**Кайбыч муниципаль районы Хуҗа Хәсән урта мәктәбе**

(Сыйныфтан тыш чара)

**Укытучы: Таймасова Валентина**

**Аверкиевна**

**2014 ел**

**Тема.** Нача гадәтләргә - ЮК!

**Максат.** Сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау.чирләрнең сәбәпләрен ачыклау, эчкечелек. Наркомания, тәмәке тартуга каршы тискәре караш формалаштыру.

**Җиһазлау .** Плакатлар.

**Чара барышы.**

***Укытучы.*** Исәнмесез.укучылар. Менә бүген без “Нача гадәтләргә=,К” дигән темага сыйныф сәгатенә җыелдык.Без хәзерге дөнҗядагы кайбер начар гадәтләр, алар китереп чыгарган чирләр турында сөйләшербез һәм үзебез өчен билгеле бер нәтиҗәләр ясарбыз. Безгә кунакка урта гасырдан вакыт машинасы ярдәмендә медиөина магистры килде.

***Магистр.*** Исәнмесез, укучылар! Мин медицина фәнен өйрәнәм. Мине 21 нче гасырга чакыргач, шатланып ризалаштым. Мин бу заманда медицинаның бик алга киткәнен күрдем. Монда нинди генә аппаратлар. Инструментлар. Дарулар юк. Урта гасыр кешесе алар турында хыяллана да алмый1 бездә кешеләр күпләп эпидемияләрдән үләләр һәм аларга карата көчсез. Сездә медиөина шундый алга киткән булгач.чирләүчеләр бөтенләй юктыр инде.

***Укытучы.*** Кызганыч сезнең фаразыгыз чынбарлыкка туры килми. Әйдәгез, узыгыз,менә безнең әңгәмәбезне тыңлагыз һәм барысын да аңларсыз.

Хәзерге чорда балаларның сәламәтлеген саклау зур әһәмияткә ия. Сәламәт булу өчен үзеңнең көчеңне кызганмаска кирәк. Сәламәт тормыш рәвеше һәркемнең ихтыяҗына әверелсен. Бу бик мөхим мәсьәлә, чөнки кешенең

50-55% -сәламәтлеге тормыш ршвешенә;

20-25% -әйләнә-тирә тәэсиренә;

15-20% нәселдәнлеккә;

10-15% - сәламәтлек саклау учреждениеләренә бәйле.

Чирләрне нинди сәбәпләр китереп чыгара соң? Җаваплар түбәндәгечә:

Дөрес тукланмау, аз хәрәкәтләнү. Тирә якның пычрануы, алкоголь. Тәмәке тарту, наркотик матдәләр куллану, тискәре эмоөияләр, стреслар, начар психик климат, төрле авырулар(генетик)

Әйдәгез, менә шул сәбәпләрнең кайберләрен тикшереп китик, бәлки бу безгә кайбер начар гадәтләрдән котылырга ярдәм итәр.

***1 нче укучы***. Билгеле булганча сәламәтлекөчен кешенең ничек туклануы да бик мөһим. Хәзер Россиядә составында протеин булган ашамлыклар – ит, яшелчә май. Җиләк – җимеш куллану кими бара.

Бик күп кешенең организмында йод, тимер, В һәм С витаминнары җитәрлек түгел. Бу организмныңавыруларга каршы тору сәлатен киметә.

Дөньяда 1,5млрд кеше йодны җитәрлек туплый алмый.йод җитмәгәндә баш миенә зыян килә. Шуныҗ өчен бездә даими рәвештә “Йодомарин” препараты кулланыла.

Дөрес тукланмау һәм аз хәрәкәтләнү нәтиҗәсендә кеше бик нык тазарырга һәм шуның белән бәйле чирләр килеп чыгарга мөмкин. (“Камырша” шигыре укыла)

***Магистр.***Чынлап та, гаҗаеп хәл,шулхәтле күп һәм төрле ризыклар була торып та, сәламәтлек өчен файдалы ашамлыклар гына кулланмау, җитәрлек дәрәҗәдә яшелчә җимешләр ашамау аптырауга калдыра. ә кирәгеннән артык ашап, аз хәрәкәтләнеп сәләмәтлекләренә зыян салучыларны – мин җинаятчеләр дип атар идем.

***2 нче укучы.*** Тирә якның пычрануы да сәламәтлекне какшата. Хәзер тирә якныҗ зарарлы тәэсирен билгеләү өчен экопотология дигән махсуз термин кертелгән. Гаиләдә экологик мохитне яхшырту өчен су чистарткычлардан файдаланырга кирәк. Квартира йөртларны ремонтлаганда экологик чиста материаллар кулланырга, яшәү урынында көнкүреш химиясе, лак, буяу материаллары сакланырга тиеш түгел.

Йорттагы күп кенә әйберләр аллергия чире китереп чыгарырга мөмкин. Сәламәтлеккә шулай ук пычрак һава, су, экологик чиста түгел продуктлар йогынты ясый.

**Сценка “Аллергия”.**

*(Кыз туган көненә әзерләнә, көзгегә карап өс-башын төзәтеп куя. Ишек шакыган тавыш ишетелә. Малай керә, аның кулында чәчәк бәйләме, конфет коробкасы, духи тартмасы.)*

***Малай.*** Диләрә котлыйм сине туган көнең белән һәм менә шушы чәчәкләрне кабул итеп алуыңны үтенәм. (Кыз төчкерә. Авыр сулый башлый). Нәрсә булды, чирлисеңме әллә. Салкын тидеме?

***Кыз.*** Рәхмәт, ләкин минем бу чәчәкләргә аллергия. Алар шундый матур, ләкин мин аларны кабул итә алмыйм.

***Малай.*** Кайгырма, мин сиңа тагын бүләклзр алып килдем. Менә бу коробкада дөньядагы иң тәмле шоколадлы конфетлар. (Конфет коробкасын кызга суза. Кызның күңеле тагын да төшә.)

***Кыз.*** Мин бу бүләкне дә кабул ттә алмыйм. Минем шоколадлы конфетларга да аллергия.

***Малай*** (бөтенләй югалып кала). Аннары...ни, менә... әни әйтте... менә бу духи бик тәмле исле дип.

Кыз. (ныклап течкерш башлый). Менә духи, ислемайларга да аллергия шул. Ләкин мин барыбер синең килгәнеңә шатмын. (Икәү китәләр)

***Укытучы.*** Әөе аллергия хәзерге заманда иң таралган чирләрнең берсе булып тора. Аның сәбәпләрен, күбесенчә, тирә якның пычрануы белән аңлаталар. Аллергия белән чирле кешеләргә үз сәламәтлегенә карата бик игътибарлы булырга кирәк, шулай ук яңа төр продукталар кулланганда да аларның аллергия китереп чыгарырга мөмкин икәнлеген истән чыгармаска кирәк.

***Магистр.*** Әйе, күрәм сездә чирләр бетмәгән икән. әле җитмәсә безнең заманда күз күрмәгән, колак ишетмәгән чирләр дә барлыкка килгән икән әле.

***3 нче укучы***. Эпидимиологлар фикеренчә, Россиядә урта яштәге кешеләрнең 40% ның үлеме тәмәке тарту белән бәйле. Безнең илдә тәмәке тартучылар саны арта бара. Хәзер исә хатын-кызлар, яшүсмерләр дә бу начар гадәткә тартыла. Яшүсмерләрнең тәмәке тарту сәбәпләре булып- кызыксыну, зурлар үрнәге, телевидение һәм кино реклама тәэсире тора

Ә бит тәмәке төтенендә 3500 төрле агулы маттдә бар. Тәмәке суырганда кеше организмын яман шешләр барлыкка китерүче, үпкә рагы, сидек куыгы рагы барлыкка китерүче матдәләр белән баетуын башына да китерми. Тәмәке тарту ул хәтәр гадәт кенә түгел, ул гомерне кыскартучы фактор да.

**Сценка “Тәмәкенең организмга тәэсире”**

*(Сәхнәдә бер малай Ютәлләп утыра. Ике иптәше төрле күнегүләр ясыйлар.)*

***Малай.*** *(урындыкта утыра).* Әйдә бер тартып алыйк. *(Кесәсеннән тәмәке пачкасы чыгара).* Сатам бер пачкасы 10 сум гына.

***2 нче малай.*** Юк, мин тартмыйм, чөнки тәмәке составында рак китереп чыгаручы, туберкулезга илтүче матдәләр бар. Әнә үзеңне генә кара, бер туктаусыз ютәлисең.

***Малай.*** Бала-чага*.(3 нче малайга)* син дә тартасыңмы?

***3 нче малай.*** Юк, мин тартмыйм. Сиңа да киңәш итмим.Тәмәке тартучылар арасында йөрәк авырулары белән үлүчеләр бик күп, андагы зыян маттдәләрне санап бетерерлек түгел. Синбит бик яхшы дустыбызидең. Бергә спорт белән шөгелләнә идек, вакытны да кызыклы. Файдалы уздыра идек, укуда да без беренчеләрдән идек.

***Малай.*** Син минебернигә дәяраксызга калдырдың түгелме?

***2 нче малай.*** Әйдә. Дустым. Ташла тәмәкеңне киттек безнең белән спортзалга. Без сиңа бу начар гадәтләреңнән аерылырга ярдәм итәрбез. Дус авыр чакта ярдәм кулы сузмаса, кем сузар. (Бергә чыгып китәләр.)

***Магистр.*** Ай-ай-ай-ай! Сездә сәламәтлекләрен бозучылар бигрәк күп икән. Нишләп алар сәламәтлек зур байлык икәнне аңламыйлар икән соң?

***4 нче укучы.*** Дөнҗяда эчкечелек тә киң җәелә. Социологлар әйтүенчә, Россиядә бер елда эчелгән исерткеч эчемлекләрне спиртка күчереп исәпләгәндә, һәр кешегә 14 литр спирт туры килә. Ә кеше елына 8 литр спитт кулланса, ул үзенең кешелек сыйфатларын югалта бара. Исерткеч эчемлекләрне айлар буе туктаусыз кулланган кешенең иммунететы бозыла һәм ул төрле чирләргә бик тиз бирешә.

***5 нче укучы.*** Россиядә һәм Татарстанда наркоманиянең киң җәелүе дә зур борчу тудыра. Рәсми рәвештә теркәлгән норкоманнар арасында 12 яшҗлекләр дә бар. Наркоманнар – башкалар тормышына сәламәтлегенә куркыныч тудыручылар.

***Магистр.*** Бик аяныч, мин үз заманыма киләчәк киләчәк буынның сәламәт һәм шат яшәмәгәнлеген күреп кайтып китәм. Ләкин минем өметем бар – кешеләр шушылай үз проблемаларын уртага салып сөйләшә, аларның сәбәпләрен ачыклый алырлар икән, димәк киләчәктә аларны булдырмау өстендә эшли алачаклар. Кешеләр һәрвакытта да прогресска омтылды, үзенең бик күп хаталарын төзәтә алды һәм бу өлкәдә дә алга китеш булыр кебек тоела миңа. Сау булыгыз! Сәламәт яшәгез! (Китә.

***Укытучы.*** Әйе, безнең сәламәтлегебез үз кулыбызда. Һәрберебез кулдан килгәнчә тирә-якны сакласа тәмәке тарту, аракы эчү, наркотик матдәләр куллану кебек начар гадәтләргә каршы кәрәшсә, физкулҗтура һәм спорт белән актив шөгелләнсә, чирләүчеләр саны бездә кимер. Әйдәгез үзебезнең һәм якыннарыбызның сәламәтлеге турында кайгыртып яшик һәм киләчәк буыннар безгә үпкә белдермәс. Сәламәт булыгыз!