

Тикшерүү
18.01.22

Сабактын темасы: **Дени сак муун.**

Сабактын максаты: 1. Жаңы теманы терең түшүнүшөт .

2. Окуучулар турмуштагы оң-терс жагдайлар

Баамчылдык сезимдерин, көз караштарын

өнүктүрүшөт, өз алдынча ой жүгүртүүгө ба

алышат.

3. Окуучулар сергек жашоо образына тарбия а

Сабактын жабдылышы: Таркатма материалдар

Түстүү сүрөттөр, слайд проектр.

Сабактын жүрүшү:

Уюштуруу :

Суроолордун тегерегинде маектешүү ушту

Дени сак болуунун башкы шарты эмнеде?

Спорттун денсоолука пайдасы кандай?

Гаджеттердин муунга берген зыяны жана па
кандай?

1. Абу Али ибн Сина айтат: «Өз убаында ыклас менен дене тарбия к
адамга дарт жакын жолобойт». Дени сак адамды дарт жеңиши мүмк
Андай болсо дал ошол дарт жеңе албаган дене акыл жагынан, да көр
жагынан да келишкен болот, жамаат үчүн да, заман үчүн да пайда а
келет.

2. Дени сак болуунун башкы шарты – кыймыл. «Кыймыл жана жөө
мээге түрткү берип, ой пикирди ишке салат» - дейт Ж.Ж.Руссо.

Эгер кыймыл чектелип калса, анда денеде оору чакыруучу нерселер
боло баштайт. Оруу деген бир сөз менен айтканда, организмдин ал

Ата-эне кичине кезинен эле туура багытта тарбиялаганда гана бала келеденсоолугу чың, жашоо турмушу коопсуз болот. Ар бир баланын кызыгуусун, жаңы нерсеге умтулуусун Оркүндөтүү ата-энеге жүктөлөт.

Кыймыл- спорт – денсоолуктун булагы деп бекер айтылбаса керек. Биздин өсүп келе жаткан жаш муундар үчүн спорт жана анын түрлөрү аба-суудан керек

болуп турган учур. Анткени заманбап балдардын көбүнчөсү интернетте чыкпай калышты.

Мугалим слайд аркылуу сабакты жыйынтыктайт.

1-слайд. Эң негизгиси – тамакты ченеми менен жегендик. Азыр батыш мамлекеттеринде тамакты ашыра жегенден, кыймылсыздыктан жана синтетикалык азык заттардын пайдалануунун кесепетинен эткээл тартып семирип кетиши. «Аз тамак адамды багат- көп тамак ооруну багат» - Абай Райхан Беруни.

2- слайд. Азыр илимий жол менен эрте мененки таза абанын пайдасы, муну сууга жуунгандын пайдасы илимий медицинада өтө пайдалуу деп табылат.

3-слайд. ААлымдардын айтуусу бойюнча бул аз кыймылдуулук жана гаджеттерди көп колдонуу курчап турган чөйрөнүн таза эместиги жана ошондой эле чөнтөк телефон баланын аң сезиминин активдешүүсүнө тоскоолдук жаратат.

Бышыктоо: Окуучулар сүрөт боюнча иштешет, өз ойлорун айтып беришет.

Уйгө тапшырма: «Дени сак муун» деген темада дил баян жазып келүү.