- Хәерле көн кадерле укучылар! Менә тагын яңа көн туды. Яңа көн тууга яшәүгә омтылышыбыз, теләгебез артты. Әйдәгез, бер- беребезгә карап елмаеп алыйк. Барыгызга да уңышлар теләп, тәрбия сәгатен башлыйбыз.

-Укучылар, бу гөлләргә карагыз әле. Мин аларның икесен дә бер үк көнне утырттым. Ләкин аның берсе зәгыйфь, ә икенчесе матур, зур булып үскән. Ни өчен болай килеп чыкты икән? Югыйсә гөлләр бер үк бүлмәдә тордылар, суны да вакытында сиптем. (((Гөлнең берсе караңгы урында, ә икенчесе тәрәзә төбендә торды))).

- Әйе, гөлләрдә яшиләр, үсәләр, өебезгә ямь биреп торалар. Гөлләр кебек кеше дә дөньяга яшәр өчен туа. Яшәү өчен сәламәтлек кирәк. "Сәламәтлек – иң зур байлык” диләр. Чөнки ул булмаса, кеше бик күп нәрсәләрдән мәхрүм. Сәламәтлек - кеше бәхетенең нигезе. Исәнлек булганда гына кеше үзенең теләк-омтылышларына ирешә ала. Исәнлек булганда гына ул хезмәттән, уеннан, физик күнегүләрдән канәгатьлек ала. Димәк, кеше сау-сәламәт, таза булганда гына яши.

- Сау булу нәрсәне аңлата?

((( Сау булу – чирле түгел, сәламәт, исән, тере булу.)))

- Очрашканда, саубуллашканда ничек дип әйтәбез?

(((Саумысез, исәнмесез, сау булыгыз. )))

- Әйе. Кеше җир йөзендә бер тапкыр гына яши. Безгә үзебезнең гомеребезнең кадерен белеп, сау-сәламәт булып яшәргә кирәк. Сәламәт кеше тормышны ярата. Әгәр кеше табигать биргән табиблардан – кояш яктысын, саф һаваны, чиста суны, физик күнегүләрне, ялны дөрес файдаланса, ул бер дә авырмас. Әйтегез әле, ә сезнеңчә нәрсә соң ул сәламәтлек? ((( чиста-пөхтә йөрү, дөрес туклану, саф һава сулау, спорт белән шөгыльләнү, гигиена кагыйдәләрен үтәү))).

- Сәламәтлек- кешегә табигать биргән иң зур байлык. Сәламәт тормыш рәвеше – кешенең һәрьяклап үсешен, хезмәткә сәләтлеген, рухи байлыгын, сәламәтлеген тәэмин итә торган билгеле бер кагыйдәләрне үтәү ул. Ә хәзер без сезнең белән, “Сәламәтлек” дигән һава шарына ( яки икенче төрле аны дирижабль дип атыйлар )утырып, илләр гизәргә китәрбез. Ләкин ил гизәргә буш кул белән генә чыгып китәргә ярамый, ә үзебез өчен әһәмиятле булган әйберләребезне алырга кирәк. Сәламәтлекне саклау өчен нишләргә кирәк?

«Зирәк карт турын­да гыйбрәтле хикәя» уку.

**Элек заманда бик зирәк бер карт яшәган. Аның һәр сорауга җавабы әзер булган. Укучысы әлеге акыл иясенә ул җавап таба алмаслык бер бик авыр сорау бирергә уйлаган. Болыннан күбәләк тотып кайткан да, аны учына салып, галим янына килган. «Минем кулымдагы күбәләк тереме, үлеме?» — дип сораган укучысы карттан. Узе уйлый икән: «Әгәр күбаләкне «тере» дисә, учымны кысармын да, ул үләр; әгәр «үле» дисә, учымны ачып, күбәләкне очыртып жибәрермен». Акыл иясе укучысыньң күзләренә карал: «Бар да үз кулыңда, шәкертем», — дигән.**

Шулай кешелек дөньясында бар да кеше кулында. Табигатьнең, экологиянең чисталыгы да һәм үзебезнең сәламәтлегебез дә. Шуңа күрә табигатьне дә, илебезне дз, тынычлыкны да һәм сәламәтлекне дә **саклыйк!**