Татарстан Республикасы

Кама Тамагы муниципаль районы

Иске Казиле урта гомуми белем бирү мәктәбе

**(5 нче сыйныфта ата-аналар җыелышы)**

**Сыйныф җитәкчесе: *Гарәфиева***

***Кадрия Галимулла кызы***

**Тема:** Көндәлек тормышта сәламәт яшәү рәвеше.

**Максат:** Ата-аналар һәм балалар арасында “Сәламәт яшәү рәвеше” турында сөйләшү; ата-аналарның балаларга карата игътибар дәрәҗәсен арттыру; Сәламәт яшәү рәвеше асылы – тормышны ярату хисе тәрбияләү.

**Үткәрү формасы**: түгәрәк өстәл.

**Фикер алышу өчен сораулар**: гаиләдә физик эш белән шөгыльләнергә җитәрлек игътибар итү; дөрес туклану кагыйдәләрен ачыклау; зарарлы гадәтләрне булдырмау яки бетерү.

**Әзерлек эшчәнлеге**: укучылар белән “Убырлы кияү эзли” дигән сәламәтлек театрын кую (кушымтада); класс кабинетын җиһазлау; ата-аналар арасында анкета үткәрү; ата-аналарга күрсәтмәләр.

**Җиһазлау:** компьютер, мультимедиапроектор, видеоязма, тактада җыелышның темасы.

**Җыелышның барышы.**

“Сәламәт кешеләрнең барысы да тормышны ярата”. (Г.Гейне) **.**

**I. Укытучы сүзе.**

Хөрмәтле әти-әниләр! Бүгенге ата-аналар җыелышында без сезнең белән “Сәламәт тормыш рәвеше” турында сөйләшербез.

Кешенең эшкә сәләтлелек халәте аның үз-үзен яхшы хис итүенә, организмдагы барлык органнарның әйбәт эшләвенә нык бәйләнгән. Сәламәт бала эшчәнлекнең барлык төрләренә (интеллектуаль-танып белү, хезмәт, иҗтимагый, физик культура, уен) рәхәтләнеп һәм шатланып катнаша. Ул оптимист, көр күңелле, яшьтәшләре һәм укытучылар белән җиңел аралаша.

Сәламәт кеше тормышны ярата. Сәламәт кеше бик сирәк бәхетсез була. Сәламәтлек, көч, чыдамлылык, яшәү өчен көч һәм энергия запасы стрессларга һәм тормыштагы кыенлыкларга каршы көрәшү өчен төп корал булып тора. Дөресен генә әйткәндә, без бит тупас, аяусыз, рәхимсез, мәрхәмәтсез дөньяда яшибез. Зәгыйфьләрне кызганырга гына кала.

Үз-үзеңне саклау – яшәешнең беренче кануны. Шатлыклы, лаеклы тормыш өчен көрәштә һәркем сәламәт һәм күтәренке рухлы булырга тиеш.

Сәламәт яшәү рәвеше белән тәрбия арасындагы бәйләнеш гасырлар буе сузылып килә.

Сәламәт тормыш рәвеше нинди өлешләрдән тора? Аны формалаштыру механизмы нинди? Ул укытучыдан укучыга ничек бирелә? Ә бәлки нәрсәдер укучыдан укытучыга биреләдер?

Сәламәт тормыш рәвешенең асылы һәм эчтәлеге, ахыргы максаты һәм нәтиҗәсе - өч әйбернең берлеге: тәннең гормониясе, рухның тантанасы, акылның зирәклеге. Һәрбер өч өлеш өчен өч бәяләү критериясе, өч үсеш үлчәме, өч тәрбиялелек дәрәҗәсе бар: дөреслек, яхшылык, матурлык.

**II. Сәламәт яшәү ревеше проблемасын ачыклау.**

Сәламәт яшәү рәвешенең төп өлешләрен күрсәтеп китик:

1. Хәрәкәт активлыгы.
2. Дөрес туклану.
3. Зарарлы гадәтләрдән баш тарту.
4. Үз сәламәтлегең белән идарә итә белү.

**III. Фикер алышуларга нәтиҗә ясау.**

Хөрмәтле ата-аналар. Әйдәгез, хәзер бергәләшеп үзебезнең яшәү рәвешен биш баллы система буенча бәялик.

* Физик эш белән шөгыльләнүгә сез җитәрлек игътибар итәсезме?
* Дөрес тукланасызмы?
* Үзегездә нинди дә булса зарарлы гадәтләр барлыгын беләсезме?
* Үзегездәге авыру билгеләрен киметә аласызмы?

Хәзер барлык саннарны кушыгыз һәм гомуми сумманы 4 кә бүлегез. Уртача нинди сан килеп чыкты? (Җавап бирәләр)

Әйдәгез, сәламәт булу өчен нәрсәгә игътибар итү турында , бергәләп, нәтиҗә чыгарыйк. (Әңгәмә оештырыла)

Хәрәкәт активлыгы – сәламәт яшәү рәвешенең төп шартларыннан берсе. Моның өчен һәр көн иртән гимнастика күнегүләре эшләргә кирәк һәм бу үз балаларыгызны сәламәт яшәү рәвешенә җәлеп итүнең бер юлы булып торачак.

(Музыкага гимнастика күнегүе эшләп алалар)

**Дөрес туклану** – сәламәт яшәү рәвешенең төп икенче шарты. Туклануның төп кагыйдәләре.

1. Көнгә 4-5 тапкыр, билгеле сәгатьләрдә генә ашарга кирәк.
2. Ризыкны акрын һәм яхшылап чәйнәп ашагыз.
3. Йокларга ятар алдыннан чәй, кофе эчмәгез.
4. Шикәрне бал, җиләк-җимеш, яшелчә белән алыштырырга тырышыгыз.
5. Ак ипине мөмкин кадәр азрак ашагыз.
6. Тозны азрак кулланыгыз.
7. Суны аз-азлап, көнгә 2 литр эчәргә кирәк.
8. Яңа гына әзерләнгән ризыкны җылы килеш ашарга киңәш ителә.
9. Ашаганда сөйләшү, уку, телевизор карау зыянлы.

**Зарарлы гадәтләрдән баш тарту.**

Әйе, һәр кеше, шул исәптән яшүсмерләр дә тәмәкенең зарары, тәмәке тарткан кешеләрнең төрле авырулар белән интегүләре турында белә. Хәзер әйдәгез, бергәләп, сезнең балаларыгыз тарафыннан әзерләнгән сәламәтлек театрыннан (“Убырлы кияү эзли”) видеоязма карап китик.

**IV. Анкеталарга нәтиҗә ясау.**

Анкета сораулары:

1. Сезнең балагыз спорт белән шөгыльләнәме?
2. Физик культура дәресләрен кирәк дип саныйсызмы?
3. Балагыз укыган мәктәптә мероприятиеләрдә катнашканыгыз бармы?
4. Кайсы спорт төрен яратасыз?
5. Сәламәтлек театры сезгә ошадымы?

**V. Җыелышка йомгак ясау.**

Карар кабул итү.

1. Балаларга карата игътибарны арттырырга.
2. Зарарлы гадәтләрне булдырмаска, булган очракта аны бетерү өстендә эшләргә.

Файдаланган әдәбият.

1. Хәерле көн, укытучы! Казан: “Идел-Пресс”.2004.
2. Тәрбия – мәңгелек фәлсәфә. Мәгариф. 2001.