**Салауатты өмір салтын ынталандыру**

**Салауатты өмір салтын ынталандыру – әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі, алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с. бағытталған. Н. Ә. Назарбаев Алғы сөз! Салауаттану білімі мен тәрбиенің бірлескен жүйесі оқушының денсаулығын сақтауға және нығайтуға көмектеседі. Сондықтан, оқушылардың дені сау болып, сапалы білім алуы үшін бүгінгі заман талабына сай игі дәстүрлер мен құнды әдеттерді қалыптастыра отырып, салауатты өмір сүрудің құндылығына, қажеттілігіне оқушының көзін жеткізіп, оны іске асыру жолдарын көрсетіп, нақты шешім қабылдауға үйретуіміз керек. «Оқушының саулығын сақтау» жөніндегі ақыл кеңестерді денсаулықты сақтауға үйрететін толық құрал ретінде қарауға болмайды. Әйткенмен, осында айтылған шараларды орындап тұрса, жас буынның тазалықты сақтап, бойларын күтуіне едәуір себеп болар еді деген ойдамын. «Ауырып – ем іздегенша, ауырмайтын – жол іздейік.» І. Денең cay болсын десең... 1. Сыныпқа таза aya молынан кірсін, күннің сәулесі (шуағы) кіріп тұрсын. Сау болу үшін таза aya, күннің шуағы өте керек екенін ұмытпа. 2. Тұла бойыңды, ең болмағанда мойныңды, көкірегіңді, аркаңды күнде салкын сумен жуып тұр. Көнбісті боласың. Денеңді таза ұста. Жұмасына бір рет жылы суға шомылып түр. 3. Жылы мезгілде таза суға көбірек шомыл. Ең артығы күннің шуағымен жылыған суға түссең тіпті жақсы. Шомылуға қолайлы уакыт сәске мен намаздыгер (екінді) мезгілі. Тал түсте, күн қызьп тұрғанда суға түспе. Тамақтың соңынан тоқ қарынға суға шомылма. Қызынып яки терлеп тұрып суға түспе. Әуелі қызуыңды басып, теріңді кептір, Шомылардың алдында жалаңаш отырма, терлейсің. Терлеген дене жылдам салқындайды, суық тез тиеді! Шешінісімен, басыңды сула да, суға түс. Суға жүгіріп келіп,қарғып яки секіріп түспе, суға кетесің. Су ішінде бір орында түрма, отырма, жүзе бер, жүзе бер, көбірек қимылда. Су ішінде он-жиырма минуттан (көп дегенде шәй қайнатым уақыттан) артық болма. Дірілдей бастасаң, тезірек судан шық. Судан шығысымен әуелі денеңді сүртіп қүрғатып, киініп алған соң, жылынғанша серуенде. Жылы, тымық күні Судан шыққан соң, жалаңаш денеңе біраз күн тиіп түла бойыңды жел қақсын. Аурудан әбден айықпаған әлсіз адамға тымық, жылы. күні ғана суға түсуге болады. Суға түсу шарттарын әбден біліп ал. Осы шарттарды елемесең, түрлі бақытсыз оқиғаларға душар боласьң. Жуынғанда тұла бойыңдағы кірің кетеді. Теріңдегі бітеліп қалған тесіктері ашылады. Терің көнбісті болып шынығады. Сондыктан жиірек жуын. Жылы суда дене кірі тезірек ериді. Сабының жылдамырақ көпіреді. Сондықтан салқын судан гөрі жылы су денеңдегі кіріңді тез а лады. Өте жылы су әсіресе күнде жуынғанда қаныңды тасытып, денеңді болбыр етіп, нәзіктендіріп жібереді. Бұл есіңде болсын. Жылы суға яки моншаға түскен соң, денеңді жәйімен бірте-бірте салқындат. Суықтан сақтан. Шомылып шыққаннан кейін үстіңді таза орамалмен (сүлгімен) немесе дәкемен әбден сүртіп құрғат. Денеңді таза ұстау үшін жуынғаннан кейін іш киіміңді (көйлек-дамбалыңды) жиі ауыстырып түр. Ең болмағанда көйлек-дамбалыңды аптасына бір рет ауыстыр. 4. Қара жұмыс істегенде ауыстыратын екі киімің болсын. Күндіз кигеніңді түнде шешіп жайып, түнде кигеніңді күндіз жайып ауыстыр. Тер, түлеген тері, теріңнен шыққан май, басқа зиянды нәрселердің бәрі ішкі киімге сіңеді. Бұл заттар шіри бастайды, шіріктің әсерінен колтықтарыңның, башайларыңньң арасы секілді жерлерде қолаңса, шуаш пайда болады. Шіріктің салдарынан тері жидіп түлейді, қызылшақа болады, түрлі жара түседі. 5. Өзіңді, тамағыңды таза ұста, ішкен-жеген сайын және ертеңінде, кешінде аузыңды тазалап шайып отыр. Аузыңды таза ұстасаң, тіс ауруының көбінен құтыласың. Тамақ жеген сайын тісіңді мәсуекпен (тіс тазалағышпен) жақсылап тазала. Ең болмағанда тісіңді күнде кешкісін жатарда бір тазала. Мәсуегіңнің қылы тым қатты не өте жұмсақ болмасын. Күтеперіштен жасалған тіс тазалағышты колданба. 6. Таза ауада (сыртта) көбірек қимылда (серуенде, ойна, жүгір, тағысын тағы). 7.Өте жылы киінбе, басың жеңілдеу нәрсе ки, мойныңды ашық ұста. Шаш қойма. 8. Дененді тар киіммен, белбеумен, түрлі баумен байлап қыспа. 9. Аяқ киіміңнің (етігіңнің) ұлтаны табаныңа лайық болсын. Өкшесі жалпақ, аласа болсын. Биік өкше өте зиянды болады. 10. Киімің әсіресе шұлғауың байпашің (шұлығың) суланса шапшаң шешіп таста, құрғақ киім киіп ал. 11. Бөгделердің киімдерін, әсіресе бет орамалын, қол орамалын пайдаланба, бөркін, көйлек-дамбалын киме. Ауру адамның, өліктің киіміне жолама. 12. Өте көп ішіп-жеме. Бұзылған астан, сіңімсіз тамақтан, әсіресе тәттіден бойыңды аулақ сал. Жас балаға тәтті беріп үйретпе. Асты жөнімен ішіп-же, күніне үш мезгілден артық тамақтанба, уақыты асқан тамаққа әуес болма. Пияз, тұз сияқты тағамдарды асқа көп салма. Қызыл бұрыш, хрен секілді нәрселерді асыңа салма. Ауырған, арам өлген малдың етін, шала піскен, иістенген, бұзылған етті, жемісті жеме. Ауруға шалдығасың. 13. Арақ, боза секілді есірткі ішімдіктерге жолама. Наша шекпе, көкнәр жеме! Диюана боласың. Шәйды, кофені қып-қызыл қыльш ішпе, сұйықтау етіп іш. Бүларды ұйқтардың алдында ішпе. 14. Тамаққа отырар алдында қолыңды жу. Тамақты қазақша, қолмен жесең, қолыңды сабындап жу. 15. Ауру, саулығы күмәнділеу адаммен табақтас болма. Ешкімнің де сарқытын ішіп-жеме. 16. Аяқ-табақ, қасық-аяқ, пышақ-шанышқы секілді ас ішетін аспаптарыңды таза ұста. Олардын өзіңе меншіктісі болғаны жөн. 17. Жуып-тазаламай тұрьш, басқалар колданған аяқ-табақты, шанышкы-пышақты, ожауды, кесені, тағы басқаларьн таза ыдыс-аяқтарға араластырмай, ыстық суға кайнат. 18. Ерте жат, ерте тұр, оянған соң төсекте еріншектеп жатып алма. Оянысымен төсектен тұрып кет. Төсекте керіліп жата берсең, еріншектігің ұстап, бүгінгі істейтін жұмысыңа зауқың болмайды. 19. Кешке ұйқтардын алдында ауыр жұмыс істеп өзіңді-өзің шаршатпа. Болдырсаң, дұрыстап ұйқтай алмайсың. 20. Ұйқы адамға күш жинап, қуат береді. Адамға пайдалы ұйқы — түс көрмей қатты ұйқтау. Түнде ұзақ отырып істеген ми жұмысы адамның ұйқысьш бұзады, адамды ұмытшақ етеді. Сондықтан денсаулықты сақтау ережесі саған «ерте жат, ерте тұр, сонда ғана ұйқы сені тынықтырады» дегендей кеңес береді. 21. Ұйқының ұзақтығы жасқа карай түрліше болады. Тәулігіне емшектегі балаға 16-20 сағат, 10-12 жашр балаға — 9 сағат, бозбалаларға — 8 сағат, үлкен кісіге 6-7 сағат ұйқы жетіп жатыр. 22. Еш уақытта біреумен қойындасып жатпа, жеке жатып үйрен. Басқа кісінің төсегіне жатпа, төсек-орнын, жастығын, көрпе жаймасын қолданба. ІІ. Сабақ үстінде денсаулығыңды ойласаң... 1. Жазу жұмысына отырғанда жарық (терезе, шам) сол жағыңда бол сын. 2. Жазу үшін отырғаныңда астыңдағы орындығыңның алдыңғы шеті үстелдін астына 2-5 сантиметр (бір-екі елі) кіріп тұрсын. Жазғанда тік отыр. Көкірегіңмен үстелдің шетін кидірмелеме. 3. Үстелге отырғанда екі білегіңді шынтағыңа дейін үстелдің үстіне салып отыр. Астыңдағы орындығың аласа болса, үстіне көпшік немесе басқа нәрсе салып, керегінше биіктет. 4. Үстелге отырғанда табаныңды жерге — еденге тегіс тигізіп тіреп отьір. Аяғың жерге (еденге) жетпесе, табаныңның астына тақтай (сандыкша, жәшік) қойып, басып отыр. 5. Үстелге отырғанда аяғыңды орындықтың астына қарай бүкпе, не болмаса бір аяғыңды екінші аяғыңнын үстіне салып айқастырма. Аяғыңның тізеңнен төменгі балтыр жағы тік тұрсын. 6. Орындықтың үстінде тік отыр. Арқаңды орындықтың арқалығына таяп, сүйеніп отыр. Басыңды төмен еңкейтпе. 7. Жазғанда екі білегің шынтаққа дейін тегіс үстелдің үстінде жатсын. Сол қолыңмен қағазды басып, керегінде ілгері жылжытып отыр. 8. Жазатын қағазыңды оң жаққа таман, қарсы алдыңа қой. 9. Оқығанда орындығыңды үстелден аз-кем кейіндеу қойып, кітабыңды екі қолыңмен ұста. Кітаптың төменгі жағы үстелге тіреліп тұрсын, жоғарғы жағы үстелден көтеріңкі болсын. Оқығанда көзің кітбыңның бетінен ең кем болғанда 32 сантиметрдей (2 сүйемдей) қашықта болсын. 10. Орындыққа отырғанда криімің астында бүктетіліп жатпасын. Сондықтан еркек балалар ықшамдау шалбар, қысқа бешпент кисін. Қыз балалар орындыққа көйлектерін тегістеп, бүктесінсіз қылып отырсын. Отырып алған соң, астыңдағы көйлегіңді дұрыстаймын деп қолыңмен тартқыштама. ІІІ. Жаттығу жасап жаттығайық ІV. Қабылдау қабілетін дамытуға арналған ойындар Гүл Балалар әр жерде отырады. Жүргізуші: балалар біз бәріміз енді өсіп келе жатқан гүлдерміз. Күн шықты, гүлдер жайлап ашылып өсіп келеді (қолдарын созады). Кенеттен баяу жел соға бастады, гүлдер желмен жан-жаққа шайқалады (қолдарын жан-жаққа шайқайды). Бір мезгілде аспанға бұлт төніп, жаңбыр жауа бастайды, гүлдер тоңып, бүрісіп жабылады (қолдарын тізелерінің үстіне қойып бүрісіп отырады). Бір уақытта қайтадан күннің көзі күлімдеп шыға бастады, сол уақытта гүлдер де, қүлпырып, жайнап ашыла бастайды (балалар үлкен шеңбер жасап, бір үлкен гүл шоғына жиналады). Ұқсас суретті тап Мұғалімнің алдында қос-қостан бірнеше суреттер болады. Олар: екі шырша, екі қайық, екі жапырақ т.с.с. Осы суреттердің бірнешеуін тақтаға іліп, осыған ұқсас геометриялық пішіндерді қораптан таңдап алып салыстырып, ұқсастығын, пішінін, түр-түсін сипаттап әңгімелеп береді. Әр түсті заттар Жүргізуші балаларға белгілі бір түсті атайды. Балалар сол түске сәйкес заттың атын атап беруге тиісті. Шеңбердегі отырған балалар кезекпен жауап беріп отырады. Мысалы: қызыл алма, сары балапан т.с.с. Есте сақтауға арналған жаттығулар: Сиқырлы саусақтар Таң қалу (екі қолдың бас бармағын көтеру). Өзіңді көрсету (бір саусақпен). Сәлемдесу (қолды жоғары көтеру). Қорқыту (сұқ саусақпен). Жеңіс! (екі қолды жоғары көтеру). Менің елім Қай елде тұрасыңдар? Қазақстанның қандай қалаларын білесіңдер? Біздің қаламызда немесе ауылда қандай көшелер бар? Сен қай көшеде тұрасың? Ел, Жер, Отан туралы қандай мақал-мәтел білесің? Сөз моншақтар: Жүргізуші балаларға бір сөз айтады, ол сөздің басында қандай әріп есітілетінін сұрайды. Соңғы әріпке сәйкес келесі сөз ойлап оны бала жалғастырады. Осылайша «жіпке тізген моншақтай» сөз моншақтарын тізіп айтуға жаттығады. Қай бала көп сөзді есінде сақтап, көп сөз ойласа, сол бала жеңіске жетеді, ол жаңа сөзді өзі бастап ойынды жүргізеді. V. Зейінді тұрақтандыруға арналған жаттығулар Шапалақ Балалар шеңберге тұрып қолдарын созады. Тәрбиеші 3 деген кезде, барлықтары бір уақытта қолдарымен шапалақ соғуға тиісті. Балалар сендердің көңіл-күйлерің қандай? Сендер көңіл-күйлеріміз жақсы дедіңдер. Енді осы жақсы көңіл-күйлеріңді көрсетіңіздерші. Көңілді болғанда не істейміз? Ренжігенде... Қорыққанда... Қуанғанда... Таң қалғанда... Шапалақты тыңда Балалар шеңбермен жүреді. Жүргізуші алақанын соққанда балалар бір аяқпен, екі рет шапалақтағанда қолдарын екі жаққа созып, үш рет шапалақтағанда жүруін жалғастырады. Қанша дыбыс естідіңдер? Жүргізуші бірнеше рет қарындашпен үстелді соғады, Ал, балалар естіген дыбыстарын саусақпен көрсетеді. Ойлауды дамытуға арналған жаттығулар: Ұстаздар: Жаттығу жасап жаттығайық Логикалық есеп Балалар ауызша есепке жауап береді. Айгүлдің алдында 3 зат тұр: шелек, доп, қуыршақ. Допты қозғамай қалай шетіне қоюға болады? Үстел үстінде төрт алма тұр. Бір алманы алып ортасынан бөліп қайта қойды. Үстел үстінде неше алма болды? Қоянға, түлкіге, аюға үш түрлі жалауша жасап берді - қызыл, сары, көк. Қояндағы жалауша қызыл емес, түлкідегі қызыл да, көк те емес. Кімнің жалаушасы қандай? Бөлмеде 2 орындық түр. Әр қабырғаның жанында бір-бір орындық болуы үшін сол орындықтарды қалай қоюға болады? Болған жағдайды бағалау Балаға белгілі бір суреттегі жағдайды көрсетіп, мазмұнын әңгімелеуге тапсырма береміз. Балалармен сол жағдайдың қойылымын көрсетуін сұраймыз. Осы жағдай туралы баланың пікірін сұрап, дәлелдеп беруге үйретеміз. Іс-әрекеттің дүрыс-бұрыстығына өз ойын айту. Көңілді сөз Балалар шеңбермен отырады. Барлық отырғандар кезекпен өзінің қасында отырған адамға қарап көңіл көтеретін бір сөз айтады. Сөзді айтқан уақытта сол баланың көзіне қарап айту керек. Мысалы: (сен бүгін әдемісің, сенің көйлегің қандай әдемі т.б.). Өз іс-әрекеттерін бақылау Қазір біз бір жаттығу орындаймыз. Мұнда біз отбасы мүшелерінің үйдегі іс-әрекеттерін көрсетеміз (біреуі әже болады, ол жүн шұлық тоқиды, анасы сәбіз турап жатыр, атасы газет оқып отыр, әкесі қолына балға мен балта ұстап орындықты жөндеп жатыр, қызы ойнап жүр т.б.) Отбасы мүшелерінің үйде атқаратын іс-әрекеттері немесе жұмыстары бар. Әркім бір-біріне көмектесе отырып өз жүмыстарын істесе, отбасында татулық, тыныштық, береке, бірлік болады. "Бірлік болса - тірлік болады" деген мақал тегін айтылмаған. Барлығы бірлесе отырып тірлік жасау керек екен. Негізгі бөлім: Әр адамның отбасы бар. Мен өзімнің отбасымдағы адамдарды сызба сурет бойынша былай жасадым: Отбасы мүшелері ер адам және әйел адам болып екіге бөлінеді. Қазір сендер өз отбасындағы адамдарды сызба сурет бойынша белгілеп салып беріңдер. Салып берген соң мен сияқты әңгімелеп бересіңдер. Қиялды дамытуға арналған жаттығулар Менің көңіл-күйім Суреттегі әр түрлі көңіл-күйдегі баланың бет-бейнесінің арасынан біреуін таңдап алу. Сол суретке сәйкес мысал келтіріп әңгімелеп беру керек. Не істер еді? Жүргізуші балалармен ертегі мазмұны бойынша және күнделікті кездесетін әр түрлі жағдайлар туралы әңгімелеседі. Әңгіме барысында кездескен қиындықтар мен кездейсоқ жағдайлардан шығудың жолдарын өздері ойланып табады. Мысалы: мақта қызға ағаш жапырақ бермесе не істер едің? Бауырсақты түлкі жеп қоймаса не істер едің? Алдар көсе байды алдай алмаса не істер едің? Кішкентай бала сүрініп құлап қалса не істер едің? Сен орманға барғанда адасып қалсаң не істер едің, т.б.**