

## ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

## РУХАНИ ДАМУДЫҢ НЕГІЗІ - ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР

Грамматика: Сан-мөлшер категориясы

### Сөйлесім

#### 1-тапсырма. *Ойтүрткі сұрақтарға жауап беріңіз.*

1. Салауатты өмір салты дегенді қалай түсінесіз?
2. Дұрыс тамақтану туралы өз ой-пікіріңіз қандай?
3. «Денсаулық – зор байлық» деген мақалды түсіндіріңіз.
4. Денсаулық мықты болуы үшін қандай әрекет жасау қажет?
5. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген мақалды түсіндіріңіз.

#### 2-тапсырма. *Төменде берілген пікірге қатысты өз көзқарасыныңды білдіріңіз.*

Қандай халық болмасын, денсаулықтың баға жетпес байлық екендігін үрпақтарының санасына түрлі мақалдар, тұжырымдар, қанатты сөздер арқылы сініруге тырысқан. «Бірінші байлық – денсаулық» деп санаған. Адам саулығы, жан мен тән тазалығы туралы қандай мақал, тәрбиелік мысалдар білесіз, ой бөлісініз.

### Оқылым

#### 3-тапсырма. *Мәтінді оқыңыз.*

Салауатты өмір салты дегеніміз не? Анықтама бойынша «салауатты өмір салты» адамның өмір сүру жағдайы, оның мақсаты – аурулардың алдын алу, физикалық және психикалық денсаулықты нығайту болып саналады. Бұл – шын мәнінде өмірді сапалы сүрудің негізі.

Салауатты өмір салтының негізгі ережелері бар. Егер адам жақсы қалыпта болғысы келсе, мына талаптарды орындағаны жөн болады.

1. Тамақтану. Көкөністерді, жемістерді, талшықты тағамдарды көбірек жеңіз.
2. Күніне кем дегенде 30 минут жаттығу жасаңыз. Егер бұл мүмкін болмаса, таза ауада серуенденіз.
3. Тұнде тамақ ішпеніз, өйткені артық салмақ ішкі ағзалардың жұмысын қиыннатады.
4. Сұйықтықты жеткілікті мөлшерде ішіңіз. Газдалған сусындардан аулақ болған жөн, оларды таза сумен және шырынмен алмастырыңыз.
5. Күйзеліске ұшырамауға тырысыңыз.
6. Күн тәртібі. Оны ұстануға тырысыңыз, сонда сіздің денсаулығыңыз айтарлықтай жақсарады.

7. Контрасты душ қабылдаңыз. Бұл оянуға көмектеседі, сонымен қатар сіздің дененеңзеге жақсы әсер етеді.
8. Жаман әдеттерден арылуға тырысыңыз, өйткені олар – сіздің денсаулығыңыздың басты жаулары.

<http://186.alschool.kz/pitanie/drys-tamatanudy-nasihattau/>

#### **4-тапсырма. Сұрақтарға жауап беріңіз.**

- 1) Қандай тағамдарды көбірек жеу керек?
- 2) Таза ауада серуендеудің қандай пайдасы бар?
- 3) «Күйзеліске ұшырау» дегенді қалай түсінесіз?
- 4) Белгіленген күн тәртібін не үшін өзгертуеу қажет?
- 5) Денсаулықтың басты жаулары дегенді қалай түсінесіз?

**5-тапсырма. Мәтінде «Күніне кем дегенде 30 минут жаттығу жасаңыз» деген сөйлем айтылды. Ол не үшін қажет, сол бойынша өз ойыңызды айтыңыз.**

#### **Грамматика**

##### **Сан-мөлшер категориясы**

Қазақ тіл білімінде сан-мөлшер категориясы көбіне көптік ұғыммен байланысты қаралып келеді.

1. Лексикалық тәсіл – көптік ұғымды жеке сөздің тікелей өз лексикалық мағынасы арқылы білдіреді (ұн, сұт, мақта, шөп, су, құм, тұз, қымыз, шұбат, жақсылық, білім, ақыл, қазақ, орыс, қырғыз т.б.).
2. Синтаксистік тәсіл – көптік мағынаны сөз тіркестері арқылы білдіреді (он шақты жігіт, мындаған кітап, үш қызы, сегіз кісі, қыруар еңбек т.б.).
3. Морфологиялық тәсілде – көптік ұғымдар жеке сөзге тиісті қосымшалардың (-лар, -лер, -дар, -дер, -тар, -тер) қосылуды арқылы жасалады (аналар, әкелер, үлдар, көлдер, кітаптар, мектептер).

#### **Жазылым**

**6-тапсырма. Оқылым мәтінінен көптік мағына білдіретін сөздерді тауып, олармен сөйлем қураңыз.**

**7-тапсырма. Берілген мақал, даналық сөздердің синонимін табыңыз. Сан-мөлшер категориясын білдіретін сөздердің лексикалық, синтаксистік, морфологиялық түрлеріне қарай ажыратып жазыңыз.**

Ауру – астан, дау – қарындастан.

Ауыр ой қара тастан ауыр.

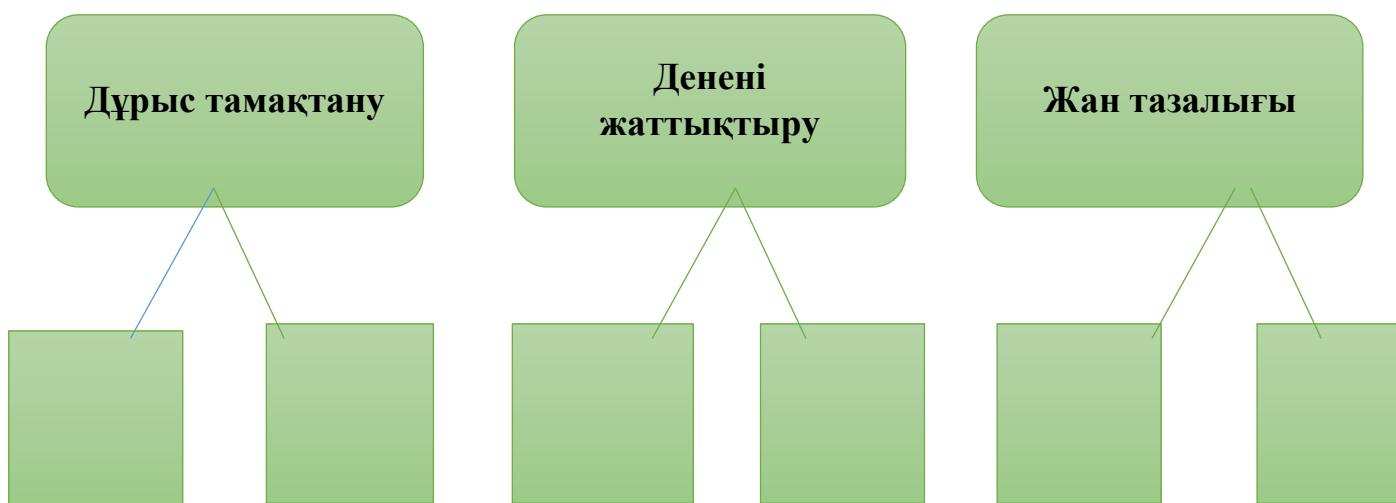
Арпа, бидай – ас екен,

Алтын, күміс – тас екен.  
Жігітке жеті өнер де аз.  
Бір тал кессен, он тал ек.  
Бергенге бесеу көп,  
Алғанға алтау аз.  
Жастар – ел болашағы.

### 8-тапсырма. *Жағдаят.*

Спортты жанына серік етіп, жаттығу залына барып жүретін танысыңыз бар. Сіз оған қызығасыз. Бірақ өзіңіз де солай жиі жаттығып, дененізді шынықтыруға аса мән бере қоймайсыз. Бұның себептері неде, қандай шешімі бар, соны түсіндіріңіз.

### 9-тапсырма. *Кестені толтырыңыз.*



### 10-тапсырма. *Саратамалық шолу.*

Сіздің ойыңызша, елімізде тұрғындардың денсаулықтарын жақсарту үшін қандай іс-шаралар орындалып жатыр? Артықшылықтары мен кемшіліктері туралы айтыңыз.

## ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР

### Сөйлесім

### 11-тапсырма. *Ойтурткі сұрақтарға жауап беріңіз.*

1. Ұлттық ойындардың қандай түрлерін білесіз?
2. Ойындар неліктен өз маңыздылығын жоймайды?
3. Балаларға, жастарға, ересектерге арналған түрлері қандай?
4. Ұлттық ойындардың әлемдік сайыстарға қай түрлері жатады?
5. «Көшпендейлер ойыны» атты халықаралық жарыс неліктен өткізіледі?

## **12-тапсырма. Берілген ойындарды сипаттаң беріңіз.**

**Улгі:**

**Асық ату.**

*(Бұл ойынды қөбіне жас балалар ойнайды. Шеңбер сзылып, ортага асықтар тізіледі. Улкен, салмағы бар сақамен ортадағы асықтарға дәл тигізу қажет. Асықты кім көп жинайды, сол жесеңімпаз болады)*

**Аударыспақ.**

**Көкпар**

**Бәйге.**

**Оқылым**

## **13-тапсырма. Мәтінді оқыңыз.**

Әрбір халықты алып қарасақ, өзінің табиғаты мен болмысына сай ұлттық ойындары бар. Мәселен, қазақ халқында ежелден келе жатқан «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Тоғызқұмалак», «Асық ойыны», «Ине, жіп және түйіншек», «Қызыл ту», «Тенге ілу» секілді ұлттық ойындары еске оралады. Ұлттық ойын дегеніміз – баланың ақыл-ойын дамытып, көңіл көкжиегін кеңейтіп, дүние танымын қалыптастыратын тәрбие құралы. «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындардың түп мазмұнында осындай тәрбиелік мән жатыр.

Шынында, адамның тәні мен рухани дүниесіне пайдасы көп спорт түрлерінен қазақ халқы кенде болмаған. Күш-куатты, біліктілікті, ептілікті шындаитын спорт түрлерін ата-бабаларымыз ұлттық сана негізінде дамытып, тәрбиемен бекітіп, ғасырдан-ғасырга жеткізген. Халық арасында «Денсаулық – зор байлық» деп тегін айтылмаған. Ұлттық ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру – адам ағзасының дұрыс әрі сергек өсуінің кепілі. Сонымен қатар, ұлттық ойын барысында балалар көпшіл, Отаның болашақ азаматы болуға, халқына адал қызмет етуге бейімделеді.

Қазақ әдебиетінің жарқын жүлдзызы М.Жұмабаев ұлттық ойындарды «халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дene шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі» деп тұжырымдаған. Ұлттық ойындар – халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. Ежелден дәстүрлі ойындар халықтың өмір сұру әдісін, тұрмыс-тіршілік еңбегін, ұлттық дәстүрлерін, батырлық-батылдық туралы түсінігін дәріптеп қоймай, адалдыққа, күштілікке ұмтылуға, шыдамдылыққа т.б. құндылықтарға тәрбиелеген.

**14-тапсырма. Сұрақтарға жауап беріңіз.**

- 1) Мәтінде қандай ұлттық ойын атаулары аталды?
- 2) Қазақ ұлттық ойындарының ішінде сізге қайсысы ұнайды?
- 3) Ұлттық ойындар балалар мен жастарды неге тәрбиелейді?
- 4) Педагог, ақыық ақын М.Жұмабаевтың пікірін қалай түсінесіз?
- 5) Сіздіңше, қазіргі жастар ұлттық ойындарды біле ме? (ойнай ала ма?)

**Жазылым**

**15-тапсырма. Мәтінде «кенде болмаған, ептілікті шыңдайды, ұлттық сана негізінде дамытып, тәрбиемен бекітіп, сергек өсу» деген сөз тіркестерінің баламасын жазыңыз, олармен сойлем құрастырыңыз.**

**16-тапсырма. Сурет бойынша ой түйіп, көркемдеуіш құралдар қоса отырып, бейнелі эссе жазыңыз.**



## 17-тапсырма.

*Мәтінге сәйкес дұрыс немесе дұрыс емес жауапты белгілеңіз.*

Сөйлем		дұрыс	бұрыс
1	<i>Асық ойнау – қазақ халқының дәстүрлі ойындарының бірі.</i>		
2	<i>Асық ату балаларды мергендікке, ептілікке, ұқыптылыққа баулиды.</i>		
3	<i>Аударыспақ ойынында жердегі теңгені атпен шабуды тоқтатпай, іліп алу керек.</i>		
4	<i>Бәйге көбіне екі-үш шақырым қашықтыққа шабатын аттарға арналған.</i>		
5	<i>Кыз құу ойынына бойжеткен мен бозбала шығады.</i>		

## Айтылым

**18-тапсырма. Ұлттық ойын негізіндегі өлеңді мәнерлел оқыңыз, жаттан алыңыз.**

Ақ серек пен көк серек!  
 Тауып алдым бәйтерек!  
 Жалындаған күн керек!  
 Жалпы достан кім керек?  
 Анау тұрған ұл (қыз) керек!  
 Оның аты – Еркебек,  
 Келсін бізге ертерек!

**19-тапсырма. Топтық ойын.** *Екі топқа бөлініңіздер. «Ақ серек, көк серек» ойынының ережесін бір топ түсіндіруі керек, екінші топ соны көрсетуі қажет.*

**20-тапсырма. Ойталқы.**

- 1) Әлемде ұлттық ойындар көп. Сізге қай ойын ұнайды?
- 2) «Бала ойнап өседі, күресіп ер жетеді» деген қанатты сөздің мағынасын түсіндіріңіз.

**21-тапсырма.** Төменде берілген пікір туралы не айтасыз? Келісемтін/келіспейтін ойыңызды айтыңыз.



"Асық ойнаған азар,  
Доп ойнаған тозар"  
деген мақал әлі де  
өзекті ме, әлде ескірген  
деп санайсыз ба?

**22-тапсырма.** Берілген ойынның сипаттамасын оқыңыз, ары қарай толықтырып айтыңыз.

Әйгілі «Ақсүйек» ойынын балалар да, үлкендер де ойнайды. Жарық ай сәулесінің астында ойналатын «Ақсүйек» ерекше көнілді. «Ақсүйек» – шапшаңдық пен....

**23-тапсырма.** Суретке мұқият қараңыз. Қандай спорт түрі екенін табыңыз. Оны сипаттан айтып беріңіз.



Gozshok

<https://www.google.com/search>

**Жазылым**

## **24-тапсырма. *Мәтінді аударыңыз.***

Говоря о Байге, большинство исследователей подразумевает именно Аламан байгу. Аламан Байга – это вид скачек по пересечённой или ровной местности, в которых принимают участие лошади старше 5-ти лет. Протяжённость дистанции колеблется от 9–12 км, до бесконечности: в истории был прецедент проведения Алман Байги на дистанцию в 6000 км.

Аламан Байга – это состязание на выносливость лошадей и наездника. Однако, в этом виде спорта проявляют своё мастерство не только они: прежде всего, заслуга успешного участия в скачках ложится на коневода – *атбеги*; так же играет важную роль человек, ухаживавший за лошадью – *бапкер*. Бапкер занимается также тренировкой лошади и наездника. Лошадь, наездник, бапкер и атбеги – это четыре составляющих успеха в Аламан Байге.

<https://westernhorse.ru/bajga>

### **Тындалым**

**25-тапсырма. *QR-код бойынша өтіп, бейнесюжетті қараңыз. Ұлттық ойындардың түрлері бойынша мысалдар келтіріңіз, белгілерін сипаттаңыз.***



**БӨЖ тапсырмасы.** ҚР Тағамтану институты туралы мәтінге анданпа жазу. «Гендік модификациялы өнімдер бізді қорқытады» тақырыбында аргументтер мен фактілер келтіріп, пікірталасқа қатысу.

### **Пайдаланылған дереккөздер**

1. Абдуова Б.С., Асанова Ұ.О. Қазақ тілі: Орыс тілді топтарға арналған оқу құралы. - Астана, 2017. - 282 б.
2. Күзекова З., Масақова Г. Қазақ тілі. Орта деңгей (B1). Оқу құралы. Астана, 2018. - 120 б.
3. Қазақ тілі және ұлттық құндылықтар. Кешенді оқу құралы. 1,2,3,4 кітап. – Алматы: Еверо, 2018.

4. А.Т. Бозбаева-Хунг, А.К. Балабеков, Г.Қ. Досмамбетова, Б.О. Салыхова, Ә.Ж. Хазимова. Қазақ тілі. В1- орта деңгейге арналған оқулық. – Астана: 2017. –340 бет.