**Дәрестә һәм дәрестән тыш чараларда укучыларның сәламәтлеген саклау.**

**Без яши торган заман – XX гасырның ахыры һәм XXI йөзнең башы – гаҗәеп үзенчәлекле. Дөрес, һәр чор үзенчә катлаулы. Әмма хәзерге заман әле бик каршылыклы да. Бер яктан, мәгълүмат ташкынына, белемгә, мәдәнияткә, рухи кыйммәтләргә нигезләнгән постиндустриаль цивилизация формалаша. Икенче яктан, тискәре күренешләр кискен рәвештә арта бара. Иң борчылдыра торганы – рухи һәм физик сәламәтлекнең кими баруы . Бу барыннан да бигрәк балалар, үсмерләр сәламәтлегенә кагыла. Ул глобаль төс алып тора. Россия Федерациясе мәгарифенең милли доктринасында балаларның, укучылар һәм студентларның тормышын, сәламәтлеген саклау буенча күпьяклы эш алып бару бурычы куелуы бушка гына түгел.Болай фикер йөртеп карыйк. Балаларның сәламәтлеге - аның әхлакый, интеллектуаль үсеше нигезе; интеллектуаль үсеш –һөнәри белемнәрнең югары сыйфатлы булуы өчен җирлек; белемнәрнең сыйфаты- хезмәт нәтиҗәлелеген күтәрүгә; хезмәт нәтиҗәлелеге үз чиратында икътисадны нәтиҗәле оештыруга, тормышны яхшыртуга китерә. Бу хакыйкатькә беркем дә каршы килмәс , дип уйлыйм.**

**Цивилизацияле илләрдә балаларның сәламәтлеге –иң әһәмиятле кыйммәтләрнең берсе. Шуңа күрә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә өйрәтү, яман гадәтләргә каршы көрәш дәүләтнең дә, аның һәр гражданының да изге бурычы булып тора. Шушы игелекле эшне бергәләп алып барганда гына халыкның генофондын саклап калырга, сәламәт җәмгыять төзергә мөмкин. Бу өлкәдә эш ике юнәлештә алып барылырга тиеш. Беренчесе-сәламәтлек турындагы белемнәрне укыту-тәрбия процессында файдалану; икенчесе- балаларны савыктыру, авыруларны булдырмау, кисәтү, ягъни профилактика эше. Бу ике юнәлештәге эшне алып баруда гаилә факторы зур әһәмияткә ия. Класс җитәкчесенең, предмет укытчыларының, ата-аналарның, физкультура укытучысының бер максатта эшләве уңай нәтиҗәләргә китерә. Ә баланың күп вакыты мәктәптә үтүен искә алсак, һәр педагог түбәндәге эш төрләрен башкаруда зур көч куярга тиеш.**

**1.Спорт секцияләрендә барлык укучыларның да даими шөгыльләнүләренә ирешү.**

**2.Иртәнге сәламәтләндерү гимнастикалары ясау.**

**3.Һәр дәрестә физкультминуткалар, махсус гимнастик күнегүләр, хәрәкәтле уеннар үткәрү.**

**4.Мәктәптә, класста, һәр дәрестә яхшы психологик атмосфера булдыру, уңай микроклиматны саклауда һәркемнең җаваплы булуына ирешү.**

**5. Ел дәвамында укучыларның дөрес туклануын күзәтү.**

**6. Тәнәфесләрдә хәрәкәтле уеннар, актив ял оештыру.**

**7. Укучыларның сәламәтлеге белән даими кызыксынып тору, рухи төшенкелеккә бирелү , тормыштан тую кебек проблемаларны чишәргә ярдәм итү, үз организмына файда китерерлек итеп яшәргә өйрәтү, кеше гомеренең бер генә бирелүенә һәм аның бик кадерле икәнлегенә төшендерү.**

**8.Гадәттән тыш хәлләрдә, юлларда, төрле шартларда югалып калмаска өйрәтү, куркынычсызлык кагыйдәләрен даими исләренә төшереп тору.**

**9.Беренче ярдәм күрсәтү күнекмәләре булдыру.**

**10.Укучылар травмасын булдырмау өчен һәр дәрестә, һәр класстан тыш чарада, һәр эштә техника куркынычсызлыгы кагыйдәләрен төгәл үтәүдә җаваплылык булдыру.**

**11. Санитар-гигиена шартлары булдыру, сәламәтлек почмакларын һәрдаим яңартып, тулыландырып тору. Гигиена сәламәтләндерү тәрбиясе бирү. СанПин таләпләрен үтәү.**

**12.Сәламәтлек дошманнары: тәмәке, спиртлы эчемлекләр, тәртипсез тормыш рәвеше турында даими рәвештә сөйләшүләр үткәрү.**

**13.Медицина күзәтүе үткәрү, медицина хезмәткәрләре белән очрашулар оештыру.**

**14.Табигатьтә ешрак булуларына ирешү.**

**15. Укучыларның физик үсешен даими күзәтү һәм аны ныгыту өстендә системалы эшләү.**

**16.Укучылар сәламәтлеге торышы – мониторинг үткәрү.**

**17.Сәламәтлек көннәре, атналыклары, сәламәтлек театрлары үткәрү.**

**18. Валеологик белемнәр бирү.**

**19. Сезонлы профилактик чараларны вакытында башкару.**

**20. Укучыларны патриотик рухта тәрбияләү**

**Безнең тарафтан бу кагыйдәләр төгәл үтәлгәндә ныклы ихтыяр көченә ия булган, куйган максатларына ирешә белүче, әйткән сүзендә торучы, тырыш, белемле, тормышка яраклы, белемле, замана таләбенә туры килерлек көчле шәхесләр әзерләүгә тулы ышаныч бар.**

**Бигрәк тә дәресләрдә балаларның талчыгуы умыртка баганасы кәкрәюгә китерүен истән чыгармыйк. Шул максаттан, дәресләрне дөрес оештыруга һәм планлаштыруга, укытуда төрле формалар һәм алымнар куллануга зур игътибар бирергә кирәк. Белем һәм тәрбия эшен үстерешле – коммуникатив, индивидуаль – дифференциаль, адаптив технологияләр куллану сәламәтлек саклау методын, алымнарын нәтиҗәлерәк кулланырга ярдәм итә. Олимпиадаларга, төрле ярышларга, фәнни конференцияләргә әзерләнгәндә, аларда катнашкан балаларның талчыгуын булдырмас өчен, махсус план-көндәлек алып барырга кирәк.**

**Бары тик үзе сау-сәламәт, спортны, балаларны яратучы укытучы гына чын-чынлап сәламәтләндерү белән шөгыльләнә ала. Барлык балаларның да сәламәтлеге бертөрле түгел икәнлеген дә истән чыгармаска кирәк. Яссы табанлылык, умыртка баганасының кәкрәюе күзәтелгәндә, медицина хезмәткәрләре белән киңәшеп, бу эшкә ата-аналарны да җәлеп итәргә мөмкин.**

**Өлкән яшьтәге мәктәп балаларының байтагының физик әзерлек дәрәҗәсе РФ Кораллы көчләренә хезмәткә яңа килүчеләргә куелган таләпләргә тулысы белән җавап бирми. Статистика мәгълүматларыннан күренгәнчә, мәктәп тәмамлаучыларның 80%ы сәламәтлек күрсәткечләре буенча хәрби хезмәткә яраксыз. Шунлыктан бүген яшьләрнең хәрби – гамәли физик әзерлегенә нык игътибар итәргә кирәк. Организмны хәрби – һөнәри эшчәнлекнең уңайсыз шартларына каршы торуга күнектерү – аеруча әһәмиятле.**

**Сәламәтлек турында сөйләгәндә, укучыны компьтердан дөрес файдаланырга өйрәтүнең мөһим проблема икәнлеген истән чыгармыйк. Заман таләбе буенча укучы һәр дәрестә, өйдә компьютер каршында утырырга мәҗбүр. Әлеге шөгыльнең кеше сәламәтлегенә, психикасына тәэсире бүгенгә тиешенчә өйрәнелмәгән. Компьютер белән саксыз эш иткәндә бигрәк тә күз авырулары, буыннар сызлау, баш авырту, психик тотрыксызлык, һава чисталыгын тәэмин итүче җиңел ионнарның сирәгәюе, виртуаль чынбарлык белән мавыгу “чире” һәм башка шундый тискәре факторлар күзәтелә. Шунлыктан һәр педагог табиб киңәшләрен тотарга, махсус күнегүләр җыелмасын үзендә булдырырга, санитария кагыйдәләрен төгәл үтәргә тиеш.**

**Гаилә хәле, эштәге уңышы, милек казанышлары нинди генә булса да, һәр кешенең иң кадерле байлыгы – сәламәтлек. Югалткан сәламәтлекне кире кайтаруның бик авыр, еш кына уңышсыз эш икәнен балаларга кече яшьтән хәреф танырга өйрәткән кебек өйрәтергә кирәк. Бу катлаулы эш - гаиләнең һәм мәктәпнең төп уртак максаты.**