**Батыс Қазақстан облысы**

**Тасқала ауданы**

**Мереке ауылы**

**Жалпы орта білім беретін Мереке мектеп-балабақшасы**

**Өзін-өзі тану пәнінің мұғалімі Мергенева Самал Жуламановна**

**Сабақтың тақырыбы**: Салауатты өмір салты. 10-сынып

Ұ.Есдәулетовтің «Қара пима» поэмасы.

**Сабақтың мақсаты**: Оқушыларға адам өміріндегі салауатты өмір салтын ұстанудың мәнін түсіндіру.

**Міндеттері:** - салауатты өмір салтының мәнін түсіндіру;

- зиянды заттарды қолдануды алдын алу;

-салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

**Сабақтың типі:** қайталау сабақ

**Көрнекілігі:** интерактивті тақта, слайдтар, видеороликтер,плакат,

топшамалар.

**Сабақтың әдісі:** ой-қозғау, сұрақ-жауап, ойын-жаттығу.

**Пәнаралық байланыс:** қазақ тілі, әдебиет, музыка, дене шынықтыру

**Сабақтың барысы:**

**І.Ұйымдастыру бөлімі. «Тыныштық сәті» әдіс-тәсілі қолданылады.**

-Балалар, денелеріңді түзу ұстап, бастарыңды жоғары көтеріп, ыңғайланып отырыңдар.Көздеріңді жұмсаңдар да болады.Ауаны терең жұтып, еркін тыныс алыңдар.Өздеріңнің тыныс алуларыңды бақылап, бақытқа, махаббатпен тыныштыққа толы таза, шипалы ауаның тұла бойларыңа толғанын сезініңдер.Жаттығуды 5-рет қайталаңыздар. Ал енді көздеріңді ашыңдар.

Қандай сезімде болдыңыздар?

**ІІ. Үй тапсырмасы кезеңі**:

Оқушылар Ұлықпан Хакімнің денсаулықты сақтауға байланысты 7 өсиетін өз ойларымен толықтырады.

1.Ерте тұру

2.Орта тазалығын сақтау

3.Дене шынықтыру **Салауатты өмір**

**салтының**

**негізін құрайды.**

4.Үнемі денені таза ұстау

5.Үнемі сергек жүру

6.Артық тамақ ішпеу

7.Көп ұйықтап, жалқау болмау

Үй тапсырмасын қорытындылай отырып, жаңа сабақтың тақырыбын анықтау.

**ІІІ. Оқулықпен жұмыс:**

Ұ.Есдәулетовтың «Қара пима» поэмасынан берілген үзіндіні видеоролик арқылы түсіндіру.

**Сұрақтар: /балаларға топшамалар үйлестіріледі./**

1.Видеоны көргенде қандай сезімде болдыңыз?

2.Мына көрген видеодан қандай ой түйдіңіз?

3.Адамдардың зиянды әрекеттерге баруына қандай себептер бар деп ойлайсыз?

4.Осындай жағдайлар қазіргі кезде кездесе ме?

5.Көрсетілген видеода зиянды заттың салдары неге әкеліп соқты?

6.Егер сен салауатты өмір салтын ұстансан мұндай жағдай орын алар ма еді?

Аудан бойынша2014 жылы наркологиялық диспансерлік есепте тұрғандар туралы есептік мәлімет көрсету.

Жалпы Батыс Қазақстан облысы бойынша -3936 адам наркологиялық диспансерлік есепте тұр.

Аудан бойынша барлығы -274 адам тіркелген.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Барлығы** | **Ішімдік бойынша** | **Темекі бойынша** | **Нашақорлық** |
| 274 | 130 | 137 | 7 |

**Жасөспірімдер арасындағы наркологиялық көрсеткіш**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Барлығы** | **Жасөспірімер14-18 жас** | **Балалар 10-13 жас** |
| 25 | 21 | 4 |

**ІV.Дәйексөз**

Ауырып ем іздегенше,

Ауырмаудың жолын ізде!

Берілген дәйексөзге оқушылар өз көзқарастарын айтып, өз тұжырымдарын жасайды.

**V. Ойын жаттығуы. Тапқырлық ойыны.**

Денсаулық, тазалық сөздерінен бірнеше сөздер құрау.

**VІ.Сабақты бекіту:**

Оқушыларға қорытындылау ретінде «Миға шабуыл» әдісі пайдаланылады.Жұмысты орындап болғаннан кейін оқушылар өз ойларын ортаға салады.

Өмірді мағынасыз етеді Отбасымен

Өмірді қысқартады

қарым-қатынасы

бұзылады.

Денсаулықты бұзады

Қылмысқа апарады

Ашуланшақ, ұмытшақ,

ұрыншақ болады. Ұрпағына әсер етеді

Ұзақ өмір

Туысқандар, достары

арасында сыйлы Ертеңгі күнге нық сенім

Батыл да жігерлі Өз-өзіне сенімділік

**VІІ.Үй тапсырмасы.**

«Салауатты өмір салтын қолдаймыз» тақырыбында акция өткізу жоспарын жазыңыздар.

**VІІІ. Жүректен жүрекке.**

« Елім менің» әнін шаттық шеңберінде орындау.