**Саулык – зур байлык.**

***6 сыйныфта сыйныф сәгате.***

***ТР Аксубай муниципаль районы МБОУ “Шәрбән төп мәктәбе”нең рус теле һәм әдәбияты, татар теле һәм әдәбияты укытучысы Шакирова Рузалия Мәүлемҗан кызы***

*Максат:* укучыларда сәламәт яшәү рәвешенә омтылыш тәрбияләү; актив фикер йөртү осталыкларын үстерү;

*Җиһаз:* компьтер, мультимедиа такта, “Сәламәтлек – зур байлык” исемле презентация.

*Дәрес барышы.*

*Укытучының кереш сүзе.*

Хәерле көн, кадерле укучылар! Бүгенге сыйныф сәгатен без сәләмәтлек темасына багышлыйбыз. Бүгенге катлаулы заманда сәламәтлек проблемасы аеруча кискен тора.

Кешеләр элек – электән үк сәламәтлеккә зур әһәмият биргәннәр. Татар халкында бу турыда бик күп мәкаль һәм әйтемнәр яшәп килә.

Байлыкның башы – тазалык.

Дөньяда иң кечкенә бәхет – байлык, иң зур бәхет – саулык.

Таза булсаң, таш та ярып була.

Сәламәт тәндә – сәламәт акыл.

Сәламәтлек – зур байлык.

1 слайд.

* Нәрсә ул сәламәтлек? (укучыларның фикерләре тыңлана).

2 слайд.

Сәламәтлек – ул физик, психик, рухи саулык.

3 слайд.

* Сәләмәтлек нәрсәләргә бәйле?

(фикерләр тыңлана)

4 слайд.

Сәламәтлек түбәндәге шартларга бәйле:

1. 50% - яшәү рәвешенә
2. 20% - нәселдәнлеккә
3. 20% - экологик хәлгә
4. 10% - медицина хезмәте күрсәтүгә.

5 слайд

* Нәрсә ул сәламәт яшәү рәвеше? (фикерләр тыңлана)

6 слайд

Сәламәт яшәү рәвешенең төп өлешләре:

1. Физик хәрәкәт активлыгы
2. Дөрес туклану
3. Зарарлы гадәтләрдән баш тарту
4. Көндәлек режимны үтәү
5. Шәхси гигиена
6. Организмны чыныктыру
7. Рухи сәламәтлек
8. Уңай уй – кичерешләр

7 слайд

* Нәрсә ул физик хәрәкәт активлыгы? (фикерләр тыңлана)

8 слайд

“Хәрәкәттә – бәрәкәт”

1. Көн саен 10 – 20 минут дәвамында җәяү йөрергә
2. Һәркөн иртән физик күнегүләр ясарга.
3. Спорт белән шөгыльләнергә.

9 слайд

Ничек дөрес итеп тукланырга? (фикерләр тыңлана)

10 слайд

Туклануның төп кагыйдәләре:

1. КӨНГӘ 4 – 5 ТАПКЫР , БИЛГЕЛЕ СӘГАТЬЛӘРДӘ ГЕНӘ АШАРГА.
2. РИЗЫКНЫ АКРЫН ҺӘМ ЯХШЫЛАП ЧӘЙНӘП АШАГЫЗ.
3. ЙОКЛАРГА ЯТАР АЛДЫННАН ЧӘЙ, КОФЕ ЭЧМӘГЕЗ.
4. ШИКӘРНЕ БАЛ, ҖИЛӘК-ҖИМЕШ, ЯШЕЛЧӘ БЕЛӘН АЛЫШТЫРЫРГА ТЫРЫШЫГЫЗ.
5. АК ИПИНЕ МӨМКИН КАДӘР АЗРАК АШАРГА ТЫРЫШЫГЫЗ.
6. ТОЗНЫ АЗРАК КУЛЛАНЫГЫЗ.
7. СУНЫ АЗ-АЗЛАП, КӨНГӘ 2 ЛИТР ЭЧӘРГӘ КИРӘК.
8. ЯҢА ГЫНА ӘЗЕРЛӘНГӘН РИЗЫКНЫ ҖЫЛЫ КИЛЕШ АШАРГА КИҢӘШ ИТЕЛӘ.
9. АШАГАНДА СӨЙЛӘШҮ, УКУ, ТЕЛЕВИЗОР КАРАУ ЗЫЯНЛЫ.
10. ӨСТӘЛ ЯНЫНА АШЫЙСЫ КИЛГӘНДӘ ГЕНӘ УТЫРЫРГА КИРӘК.

11 СЛАЙД.

Нинди гадәтләрне без зарарлы гадәтләр дибез?

Аларның зарары нәрсәдә соң? (фикерләр тыңлана)

12 слайд.

Аракының зарары:

1. Баш миенә, нервларга начар тәэсир итә.
2. Бавырны зарарлый.
3. Бөерне зарарлый.
4. Йөрәк эшчәнлеген боза.

*13 слайд.*

*ТӘМӘКЕНЕҢ ЗАРАРЫ:*

1. *Йөрәк – кан тамырлары эшчәнлеген боза.*
2. *Үпкәдә туберкулез һәм рак авыруы китереп чыгара.*
3. *Ашказаны – эчәк авырулары куркынычы арта.*
4. *Кан юллары кысылып, аякта гангрена башланырга мөмкин.*

15 слайд.

НАРКОМАНЛЫК – КОТОЧКЫЧ АВЫРУ!

*НАРКОТИКЛАР КУЛЛАНУ НӘТИҖӘСЕНДӘ:*

1. АВЫРУЛАРГА КАРШЫ ТОРУ КӨЧЕ КИМИ, ИММУНИТЕТ КАКШЫЙ.
2. ЙӨРӘК, ЭЧКЕ ӘГЪЗАЛАРНЫҢ ЭШЧӘНЛЕГЕ БОЗЫЛА.
3. ЙОГЫШЛЫ АВЫРУЛАР БЕЛӘН ЗАРАРЛАНУ КУРКЫНЫЧЫ АРТА.
4. НАРКОТИК КУЛЛАНУ АХЫР ЧИКТӘ ҮЛЕМГӘ КИТЕРӘ!

17 слайд.

Ничек итеп начар гадәтләргә бирешмәскә? (фикерләр тыңлана)

18 слайд. Ничек итеп начар гадәтләргә бирешмәскә?

1. ТӘМӘКЕ, АРАКЫ, НАРКОТИКЛАРНЫ БЕРВАКЫТТА ДА КУЛЛАНМАСКА.
2. ҮЗ –ҮЗЕҢДӘ НЫКЛЫ ИХТЫЯР КӨЧЕ ТӘРБИЯЛӘРГӘ, “ЮК!” ДИП ӘЙТӘ БЕЛЕРГӘ.
3. ҮЗ АЛДЫҢА ДӨРЕС МАКСАТ КУЕП ЯШӘРГӘ.
4. СТРЕССКА КАРШЫ ТОРА БЕЛЕРГӘ.
5. РУХИ ЯКТАН ҮСӘРГӘ ОМТЫЛЫРГА.
6. КӨНДӘЛЕК РЕЖИМНЫ ҮТӘРГӘ.
7. ТӘМӘКЕ, АРАКЫ, НАРКОТИКЛАРНЫ БЕРВАКЫТТА ДА КУЛЛАНМАСКА.
8. ҮЗ –ҮЗЕҢДӘ НЫКЛЫ ИХТЫЯР КӨЧЕ ТӘРБИЯЛӘРГӘ, “ЮК!” ДИП ӘЙТӘ БЕЛЕРГӘ.
9. ҮЗ АЛДЫҢА ДӨРЕС МАКСАТ КУЕП ЯШӘРГӘ.
10. СТРЕССКА КАРШЫ ТОРА БЕЛЕРГӘ.
11. РУХИ ЯКТАН ҮСӘРГӘ ОМТЫЛЫРГА.
12. КӨНДӘЛЕК РЕЖИМНЫ ҮТӘРГӘ.

19 слайд. Көндәлек режимның нинди кагыйдәләре бар? (фикерләр тыңлана)

20 слайд. Көндәлек режим.

1. Көн дә бер үк вакытта йокларга ятарга һәм йокыдан торырга, физзарядка ясарга күнегергә кирәк.
2. 8 сәгатьтән дә ким йокламаска.
3. Иртәнге, көндезге, кичке аш һәркөнне бер үк сәгатьләрдә булырга тиеш.
4. Мәктәптән кайткач, бераз ял итеп, саф һавада йөреп, физик эш белән шөгыльләнергә, дәрес әзерләргә.

21 слайд.

Шәхси гигиенага карата төп таләпләр. (фикерләр тыңлана)

22 слайд. Шәхси гигиена.

* Һәркөнне иртә һәм кичен тешләрне 1 минут дәвамында теш пастасы белән чистартырга.
* Кулларны сабын белән ешрак юарга.
* Йокы алдыннан бит-кулларны, аякларны җылы су белән юарга.
* Атнага бер тапкыр мунча керергә, ә җәй көне мөмкин кадәр ешрак юынырга.
* Пөхтә киенергә.
* Елга ике тапкыр теш табибына күренергә.

23 слайд. Организмны чыныктыру өчен нишләргә? (фикерләр тыңлана).

* 24 слайд. Организмны чыныктыру.

1. Спорт бәлән шөгыльләнргә.

2. Иртә белән гимнастика ясарга.

3. Саф һавада күбрәк йөрергә.

4. Иң яхшы чыныгу чарасы – су.

*25 слайд.*

*Кеше физик яктан гына түгел, рухи яктан да сәламәт булырга тиеш.*

*27 слайд.*

*Дөньяда иң кечкенә бәхет – байлык, ә иң зур бәхет – саулык.*

*Бәхетле булыгыз!*

*Сәламәт булыгыз!*

*Аннотация.*

Мәктәпнең төп бурычы – яшь буынга белем һәм тәрбия бирү белән бергә аның сәламәтлеген саклау. Шуңа күрә мәктәптә укыту процессында балалар белән сәламәтлек турында әңгәмәләр һәм сәламәтләндерү чаралары үткәрү зарур.

Әлеге тәкъдим ителгән сыйныф сәгате сәламәт яшәү рәвешенең әһәмиятен, аның төп кагыйдәләрен төшендерергә ярдәм итә. Сыйныф сәгате материалыннан аңлашылганча, сәламәтлек түбәндәгеләргә бәйле:

1. Үзеңне сәламәт яшәү рәвешенә көйләргә, сәламәт булырга тырышырга. Бу – иң мөһиме.

2. Чиста, пөхтә булырга. Эш белән ялны аралаштырырга. Кояш, һава, су – сәламәтлекне ныгытуда кешенең иң якын дуслары.

3. Дөрес туклану.

4. физкультура күнегүләре ясау.

5. начар гадәтләрне юлдаш итмәскә.

6. Кеше үз хисләре, үз халәте белән идарә итә, тирә – юньдәге кешеләр белән дүстанә яшәргә тиеш.

Сыйныф сәгатенең максаты – балаларга тормышта иң кирәкле нәрсәнең сәламәтлек икәнен, моңа кеше, беренче чиратта, үз сәламәтлеге турында үзе кайгыртып ирешә алуын төшендерү.