

ВАЛЕОЛОГИЯ НЕГІЗДЕРІ

ЭЛІППЕ-ДӘПТЕР



АЛАМАТЫҚИТАП



ӘОЖ 373.2

КБЖ 74.102

Н 89

Шартты белгілер



– қорша, қос, белгіле



– боя



– есінде сақта



– әңгіме құрастыр

Нұсіпбекова М.И., т.б.

Н 89 **Валеология негіздері. Әліппе-дәптер:** мектепалды даярлаудың бағдарламасы бойынша 5 (6) жастағы балаларды оқытуға арналған/М.И. Нұсіпбекова, С.А. Сейлғазинова. – Алматы: «Алматықітап баспасы», 2015. – 48 6., сур.

ISBN 978-601-01-2428-8

ӘОЖ 373.2
КБЖ 74.102

ISBN 978-601-01-2428-8

© Нұсіпбекова М.И., Сейлғазинова С.А. (мәтіні), 2013
© «Алматықітап баспасы» ЖШС, 2013



Құрметті ата-аналар, тәрбиешілер және бүлдіршіндер!

«Денсаулық әліппесі» сіздерді «Валеология» атты тамаша әлемге саяхатқа шақырады. Бұл жолда бізге Дәрігер Салаут пен оның көмекшілері жәрдемдеседі. Біз олармен бірге жас ғылым Валеология құпияларымен танысамыз.

«Денсаулық» әлемінің өмір занұдары бізге күш беріп, денсаулығымыз мықты болып өсуімізге көмектеседі.

«Валеология» атты тамаша әлемге саяхат – бұл салауатты өмір есігін ашатын сиқырлы кілт.

Сапарларыңыз сәтті болсын!

ЖЕКЕ БАС ТАЗАЛЫҒЫ

Ерте заманда грек елінде Эскулап деген емшілік құдайының Панацея және Гигия деген екі қызы болыпты. Екеуіне де емшілік қасиет дарыған екен. Панацея ауру адамдарды тек дәрімен ғана емдеуге болады деп ойлайды. Ал Гигия оның ойымен келіспейді. Адамдар дұрыс өмір сүруді білмейді, сондықтан ауырады деп ойлайды. Екі қыз келісе алмай, екі жаққа кетеді.

Панацея адамдарды түрлі ұнтақ, дәрі, шәрбаттармен емдейді. Элі күнге дейін барлық ауру түрін емдейтін бір дәріні іздеумен келеді. Ал Гигия адамдарға өмір сұру занұлықтарын үйретуде.

Міне, осылайша «Тазалық» ғылымы негізінде «Валеология» деген жас ғылым дүниеге келді.



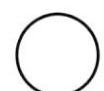
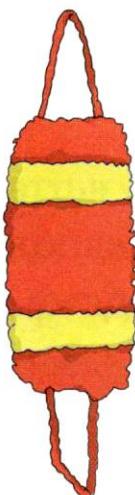
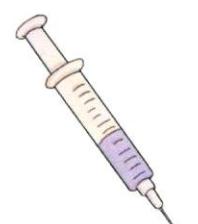
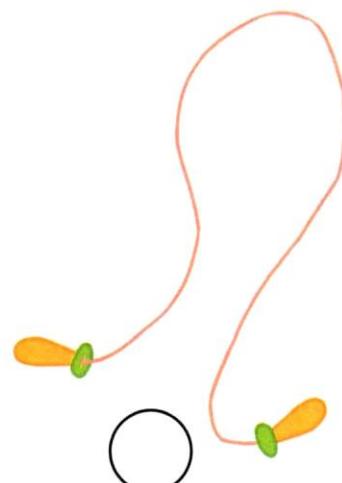
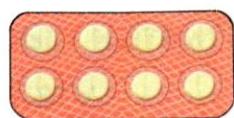
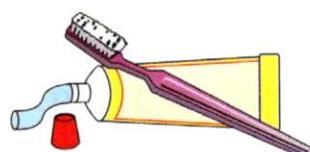
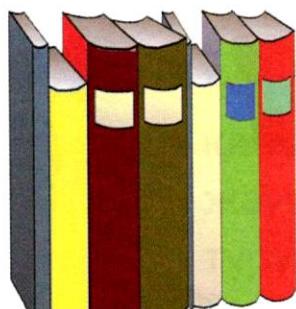
Гигия



Панацея

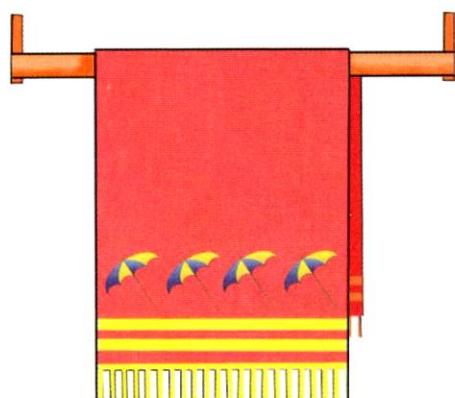
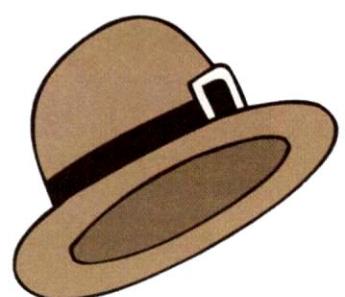


Панацеяның құралдарын көк, ал Гигияның құралдарын
қызыл түспен боя.



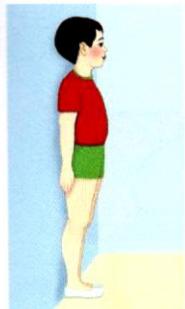


Тазалыққа қатысты заттарды қоршап сыз.



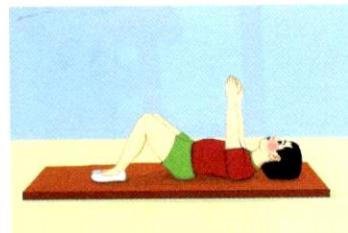
РАҚМЕТ САҒАН, ЖАТТЫГУ!

Омыртқа қисаюының алдын алуға арналған жаттығулар жинағы



1-жаттығу. Бастапқы қалып (Б.к.). Денені түзу ұстап, қабырғаға сүйену. 1. Арқа бұлшықетін жиырып, жауырын, бел және шүйдені қабырғаға тигізіп тұру. 2. Денені тік ұстай және босаңсу. Жаттығу 3-4 рет орындалады.

2-жаттығу. Б.к. Еденде қолдарын жоғары көтеріп, аяқтарын тізеден бұгіп, шалқадан жату. 1. Арқа бұлшықетін барынша жиырып қатайту (4 рет). 2. Денені бос ұстап жату.



3-жаттығу. Б.к. Екі орындыққа шалқасынан жату. 1. Бас пен аяқты тік ұстап созылу. 2. Иіліп, қолды жоғары көтеріп, басты артқа шалқайту (4 рет).

4-жаттығу. Б.к. Қабырғаға арқаны тіреп тұру. Екі қолды екі жаққа созып, қолды алақанмен қабырғадан сырғаната түсіру.

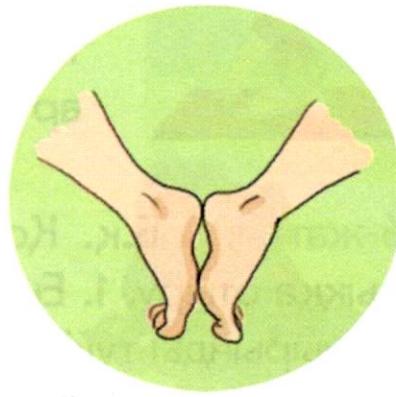
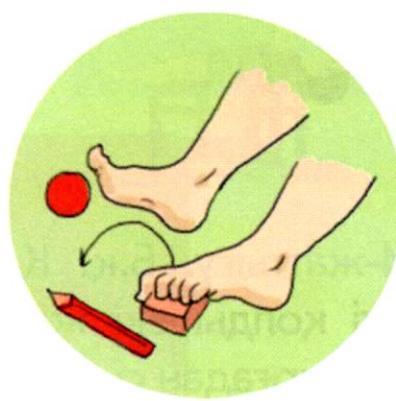
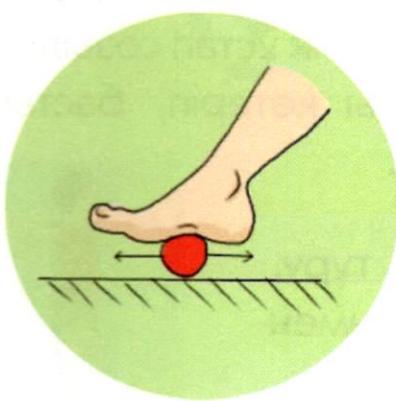
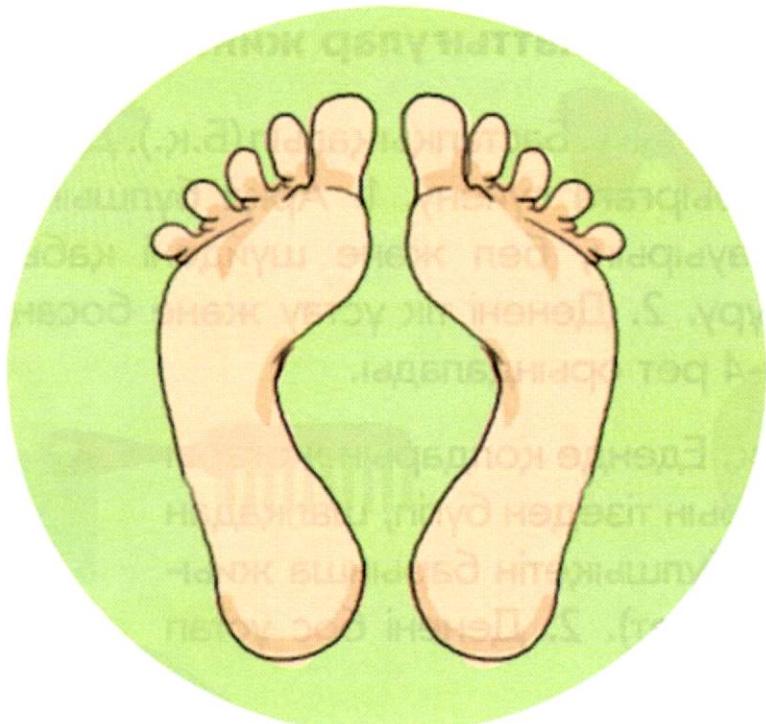


5-жаттығу. Б.к. Қабырғаға арқаны тіреп отыру. 1. Тізерлеп тұру. 2. Иіліп, басты көтеру және артқа шалқайту.



6-жаттығу. Б.к. Қолды белге қойып, орындыққа отыру. 1. Екі иықты артқа жиырып, екі жауырынды түйістіріп, басты көтеру. 2. Арқа мен аяқты түзу ұстай (4 рет).

Жалпақтабандылықтың алдын алуға арналған жаттығулар кешенін орында.





Дұрыс отырған баланың суретін қоршап сыз.





Суреттен баланың, күн тәртібінің ретін көрсет.



МЕН КІММІН?

Фажайып тұс

(Ертегі)

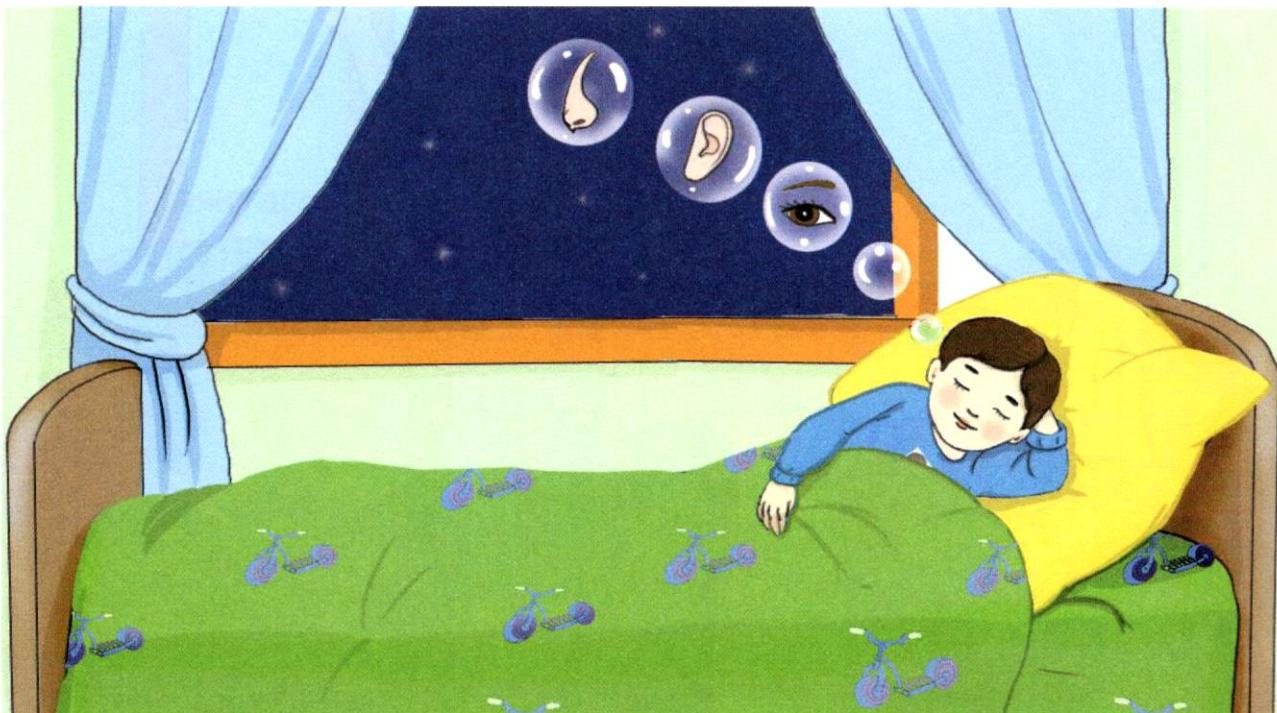
Бірде Арман тұс көреді. Тұсінде оның дене мүшелері дауласады. Бас бірінші болып былай дейді:

- Мен бәрін басқарамын, менде көз, ауыз, құлақ, мұрын бар. Мен болмасам, адам ештеңені көрмейді, естімейді, істі де сезбейді, сөйлей де алмайды, тіпті аштан өлер еді.

- Егер мен болмасам, сені ары-бері, жан-жаққа кім бұрар еді? – деді Мойын.

Осы кезде қызу таласқа Қол ара-ласты:

- Егер мен болмасам, жүктасу, тамақ дайындау, кір жуу, үтіктеу, жазу, сурет





салу, әртүрлі аспапта ойнау да қынға соғар еді.

Бір кездे Қеуденің де шыдамы таусылып:

– Мен ше?! Егер мен болмасам, адам болар ма едің? Мойын, сен қайда қалар едің? Қол-аяқ, сендер ше? – деді.

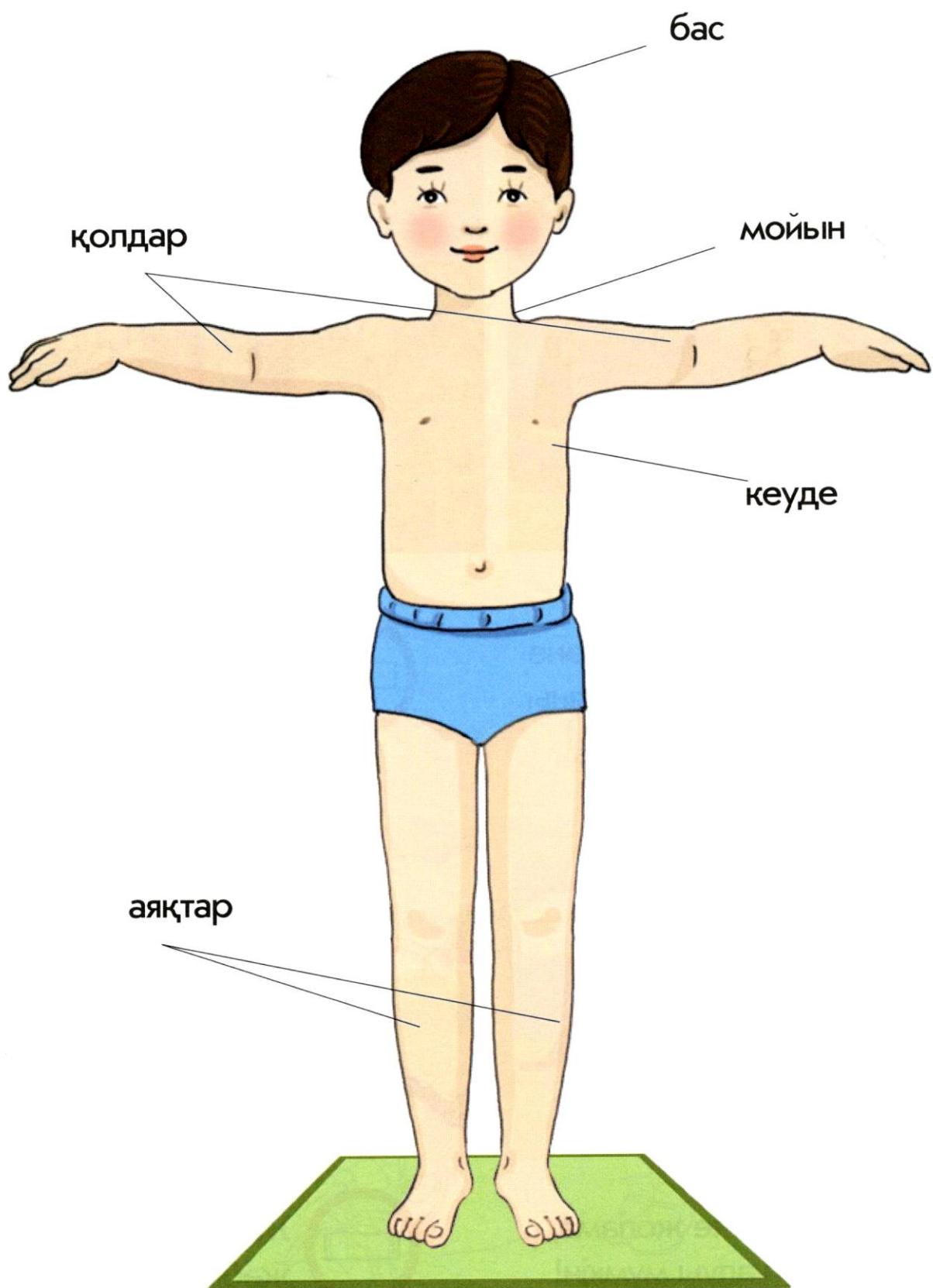
– Ал сендер біздің арқамызда мектепке, дүкенге, киноға барасындар. Құні бойы жүгіреміз, сонда да рақмет айтпайсындар, – деді Аяқ.

Бұл айтыстың қалай аяқталатыны Арманды қатты қызықтыруды, бірақ ең шиеленіскең жерінде ол оянып кетті.

Ал сендер қалай ойлайсындар? Адамға ең керегі қай мүшесі?



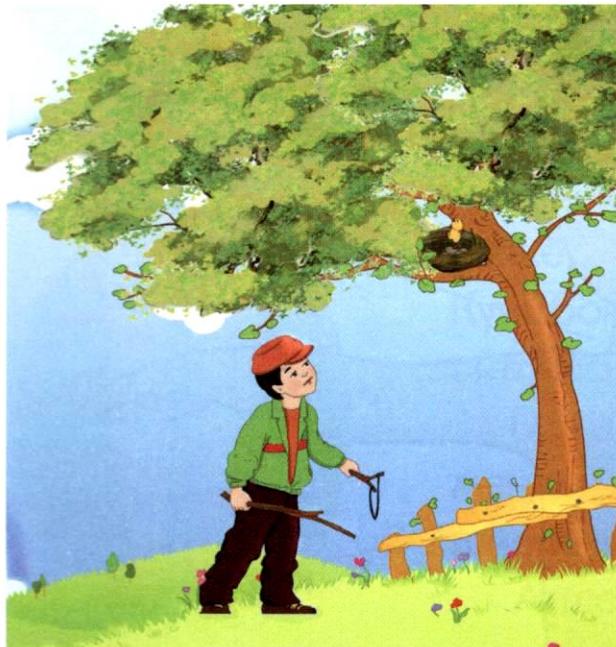
Адамның дене мүшөлөрін ата. Олардың қандай қызмет атқаратынын айт.



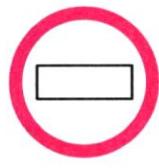
МЕН ЖӘНЕ МЕНІ ҚОРШАҒАН ОРТА



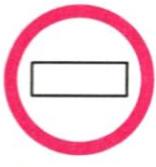
«Рұқсат жоқ!» деген белгіні боя.



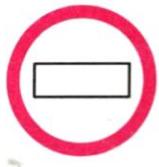
Жұмыртқасы және
балапаны бар үяны
бұзба!



Гүлді, өсімдіктерді
жүлма!



Бөтен итке жолама,
қауып алуы мүмкін!



Жануарларды
жәбірлеме!



Өзіңе ісі ұнаған балалардың суретін боя.





КҮН, АУА ЖӘНЕ СУ – БІЗДІҢ ДОСТАРЫМЫЗ

Бірінші досымыз – ауа. Таза ауа адамның көңілін көтереді, шаттандырады. Екінші досымыз – су. Суға шомылу арқылы денемізді шынықтырамыз, кірден арыламыз. Үшінші досымыз – күн. Адамға зиянды микробтарды өлтіріп, ауаны тазартады. Күн көзі өкпеміздің, жүргегіміздің жұмысын жақсартады. Денің сау, күшті болуыңа таза ауа мен судың пайдасы қандай болса, күн көзінің де пайдасы сондай.





Дәрігер Салауат қандай кеңес айтады? Суретке қарап әңгіме құрастыр.



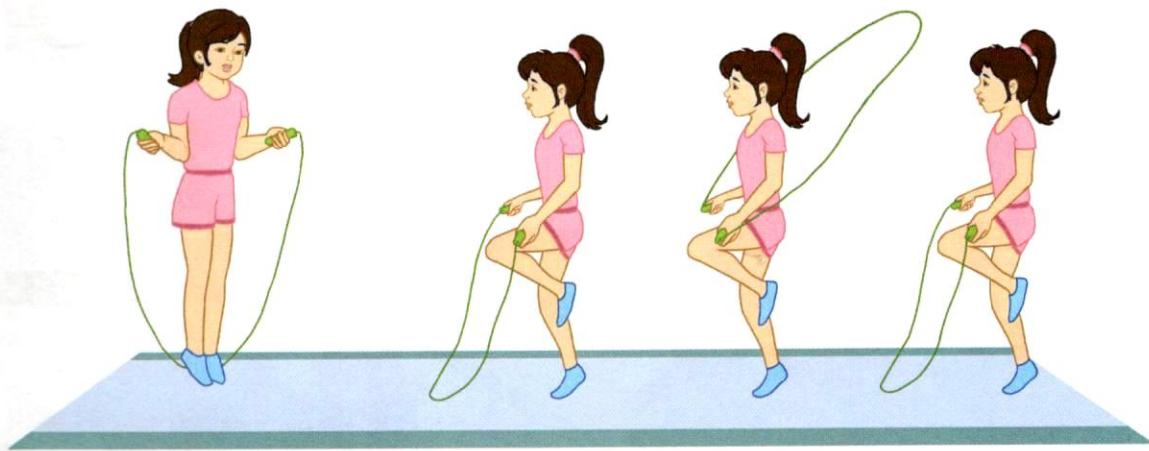
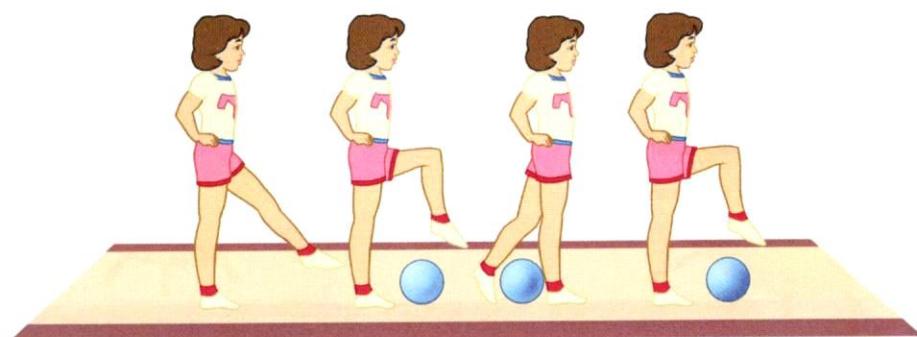
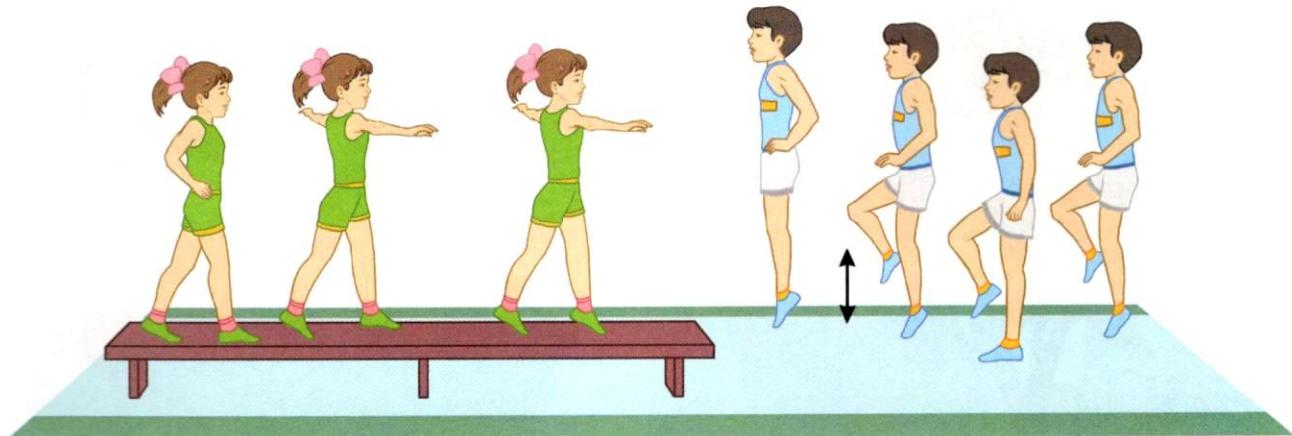


Ауаны не ластайды? Қызыл түспен боя. Ауаны не тазарта-
ды? Жасыл түспен боя.

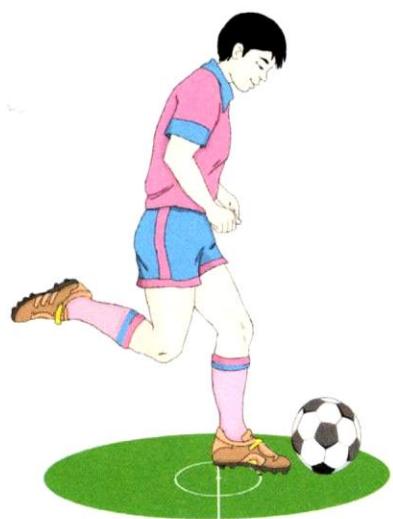
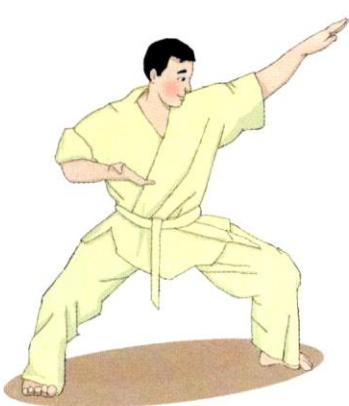


СПОРТ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Жаттығулар кешенін қара. Құнделікті жаттығу жасауды әдетке айналдыр.



Суреттен қандай спортшыларды көріп тұрсың? Саған спорттың қандай түрі үнайды? Спорттың денсаулық үшін пайдасын әңгімелे.



ТАЗАЛЫҚШЫНЫҢ КЕҢЕСТЕРІ



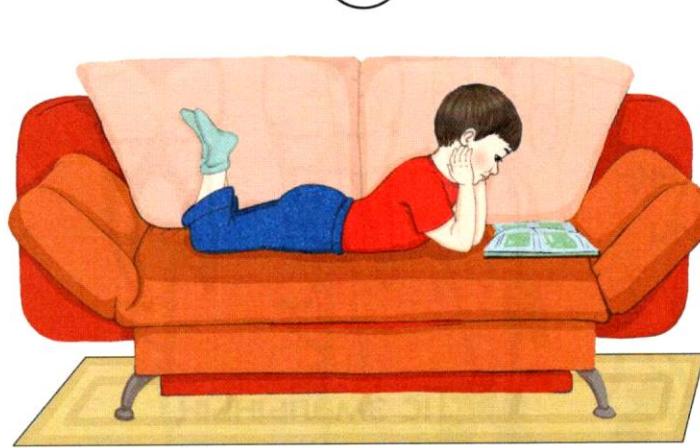
Тазалықшының пайдалы кеңестерін белгілеп көрсет.



Қай балаға көзілдірік керек болады?



Дәрігер Салауаттың кеңесімен таныс емес балалар бей-
з.





Дәрігер Салауаттың кеңесі:

- Құлағынды басына мақта оралған шимен тазала. Үшкір затпен құлағынды шүқымы.
- Қатты аязда жылы құлақшыны ки.

Бұл кеңестер сенің есту қабілетінді сақтауға көмектеседі.



- Тырнағынды өсірмей, жиі алып жүр. Тырнақ астына микроб көп жиналады. Қолынды аузыңа салма.



Тіс ауруы неден басталады?



Тісте қара дақтың пайда болуы

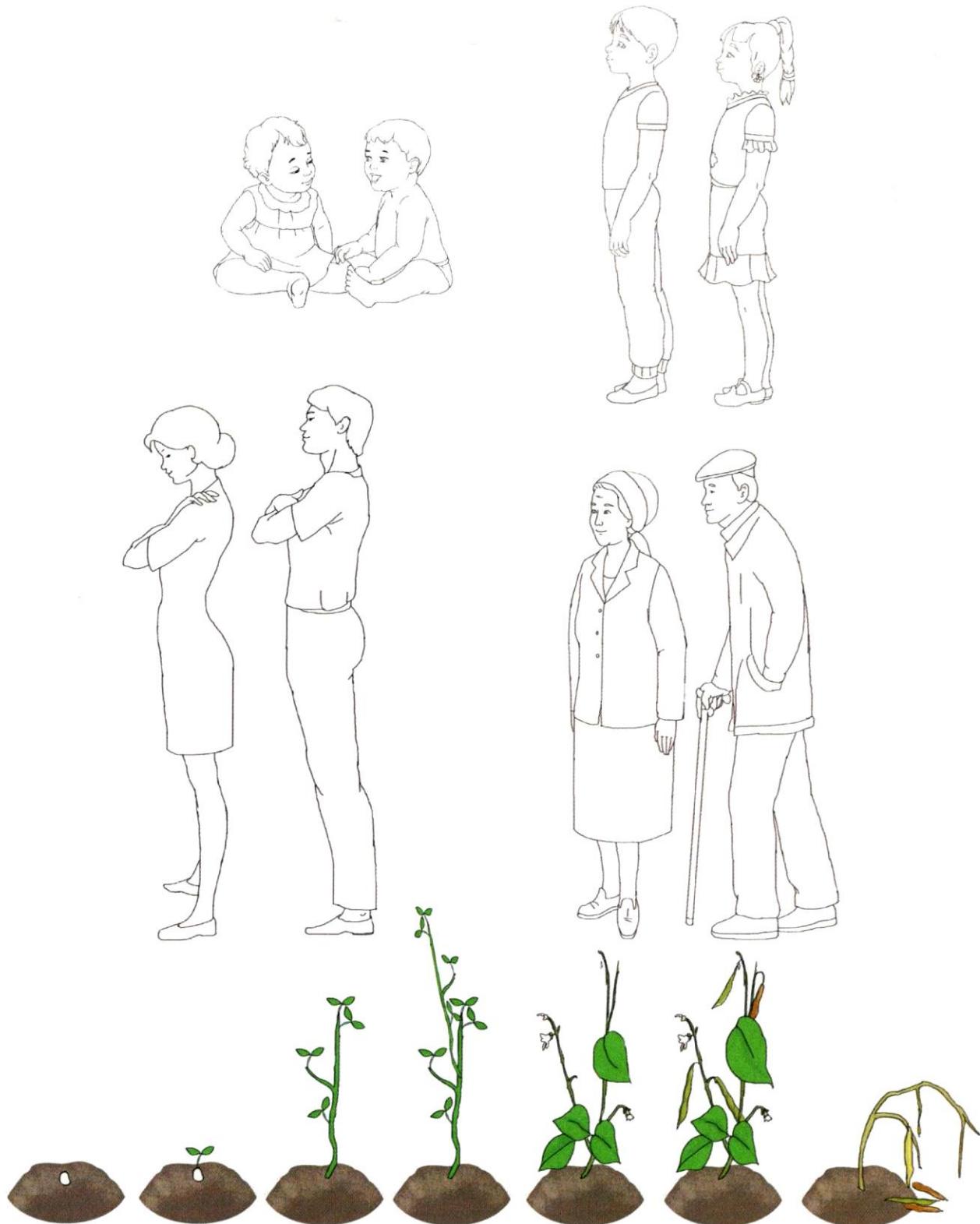
Тіс ауруының үлғайған түрі

Тіс эмалының бұзылуы

ҰЛДАР МЕН ҚЫЗДАР

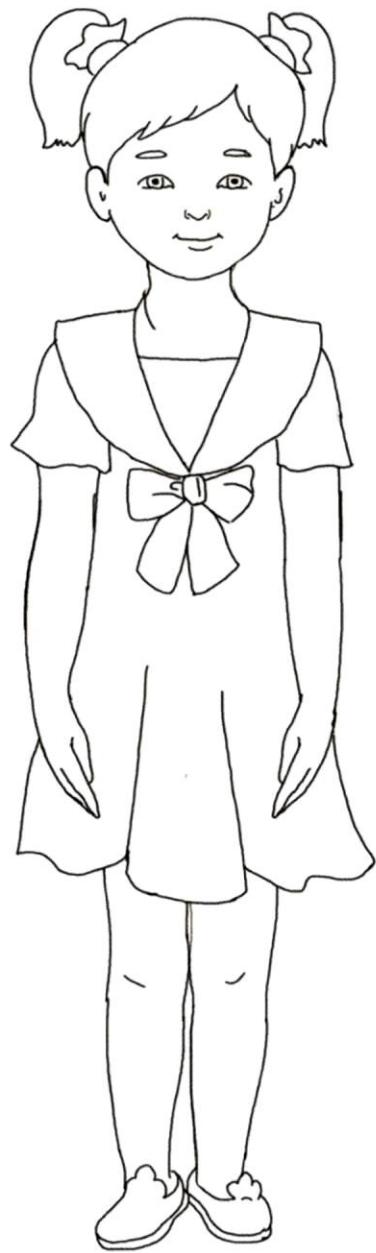
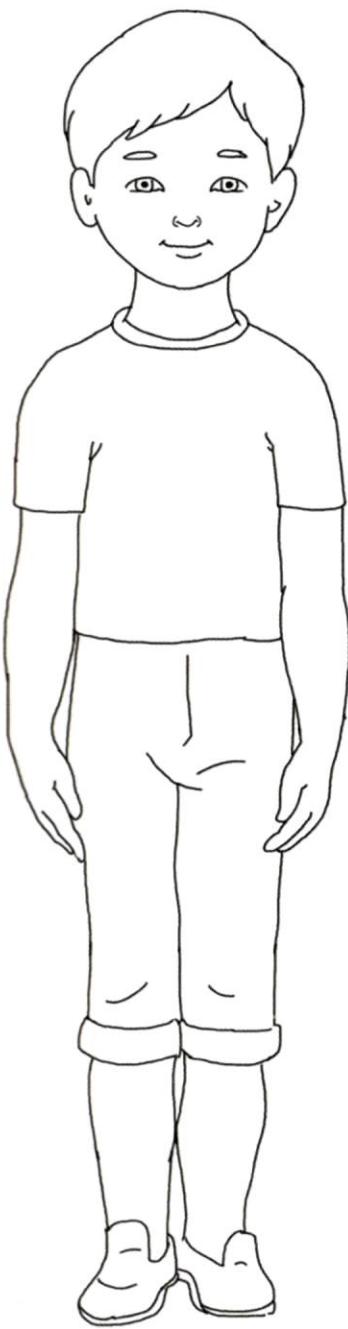


Адамдардың өсу жолы мен өсімдіктің даму тіршілігін салыстыр. Айырмашылығы қандай? Адамдардың киімін боя.





Қыз бен ұлдың бір-бірінен ерекшелігін айт. Суретті боя.



Мен ұлмың, сондықтан:

өжет
күшті
төзімді
еңбекқор
көнілді

Мен қызыбың, сондықтан:

нәзік
көнілді
еңбекқор
әділ
әдемі

боламың.





Ұлдың киімін көк, қыздың киімін қызыл түспен белгіле.

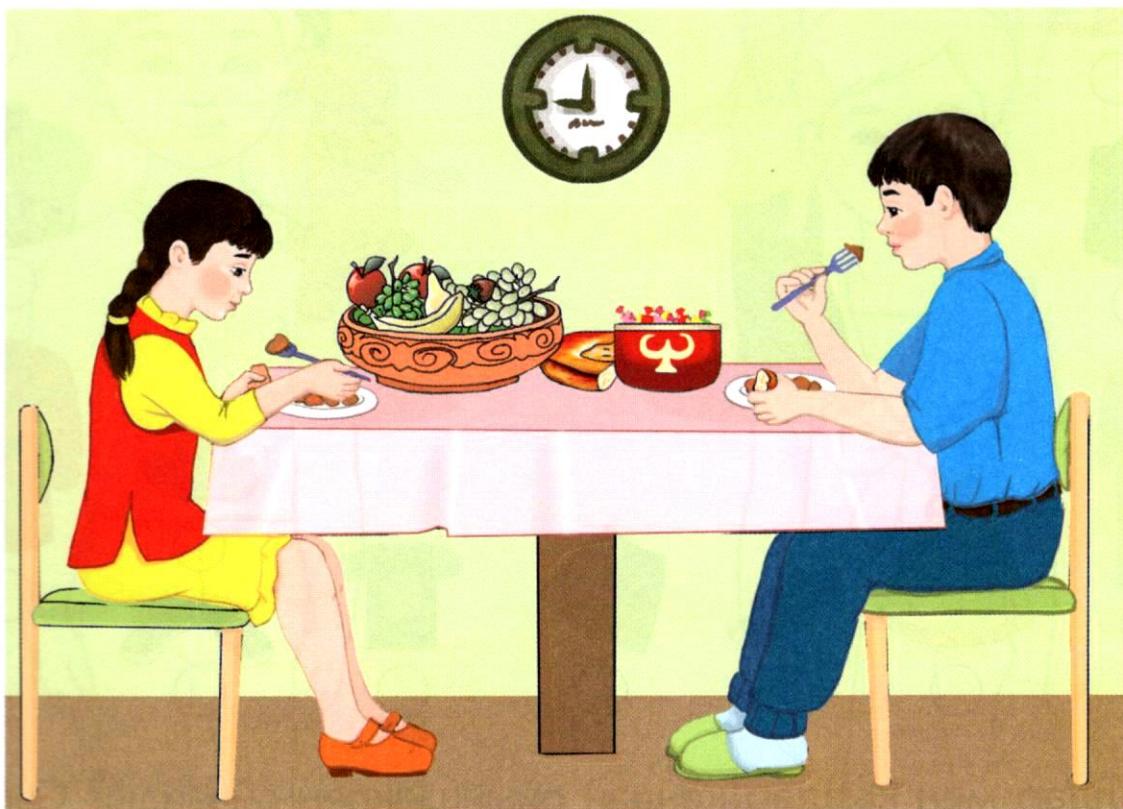


Ұлдар мен қыздар қандай ойыншықпен ойнайды? Сызық арқылы қос.



ТАМАҚТАНУ МӘДЕНИЕТІ

Тамақтану мәдениеті туралы ереже құрастыր.



Сүт тағамдарының қандай пайдасы бар?



- B C



- C B



- B A



- C A



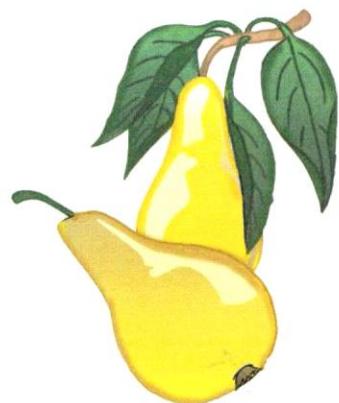
- C B



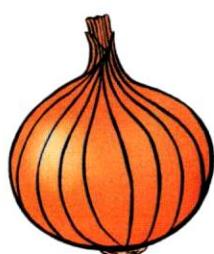
Жемістер мен көкөністерде қандай дәрумен болатынын
есінде сақта.



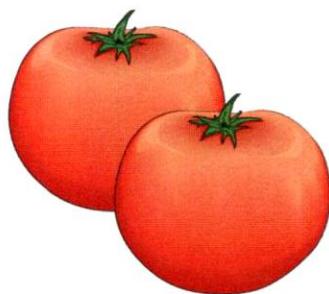
C



B



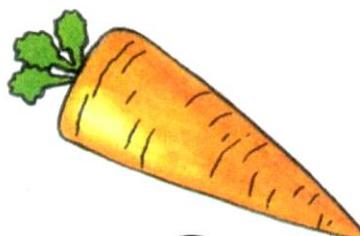
A B C



A B



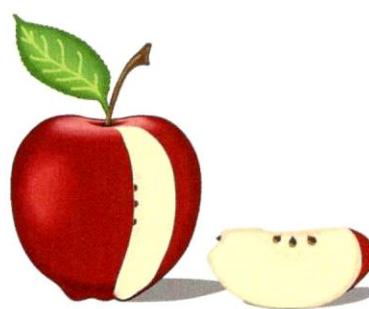
C



A



C



B

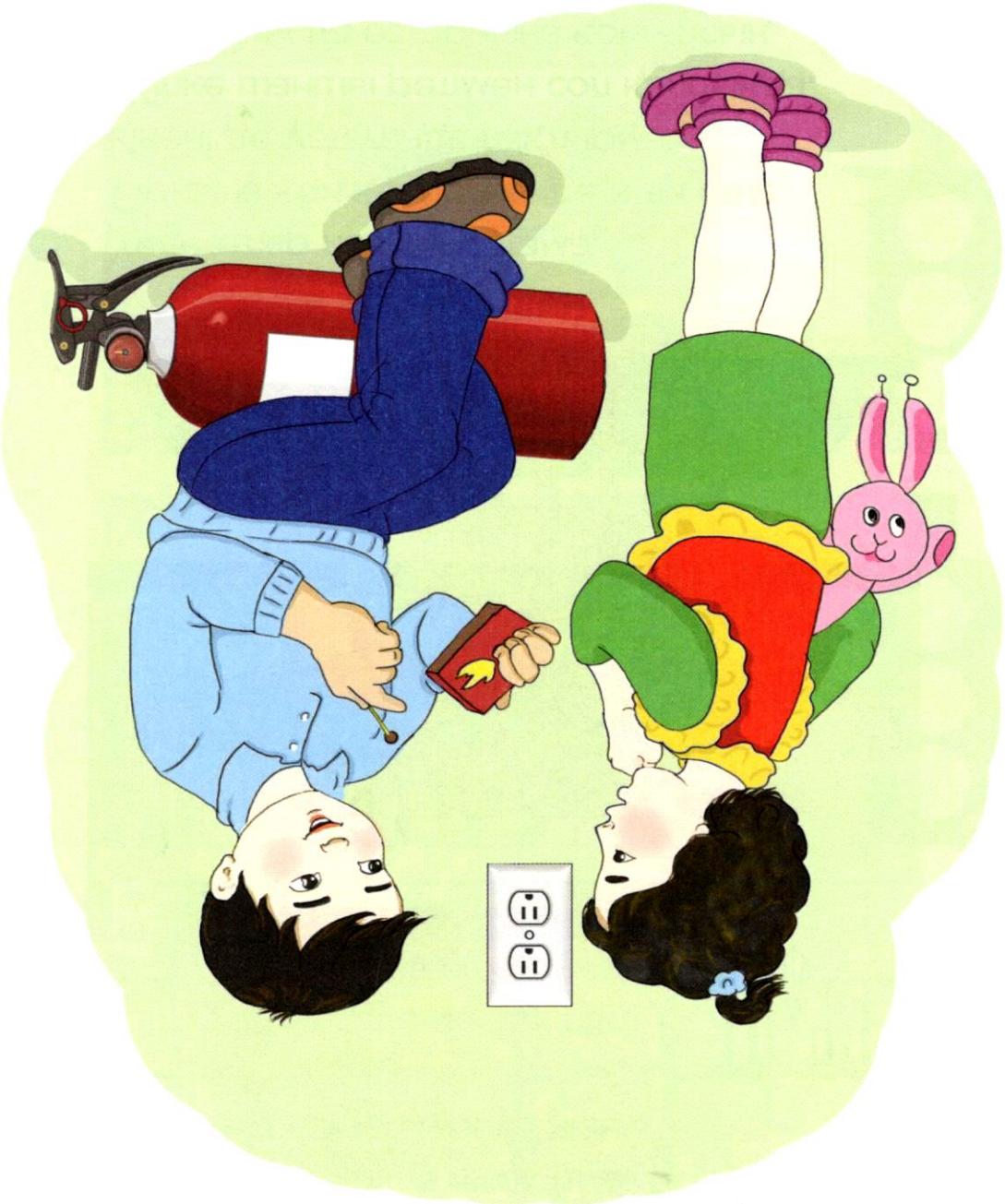
МЕН ЖӘНЕ МЕНИҢ ОТБАСЫМ



Сурет бойынша әңгімеле.



Ynne epēkenepepih caktry kēpekk? Byt
epēkenepepih caktry kēpekk? Byt
Ynne kahđan kāyincisđik epēkenepepih caktry kēpekk? Byt
Tehđi?



Ynne kahđan kāyincisđik epēkenepepih caktry kēpekk? Byt
epēkenepepih caktry kēpekk? Byt
Ynne kahđan kāyincisđik epēkenepepih caktry kēpekk? Byt
Ečikt! Geteh ađawfa ađuna!



Қауіпті құралдарды қоршап сыз. Бұл заттар неге қауіпті деп аталады? Үшкір заттарды ата. Кесетін заттарға не жатады?



Үйде өткір пышақ ұстама,
Орнына қой кездескенде жай ғана.
Инені де ұстағанда лақтырмай,
Жіпке шаншы ретімен сол қалпында.
Қайшыны да өз орнына қойғайсың.
Сонда қолды жарақаттап алмайсың,
Ауыртатын ыңғайсыз жағдайға қалмайсың.

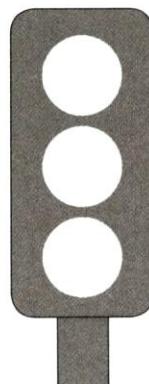
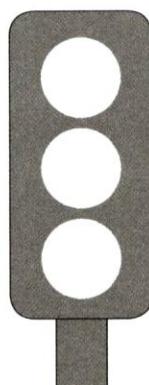
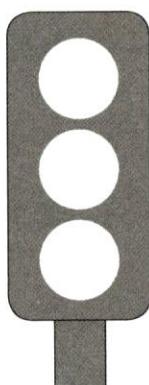


КӨШЕДЕ АБАЙ БОЛ!



Бағдаршамның шамын жол ережесіне қатысты боя.

Қызыл көзін ашқанда,
Сынық сүйем баспа алға.
Сары көзін ашқанда,
Қарап қалма аспанға.
Жасыл көзін ашқанда,
Өте бергін жасқанба.



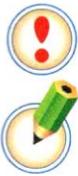


Есіңде сақта!

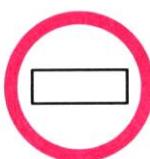
Жолдан тек жаяу адамдарға арналған «ақ жолақ» арқылы
ғана өт.

Көліктің артына жармасу – өміріңе қауіпті.

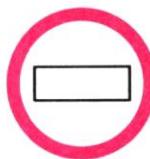




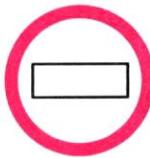
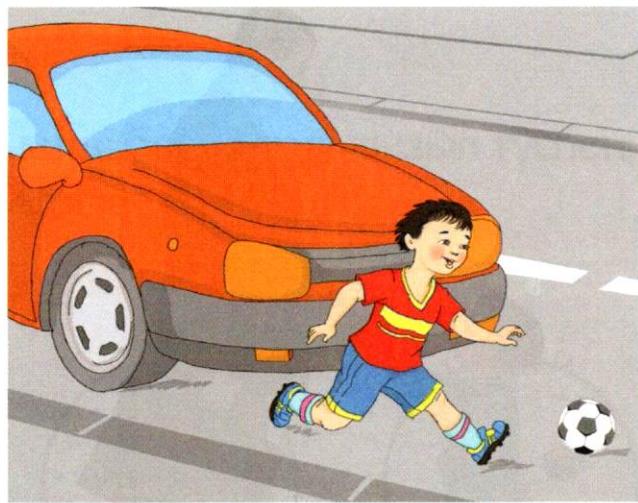
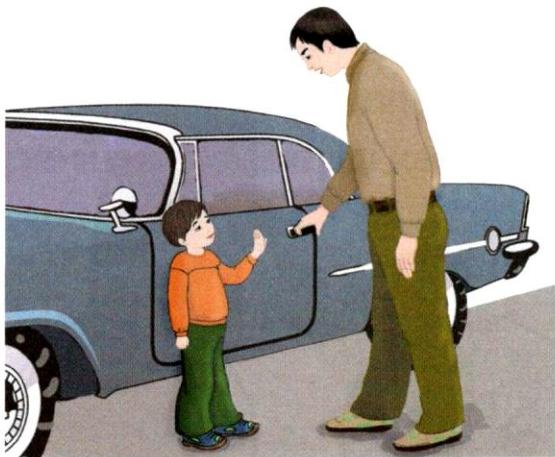
Қауіпсіздік кеңестерін есте сақта.



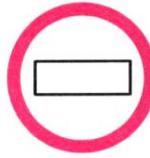
Таныс емес адамның берген затын алма!



Таныс емес адаммен байланыс жасама!



Бөтен адамның көлігіне отырма!



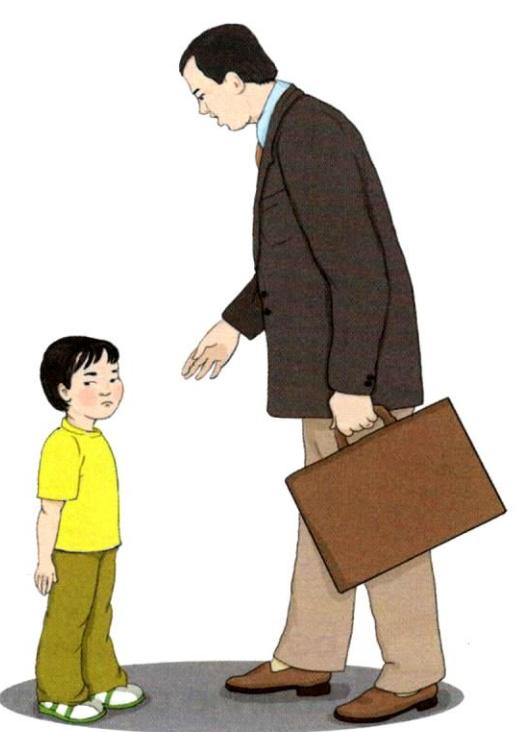
Көшениң көлік жүретін бөлігінде ойнана!

СЫПАЙЫ БОЛ

Үлкендермен қарым-қатынас жасағанда әдеп сақта.



Мәдени мінез-құлышқ дағдыларын суреттен тауып, белгіле.

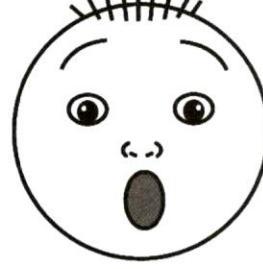
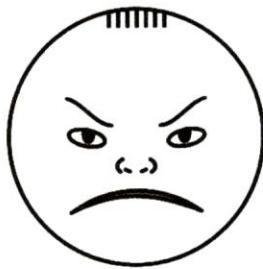




Қыздар мен ұлдар арасындағы әдептілік қарым-қатынас жөнінде әңгімелे.



Баланың бет-әлпетінен қуанышты белгілерді қызыл түспен, ренішті белгілерді көк түспен белгіле.



АЙБОЛИТ ЖӘНЕ ОНЫҢ ДОСТАРЫ



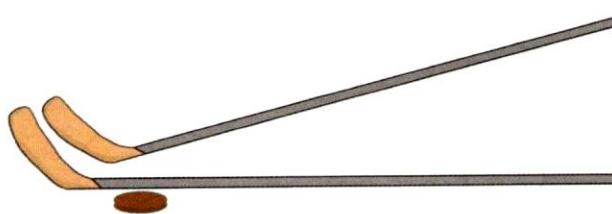
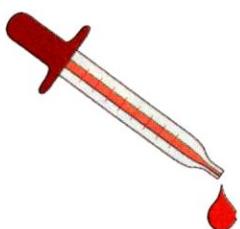
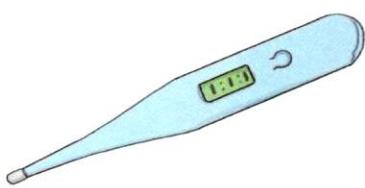
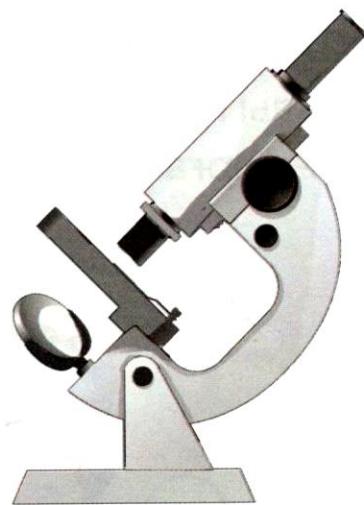
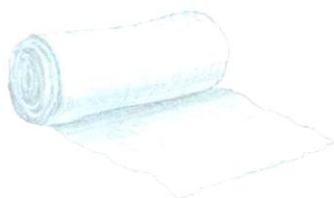
Сурет бойынша әңгімеле. Дәрігер Айболит ормандарды аңдарды қалай емдейді?

Сен үй хайуанаттарын қалай күтесің?





Дәрігер Айболит қолданатын құралдарды көк сзықпен,
Дәрігер Салаут қолданатын құралдарды қызыл сзықпен
коршап сыйз.



ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР МЕН ЖАҒЫМСЫЗ ӘДЕТТЕР

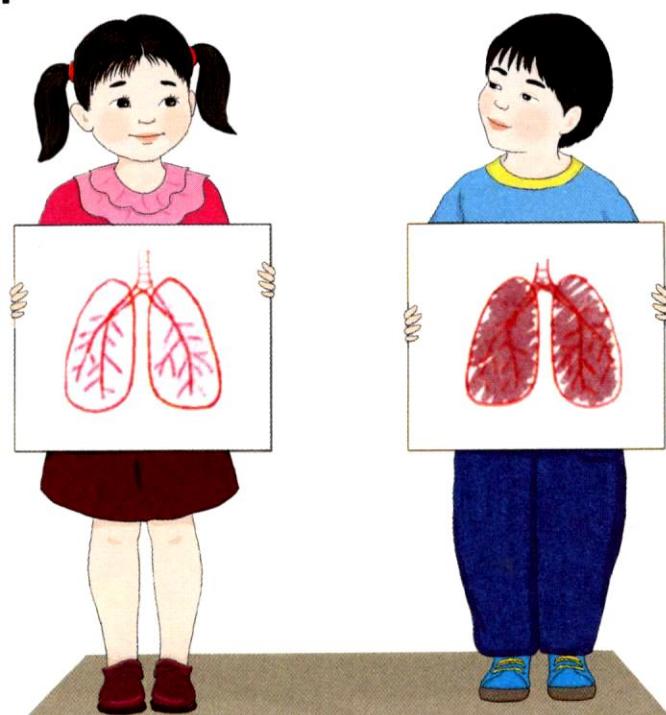


Ауруды біреуге жүқтүрмәу үшін, жөтеліп, түшкіргенде аузыңды қолорамалмен жауып ұста.

Ауырған кезде қандай тазалық ережелерін сақтау керек?

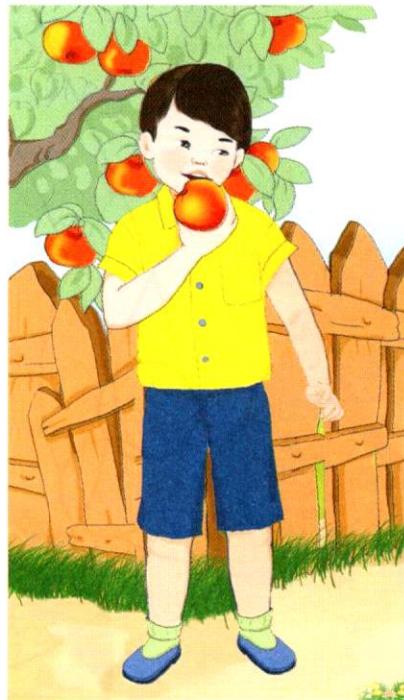
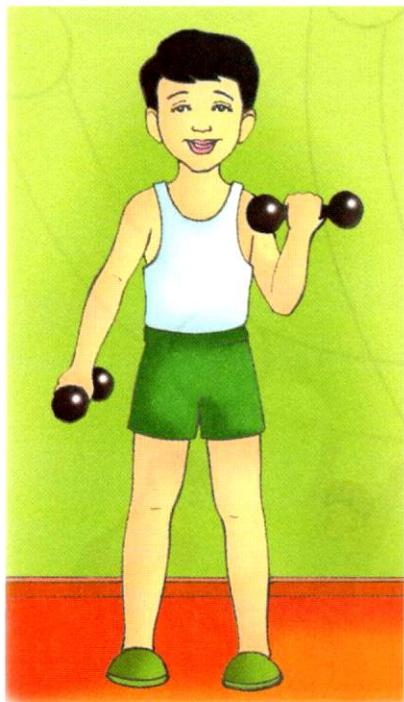
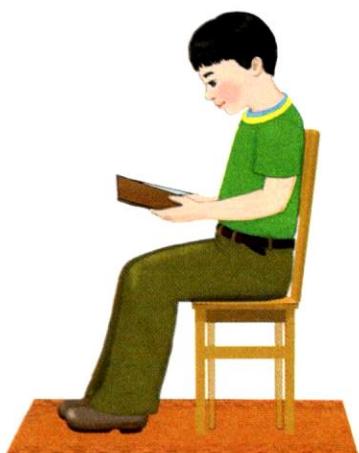
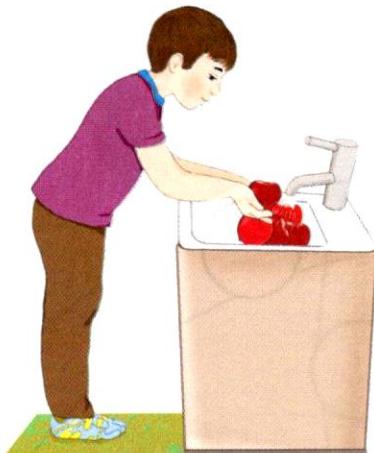


Балалардың салған суретінен шылым шекпейтін адамның өкпесін көрсет.



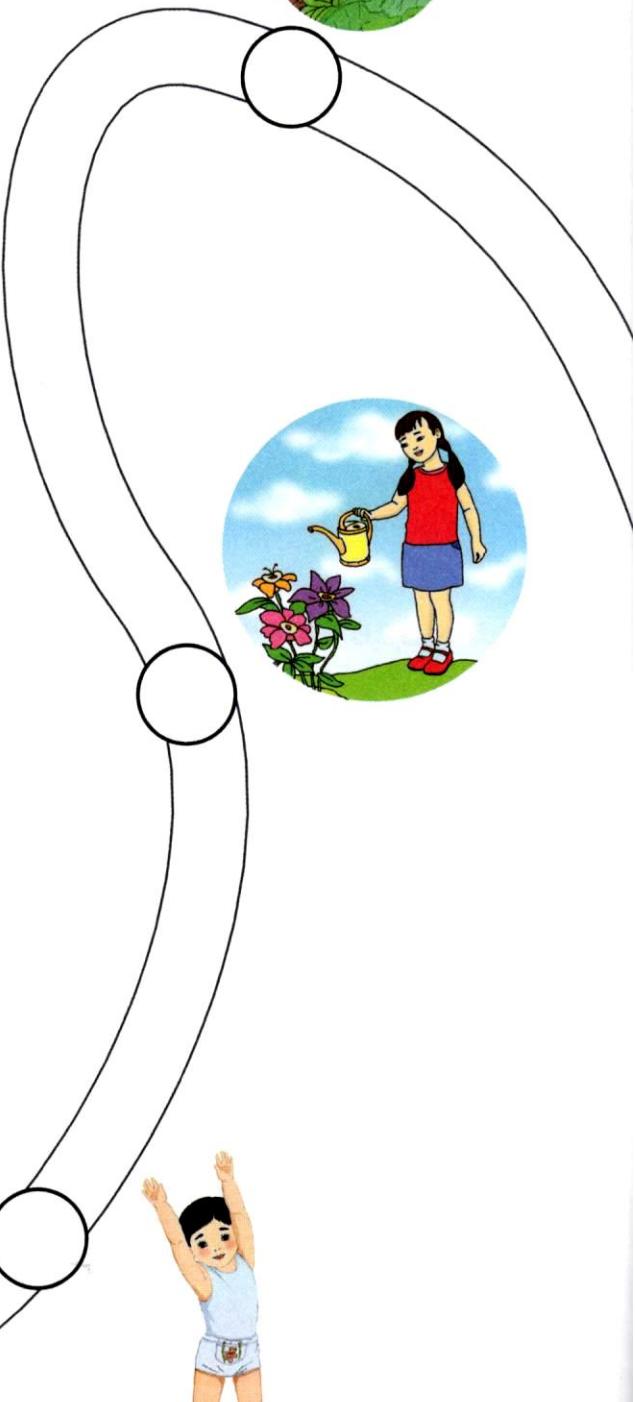


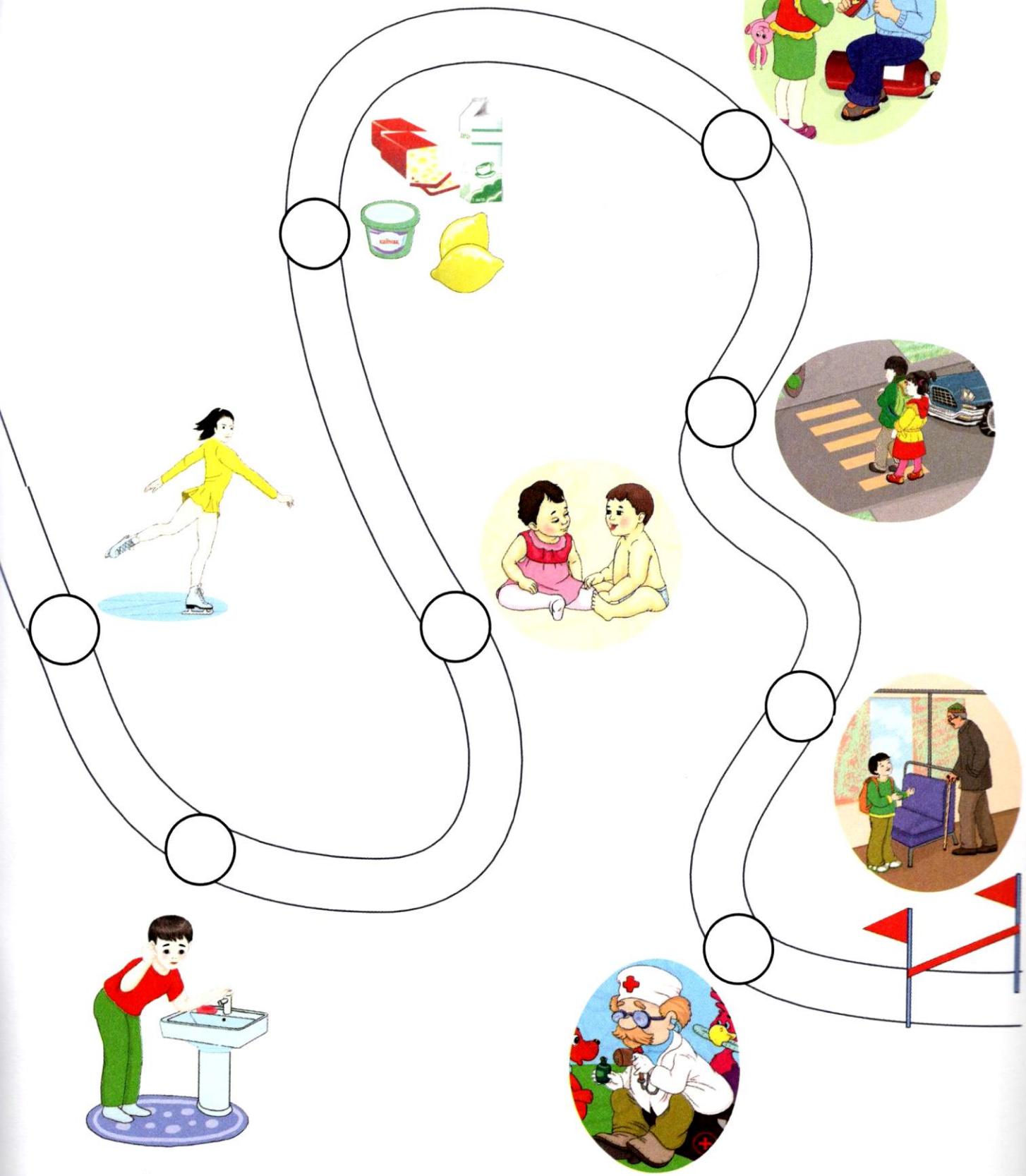
Пайдалы кеңестерді көк түспен, жағымсыз әдеттерді қызыл түспен белгіле.



ҚОРЫТЫНДЫ САБАҚ

Біз жыл бойы не үйрендік?





Бақыттың түсі қандай?



Балалардың бақытты жүзін сал.



