**Бала сәламәтлеген бергә кайгыртыйк.**

Сәламәтлек – ул чыныгу, рациональ туклану, көндәлек режим, яхшы эмоцияләр, хезмәт, начар гадәтләрне булдырмау, һәм әлбәттә хәрәкәт!

**1.Сәламәтлек – һәм хәрәкәт.**

 Һәр кешенең, шул исәптән балаларыбызның сәламәтлеген саклау һәм ныгыту һәр шәхес өчен, тулаем җәмгыять өчен зур әһәмияткә ия. Балаларыбызның сәламәтлеге- ул киләчәк буыннарның сәламәтлеге. Ә сәламәт булу өчен нишләргә, нинди яшәү рәвеше алып барырга? Без бүген шушы сорауга җавап табарга тиешбез. Төрле кешенең иртәсе төрлечә башлана. Кемдер кофе эчә, кемдер иртәсен зарядкадан башлый. Ә кайберәүләр уянып та җитмичә эшкә яки мәктәпкә йөгерәләр. Халыкта: “Иртәңне ничек башласаң, көнең шулай үтәр”- диләр бит. Хөрмәтле әниләр, сезнең иртәләрегез ничек башланып китә? Ә безнең мәктәптә укучыларның иртәсе иртәнге зарядкадан башлана.      Иртәнге гимнастиканың кешегә никадәр файда китергәнен белеп торуга карамастан, бик күпләр аны ясамый. Ләкин зарядкага киткән вакыт бушка узган вакыт түгел. Ул эшчәнлекнең көчәюенә, кәеф күтәрелүгә китерә. Ул кешегә картайганчы сау-сәламәт һәм күтәренке рухлы булып калырга мөмкинлек бирә. Хәрәкәт активлыгы-сәламәт яшәү рәвешенең төп шартларының берсе.Бу үзенә күрә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә җәлеп итүнең бер юлы.Аз хәрәкәтләнү сәламәтлек өчен зарарлы.Без урамда чаңгы, чана шуган баланы сирәк күрәбез. Сәламәт булу өчен балаларны яшьтән үк чаңгыда йөрергә, тимераякта шуарга, волейбол уйнарга, иртән гимнастика ясарга күнектерергә кирәк. Салкын тию авыруларын кисәтүдә организмны чыныктыру бәяләп бетергесез әһәмияткә ия.Балаларны яланаяк йөртү, кар бәреш уйнау рәхәтеннән чикләмәгез, шәп йөгерүдән тыймагыз.Мөмкинлек туу белән, бигрәк тә ял көннәрендә балаларыгыз саф һавада булсын, чаңгы, чана шусын. Хәзерге балалар күбрәк телевизор, компьютер каршында утыра. Елдан ел 1 нче сыйныфка килүче балалар арасында сәламәт укучылар азая бара. Бу нилектән икән соң? Кем гаепле соң?

 **2. “Дөрес туклану” .**

Әниләр! Балаларыгыз иртәнге ашны ашыйлармы һәм дөрес тукланалармы ? Ничек уйлыйсыз (Әниләрнең җаваплары тыңлана). Беребезгә дә сер түгел, кайбер балалар иртәнге ашка 1 чынаяк чәй генә эчәләр, ләкин без балаларыбызны иртән, кичен тиешенчә тукландырырга тиеш. Бала көнгә 4 тапкыр 3-4 сәгать аралыгында ашарга тиеш. Иртә-организмны тукландыру өчен көннең иң төп өлеше. Әгәр дә иртәнге аштан сез тиешле калория һәм туклангыч матдәләр алмыйсыз икән, сез ярты көн йоклап йөрисез дигән сүз. Иртәнге ашта укучы көнлек тиешле калориянең яртысын алырга тиеш.Укучы баланың ярты көне мәктәптә үтә диярлек.Ул мәктәптә кайнар ризык белән туклана.Ләкин кайбер укучылар ашлы ризыкны, боткаларны яратып бетермиләр.Кайбер очракларда өйдә нәрсә генә ашый икән соң бу бала дип атыраган чаклар була. Балалар өйдә күбрәк чипсы, кепчуп, тиз өлгерүче тукмачлар, кириешкиларга өстенлек бирәләр ахрысы.Ә тәмле пешкән ашлар, боткалар читтә кала бирә.Әни кеше аңа зур игътибар да бирми. Яшь буынның сәламәт булып үсүендә, дөрес туклану зур роль уйный. Дөрес туклану – шулай ук сәламәт яшәү рәвешенең бер шарты ул.

**3. “ Сәламәт тәндә – сәламәт акыл”, ди халык.**

 Медосмотр нәтиҗәсеннән бүген укучыларның 10-20% ы гына тулысынча сау сәламәт.
Көндәлек режим, шәхси гигиена таләпләрен үтәү, чыныгу күнегүләрен үткәрү, физзарядка ясау, саф һавада йөрү, дөрес туклану, чиста һәм пөхтә булу-болар барысыда физик сәламәтлек нигезе.Ләкин еш кына сәламәт булу өчен бөтен шартларны үтәгән кеше дә авырый. Ни өчен шулай икән? Бу сорауга җавап бирү өчен, җан саулыгы, җан тынычлыгы белән тән саулыгы арасындагы нинди бәйләнеш барлыгын ачыкларга кирәк дип уйлыйм. Нерв системасы какшаган баланың физик сәламәтлеге нык була алмый. Ә физик сәламәтлекнең нигезе – нерв системасының ныклыгы, тынычлыгы ул. Әлбәттә, мәктәп яшендәге баланың дәрестә игътибары тотрыксыз.Аның игътибарын җәлеп итү өчен, без укытучылар дәрестә төрле сәламәтлеккә ярдәм итә торган физкультминутлар, сәламәтлек сукмагыннан йөрү күнегүләре, уеннар үткәрәбез. Һәр класста сәламәтлек почмаклары, сәламәтлек программасы бар.Бу уку елында физкультура дәресләре атнага 3 сәгать укытыла башлады, шулай ук спорт түгәрәкләре, зур, якты спорт залыбыз, спорт мәйданчыгыбыз бар.Без башкара торган чараларның барысы да яшь буынны физик һәм әхлакый яктан сәламәт итеп тәрбияләргә ярдәм итә. Бу уку елында да Әтнә районы буенча тәкъдим ителгән “Безнең Универсиада” дип исемләнгән тәрбия программасы юнәлешендәге эшебезне тагында нәтиҗәлерәк итеп оештырабыз.Шулай ук спорт чараларына әниләрне,әтиләрне җәлеп итәргә тырышабыз.Спорт белән даими шөгылләнеп, югары күрсәткечләргә ирешүче укучылар саны да арта бара.Соңгы елларда авыру сәбәпле дәрес калдыручы укучылар саны күзгә карап кимеде, грипп эпидемиясе чорларында мәктәп карантинга ябылмады.Балалар өчен мәктәп яны лагерындада укучыларның сәламәтлеген ныгыту юнәлешендә максатчан эш алып барырга тырыштык.Алдагы әйтелгән чаралар укучының сәламәтлеген яхшырту, физик мөмкинлекләрен үстерү принцыбына нигезләнә.

 Ләкин югары сыйныф укучылары белән сыйныф җитәкчеләре бүгенге көн проблемасы тәмәке тарту, хәмер куллану турында сөйләшүләр алып барсалар да,берничә укучыда ул сыйфатларны очратырга мөмкин. Бу сыйныф җитәкчесенең генә түгел әти-әнинең дә зур проблемасы бит. Нерв системасы,тормышка карашы ныгып җитмәгән укучы тискәре күренешләргә тиз бирелә.Ә сәламәтлегенә күпме зыян китерә.

Шулай итеп, хөрмәтле әниләр, укучылар! Кичәбезгә йомгак ясар вакыт җитте. Бүген безнең төп максатыбыз - сәламәт, нәселебезнең, татар халкының лаеклы дәвамчыларын тәрбияләү. Шуны онытмагыз: безнең яхшы һәм зарарлы гадәтләребезне балаларыбыз теләгебезгә бәйсез рәвештә кабатлыйлар. Әйдәгез, без аларга һәрчак яхшы үрнәк кенә күрсәтик һәм мәктәп белән берлектә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә өйрәтик.
Сәламәтлек - ул гүзәллек. Шуңа күрә һәрчак матур булыгыз, табигать тарафыннан бирелгән байлыкны юкка сарыф итмәгез, үз сәламәтлегегезне һәм балаларыгызның сәламәтлеген саклагыз!

Алдагы өлеш “Сорау һәм җавап бүлеге”.
Алдагы сыйныф сәгатендә укучыларга әти-әниләре белән берлектә үзләрен борчыган сорауларын язып килергә кушылган иде. Шул сорауларга төрле чыганаклардан җавап табарга тырыштык. Файдасы тияр дип уйлыйбыз. Дөрес булмаганнарын фельдшерыбыз дөресләр.
1 сорау: Улыма 8 яшь. Аның сөт тешләрендә кариес. Дәваларга кирәк микән?
Җавап: Һичшиксез дәваларга кирәк. Чөнки сөт тешләренең иртә зарарлануы һәм төшүе – тәмне дөрес тоймауга, даими тешләрнең дөрес чыкмавына китерә. Сөт тешләрен вакытында һәм дөрес итеп дәваламаган очракта, алга таба ортодоник дәвалануга күп акчагыз китәчәк. Ә андый дәвалауны да алмаска, балагыз гомер буе терапевт, ортопед һәм пародонтологка йөрергә мәҗбүр булачак. Чөнки авыру эчендәге барлык кимчелекләр дә бер-берсенә нык бәйләнгән.
**2 сорау**: Миңа 14 яшь. Мин сыйныфташларым арасында иң кечкенә буйлысы. Моңа бик борчылам. Нәрсә эшләргә соң?
— Елга бер булса да буегызны үлчәп торырга кирәк. Әгәр бала 4 яшьтән башлап елына 4 см дан да азрак үсә икән, кичекмәстән эндокринологка мөрәҗәгать итәргә кирәк.
Баланың буе үссен өчен, ул тиешле дәрәҗәдә аксым, витаминнар, кальций һәм йод алырга тиеш. Физик хезмәт тә “үсү гармоны” эшчәнлеген яхшырта.
Балалар кимендә — 10, яшүсмерләр 8 сәг. йокларга тиеш. Йокларга кичке 10 нан да калмый яту мөһим. “Үсү гармоны”ның 70%ы 22-24 сәгатькә кадәр эшләп чыгарыла.— Сикерү. Күнегүләр бары тик өскә таба гына юнәлдерелгән булырга тиеш.
— Бер күнегү: йокы алдыннан сузылып аяклар белән караватның бер, ә куллар белән икенче башына сузылып кагылырга кирәк. Әлеге күнегүне иртән ясасаң, тагын да нәтиҗәлерәк.
**3 сорау**: “Битемә бетчәләр чыга”. Нишләргә? (Зөлфиядән сорау: нинди киңәшләр бирер идегез?Нилектәнчыгабетчәләр?)
 Хәтта 12 яшьлек кайбер балаларның да битләре бетчәле.
Бетчә яшүсмерләргә, бит тиресе майлы кешеләргә чыга. Бетчә чыгуны булдырмас өчен, юынганда сабын күбеген биттә 1-2 мин. тотарга кирәк. Шуннан битне башта җылы, аннары салкын су белән юасың. Юыну өчен “Детское” сабыны яхшы. Битне сабын белән кичтән юарга. Спорт белән шөгыльләнү, саф һавада булу, кояшта кызыну әһәмиятле. Майлы-тозлы-борычлы ризыкларны ашарга ярамый. Витаминлы ризыклар күбрәк ашарга.
— Кайбер кешеләрдән ишеткән бар: бетчә чыгу шулай ук ашказаны – эчәк эшчәнлеге бозылганнан да булырга мөмкин. Бетчәләрне сытарга ярамый.
**4 сорау**: Кызым гел компьютер янында, гел кесә телефоны белән уйный. Зыяны бар микән?
Җавап: Кесә телефоныннан бик еш файдалану кирәгеннән алда картаюга китерә. Сәбәбе шунда: телефон бүлеп чыгарган микродулкыннар кеше миенә зарар итүче аксымнарны үзләштерүгә булыша. Шушы аксым аркасында ми бик нык “искерә” башлый. Хәтта 30 яшьлек кеше мие карт кешенеке яшенәчә картаерга мөмкин. Табиблар кәрәзле телефоннан көненә 5 мин. тан артык сөйләшмәскә киңәш итә. Бу санны үтеп киткән очракта баш мие телефон куллана башлап өч ай үтүгә картая, ә бер елдан хәтер кыскара башлый.
Шулай итеп, хөрмәтле әниләр, укучылар! Кичәбезгә йомгак ясар вакыт җитте. Бүген безнең төп максатыбыз- сәламәт, нәселебезнең, татар халкының лаеклы дәвамчыларын тәрбияләү. Шуны онытмагыз: безнең яхшы һәм зарарлы гадәтләребезне балаларыбыз теләгебезгә бәйсез рәвештә кабатлыйлар. Әйдәгез, без аларга һәрчак яхшы үрнәк кенә күрсәтик һәм мәктәп белән берлектә балаларны сәламәт яшәү рәвешенә өйрәтик.
Сәламәтлек- ул гүзәллек. Шуңа күрә һәрчак матур булыгыз, табигать тарафыннан бирелгән байлыкны юкка сарыф итмәгез, үз сәламәтлегегезне саклагыз!

Салкын тию авыруларын кисәтүдә организмны чыныктыру бәяләп бетергесез әһәмияткә ия.Балаларны яланаяк йөрү, кар бәреш уйнау рәхәтеннән чикләмәгез, шәп йөгерүдән тыймагыз.Мөмкинлек туу белән, бигрәк тә ял көннәрендә балаларыгыз саф һавада булсын, чаңгы ,чана шусын.

Гриппның тәүге билгеләре сизелү белән, баланы өйдә калдырырга һәм табиб чакырырга кирәк.Грипп авыруын йоктырмас өчен, иң беренче чиратта, иммун системагызны ныгыту кирәк.Балаларыгызга витаминнар күбрәк ашатыгыз.Шулай ук салкында юка киенеп йөрүдән, туңудан саклагыз.Салкын тидермәгез.