36-сабақ

Денсаулықты күтейік!

Бүгін біз денсаулықты қалай күту керек, ол үшін не істеу керектігі туралы айтамыз үйренеміз.

**1-тапсырма. Жаңа сөздермен танысайық.**

|  |
| --- |
| Жаяу жүру |
| Уақытылы |
| Ұйықтау  |
| Тамақтану |
| Тазалық сақтау |

**2-тапсырма. Мұқияттыңдаңыз және қайталаңыз.**

Сіз денсаулығыңызды қалай күтесіз?

Денсаулықты күту үшін тазалық сақтау керек!

Денсаулықты күту үшін мен күнде жаяу жүремін.

Денсаулықты күту үшінуақытылы ұйықтау керек.

Денсаулықты күту үшіндұрыс тамақтану керек.

**3-тапсырма. Сәйкестендірейік.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| жаяу журу.jpg | Жаяу жүру |
| гигиена.jpg | Уақытылы |
| едят.jpg | Ұйықтау  |
| уйыктау.jpg | Тамақтану |
| уакытылы.jpg | Тазалық сақтау |

 **Грамматика**

 **Бұйрық райдың болымсыз түрі**

*Етістік + -ма/-ме; -ба/-бе; -па/-пе; қосымшалары арқылы жасалады. Мысалы:*

*Айт+па*

*Бар+ма*

*Ұйықта+ма*

*Іш+пе*

*Же+ме*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сөз табы  | Болымсыз  | Қосымшалар | Сұрақ | Мысал  |
| Етістік (мен)  | **-ма/-ме;** **-ба/-бе;** **-па/-пе;** | **-айын/-ейін;** | **-йын/-йін;** | Не істейін?  | Барма+йынКетпе+йін |
| Етістік (сен)  | **- /-** | **- /-** | Не істе?  | Барма Кетпе  |
| Етістік (сіз)  | **-ңыз/****-ңіз;** | **-ыңыз /****-іңіз;** | Не істеңіз?  | Барма +ңызКетпе +ңіз |
| Етістік (ол)  | **- сын;** | **- сін;** | Не істесін? | Барма +сынКетпе +сін |
| Етістік (біз) | **-айық/****-ейік;**  | **-йық/****-йік;** | Не істейік?  | Барма +йықКетпе +йік |
| Етістік (сендер)  | **-ыңдар/****-іңдер;** | **-ңдар /****-ңдер;** | Не істеңдер?  | Барма +ңдар Кетпе +ңдер |
| Етістік (сіз)  | **-ңыздар/****-ңіздер;** | **-ыңыздар /-іңіздер;** | Не істеңіздер?  | Барма+ңыздарКетпе+ңіздер |
| Етістік (олар)  | **-сын;** | **-сін;** | Не істесін? | Барма+сынКетпе +сін |

**Мен**майлы тамақ ішпейін

**Сен**зиян тағамдардыжеме

**Сіз**зиян сусындарды ішпеңіз

**Ол** зиян тағам жемесін

**Біз**көп тамақішпейік

**Сендер** фитнеске кешікпеңдер

**Сіздер**зиян тағамдар жемеңіздер

**Олар** зиян тағам жемесін

**4-тапсырма. Көп нүкте орнына тиісті қосымшаны дұрыс жалғап шығыңыз.**

|  |  |
| --- | --- |
| Бүгін жаттығу жас... | Бүгін 8-ден кейін тамақ іш... |
| Сен дәрумендер іш... | Сен зиян сусындарды іш... |
| Сіз аптасына үш рет жаяу жүр... | Сіз күнде жаяу жүр..., өйткені аяғыңыз ауырады |
| Ол ертең спортзалға бар... | Ол ертең спортзалға бар..., өйткені ертең спортзал жабық болады |

**5-тапсырма. Мәтінді мұқият тыңдаңыз.**

Сәлем, достар! Менің есімім – Анар. Мен медициналық университеттің 4-курс студентімін. Болашақта мен дәрігер боламын. Сондықтан қазірден бастап денсаулығымды күтемін. Денсаулық – адамның бірінші байлығы!

Денсаулықты күту үшін не істеу керек? Біріншіден, күнде уақытылы ұйықтау керек. Адамның денсаулығы жақсы болу үшін, ол күнде 8 сағат ұйықтау керек. Мен күнде сағат кешкі он жарымда ұйықтаймын, таңертең сағат алты жарымда тұрамын. Күні бойы өзімді сергек сезінемін.

Екіншіден, дұрыс тамақтану керек. Мысалы, мен көкөністер, жеміс-жидектерді көп жеймін. Зиян тағамдарды жемеймін.

Үшіншіден, спортпен айналысу керек. Мен күнде 10 мың қадам жаяу жүремін.

Төртіншіден, тазалық сақтау керек. Аптасына екі рет үйді жуып, күнде терезені ашып, үйді желдетіп отырамын. Тазалық денсаулық үшін өте қажет!

Ал сіздер денсаулықтарыңызды қалай күтесіздер?

**6-тапсырма. Сұрақтарға жауап беріңіз.**

|  |
| --- |
| Денсаулықты күту үшін Анар не істейді? |
| Біріншіден, |
| Екіншіден, |
| Үшіншіден, |
| Төртіншіден, |

**7-тапсырма. Мұқият тыңдаңыз.**

Немересі: Әже, сіз осы неше жастасыз?

Әжесі: Ой, балам, мен 62-демін. Неге сұрадың?

Немересі: Әже, сіз күнде не үшін жаяу жүресіз?

Әжесі: Е, балам, денсаулығым жақсы болу үшінжаяу жүремін.

Немересі: Әже, денсаулық жақсы болу үшін не істеу керек?

Әжесі: Денің сау болу үшін кәмпит көп жемеу керек, компьютерде, телефонда ұзақ отырмау керек, балапаным.

Немересі:Сонда мен де сіз сияқты 62 жаста боламын ба?

Әжесі: Әрине, жаным, сонда 102 жаста боласың!

Немересі: Охо! Әже, мен де сізбен ертең жаяу жүрейінші.

Әжесі: Жарайды, бірге жаяу жүрейік. Ал қазір ұйықта.

**8-тапсырма. Назар аударыңыз!**

***Егер біз бұрық райға -шы/-ші қосымшаларын жалғасақ, өтініш білдіре аламыз, яғни бұйырмаймыз, өтінеміз*)**

Мысалы: Бүгін бірге йогаға барайық! - Бүгін бірге йогаға барайықшы.

Сен таңертең ерте тұр! - Сен таңертең ерте тұршы.

Ол сабаққа кешікпесін! - Ол туған күнге кешікпесінші.

**9-тапсырма. Берілген мәтінді мұқият тыңдаңыз.**

**Мәди**



Денсаулығымды күту үшін күнде ерте тұрамын. Дене жаттығуларын жасаймын. Гигиеналық тазалықтысақтаймын. Денсаулыққа зиян тағамдар мен сусындардыішпеймін. Дәрумені көп пайдалы тамақтарды жеймін.Әсіресе ет пен көкөністерді жақсы көремін.

**Раушан**



Таза ауада жаяу серуендеймін. Достарымменбассейнгежүзугебарамыннемесеормандажүгіремін. Жалпы, бізотбасымызбен денсаулығымызды күтеміз.

**10-тапсырма. Бұлар кімдер? Олар денсаулықтарын қалай күтеді? Сәйкестендіріңіз.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Аты  | Денсаулығын қалай күтеді? |  |
| Мәди | Ерте тұрады |  |
|  | Жаттығу жасайды |  |
|  | Тазалық сақтайды |  |
|  | Зиян тағамдар іш... | ішпейді |
|  | Пайдалы тағамдар же... | жейді |
| Раушан | Жаяу серуен... | серуендейді |
|  | Бассейнге жүзуге бар... | барады |
|  | Орманда жүгір... | жүгіреді |

**11-тапсырма. Сөйлемдерді толықтырыңыз.**

***Үлгі:*** Денсаулық үшін ерте тұрыңыз.

Дене жаттығуларын \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

 Гигиеналық тазалықты \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Денсаулыққа зиян тағамдар\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Дәрумені көп тамақтарды \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Әсіресе ет, балық, көкөністерді көп \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_