**Тәрбие сагаты: «Салауатты өмір – көтеріңкі көңіл»**

**Сабақтың мақсаты:** оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу, жеке бас гигиенасын сақтауға, дұрыс тамақтануға,  дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға, жаман әдеттерден сақтандыру, ішімділік пен темекінің жас организмге зиянды екенін насихаттау. Жас бүлдіршіндерді мектеп партасынан-ақ жаман әдеттерден аулақ болып, өскен ортадан тек қана жақсы әдеттерді  бойына сіңіруге баулу.

**Әдісі:**саяхат сабақ.

**Көрнекілігі:** қажетті әдебиеттер, буклет, оқушылардың өз шығармашылығынан салынған суреттері, ұлағатты сөздер.

**Сабақ барысы:**

**Жоспар**

**І. Ұйымдастыру кезеңі.**

**ІІ. Ой қозғау. Салауатты өмір салты дегеніміз не?**

**ІІІ. Салауатты әдеттер бөлімшелеріне саяхат.**

**•** Жеке бас гигиенасы және дұрыс тамақтану бөлімшесі

•      Дене шынықтыру мен спортпен шұғылдану бөлімшесі

•      Зиянды әдеттер бөлімшесі

•      Пайдалы кеңестер бөлімшесі

**IV. Қорытындылау.**

**І. Мұғалім сөзі:** Құрметті оқушылар, мұғалімдер, ата-аналар бүгінгі біздің ашық тәрбие сағатымызды тақырыбы: «Салауатты өмір – көтеріңкі көңіл». Қош келдіңіздер! Мен сөзімді Сара Назарбаеваның мынадай сөзімен бастағым келіп тұр: «Дені сау сәби әр отбасының, қуанышы, бақыты. Ал денсаулығы мықты сәби халықтың болашағы, Отанының сенімді тірегі» және де «Дені сау адам – табиғаттың ең бағалы туындысы» Т.Корлейль деген екен.

**Енді балалар маған мынадай сұраққа жауап беріңіздерші:** салауатты өмір дегенді қалай түсенесіңдер? Осыған байланысты біз бүгін сыныбымызды 4 топқа бөліп отырық. Әр топ өздеріне тапсырған тапсырмалар бойынша дайындық жүргізіп, бүгінгі сабағымызда сол тапсырмаларды ортаға салып басқа топтармен білімдерімен алмасып, «Салауатты әдеттер бөлімшелеріне» саяхатқа шыққалы отырмыз. Онда жаңа да қызықты оқиғалардың куәсі боламыз. Әр бөлімшелердің біз білуге міндетті заңдары мен ережелері бар. Сол бөлімшенің заңдары мен ережелерін толық біліп меңгергесін, «Салауатты әдеттер бөлімшелерінің» толыққанды, тең құқылы азаматы боласын.

**Сонымен саяхатымызды бастайық.**

**Біз келген бірінші бөлімше «Жеке бас гигиенасы және дұрыс тамақтану бөлімшесі» деп аталады.**

Оларды барлығы да маңызды. Егер сен олардың барлығын жаттап, есте сақтайтын болсаң, ешқашан да ауырмайсың, әрі сүйкімді, әрі мықты боласың.

Жеке бас тазалығының ережелері.  (Әзиза)

—          Күнделікті бір уақытта тұр, бөлмеңді желдетіп ал да, шынықтыру жаттығуын жаса;

—          Ертең ерте тісіңді тазалап, беті-қолыңды, мойның мен құлағыңды жу;

—          Үйықтар алдында жуынып, бөлмеңді желдетіп алуды ұмытпа;

—          Тамақ ішердің алдында, жұмыс істегеннен кейін, әжетханадан соң міндетті түрде қолыңды жу;

—          Бет орамал пайдалан, мұрныңның әрқашан таза болуына көңіл бөл;

—          Түшкірген немесе жөтелген кезде мұрның мен аузыңды беторамалмен жуып, теріс айналып түшкір немесе жөтел;

—          Шашыңды дұрыстап күт: уақытылы тара, буып немесе өріп қой;

—          Төсегіңді жинау, жеңіл-желпі киімдеріңді өзің жуып, үтіктеу, түймеңді қадап, бәтеңкеңді тазалау – бұл әркімнің – ақ қолынан келетін іс;

—          Ұқыпты да жарасымды киінетін бол. Киімнің таза және үтіктелген болсын;

—          Мектепке киетін киімің мен үй киіміңді ұқыпты ұстап, уақытылы ауыстыр. Ал қонаққа барарда жарасымды да сәнді киінген жөн;

—          Үйден шығарда сырт бейнеңді айнаға қарап түзеуге әдеттен;

—          Аяқ киіміңді күтіп киіп үйрен, тазалауға уақыт бөл;

—          Мектепте ұстайтын, үйде пайдаланатын заттарыңды реттеп ұста;

—          Өзің отыратын орынның тазалығын қадағалап, шаңын сүрт;

—          Кітап – дәптеріңді пайдаланып болған соң, орнына қой;

—          Ине-жіп, қайшы, тарақ, кітапша сияқты заттардың өз орнынан табылғаны дұрыс. Алсаң, орнына деру қой;

—          Сырт киіміңді орындыққа тастай салмай, киімілгішке іл. Мектеп формасы мен үй киімің араласып жатпасын.

—          Ойнасаң, ойыншықтарыңды да жинап, реттеп қой.

Тері тазалығы. (Бекұлан)

Адам денсаулығының кепілінің бірі – тері тазалығы. Ыстық сумен және сабынмен жуынған жағдайда ғана теріні түрлі микробтар мен лас нәрселерден айықтырып, тазартуға болады.

Шаш және тырнақ күтімі.

Адам терісінің ең өсімтал бөлігі – шаш пен тырнақ. Ол адамның миын күн сәулесі мен суықтан сақтайды. Әр шаштың өзінің өмір сүру мерзімі бар. Шаш сырт көзге өз қалпын сақтап тұрғанға ұқсағанмен, шын мәнінде күніне 100 тал шаш түсіп, 100 тал шығып отырады.

Шашты аптасына 1 рет жуған жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға болмайды.

Қолдың тырнақтарын аптасына 1 рет алса, аяқ саусақтарының тырнақтарын екі аптада бір рет немесе айына бір рет алады.

Ал енді дұрыс тамақтану ережелеріне келер болсақ. (Әзиза)

Табиғи дәрумендер

Денсаулығымыздың ең жақын көмекшілері – дәрумендер. Олар біз танысатын «бөлімшеде» жеміс-жидек, көкөністерде өте көп мөлшерде болады.

А дәрумені. (Әзиза)

Теріге, шырыштың бөлінуіне, сүйектер мен тістердің қатаюына қажет. Малдардан алынатын тағамдарда болады: бауырда, сары майда, ірімшікте, жұмыртқада, балықтың майында, сары-қызыл, жасыл түсті көкөністер мен жеміс-жидектерде: шабдалы, итмұрын, қара қарақат, қарбыз, бұрыш, қырыққабат, ақжелкен, сәбіз, көк жуа т.с.с.

В дәрумені. (Бекұлан)

Ағзадаға зат алмасуды реттейді, қанның түйіршіктерінің қалыптасуына, асқазан –ішек қызметін қалыптастырады және т.б. В тобы дәрумендерімен қаныққандар: жармалар, астық тұқымдастар, атбас бұршақ, сүт және ет тағамдары, жұмыртқа, көкөністер, жаңғақтар.

С дәрумені. (Рақымжан)

Немесе аскорбин қышқылы, қан түйіршіктерінің қалыптасу процесіне қатысады, зақымданған тері мен шырыштың бөлінуін қалпына келтіреді, иммунды жүйенің белсенділігін арттырады.

Д дәрумені. (Аяжан)

Сүйектер мен тістердің қатаюын, ағзадағы кальции мен фосфордың алмасуын реттейді.

Е дәрумені. (Бекұлан)

Барлық зат алмасу процесіне қатысады. Өсімдік майларының құрамында: күнбағыс, жүгері, соя. Сонымен қатар жұмыртқа сары уызы, бауыр, атбас бұршағы, қарақұмық сұлы дәруменіне өте бай.

К дәрумені. (Рақымжан)

Қанның ұю процесіне қатысады. К дәруменінің негізгі көздері: итмұрын, орамжапырақ, сәбіз, қызанақ, мыңжапырақ.

Темір. (Аяжан)

Эритроциттер клеткаларын қалыптастыруға қатысады. Бауырдың, атбас бұршақтың, көкөністердің, шабдалының, қойбүлдіргеннің құрамында болады.

Кальции (Әзиза)

Сүйектердің және тістердің, нерв жүйесінің, жүрек және бұлшықеттердің қалыптасуына қажет. Сүт тағамдарының, көкөністердің, жеміс-жидектердің құрамында болады.

Оқушының тамақтану кестесі.  (Рақымжан)

Оқушының сабаққа барар алдында еттен, балықтан жасалған тамақтар немесе сүт тағамдарын ішкені дұрыс. Өйткені бұл тағамдардың құрамында өсіп келе жатқан ағзаға пайдалы көптеген витаминдер мен минералдар бар. Қуатты ішкен таңертеңгі ас адамның ой еңбегі мен дене еңбегінің потенциалын көтереді.

Сағат 11-де (3 сабақтан кейін) тәтті бауырсақ пен шай немесе кофеден тұратын екінші ертеңгілік ас ішу керек.

Түскі ас міндетті түрде ыстық сорпа (кез келген), ет немесе балықтан жасалған қою тамақ, шырындар мен жеміс-жидектерден тұруы керек.

Ұйықтар алдында 2 сағат бұрын сүттен немесе көкөністен жасалған тамақ болуы керек.

Өсіп келе жатқан сендердің ағзаларыңа жүйелі тамақтанбау, диета сақтап, ашығудың қажеті жоқ. Ертең ерте мектепке асығып, тамақ ішпей кету ағзаны әлсіретеді. Теледидар алдында кітап оқып отырып, жүріп келе жатып құрғақ тамақтар жеуге болмайды.

Мыналардан бойыңызды тасада ұстаған жөн:

—          Артық салмақ қосатын шамадан тыс калориялы тағамдардан;

—          Біркелкі тамақтанудан;

—          Қант пен тәттілерді шектен тыс пайдаланудан;

—          Мал өнімдері мен шұжық майларын мөлшерден тыс қолданудан;

—          Қуырылған, ысталған, тұздалған тағамдардан;

—          Күніне 6 грамға дейін тұзды азайтқан дұрыс;

—          Дайындалған тағамды бірнеше рет ысытудың қажеті жоқ. Өйткені, оның құрамындағы адам организміне пайдалы заттардың орнын тағамды бұзатын зиянды өнімдер алмастыруы мүмкін;

**Дене шынықтыру мен спортпен шұғылдану бөлімшесі  (Ербол)**

Спорт (франсуз тілінен алынған) — белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет. Спорт жалпы алғанда физикалық мығымдығы өте маңызды болатын (жеңіске немесе жеңіліске әкелетін) әрекетті сипаттағанымен, ақыл-ой немесе құрал-жабдық сапасы да маңызды рөл атқаратын ақыл-ой спорты және мотор спортына қатысты айтылады. Адам баласы спортпен денсаулығын жақсарту, моральді және затты қанағаттану үшін, өзін-өзі дамыту үшін шұғылданады.

Тарихы

Спорттың даму тарихына зер салсақ қоғамдағы өзгерістер мен қатар спорттың мән-мағынасын да түсінуге болады.

Бүгінгі күнге белгілі үңгір өнерінің көп үлгілерінде дәстүрлі ырымдық ритуалдар көріністері бейнеленген. Осы бейнеленген көріністерді сенімді түрде қазіргі мағынадағы спортқа жатқызуға болмағанымен сол кездің өзінде спортқа жақын әрекеттердің орын алғаны хақында байлам жасауға болады. Франция, Африка, және Аустралияда орналасқан бұл бейнелердің осыдан 30 000 жыл бұрын жасалғанын айта кеткен жөн.

Қытай территориясында біздің дәуірден 4000 жыл бұрын қазіргі спорт мағынасына жақын әрекеттің болғанын айтатын заттар мен құрылыстар бар. Гимнастика ежелгі Қытайдағы кең тараған спорт түрі болыпты. Перғауындар мазарларындағы бейнелер мен заттар бірнеше ғасырлар бұрын да спорттың әр түрі болғандығынан хабардар етеді, оның ішінде жүзу мен балық аулауды айта кетуге болады. Ежелгі Персияда поло және атты рыцарлардың найзамен жарысы негіздері қаланды.

Ежелгі Грекия өзінде алуан түрлі спорт болған. Ең дамыған түрлері — күрес, жүгіру, диск лақтыру және арба жарысы. Осы тізімге қарағанда Ежелгі Грекияда(жалғыз ол жерде ғана емес т.б. жерлерде) әскери мәдениет мен әскери өнер спортқа тікелей қатысты болған. Сол жерде әр төрт жыл сайын Пелопонессе атты ауылда Олимпия деп аталған Олимпиада ойындары өтіп тұрған.

Спорттың түрлеріне келер болсақ. Түрлерін атау.

Жазғы спорт түрлері:                                             Қысқы спорт түрлері:

1.  Велоспорт                                                         1. Биатлон

2.  Ат спорты                                                         2. Тау шаңғысы спорты

3.  Жеңіл атлетика                                                3. Шаңғы жарыстары

4.  Гольф                                                                4. Мәнерлеп сырғанау

5.  Теннис                                                              5. Фристайл

6.  Футбол                                                              6. Хоккей

7.  Суда жүзу                                                         7. Шорт-трек т.с.с.

Футбол — спорттық ойын түрі, аты ағылшын тіліндегі foot – аяқ, ball – доп деген сөздерінен шыққан. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі. (Қ. Нұржан)

Таэквондо корейше 태권도, 跆拳道 — [тхэгвондо]), спорттың бір түрі, шығыс күрестеріне жатады, кәріс халқының ұлттық спорттың, күрестің түрі саналанады.

2000 жылдан бастап Олимпиядалық спорттың түрі болып саналады. Таэквондо бір жағынан ежелгі спорттың түрі, бір жағынан жаңа замандық жүйе болып табылады. Таэквондо ежелгі кәріс принциптеріне, ежелгі күрес түрлеріне сүйінеді. Бірақ қазіргі таңда таралған таэквондоның қалпы 20-ыншы ғасыр шамасында пайда болған.    (Т.Нұржан)

Енді біздің сыныбымыздың спортшыларының өнерлерін тамашалауға рұқсат етіңіздер!

(спортшылар өнері)

Адамның тірек-қимыл жүйесінің тазалығы. (Қ.Нұржан)

—          Шынығу жаттығуларымен жүйелі айналысу керек;

—          Есіңде болсын, шынығу жаттығуларымен шамадан тыс айналысқан да қауіпті;

—          Әртүрлі еңбек қозғалыстарынан кейін, ағзаңды ширататын жаттығулар жасаған дұрыс;

—          Дене бітіміңді дұрыс қалыптастыру керек;

—          Ауыр заттарды көтеру зиян;

—          Орындықта дұрыс отыру керек;

—          Жеткіншектерге биік өкше, тар аяқ киім киген өте зиян.

Тыныс алу жолдары тазалығының негізгі ережелері. (Заманбек)

—          Бір қалыпты және терең тыныс алу керек;

—          Үлкен күш жұмсауды қажет ететін қозғалыс әрекеттері тыныс алу ырғағымен сәйкес келуі керек;

—          Шаңғы тебу, ескек есу, баскетбол ойнау, т.с.с. жаттығулармен айналысқан өте пайдалы;

—          Таза ауа сіздің денсаулығыңызға пайдалы;

—          Мұрын қуысы арқылы дем алған дұрыс;

—          Түшкіріп, жөтелгенде мұрныңды беторамалмен жап;

—          Үйде де, көшеде де шаңмен күрес;

—          Дұрыс тыныс алу үшін дене бітімінің де дұрыс қалыптасуының рөлі зор;

—          Жұқпалы аурумен ауырған адамдармен қарым-қатынас жасағанда сақ болу керек (сырқат пайдаланған заттарды пайдалануға болмайды, дәкеден жасалған арнайы таңғыш тағып жүру керек);

—          Темекі шегу сенің тыныс алу мүшелерінің үшін де, денсаулығың үшін де өте зиян.

Шыныққан шымыр адамның 6 белгісі. (Т.Нұржан)

—          Өте сирек ауырады;

—          Көзінен от жалындаған, терісі де таза жан;

—          Ұйқысы да тыныш;

—          Алқынып-аптықпай 5 шақырым жерге дейін жүгіре алады;

—          80 жастан кем жасамайды;

—          Егер сырқаттанып қалса, тез сауығып кетеді.

**Зиянды әдеттер бөлімшесі**

Шылымқорлық (Әзиза)

Ең алдымен, біз жаман әдеттер мен шылымның шығу тарихын біліп алайық.

Ертеде темекі алыстағы Америка материгінде өсірілген екен. Ал бұл өсімдіктің темекі атануы Гаити аралындағы Тобаго провинциясында өсетін жабайы өсімдіктің атауынан шығыпты. 1559 жылы Португалиядағы француз елшісі Жан Нико Франция елінің ханшайымы Екатерина Медичиге үздіксіз бас ауаруынан сауығуға көмектеседі деп темекінің жапырағы мен тұқымын сыйға тартады. Сонымен, «никотин» атауы француз елшісінің құрметіне аталған.

Шылым – адам денсаулығына құрылған қақпан. Оның 2-3 талын шеккенен кейін, соған тәуелді болып, қақпанға қалай түскеніңді байқамай да қаласың. Шылымқор – ол ауру адам.

Еркебұлан интерактивті тақтадағы темекіге байланысты суреттерді түсіндіреді.

Ішімдік. (Ботагөз)

Ең көп тараған есірткі таблетка немесе капсулада емес, темір қалбырлар мен шыны бөтелкелерде болады. Бұл-спирттік ішімдіктер, екінші аты алкоголь.

Есіртікінің бұл түрі ашық түрде кең тараған және жастарды жаман әдеттерге үйрету жағынан бірінші орында тұр. Жыл сайын алкогольден уланып, мыңдаған адам өліп жатады. Адамның жүрегі мен бауырын зақымдауға спирттік ішімдіктің азғантай мөлшері де жеткілікті.

Спирттік ішімдік ішкен сайын бауыр қатып, тас болады.

Нұрболат  интерактивті тақтадағы ішімдікке байланысты суреттерді, видеоны  түсіндіреді.

(Ботагоз) Біз өзімізге не керек екенін білетін қоғамда өмір сүріп отырмыз. Көркем фильмдердің шылым шегіп, арақ ішетін кейіпкерлеріне де еліктеуге болмайды. Қазір теледидардан зиянды заттардың алдын алу туралы жарнамалар көп беріледі. Соларға құлақ сал! Есіңде сақта! 18 жасқа толмаған балаларға сауда орындарынан ішімдік, темекі сатып алуына қатаң тиым салынған. Өзге адам жұмсаса оған осы тиым туралы түсіндір!

**Пайдалы кеңестер бөлімшесі.**

1 слайд. (Ө.Аяжан)

Денсаулыққа кері әсер ететін факторларды атаңдар:

Қоршаған орта ластығы.

Дұрыс тамақтанбау.

Тұқымқуалаушылық.

Денсаулық сақтау шараларының төменгі сатыда болуы.

Зиянды заттарды қабылдау.

Тазалықты сақтамау.

Отбасындағы кері жағдайлар.

Адамда стресс жағдайы жиі болуы.

2 слайд. (Әмина)

Денсаулыққа дұрыс әсерін тигізетін факторлар:

Дұрыс тамақтану.

Қоршаған орта тазалығы.

Дене шынықтыру.

Денсаулық сақтау, медициналық көмектің сапасының жоғары болуы.

Зиянды заттарды қабылдамау.

Жеке бастың тазалығын сақтау.

Қоршаған ортаға, табиғатқа, қоғамға, адамдарға деген дұрыс көзқараспен қарау.

Эмоциялардың оң болуы.

3 слайд. (Гүлмайрам) Жетістік

ДИПЛОМ

Мамандық Отбасы Ақша Аттестат Ұрпақ Байлық

Білім Шынығу Жұмыс Оң эмоциялар Белсенді тіршілік ету

Үнемі қозғалыста болу Қоршаған ортаны тазалау Жеке бас тазалығы

Ұйқыңнан ерте тұр,

Жадырап, жарқын күл.

Әдетің болсын әрқашан

Жаттығу жасау, жуыну!

Аузыңды шай артынан, тамақ ішсең,

Тісті жуу соншалық түспес күшке.

Екі мәрте күніне тазаласаң,

Қартайғанша жүрерсің аппақ тіспен.

Дәрігерге тісіңді көрсетіп тұр –

Өзін сыйлар баланың дағдысы бұл.

Ертеңгілік асыңды ішкеннен соң,

Таза ауамен мектепке беттеген жөн.

Қабақ түйсең, саған ешкім қарамас.

Жылы сөйлеп, барлығымен амандас. (Аяжан Ө.)

Суық қардан онша қорқа қоймасаң,

Шынығасың таза ауада ойнасаң.

Осы кезде спортпенен шұғылдан,

Сұлулық пен денсаулықты ойласаң.

Әуес болып шылымға,

Қылыққа жаман ұрынба.

Жамандық саған жабысып,

Ісің кетер құрдымға.

Шашыңды сап аузыңа,

Тырнағыңды тістеме.

Жетелейтін ауруға

Мұндай қылық істеме. (Әмина)

Мұрын – мұржа,

Кеуде көмір, ыс – күйе,

Шылымқордың, міне күйі осындай.

Араққорда

Қылық та жоқ ел сүйер,

Аты аталса, тұра алмайсын шошынбай.

Нашақор ма?

Өз еркіне өзі ие бола алмас.

Адам емес, хайуанның досындай.

Іс істесең әдеппен,

Шырайлы жүзің, көрік – бет.

Жиреніп жаман әдеттен,

Салауаттылықты серік ет.

Қалмайсың сонда ұятқа,

Жетесің барша мұратқа.  (Тоқжан)

(Гүлмайрам)

Шыныққан шымыр денеміз,

Күн сайын өсіп келеміз.

«Денсаулық – 5, сабақ — 5»,

—          Деп рапорт береміз!

Өмірің болсын десең сенің сәнді

Ойланып, айналаңа қара мәнді.

Адам бол! Білімі тасқын, өнері асқан

Өзіне сүйсіндірер басқа жанды.

Салауатты мақсатың — өмір сүру,

Өмірдің мағынасын керек білу.

Ішімдік, нашақорлық сенің жауың,

Пайдасы сол – бұл жолдан аулақ жүру

Қорытынды.

Тест. «Менің өмір сүру қалпым» 5-20 балл қою.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дене қозғалысының түрлері | Күнделікті | Аңда-санда | Мүлде жасамаймын |
| 1 | Таңертеңгі ұйқыдан 7:00, ерте тұру |  |  |  |
| 2 | Таңертеңгі дене қозғалысы |  |  |  |
| 3 | Мектепке келу |  |  |  |
| 4 | Дене шынықтыру сабағына қатысу |  |  |  |
| 5 | Сабақтан тыс іс-шаралар (секция, жарыстар, бокс, күрес) |  |  |  |
| 6 | Денені шынықтыру |  |  |  |
| 7 | Үйдегі дене еңбегінің орындалуы |  |  |  |

60 – жоғары

45 – орташа

25 – төмен

Адамның ішкі дүниесінің, денесінің тазалығын тексеру.

Мұғалім сөзі:

Бүгінгі сабағымызда біз денсаулық туралы көптеген мәліметтер алдық. Біз қорқынышты бөлімшеніде да аралап өттік. Біздің саяхатымыздың соңында сіздерге айтарым:

Біз саяхат жасаған бөлімшелердің ішінде қайсысы ұнағаны, қайсысы ұнамағаны туралы ата-анаңмен, бауырларыңмен бөлісіп, не білгеніңді ортаға саларсың.

Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынадай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбаттырақ, «байлық па, әлде атақ па?» деп. Сонда Сократ: Байлық та, атақ та, даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды. Дені сау кедей, ауру патшадан бақыттырақ» деп жауап берген екен. Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек, ал денсаулықтың кепілі – салауаттылық. «Тіршіліктің негізі – салауатты болашақ» деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз. «Салауатты өмір салтын жандарыңа жан серік етіңдер».

Қыздардың спорттық биі.