Татарстан республикасы Актаныш муниципаль районы

Чат башлангыч мәктәбе

Тема: Саулыкта яшик әле!

 I квалификацион категорияле

башлангыч сыйныф укытучысы Бадертдинова З.Б..

25.02.2013.

Тема: Саулыкта яшик әле!

Максат:

1)Баларда үз сәламәтлекләрен саклауда шәхси җаваплылык тәрбияләү. (Ничек сәламәт булырга? Ничек авырмаска? Сәламәтлекне ничек сакларга?)

2)Чисталыкны саклау, шәхси гигиена кагыйдәләрен төгәл үтәү.

3)Зарарлы гадәтләрдән һәм чит ят кешеләрдән саклана белү.

4)Үзара дуслык тәбияләү.

Дәрес барышы.

I.Оештыру өлеше.

-Хәерле көн укучылар! Хәерле көн кунаклар!

 -Менә тагын яңа көн туды.Яңа көн тууга,бу җирдә яшәргә омтылабыз, дөньяда яшәү теләге арта.Кеше дөньяга яшәр өчен туа.

 -Яшәү өчен нәрсә кирәк,балалар?

 -Яшәү өчен сәламәтлек кирәк.

 -Сәламәтлек-иң зур байлык,балалар һәм яшүсмерләр дә,укытучылар һәм ата-аналар да шушы байлыкка ирешү,аны саклау,үстерү-ныгыту алымнарын яхшы белергә тиеш.

II.Уку мәсьәләсен кую..

-Балалар,менә мин сезгә шагыйрь Ш.Галиевның “Иң бай кеше” дигән шигырен укып күрсәтәм.

“Иң бай кеше” кем?-дисезме,

Ул кеше мин-белегез.

Мактана дип уйласагыз-

Килегез дә күрегез.

Йортыбыз бар.Әти аны

Салды үз кулы белән.

Өйрәтте ул мин дә хәзер

Балта тотарга беләм.

Әти кебек,әнием дә-

Байлыгы безнең өйнең.

Нинди генә хәлләрдә дә

Ул таба безнең көйне.

Әбием дә,бабаем да-

Икесе дә исәннәр.

Алар белән яшәү рәхәт-

Ниләр генә дисәң дә.

Сеңлем дә бар,энем дә бар-

Алар да безнең байлык.

Ходай биргән тагын безгә

Иң зур байлык-ул Саулык.

 -Шигырьдә Ш.Галиев иң зур бай кеше дип нинди кешене атый?

 -Сәламәтлек,саулык.

 -Димәк,бүгенге класс сәгатендә без сезнең белән саулык,сәламәтлек турында сөйләшербез.

Барыгызга да сәламәтлек һәм күңел күтәренкелеге теләп дәресебезне башлыйбыз.

III.Уку мәсьәләсен чишү.

-Ә сәламәтлек нәрсә сон ул?(укучылар җавабы)

Ә сез сәламәтлекне саклау һәм ныгыту буенча кагыйдәләрне беләсезме икән? Хәзер тест сорауларына җавап биреп карарбыз.

1.Кешегә иң кадерле нәрсә:

а)байлык

б)сәламәтлек

в)дан-шөһрәт

2.Гәүдәнең төз булуы өчен нәрсә кирәк?

а)гимнастика

б)яхшы ашау

в)матур киенү

3.Китап-дәфтәрләрне йөртү өчен иң уңайлысы:

а)сумка

б)портфель

в)ранец

4.Өстәл артында утыру кагыйдәләренең кайсысы дөрес түгел?

а)күкрәк белән өстәлгә терәлеп утырырга

б)ике аяк та табаны белән идәнгә тияргә тиеш

в)башны бераз алга иеп утырырга

5.Дөрес булган туклану кагыйдәсе:

а)ашаганда сөйләшергә

б)ризыкның артыгын алмаска

в)авызны чапылдатырга

г)тиз генә ашарга

(слайд 1-11)

IV. Төп өлеш.

Әйе, укучылар. Сез бөтен сорауларга да дөрес җавап бирдегез, димәк сәламәтлек белән сез дус икән.

Ә сәламәтлек - кешенең иң зур байлыгы. Озак һәм бәхетле яшисе килсә, һәр кеше сәламәтлеге турында кайгыртырга тиеш. Андый кешене без сәламәт яшәү рәвеше алып бара дибез. Болар нинди кагыйдәләр сон? Әйдәгез, укучылар, сезне тыңлап карыйк әле.

1)(слайд 12) Чисталыкны сакла!

1.Чисталыкны сакла!

Үзеңнең тәнеңне, киемеңне чиста тот. Кулны юарга, тешне чистартырга, душта сабын һәм мунчала белән юынырга, аяк киемен һәм өс киемен чистартырга, бүлмәне җилләтергә, өйне һәрвакыт җыештырып торырга, ишегалдын чиста тотарга. Сәламәт яшәу рәвеше чисталыктан башлана!

2)слайд 13 Дөрес туклан!

2.Дөрес туклан.

Сәламәт туклану – сәламәт яшәү рәвеше нигезләренең берсе.

Ризыкны төрлеләндерү

Яшелчә һәм җиләк – җимешне җитәрлек куллану

Үз вакытында ашау

Ашыкмыйча ашау

Ә менә бу кагыйдәләрне белү генә җитәр микән?

Хәзер мине тыңлагыз әле:

-Наилә кибеттән кыяр сатып алды. Юлда кайтканда берсен ашады. Наилә нинди ялгышлык ясады?(юмыйча ашады)

Мин дә сезгә иң кирәкле кагыйдәне исегезгә төшерәм: бервакытта да яшелчә һәм җиләк-җимешләрне юмыйча ашарга ярамый.

3)слайд 14 Хезмәтне һәм ялны дөрес оештыр!

3.Хезмәтне һәм ялны дөрес оештыр.

Сәламәтлекне саклау өчен, хезмәтне ял белән чиратлаштырырга кирәк. Телевизор һәм компьютер янында берничәшәр сәгать утыру сәламәтлек өчен зарарлы. Телевизор, видео, компьютер уеннары чаманы белгәндә генә яхшы. Алар белән артык мавыкма. Саф һавада йөр уйна һәм китап укуны да онытма.

4)слайд 15 Күбрәк хәрәкәтлән!

4.Күбрәк хәрәкәтлән.

Аз хәрәкәтләнү сәламәтлек өчен зарарлы. Иртән зарядка яса. Күбрәк саф һавада хәрәкәтле уеннар уйна. Физик хезмәт, физкультура белән шөгыльлән. Чаңгыда шуу, йөзү, спорт уеннарың сәламәтлек өчен файдасы зур.

**Физкультминутка**

- Ә хәзер укучылар бераз ял итеп алыйк.

Башны иябез алга

Ә аннары – артка

Уңга, сулга борабыз

Аннан карап торабыз.

Иң өсләрен сикертәбез

Кулларны биетәбез.

Бер алга, бер – артка сузып

Күңелле ял итәбез.

5)слайд 16,17 Начар гадәтләрдән саклан!

5.Начар гадәтләрдән саклан.

Тәмәке тарту, спиртлы эчемлекләр һәм наркотиклар куллану – иң начар, зарарлы гадәтләр. Наркотиклар тарату – зур җинаять, аның өчен каты җәзага тарталар. Сәламәтлекне саклау өчен, бервакытта да тәмәке тартма, спиртлы эчемлекләрне авызыңа да алма, наркотикларга якын да килмә.

Алсу мәктәптән кайта. Кинәт аның янына машина килеп туктый. Ә машинадан тулы гәүдәле, усал йөзле абый чыга. Сеңелем, исемең ничек? Сиңа бүләгем дә бар әле диеп, шоколад суза. Ә Алсу аңа әйләнеп тә карамый, тизрәк юлын дәвам итә.

-Укучылар, ничек уйлыйсыз Алсу дөрес эшләдеме? (Укучылар җавабы)

Әйе, бервакытта да ят кешедән әйбер алырга ярамый, бу сәламәтлек өчен куркыныч.

-Менә бер табышмак исемә төште әле, тыңлап карагыз, җавабын табарга тырышыгыз.

Кечкенә генә сарай

Эче тулы ак тавык (Авыз һәм тешләр)

Әйе, дөрес укучылар. Ә тешләр безгә ни өчен кирәк? (Матурлык өчен, сәламәтлек өчен...)

Сәламәт тешләр генә безнең сәламәтлекне саклый. Тешләребезне дөрес тәрбияләп тормасак, алар да авырта башлый.

Ш.Галиевнең “Һай,тешем!” шигырен тыңлау(укытучы укый) Ш.Галиев “Һай тешем”.

Һай, тешем сызлавы

Башымны бораулый,

Бүредәй улыйм да,

Мәчедәй мыраулыйм.

 Ут капкан шикелле,

 Чабам да чабам мин,

 Тастымал ябам мин,

 Дарулар кабам мин.

 Гәүдәгә - ябыктым,

 Яңакка – симердем...

 Ник, нигә шулхәтле

 Мин конфет кимердем?

 Сызлый да сызлый теш,

 Тынгы юк кич- иртән,

 Ашасам идем лә

 Конфетны һич бүтән…

 Кирәкми, барсын да

 Диңгезгә атсыннар,

 Заводын ватсыннар,

 Кибетен япсыннар!..

 Күзләрем йомылмый,

 Авызым ачылмый.

 Ай тешем, вай тешем!

 Сызлавы басылмый…

 Чү, тукта, туктагыз,

 Сызлады, и- бетте.

 Ватмагыз заводны,

 Япмагыз кибетне –

 Бирегез конфетны!

Бер кыз әнисенә:

-Әни тешем сызлый,- дигән.

-Әнисе: “ Менә шушы даруны капсаң, сызлавы бетәр, кызым”- дигән.

-Кыз:”юк,дару кирәкми, әни,минем тешемнең конфет чәйнисе килә”- дигән.

Кыз дөрес әйткәнме ничек уйлыйсыз? Әйе, теш сызлый да төшә дә тора. Испаниядә беренче төшкән тешне мендәр астына салып куялар, иртән аның урынына бүләк була икән. Ә Кытайда беренче тешне түбәгә ыргытканнар, кош яңа теш алып килә, дип юраганнар.

Мин хәзер сезгә җөмләләр укыйм, әгәр дә сез бу җөмләләр белән килешәсез икән + билгесе куегыз, килешмәсәгез – гамәле калсын.

1.Тешләремне көнгә 2 тапкыр юам.

2.Составында фтор булган теш пастасы кулланам.

3.Яшелчә һәм җиләк-җимеш ашыйм.

4.Ручка һәм карандаш кимермим.

5.Бик еш баллы ризык ашыйм.

6.Бармак суырырга яратам.

7.Борын аша сулыйм.

8.Елга 2 тапкыр теш врачына күренәм.

9.Авыз аша суламаска тырышам.

10.Конфет ашарга яратам.

11.Тел белән тешләргә баскалыйм.

12.Авазларны дөрес әйтергә тырышам.

13.Иренемне тешләмим.

14.Ашаганнан соң,җылы су белән авызымны чайкатам.

15.Тешләремне кеше щёткасы белән чистартмыйм.

\_\_ \_\_ \_\_

\_\_ \_\_ \_\_

\_\_ \_\_ \_\_

\_\_ \_\_ \_\_

\_\_ \_\_ \_\_

+ тамгаларын кызыл төс белән тоташтырыгыз һәм 5 ле цифрасы килеп чыкса, тешләрегез дә, үзегез дә сау- сәламәт булырсыз.

Минем дә сезгә гел сәламәтлек кенә теләп бүләкләрем дә бар. Ә бүләкләрне үзегез сайлап алыгыз,(алма,лимон,конфет,груша,чипсы,шоколад,мандарин,апельсин,сабын,теш пастасы,теш щёткасы)сәламәтлек турында онытмагыз!!!!(алалар ни өчен икәнен аңлаталар)

Ә бүләкләр белән сезгә мин матур сүзләр дә тәкъдим итәм, теләгәнен алыгыз.(Сүзләрне алалар)

Исән булыгыз!

Авырмагыз!

Сәламәт булыгыз!

Озак яшәгез!

Саулыкта яшәгез!

V.Йомгаклау.

Укучылар безнең дәресебез тәмамланып бара. Без сәламәтлек турында сөйләштек. Һәркем үз сәламәтлеген ныгытып торсын һәм онытмасын. Бервакытта да чирләргә бирешмик, имәндәй нык булыйк.

Сезгә сәламәт яшәүнең 15 кагыйдәсен тәкъдим итәм:

1.Биткә даими рәвештә массаж ясарга кирәк.

2.Чәчне ешрак тарагыз.

3.Аскы һәм өске тешләр бер – берсенә тиеп торсын.

4.Күзләр гел хәрәкәттә булсын.

5.Авызда даими рәвештә төкерек торсын.

6.Авыз гел йомык булсын.

7.Сулыш җиңел булсын.

8.Йөрәккә даими тынычлык кирәк.

9.Беркайчан да аңны югалтмаска кирәк.

10. Арка гел туры булсын.

11. Корсакны ешрак сыйпарга кирәк.

12. Күкрәк киеренке булсын.

13. Аз сүз белән күп мәгънә аңлатыгыз.

14.Тән тиресе дымлы булсын.

15.Сеңерләрне киеренке хәлдә тотыгыз.

Витаминнар турында да онытмагыз,сәламәт булыгыз!

СӨТ

КАЙМАК

КҮКӘЙ

БАВЫР

БӘРӘҢГЕ

КӘБЕСТӘ

КАРА КАРЛЫГАН

ҖИЛӘК

ГӨЛҖИМЕШ

ЛИМОН

ӘФЛИСУН

КҮКӘЙ САРЫСЫ

БАЛЫК МАЕ

АТЛАНМАЙ

1)Без булырбыз гел чиста(Ләйлә)

Иртәсен дә, кичен дә.

Тешләрне чистартырбыз

Авырмыйк әле бер дә.

2)Күбрәк хәрәкәтләнеп(Алмаз)

Физзарядка ясагыз

Исәнлекне ныгытып

Витаминнар ашагыз.

3)Ел саен кышлар җиткәч,( Илдар)

Без чаңгыда шуабыз.

Узышабыз, ярышабыз

Һәм шуңа шатланабыз.

4)Сәламәтлек һәм бәхет (Фәрит)

Һәр кешегә телибез.

Без сәламәт – бик рәхәт

Шуны сез дә күрегез.

5)Буген бездә зур бәйрәм (Алфред)

Сәламәтлек бәйрәме.

Теләп сезгә исәнлек

Саулыкта яшик әле.

Сәламәт яшик әле.

Шатланып яшик әле.

|  |
| --- |
|  |

VI.Өй эше. Сәламәтлекне саклау кагыйдәләрен истә тотыгыз.