагандан ичип алат. Балдар бул жоругуна сын айтса мен дайым эле ичип жүрөм, эч нерсе болгон жокмун, анан чоң энем айткан «аккан суууда арам жок» деп жооп берет.

Мына ушинтип ал күндөрдүн биринде ооруп калды. Эч нерсеге көңүлү келбей, өңү керсары тартып, тамак ичпей жалдырап жаты.

Ата-энеси тынчсызданып доктур чакыртышты. Доктур келип, «тезинен ооруканага алып баргыла, ал жерден текшерип оорусун аныкташ керек» деди.

Азатты ооруканага жаткызышты. Доктурлар текшерип көрүп, «сарык» деген жугуштуу оору экендигин аныкташты. Бул оору таза эмес жүргөндүктөн, абада тараган микробдордон жуккан деген жыйынтыкка келишти.

Азат ооруканада бир айдай жатты. Дагы бир нече убакыт доктурдун атайы көз өмөлүндө текшерилип турушу керек болду. Балдар, ден соолукту сакташ үчүн тулку-боюңарды таза тутуп, дене бойду чыңдоочу көнүгүүлөрдү жасагыла. Спорт менен машыгуу абдан жакшы, ден ссолукка ийгилик алып келет. «Тазалык – өмүр булагы» деп бекеринен айтылган сөз эмес.

Көрдүңөрбү кир жүрүү эмнеге алып келет? Гепатит оорусу. Кичинекей көнүгүү жасайлы.

Кичинекей көнүгүү

Ийилгин да сол жакка,

Өйдө көтөр оң колду.

Шашып кетип унутпа

Бутуңду түз койгонду.

Эми кандай болчу эле?..

Оңго ийилмей албетте.

Бөйрөктөгү сол колуң

Өйдө болот ал кезде.

Көргөндүрсүң көп ирет
Куштар канат какканын.
Колду шилте өйдө ылдый,
Кана эми баштагын.

«Бир» дегенде кош колду,
Жайгын эки тарапка.
«Эки» болсо – капталга
Келе калсын заматта.

Сол колуң ал бөйрөккө,
Оң колуңду алга сунн.
Кезектешүү – учуру
Унутулуп калбасын.

Эми болсо -отуруп,
Колуңду артка таягын.
Чалкала да, эсиңе ал
Буттун өйдө барарын.

Кроссворд

1. Апам дайым колдонгон бул сулуулук каражат.

2. Мунун түрү көп эле,
Колдоносуң күндө эле
Тазалайсың кийминди, ага кошуп тишинди.

3. Колдонобуз ар убак
Суюгун да катуусу.
Көбүгүн анын окшотом
Ташып жаткан булутка.

4. С ны улап жазасың
Жакшынын синонимин табасың.

5. Кесип алсаң колуңду,

Бул басат сенин ооруңду.

Накыл сөздөр

- Өтүгү жаман төрдү булгайт.
- Таза болсоң суудай бол, баарын жууп кетирген.
- Тазалык – өмүр булагы.
- Тазалык - соолук негизи, соолук байлык негизи.
- Агын суда арам жок.
- Биринчи байлык ден соолук.
- Кыздуу үйдө кыл жатпайт.

Бүгүнкү сабак биз үчүн түшүнүктүү болду окшойт, анда ар дайым биз биле жүрчү «Эсиңе түй жана аткар!» көңүл буралы.

«Эсиңе түй жана аткар!»

- Өзүңдүн дене боюңду ар дайым таза алып жүр.
- Байпагыңды күн сайын жууп тур.
- Көйнөк-жакаларың таза болсун. Таза жүрсөң ден соолугуң да чыңдалып, өзүңдү сергек сезесиң.
- Эртең менен эрте туруп гимнастика жаса, чурка, муздак сууга жуун, кечке көңүлүң ачык жүрөт.
- Өзүңө тиешелүү тиш щеткаң, сүлгүң болсун. Бут кийиминди таза карма. Өзүңдүн жеке гигиенаң болсун.
- Үйдө, мектепте, көчөдө өзүңдү таза, тыкан алып жүр, кийимдериңди, буюмдарыңды таза карма.
- Эшиктен киргенде, тамак ичердин алдында колуңду жуу.
- Көчөдөн, базардан ар нерсени жуубай жей бербе.

Ушуну менен бүгүнкү тарбиялык сабагыбыз аяктады.

текшерилди:
завуч:
21.11.2022