Сыйныф сәгатенең **темасы:** “Сәламәт тәндә – сәламәт акыл”.

**Максаты:** сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау.

**Бурычлары:** сәламәт яшәү рәвешенең төп аспектларын билгеләү; физик яктан сәламәт кеше тәрбияләү.

Сыйныф сәгатенең барышы:

***Укытучы сүзе.*** Исәнмесез! Без менә нәкъ шундый сүзләр белән бер-беребезне каршы алабыз, күрешәбез. Без кешегә исәнлек, саулык, кешеләрнең исән-имин яшәүләрен телибез. Кешегә исәнлек теләү үзең өчен дә, синең әйләнә-тирәңдә яшәгән кеше өчен дә файдалы.

Табигать белән бергә, янәшә, аның белән аралашып яшәргә кирәк. Кешене табигатьтән аерып булмый. Җир йөзендә яшәүче һәрбер кеше үзенә бирелгән гомерне лаеклы итеп уздырырга тиеш.

Исәнләшүне башка яктан да карарга мөмкин. Кеше бер-берсе белән очрашкач, “исәнмесез” дип сәламәтлек, саулык тели. Ә сәламәтлекне без ничек аңлыйбыз соң? Аны нәрсәләрдән чыгып билгелиләр соң?

Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасында сәламәтлек – ул кешенең психик һәм физик яктан сәламәт булуы дип саный. Сәламәтлеккә түбәндәгеләр тәэсир итә дип уйлыйлар:

* **тормыш рәвеше – 50%**
* **экология – 20%**
* **нәселдәнлек – 20%**
* **медицина ярдәме күрсәтү сыйфаты – 10%.**

Сез ничек уйлыйсыз, төп күрсәткеч кайсысы? Кеше гомере нәрсәгә бәйле? Сәламәт булмаган кеше озак яши алмый, әлбәттә. Борынгы заманда кешенең уртача гомере – 36 ел, урта гасырда – 40 ел, XIX гасыр урталарында – 48 ел. Россиядә XX гасырда кеше гомере хатын-кызларда – 71 ел, ир-атларда – 57ел.

Безнең илдә Европа илләре белән чагыштырганда кеше гомере иң кыскасы. Статика күрсәткечләре буенча, Россия ир-атлары хатын-кызларга караганда 14 елга кимрәк яшиләр. Мондый очрак җир йөзендә бер генә илдә дә күзәтелми. Бүгенге көндә иң озын гомерле кешеләр Япониядә һәм Исландиядә яшиләр. Бу гомер – 80 ел. Ә иң түбәне Африкада – 36 ел.

Марк Твен болай дип әйткән: “Господь сделал ошибку, не предусмотрив для человека запасных частей”. Ләкин кеше организмының мөмкинлекләре бик зур, бүгенге көндәге кешенең гомере белән чагыштырганда ул бик күпкә озак яши алыр иде.

Бөтендөнья сәламәтлек саклау оешмасы раславы буенча, 45 яшькә кадәр кеше гомере – **яшьлек чоры**, 45-49 яшь – **өлгергәнлек чоры**, 60-74 яшь - **өлкәнлек чоры**, 75-89 яшь – **картлык чоры**, ә 90 яшьтән олыраклар - **озак яшәүчеләр**дән саналалар. Ә менә Япониядә 88 яшькә җиткән ир-атларны **“өлгергән дөге”** яше белән чагыштыралар.

Кеше гомере бәйле булган сәламәт яшәү рәвеше нәрсә соң ул?

Менә ул нәрсәгә бәйле:

***СӘЛАМӘТ ЯШӘҮ РӘВЕШЕ***

**дөрес туклану чыныгу**

**хәрәкәтләнү шәхси гигиена**

**начар гадәтләрдән арыну уңай эмоцияләр**

***МАТУРЛЫК, УҢЫШ, ЯХШЫ ДУСЛАР, МӘХӘББӘТ, КИЛӘЧӘК***