

13-АПТА. ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ СПОРТ.

Лексикалық тақырып: Денсаулық және спорт. Коммуникацияға қатысу: емханада, дәріханада. Спортпен шұғылдану, денсаулықты сақтау жолдары.

Грамматикалық тақырып: Көмектес септігі (іс-қимылдың құралы) Керек, қажет сөздерінің қолданысы

ГРАММАТИКАЛЫҚ ТҮСІНІКТЕМЕ

Көмектес септігі кіммен? немен? деген сұрақтарға жауап беріп іс-қимылдың құралын, яғни немен орындалатынын немесе кіммен бірге орындалатынын білдіреді. Мысалы: әкеммен сөйлестім; қаламмен жаздым.

ТЫНДАЛЫМ-АЙТЫЛЫМ

1-тапсырма. Талқылауға арналған сұрақтар:

1. Денсаулық дегенді қалай түсінесіз?
2. Денсаулықты сақтаудың қандай шарттары бар?
3. Салауаттылық – өмір негізі деген көзқарасқа қалай қарайсыз?
4. Өзіңіз салауатты өмір сүру үшін қандай іс-әрекеттер жасайсыз?
5. Сіз өз денсаулығыңызға көңіл бөлесіз бе?
6. Спортпен айналысасыз ба?
7. Сіз спорттың қай түрімен айналысасыз?
8. Сіз қандай ұлттық спорт ойындарын білесіз?
9. Өзіңізге ұнайтын спорт түрлерін айтыңыз.
10. Астана қаласында қандай спорт кешендері бар?
11. Қай спорт кешеніне барасыз?
12. Спорт кешендерінде студенттерге арналған қандай жеңілдіктер бар?
13. Зиянды әрекеттерге нелер жатады?
14. Темекі шегу қандай ауруларға шалдықтырады?
15. Ішімдіктің адам ағзасына келтіретін зияны?
16. Нашақорлық зардаптары?
17. Жұқпалы аурулар жайлы не білесіз?
18. Адамдар не себепті зиянды іс - әрекеттерге барады деп ойлайсыз?
19. Зиянды әрекеттерден аулақ болу, салауатты өмір салтын сақтай білу үшін адам бойында қандай қасиеттері басым болуы керек?

ЖАЗЫЛЫМ

2-тапсырма. Берілген сөз тіркестерін аударып, сөйлем құрастырыңыз.

Крепкий иммунитет, здоровый образ жизни, крепкое здоровье, ежедневная зарядка, вечерняя прогулка, физические нагрузки, правильное питание,

саблюдение диет, здоровый сон, режим сна, режим питания, чистый воздух, любить музыку, заниматься спортом, путешествовать по миру, использовать эффективно, гулять на улице, заниматься рисованием, интересное путешествие, люблю играть на домбре, духовное богатство народа.

ОҚЫЛЫМ-АЙТЫЛЫМ

3-тапсырма. Мәтінді оқып, өз ойыңызбен толықтырыңыз.

Спорт – денсаулық кепілі

Спорт денсаулықты жақсартады. Спорттың барлық түрі денсаулыққа пайдалы. Спорт – денсаулық, қозғалыс, шыдамдылық, күш, жігер. Адам баласы спортпен денсаулығын жақсарту, өзін дамыту үшін шұғылданады. Ұлы ойшыл Ибн Сина денсаулық пен өмірді дамыту үшін, кем дегенде спорттың 33 түрінен жаттығу жасау керектігін айтқан. Спорттың көбірек қолданылатын түрлері: шаңғы тебу, футбол, волейбол, баскетбол, бокс, еркін күрес, жеңіл атлетика, ауыр атлетика, тейквондо, дзюдо, велоспорт, жүзу. Спорттың ең қарапайым түрі – жүгіру. Күн сайын таңертең үйдің маңайында, саябақта жарты сағаттай жүгіруге болады. Егер жүгіруге дәрігер рұқсат етпесе, таңғы таза ауада серуендеп, түрлі жаттығулар жасауға болады. Оқушылар мектептің дене шынықтыру үйірмелеріне тұрақты қатысулары керек. Онда секіреді, жүгіреді. Спорт салауатты өмір салтын қалыптастырады. Бұл – күн тәртібін, жеке бас тазалығын сақтау, дұрыс тамақтану. Денсаулықты бұзып алуға болады, оны сатып алуға болмайды. Бірінші байлық – денсаулық, денсаулық – адамның ең қымбат дүниесі. Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. Дені сау адамның көңіл күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан.

(<https://ust.kz/w ord/>)

ЖАЗЫЛЫМ

4-тапсырма. Мәтін бойынша сұрақтар құрастырыңыз.

5-тапсырма. Төмендегі етістіктерді аударып, жіктік жалғауында түрлендіріңіз.

Мен үнемі (бегать). Сол себепті денемді (закалять). Таңертең сен салқын сумен (умываться). Біз темекі (не курить). Мен қажет болса, (спать). Ол дұрыс (питается). Дене шынықтыру кезінде сен күнде (прыгать). Сіз үнемі (плавать).

6-тапсырма. «Мен салауатты өмірді таңдаймын» тақырыбына шығарма жазыңыз.

ОҚЫЛЫМ-АЙТЫЛЫМ

7-тапсырма Білгенге маржан!

Шығыс халықтарындағы тазалықтың 7 ережесі:

1. «Қол тазалығы» – артық нәрсені алмау дегенді білдіреді. Сондай-ақ, кірістің біршама бөлігін мұқтаж жандарға бөліп беру еске алынады.
2. «Құлақ тазалығы» – үрейдің құрсауында жүретін, ашуға берілгіш, ырымшыл адамдардың сөзіне құлақ аспау, бос сөздер мен өсекті сүйейтіндерден бойыңды алыс ұстау дегенді білдіреді.
3. «Көз тазалығы» – көзіңді кектен, ашу-ызадан, қызғаныштан, құмарлықтан сақтауды нұсқайды.
4. «Ауыз тазалығы» – бұл дегенің ауызды артық сөзден және балағаттаудан тыю.
5. «Тән және киім тазалығы» – дене мен киімді әрдайым тазалықта ұстау кез келген адамның міндеті.
6. «Ой тазалығы» – басты негативті ойлар мен теріс ниеттерден тазарту, өзінді аяудан алыс болу.
7. «Жан мен жүрек тазалығы» – бұл өзіңнің ішкі сезімдеріңді кірлетпей, сақтай білу. Сүйіңіз, сүйікті болыңыз, бірақ ақысына ештеме сұрамаңыз. Сүйіспеншіліктің өзі бақыт емес пе?