Пысăк Енккассинчи пĕтĕмĕшле пĕлÿ паракан вăтам шкул

Вăрмар районĕнчи вĕрентÿ учрежденисенче ĕçлекенсен методика кăтартăвĕсен феситвалĕ

Тема: «Сывлăх-чи хакли»

Кăтартăва хатĕрлекенĕ: Иванова Ирина Васильевна,

чăваш чĕлхипе литературине вĕрентекен

Сывлăх - чи хакли

«…ачасен сывлăхне упрасси вăл –

санитарипе гигиена нормисене тата правилисене

пăхăнни, кун йĕркине, апатлану вăхăтне,

канупа ĕçе ылмаштарса пыни кăна мар.

Вăл чи малтанах вăй-халпа чун çирĕплĕхне

сыхлани, мĕншĕн тесен вĕсен çыхăнăвĕ

пултарулăхри тĕп савăнăç».

*В.А. Сухомлинский*

Хальхи тапхăрта çĕр çинче анлă пĕлтерĕшлĕ икĕ проблема палăрса тăрать: пĕрремĕшĕ, пирĕн Çĕрĕн сывлăхĕ иксĕлни, иккĕмĕшĕ, çак çĕр çинче пурăнакан çынсен сывлăхĕ хавшани. Ачасен сывлăхĕ – çĕр-шыв малашлăхĕ, çавăнпа та вĕрентекенсен, ашшĕ - амăшĕсен ачасен сывлăхне упрама кирлине ăнлантарма тăрăшмалла.

Сывлăхран хакли нимĕн те çук теççĕ ваттисем. Çак сăмахсемпе пурте килĕшеççĕ пулĕ, мĕншĕн тесен сывлăхлă çын пур енлĕн аталанма, вăй хурса ĕçлеме, тăрăшса вĕренме - тулли пурнăçпа пурăнма пултарать. Çакна шута илсе, сывлăх теми хальхи вăхăтра шкул пурнăçĕнче те питĕ пĕлтерĕшлĕ темелле. Шел пулин те, вĕренекенсем хушшинче çирĕп сывлăхлă ачасем питĕ сахал. Çакă чи малтанах вĕренÿ калăпăшĕ ÿснипе, телевизорпа компьютер умĕнче нумай ларнипе, ачасем сывлăхне сиенлĕ йăла-йĕркесемпе наркăмăшланипе, сахал хускалнипе çыхăннă. Çавăнпа та шкулăн тĕп тĕллевĕсенчен пĕри-ачасен сывлăхне çирĕплетесси, упрама вĕрентесси пулмалла. Паллах, сывлăхлă пулас тесен хăш-пĕр пулăмсене те асра тытмалла. Вăл:

* Кабинетри гигиена условийĕсем: тасалăх, температура, уçă та таса сывлăш, доска умĕнче тата класра çутă çитни, ачасене тарăхтарма пултаракан япаласем çукки. Çак условие пурнăçласан ачасем ывăнасси чакать.
* Вĕрентекен урокра 3-7 мелпе кăна усă курма тăрăшмалла. Енчен те уроктăршшĕпеачасенчен ыйтни, çыртарни, вулани, итлени, каласа пани, тĕрлĕ кăтарту хатĕрĕсемпе усă курни, ыйтусем çине хуравлани, тĕрлĕ практикăллă ĕçсем тутарнитĕл пулсан ачасем ывăнса çитеççĕ. Вĕренÿ тапхăрĕ пĕр евĕрлĕ пулни те, пĕр ĕс çинчен теприн çине куçни те ачасене сурĕклентерет.
* 7-10 минутран ĕçсене ылмаштарсах пымалла.
* Вĕрентекен урок вăхăтĕнче 3 тĕрлĕ меслетрен ытла илме тăрăшмалла мар, вĕсене кашни 10-15 минутран калаттарма, çыртарма, ыйтма пулать.
* Ачасен пултарулăхне аталантарма пулăшакан ĕçсем кĕртмелле: тавлашу, ушкăнпа ĕçлени, вĕрентекен вырăнĕнче пулни, вăйă, выляса кăтартни, ирĕклĕ калаçу. Мĕншĕн тесен çак ĕçсем ачасене хăйсене хаклама, пĕр-пĕринпе хутшăнма, тĕрлĕ туйăма палăртма пулăшаççĕ.
* Вĕрентекен пĕлÿпе сапăрлăх тĕллевĕсене пурнăçлама презентацисемпе, видеоматериалсемпе усă курма пултарни вырăнлă.
* Урокра ĕсленине шута илсе ачасем тĕрлĕ майлă ларма пултарни. Енчен те пĕр хускалмасăр ларма хистесен ачасем хытса лараççĕ: вĕсем шалта тарăхаççĕ, характерĕ те улшăнать.
* 15-20 минутран тĕрлĕрен хусканусем тутармалла. 3-4 хутчен пĕр минут хушши ачасем хускалма пултараççĕ, анчах каллех ачасен вĕсене пурнăçлас кăмăл пулмалла.
* Вĕрентекен урокра ачасен сывлăхне çирĕплетме кирлине палăртса хăвармалла, пĕр-пĕр тĕслĕхпе паллаштармалла.
* Ачасен вĕренес туртăмĕ пулмалла, урокра тунă çитĕнÿ вĕсене савăнăç кÿтĕр, кăмăлĕ ан хуçăлтăр.
* Урок тăршшĕпех вĕрентекенпе ачасем хушшинче лару-тăру лăпкă пулмалла.
* Вĕрентенен ачасемпе шÿтлесе те илмелле, каларăшсемпе усă курмалла, сăн-пит çутă пулмалла, кĕвĕ-çемĕ кĕртмелле - çакă пĕтĕмпех ачасене ырă пулăм кÿрĕ.
* Урок пĕтиччен ачасем вĕрентекене ыйту пама пултарччăр, вĕрентекен килти ĕçе мĕнле пурнăçламаллине ăнлантарма ĕлкĕрмелле, лăпкă сасăпа ачасемпе сыв пуллашса тухма тăрăшмалла.
* Ачасем тата вĕрентен ывăннипе ывăнманнине кăтартакан паллă вăл – сăн-пит.

Сывлăха çирĕплетес, сыхлас ыйтăва тĕрлĕ урокра кĕртме пулать. Вĕрентекен вĕренÿ вăхăтĕнче физкультурăпа спорт еннне туртăнма, сывлаха харпăр хăй тĕллĕн çирĕплетес хăнăхусене аталантарма пулăшать.

Чăваш чĕлхи урокĕсенче ача ăсĕн аталанăвĕ пуплев аталанăвĕпе тачă çыхăннă. Вĕренÿ кĕнекинче тĕл пулакан хăнăхтарусенче сывлăх мĕншĕн кирли пирки каланă пулсан ача шухăшлавĕ улшăнать. Анчах та питĕ шел, чăваш чĕлхи учебникĕсенче сывлăх темипе çыхăннă хăнăхтарусем 1-2 мала мар. 5-мĕш класс валли кăларнă учебникре 182-мĕш хăнăхтарура ÿкерчĕк панă (ачасем класра тасатнине сăнланă). Паллах, ку аван темелле, мĕншĕн тесен класра тасалăх пулни ачасен сывлăхĕшĕн мĕнле вырăн йышăнса тăнине палăртма пулать. 312-мĕш хăнăхтарура «Помидор» сăвă кĕртнĕ. 6-мĕш класра та çавăн пекех икĕ хăнăхтару çеç тĕл пулать. 277-мĕш хăнăхтарура çывăрни çыннăн пурнăçĕнче мĕнле вырăн йышăнса тăнине палăртнă. 375-мĕшĕнче этем чĕрин ĕçĕ-хĕлĕ çинчен çырнă. Ачасен сывлăхĕ çирĕп пултăр тесен, вĕсен организмне аталанма мĕнле витаминсем кирли пирки чарăнса тăма пулать. Çакăн йышши хăнăхтарусем çителĕксĕр тесе шутлатăп, çавăнпа та урок тапхăрĕсенче усă курма хам хатĕрленĕ тĕслĕхсене паратăп.

1. **Пĕр йышши членсене тупса палăртăр, ыйтăвĕсене калăр.**

Шартлама сивĕ-шÿт мар

Пите питĕ сивĕ чухне кăна мар, кĕркунне-çуркунне те, нÿрĕ, çиллĕ çанталăкра, çи-пуç çÿхе, пушмак тăвăр тата йĕпеннĕ пулсан тăм илет. Сивĕпе сиенленнин йывăрлăхĕ сывлăш температурипе çилрен килет.Çавăнпа та вĕçкĕнленсе çÿхе тăхăнса çÿрени вырăнсăр, ăшă тумтир, атă-пушмак кăна сивĕпе витĕр çилрен сыхлама пултарать. Вăйлă тăм илсен сиенленнĕ вырăн ыратать, туйми пулать, ÿт шуранкаланать е кăштах кăвакарать, тытсан сивĕ, аманнă пÿрнесене хускатма питĕ йывăр. Сиенленнĕ ал-урана мамăк-марля çыхăпа, ăшă тутăрпа, шарфпа чĕркемелле, пÿрте кĕрсен те салтмалла маар. Вĕри ванна кĕме, ăшăтакан компресс хума юрамасть. Вĕри шĕвек- чей, кофе, сĕт, шыв – нумай ĕçмелле.

**2. Падеж аффиксĕсене тĕрĕс ларта çырăр**

1.Çын\_\_\_çын яланах кирлĕ. 2.Усал\_\_\_тар, ырă патне пыр. 3.Килйыш\_\_\_\_пĕрле пулсан, ăшчик те лăпкă пулать. 4.Ăшă сăмах ăшаланă аш\_\_\_та тутлă. 5. Халăх\_\_\_пурнакан халсăр мар. 6.Сывлăх пурлăх\_\_\_\_\_хаклă. 7.Сывлăх\_\_\_\_сутăн илме çук. 8.Чир алли\_\_\_лексен часах хăтăлаймăн. 9.

2. Çын\_\_\_\_\_\_сиен кÿрĕн, хăв та çавна курăн**.**

**3.** **Палăртнă сăмахсем хăш падежра пулнине каламалла.**

1.Çыннăн шăлĕсем çинче 800 миллион бактери пурăнать, вĕсен хисепне чакарас тесен апата лайăх чăмламалла. 2.Çапла май çăвар хăй тĕллĕн тасалать, бактерисен шучĕ 10 хут чакать. 3. Хускану занятийĕсем кулленхи пурнăç йĕркинче пулмалла. 4. Хусканусем эмелпе танлаштарсан пачах сиенсĕр. 5.Çÿç тытăмĕ 97 процент белокран тата 3 процент шывран тарать. 6. Вăл илемлĕ те çирĕп пултăр тесен аш çителĕклĕ çиме, кирлĕ чухлĕ шĕвек ĕсме сĕнетпĕр. 7. Сывлăхшăн сиенлĕ йăласем çÿçе те витĕм кÿреççĕ. 8.Укроп вăррипе сипленсен ыйхă тарăнланать.

**4. Предложенисенчи тĕп членсене палăртăр, ыйтăвĕсене калăр.**

**Сывлăш тата пурнăç.**

Сывлăш куçа курăнмасть. Вăл пирĕн тавра таçта та пур, кун çинчен эпир аса илместпĕр. Анчах сывлăшсăр çын темиçе минут та пурăнма пултараймасть. Сывлăшпа эпир - çынсем сывлатпăр. Сывлăш этемĕн ÿт-пĕвĕпе тумтирĕ хушшинче те, тумтирте хăйĕнче те пур. Çавăнпа та тумтир пирĕн ÿт-пĕвĕн ăшшине сыхлать. Сывлăша пула сивĕ юр айĕнче хĕл каçакан курăк йышши ÿсен-тăрансем те шăнмаççĕ. Этеме, ÿсен-тăрансемпе чĕр чунсене сывлама таса сывлăш кирлĕ. Сывлăша тасамарлатни çынсен сывлăхĕшĕн, Çĕр çинчи пĕтĕм пурнăçшăн хăрушă! Çанпа та пирĕн ÿсен- тăрансене упрамалла. Вĕсем углекислăй газа илсе тăраççĕ, сывлăша кислород кăлараççĕ. Усен- тăран нумай ÿсекен вырăнта сывлама та çăмăл.

5. **Чарăну паллисене тĕрĕс лартса çырăр**.

Шыв ÿсен-тăрансене те **(1)** чĕрчунсене те (2) çынсене те (3) пурнăç парать. Шыв (1) çĕр çинчи (2) чи пысăк пуянлăхсенчен пĕри. Çынсене шыв питĕ нумай кирлĕ. Ĕçме кăна мар. Шывсăр çăвăнаймастăн (1) кĕпе-йĕм çаваймастăн(2) Хула урамĕсене таса тытма та (1) машинăсене çума та шыв кирлĕ (2) Анчах çынсене кирек мĕнле шыв мар(1) таса шыв кирлĕ. Таса шыв юлашки вăхăтра сахаллансах пырать. Çакăншăн çынсем хăйсем айăплă. Шыв вараланнă пирки пĕтĕм чĕрĕ çут çанталăк хĕн курать. Юхан шывсемпе кÿлĕсенче ÿсен-тăрансемпе чĕр чунсем вилеççĕ (1) çырансенчи ÿсен- тăрансем типеççĕ (2) хăрса каяççĕ. Таса маар шыв этем сывлăхĕшĕн те сиенлĕ.

Шыва сыхламалла(1) упрамалла(2) Шыва упрани-пурнăçа упрани…

**6. Текстра глаголсене тупăр, ыйтăвне палăртăр.**

Куçа сыхлăр!

Тавралăх мĕнлерех пулнине этем пуринчен ытларах куç пулăшнипе пĕлет. Куç пулăшнипех эпир кĕнеке вулатпăр, телевизор пăхатпăр, çут çанталăк илемне курса савăнатпăр.

Вулама, çырма çутă çителĕклĕ чухне кăна юрать. Йăмăх çутă куç çине ÿкмелле мар.

Куçпа кĕнеке е тетрадь хушши 30-35 сантиметр пулмалла. Вуланă чухне кĕнекене тайлăк хăма çине хур.

Çырнă чухне çутă сулахай енчен ÿкмелле.

Выртса вулама та юрамасть. Автобусра вуласа пыни те сиенлĕ, мĕншĕн тесен кĕнеке сиккелет, куç хăвăрт ывăнать.

Нумай вăхăт хушши çырсан, вуласан, кашни 20 минутра куçа кантармалла.

Нумай вăхăт хушши телевизор пăхни куçа сиен кÿрет. Телевизор умĕнче 1,5 ытла ларма юрамасть. Телевизор экранĕ санран 203 метртан çывăхра пулмалла мар.

Куçа алăпа нихăçан та ан сăтăр, çÿпĕ е микробсем лекме пултараççĕ. Куçа таса сăмса тутрипе çеç шăлмалла.

**7. Предложенисенче япала ячĕсене тупмалла. Мĕнле паредложени членĕ пулнине каламалла.**

Ут-тир тасалăхĕ. Ут çине тар тата çу нумай тухать те вĕсем çумне тусан çыпçăнать.Ут вараланать**.** Ку вара микробсемшĕн питĕ лайăх.Çавăнпа таÿт яланах таса пулмалла. Эрнере пĕрре пĕтĕм ÿт-пĕве супăньпе тата мунчалапа çумалла. Пит-куçа, хăлхана, мăя кунне икĕ хутчен çумалла. Алăсене кун каçипе темиçе хут, уйрăмах апат çиес умĕн супăньпе çумалла. Çунă хыççăн алăсене ху кăна усă куракан ал шăллипе шăлса типетме ан ман. Пиите тата алăсене шăлса типĕтмесен, ÿт типсе каять, çуркаланма пуçлать. Уте кремпа сĕр.

**8. Кроссворда тултарăр**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | с |  |  |
|  | ы |  |  |
|  |  | в |  |  |
|  |  |  | л |  |  |
|  |  |  |  | ă |  |  |
|  |  |  | х |  |  |

1.Шурă – юр мар, шĕвĕ.-шыв мар, юхать, пурне те кирлĕ.

2.Юхать, çатма тăварсăр, пурне те кирлĕ.

3.Вутсăрах çунать, çунатсăрах вĕсет, урасăрах чупать.

4.Пĕтиç-пĕтиç çăраççи, уйăх парать, хĕвел илет.

5. Касать, турать, ура çине тăратать.

6.Пĕр майран çĕр хут сараппан.

Тупсамĕсем: сĕт, шыв, хĕвел, сывлăм,тухтăр, сухан.

**9. Текст тĕсне палăртăр, тĕп шухăшне калăр.**

Уçă сывлăшра янăравлă сасă илтĕнчĕ:

-Ленук! Ле-ну-у-у-ук!

Çак сасса илтсе картишне кам чупса тухасса ку икĕ хутлă пысăках маар çуртра пурăнакансем чÿречерен пăхса илмесĕрех пурте пĕлеççĕ. Кашнин куçе умнее йĕтĕн çÿçлĕ ырханкка хĕр ача Ленук тухса тăрать. Çуркуннехи хĕвел ăшшипе чĕрĕлнĕ, илемлĕ сăрăсемпе тĕрленнĕ вĕл-вĕл лĕпĕшех вăл. Çийĕнче унăн аркине хăю тыттарнă сап-сарă е хĕп-хĕрлĕ кĕпе. Куçĕсем сенкер, чăр-чăр пăхаççĕ. Çамăл шăм-шаклă, алли-ури çĕре перĕнмест. Кирек хăçан та хаваслă. Кăмăлĕ-сар çу. Чĕлхи-чĕвĕлти чĕкеç. Паллакана вăл аякранах йăл кулса кĕтсе илет те ăшшăн саламлать:

-Сывлăх пултăр!

**Меслет кăтартăвĕсен тĕслĕхĕсем.**

**Сывлăх пирки урокра тата класс тулашĕнчи ĕçсенче.**

**Тема: Япала ячĕсем çинчен вĕреннине çирĕплетесси**

**«Сывлăхлă пулас тесен»**

**Урок тĕсĕ: Пĕтĕмлету урокĕ**

**Урок тĕллевĕсем:**

**Пĕлу тĕллевĕ:** 1.Япала ячĕсем çинчен мĕн вĕреннине аса илесси.

2. Панă хăнăхтарусенче япала ячĕсене тупма, вĕсен грамматика

уйрăмлĕхĕсене палртма вĕрентесси.

**Сапăрлăх тĕллевĕ:** 1. Ачасене илемлĕ те тĕрĕс калаçма хăнăхтарасси.

2. Шухăшлавне тĕрĕс йĕркелеме вĕрентесси.

**Илемлĕх тĕллевĕ:** Сывлăха упрама, спортпа туслă пулма кирлине чун- чĕрепе

туйса илме пулăшасси.

**Урок мелĕсем:**

- ыйту – хурав;

- илемлĕ вулав;

-кроссворд туни;

-укерчĕкпе ĕçлени;

- сывлăх çинчен калаçу ирттерни;

- карточкăсемпе усă курни;

- компьютерпа усă курса падеж аффикссене лартни;

**Пуплеве аталантармалли хăнăхусем:**

-ыйтусене хурав пани;

-сывлăх сăмахпа кластер туни;

\_ -укерчĕкпе «Стадионра» калав йĕркелени;

**Усă курмалли хатĕрсем:**

Вĕрену кĕнеки, кроссворд, укерчĕк, плакат, слайд, сăвă йĕрки, ваттисен самахĕ.

**Урок эпиграфĕ:**

Спорт вăл - сывлăх,

Спорт вăл – тус,

Спорт вăл – вăйă,

Физкульт – ура!

**1.Кроосворд ту:**

Тупмалли юмахсем панă. Вĕсен тупсăмне кроссворда вырнаçтармалла та тĕп сăмахне палăртмалла.

1.Юхать-юхать-юхса пĕтеймест, чупать-чупать

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | с |  |  | |
|  |  | ш | ы | в |
| х | ĕ | в | е | л |  |
| м | и | л | ĕ | к |
| к | у | п | ă | с | т | а |
|  | с | у | х | а | н |  |

\_чупса пĕтеймест.

2.Пĕлĕт тăрăх хĕрлĕ çăмха чупать.

3.Симĕс кĕпеллĕ, пурçăн пиçихиллĕ, ан

çап аттене калăп.

4.Пĕчĕк çеçĕ пукане, пин хут кĕпе

тăхăннă.

5. Симĕс çулçă - милĕк мар, анчах пурне макăртать.

**Вĕрентекен:**

-Ачасем. эсир тупнă тупмалли юмахсен тупсăмĕсем мĕнле пуплев пайĕ шутне кĕреççĕ? Вĕсем мĕнле ыйтусем çине ыйтăнаççĕ?

\_ Ачасен хуравĕ.

**2.Урок тĕллевĕсемпе паллаштарасси. Сывлăх темипе калаçса илесси.**

Сывлăхран хакли нимĕн те çук. Çак сăмахсемпе килĕшетĕр пулĕ? Вăй хурса ĕçлесси, тăрăшса вĕренесси, пур енлĕн аталантарасси-пурте сывлăхран килет. Пирĕн сывлăхлă малашлăх эпир сиенлĕ йăла-йĕркесене сивлесен кăна пулĕ. Çавăнпа паянхи урокра япала ячĕсем çинчен аса илнĕ май сывлăх пирки те сăмах хускатăпăр.

**3.Ыйтусемпе ĕçлени.**

-Пĕлтерĕшне кура япала ячĕсене миçе ушкăна уйăраççĕ? Вĕсем мĕне пĕлтереççĕ?

-\_Ачасен хуравĕ.

-Панă текстра пайăр ятсене тупмалла, вĕсем мĕне пĕлтернине каламалла (ИКТпа)

**Таня Петрова – спортсменка.**

Таня Петрова Карăк Çырми ялĕнче çуралса уснĕ. Пысăк Енккассинчи вăтам шкулта вĕреннĕ чухнех спортпа туслашнă. Малтан Вăрмарта, Шупашкарта иртекен çамăл атлетсен ăмăртăвĕсенче хутшăннă. Часах Таня Шупашкарта Олимп резервĕсен училищинче вĕренме пуçланă. Пĕрремĕш хут Кисловодск хулинче ăмăртса 3-мĕш вырăн йышăннă. Вăл ытларах 500 тата 3000 метрлă дистанцисенче чупнă. Унтан Раççей, Латви, Литва, Белоруç. Украина, Эстони спортсменĕсемпе пĕрле Киевра ирттернĕ ăмăртура 1500, 3000 метрлă дистанцинче 3-4 вырăн йышăннă. Татьяна Валерьяновна Грецире, Францире, Англире тата ытти çĕр-шывра иртекен ăмăртусене хутшăннă. Грецире «Ылтăн шиповка» хрусталь парнене тивĕçнĕ.

Таня Петрова- Тĕнче класлă спорт мастерĕ.

-Чăваш чĕхинче япала нумаййине палăртма мĕнле мелсемпе усă кураççĕ? Тĕслĕх тупса парăр? (Ачасен хуравĕ).

-Нумайлă хисепре пулман мĕнле сăмахсем пĕлетĕр? Çак предложенисенче йăнăшсене турлетĕр.

1.Каникул çитсен йĕлтĕрсемпе тата çунасемпе ярăнма тухатпăр.2. Ачасем урине конькисем сырнă. 3. Шкул ачисем кашни кунах волейболсем выляççĕ. 4.Аэроклуба çÿрекенсем парашютсемпе сикме вĕренеççĕ. 5. Ачасем кашни тăхтавра тенниссем выляççĕ. 6.Хĕлле арçын ачасе хоккейсем выляма юратаççĕ.

-Ачасен хуравĕ.

-Иккĕмĕшле япала ячĕсем тесе мĕнле сăмахсене калаççĕ? Тĕслĕх тупар.(Ачасен хуравĕ.)

-Япала камăн пулнине пĕлтерекен формăна мĕн теççĕ? Япала камăн пулнине мĕнле майпа пĕлетпĕр? Тĕслĕх тупатпăр. (Ачасен хурав\.)

\_Мĕне вĕçлену теççĕ?

**-4Кану саманчĕ.**

**5.Тăватă ача компьютер патĕнче «сывлăх» тата «укроп» сăмаха кирлĕ падежа лартаççĕ.**

1.Сывлăх… пулсан пуринчен пуян.

2.Укроп… уссине пурте пĕлеççĕ.

3.Сывлăх… сутăн илеймĕн.

4.Укроп… витамин нумай.

5.Сывлăх… хакли нимĕн те çук.

6.Укроп… салат, соус хатĕрленĕ чухне усă кураççĕ.

7.Кали, фосфор, кальци этем сывлăхĕ... питĕ кирлĕ.

8.Сывлăх… малашлăх çук. (Çав вăхăтра ытти ачасем кластер тăваççĕ)

вăй-хал парать пур енлĕн аталанма

пулăшать

ăс-тăна

çирĕплетет кăмăла çĕклет

ĕçлеме хавхалантарать

**6.Текстпа ĕçлесси. Текстри япала ячĕсене тупмалла, вĕсем предложенин мĕнле членĕ пулнине пĕлмелле.**

**Хăнăхма çăмăл, писме йывăр.**

Табак туртни этемшĕн çав тери сиенлĕ. Туртни çынна вăрах хушă вĕлерет. Çунакан табакран 30 яхăн сиенлĕ япала тухать. Чи наркăмăшли вара никотин шутланать. 0:16 грамм таса никотин çынна самантрах вĕлерет. Никотин пĕр харăс нерв тытăмне, чĕре, упке, пĕвер ĕçне сиенлет. Табак организмри витаминсене пĕтерет. Пĕр сигарет пурнăçа 25 грамм (апельсинра çавăн чухлĕ) витамин «çухалать». Кашни сигарет пурнăçа 5-15 минут кĕскетет. 10-15 çул туртакан çын ÿслĕкпе аптрама пуçлать.

Табак-апат хуранĕн ракĕн чирĕн пуçламăшĕ. Туртманнисемпе танлаштарсан пирус алăран яман çынсем вăтамран 6-8 çул сахалрах пурăнаççĕ. Пурнăçпа киленес вăхăтра пирусран уйрăлма мĕн тери йывăр пулнине манас марччĕ. «Хăнăхма çăмăл, писме йывăр»,-тенине асрах тытасчĕ.

**7.Плакатпа усă курса пирус туртнин сиенĕ пирки ăнлантарасси.**

**8. «Стадионта» укерчĕкпе усă курса калав çырасси.** Усă курмалли сăмахсем: вĕрентекен, спорт, стадион, сывлăш, хĕвел, упке, сывлăх, ăмăрту, хусканусем. 1-2 сочинение вуласа итлени.

**9.Пĕтĕмлету.**

-Сывлăхлă пулас тесен сиенлĕ пулăмсене сивлеме тăрăшмалла.

-\_Сывлăха упраса хăварас тесен спортпа туслă пулмалла.

**10.Вĕрентекен хăй çырнă сăвăпа паллаштарни.**

**Спортпа туслашар.**

Хамăн аслă пиччерен

Эпĕ ыйтрăм пĕринчне

-Спортпа туслă пурăнан

Спортсмена тухасшăн тен?

Хуравларĕ ман пичче:

-Уçа сывлăшра пулсан,

хусканусем эс тусан,

хĕвелтен пытанмасан,

эс шывран хăрамасан,

çителĕклĕ çывăрсан,

вăхăтра апатлансан,

пĕчĕк йăмăк, ăнлансам

Чир- чĕр кайĕ сан çумран.

Спортпа туслă эс пулсан

Сывлăх пулĕ сан ялан.

Пулăн эс ялан патвар!

**11.Ачасен ĕçне хаклани.**

**12.Киле ĕç пани. Калава çырса пĕтермелле.**

**Сывлăхлă пулас тесен. Памятка**

Çамрăклăх вăл – эсĕ хăвăн малашлăхна йĕркелесе пыракан тапхăр. Санăн пуласлăху эсĕ сывлăха упрама пĕлнинчен, ăс-хакăла мала хунинчен, ĕçлеме пултарнинчен нумай килет. Санăн сывлăху – хăвăн аллунта. Хăвăн çулу çинче сана ăнланакан, сан пекех сывлăха мала хуракан юлташ тупма тăрăш. Кирек мĕнле чăрмава та сирсе яма пулать. Енчен те йывăрлăх сиксе тухсан çитĕнÿ формулине асăн:

«Эпĕ хăюллă, хама шанакан çын!

Эпĕ йăлтах тума пултаратăп, манăн халăм çитет!

Эпĕ тĕнче çине çирĕп пăхатăп.

Çак пурнăçра тĕл пулакан çил-тăмана хирĕç тăма вăй-халăм çителĕклĕ!»

|  |  |
| --- | --- |
| Сывлăхлă пулас килет-и? | Хăвăн пурнăçна тата сывлăхна сая ан яр! |
| 1.Ырă та кăмăллă пул, пурнăçра лайăххине кăна курма тăрăш. Çакă санăн пурнăçна вăрăмлатма пулăшĕ.  2.Тĕрĕс апатлан, усăллă çимĕçсене кăна суйла. Эсĕ хăвăн пурнăçна 20 çула вăрăмлатăн.  3.Витаминсем ĕç. Санăн пурнăçу 5-7 çул ытларах тăсăлĕ.  4. Ытларах клетчатка тĕл пулакан апат çи, вăл хырăмлăха ĕçлеме пулăшать.  5. Ăсна, пултарулăхна аталантарма тăрăш. Аслă пĕлÿллĕ çынсем ытларах пурăннине çирĕплетсе панă.  6. Хăвăн организмăн вăйне çирĕплет. Ытларах ут, хускалма тăрăш, уçа сывлăшра пул. | 1. Усал та хаяр ан пул, çынсем çине çилĕ ан тыт, пурнăçра начаррине курма пăрах.  2.Асра тыт:- тĕрĕс мар апатланни пурнăçа кĕскетет кăна.  3. Сахалтарах хускални, вăйпа ĕçлеменни сывлăхшăн сиенлĕ.  4.Пирус пачах ан турт, çак сиенлĕ йăла пурнăçа 20 çула кĕскетет, çывлăха хавшатать.  5.Пирус туртаканăн тĕтĕмне сывласа ан тăр. Ун пек çынпа юнашар пулни те пурнăçна 10 çула кĕскетет.  6. Пуç мимине аркатма пулăшакан тата сывлăхна хавшатакан йăла-йĕркесенчен пăрăн. |