Класс сәғәте: Һүгенеүҙең һаулыҡ өсөн зыяны 

Маҡсат: Уҡыусыларҙы насар һүҙҙәрҙән арындырыу.   
Һаулыҡ өсөн зыянлы икәнлеген аңлатыу, һүгенеүҙең тормошҡа үтеп ингән   
тарихы менән таныштырыу.   
Әҙәп-әхлаҡ сифаттары, һаулыҡҡа һәм бер-береңә ихтирам, иғтибар тәрбиәләү.   
Йыһазландырыу: уҡыусыларҙың анкета яуаптары, һүрәттәр, мәҡәлдәр яҙылған   
таблицалар.   
  
- Һаумыһығыҙ, хәйерле көн !   
- Әйҙәгеҙ, дәресте башлар алдынан бер-беребеҙгә ҡарап, йылмайышып алайыҡ. Йылмайған ваҡытта һеҙ үҙегеҙгә ниндәй энергия алдығыҙ?   
- Эйе , яҡшы энергия.   
- Йылмайғас һеҙгә күңеллеме ?   
  
  
Донъяла ниндәй генә әшәке хәлдәр булмаһын, беҙҙең милләткә ҡағылмай ул, тип, вайымһыҙ ғына йәшәргә өйрәнеп киткәйнек һуңғы ваҡытта. Ҡайҙалыр, кемдер наркотиктар ҡаҙай, кемдер токсикоман булып киткән , кемдер СПИД йоҡторған… Ошолар менән бер рәттән цензураһыҙ һүҙҙәр, жаргондар йәки һүгенеү аргоһы бөтә кешелекте ялмап алды.   
  
Статистика мәғлүмәттәренә күҙ һалайыҡ.   
Һуңғы 20 йыл эсендә балаларҙың физик һәм аң үҫеше яғынан ауырыу (етешмәгән) булып тыуыу осраҡтары 10 тапҡырға артҡан, яңы тыуған балаларҙың 80 % -ты ауырыу, мәктәпте тамамлаусылар араһында унынсы бала ғына һау, ҡыҙҙарҙың күбеһе хроник сирҙәр менән ауырый, ә улар буласаҡ әсәләр, милләтебеҙҙең киләсәген дауам итеүсе кешеләр . Рәсәйҙә көнөнә 2500 кеше ғүмере менән хушлаша. Ирҙәрҙең ғүмер оҙонлоғо буйынса Рәсәй башҡа илдәр араһында 133 урында тора, ә ҡатындар араһында – 100 урында, 80 – се йылдар арауығында тыуған йәштәрҙең 54 % урта мәктәпте тамамлай алмағандар. Был бәләнең бик күп сәбәптәре бар, ләкин һүгенеү һүҙҙәрен ҡулланыу был сәбәптәрҙең һуңғыһы түгел, ә улар туранан-тура ҡатнаша. Бөгөнгө көндә һүгенеү һүҙҙәрен уҡыусылар ҙа, йәштәр ҙә, оло ирҙәр ҙә һәм ҡатындар ҙа ҡуллана. Был һүҙҙәр телевизор экрандарынан да яуып тора. Был ниндәй ғәҙәт икән ул !?   
  
Бөгөнгө һөйләшеү ошо турала.   
Кеше – ул Космостың бәләкәй генә өлөшө, ул космос кеүек йәшәй.Космос – ул энергияның сығанағы. Кешенең һүҙе шулай уҡ энергия. Һәм ошо энергия Космос киңлегендә йөрөй, йөҙә. Әгәр ҙә матур һүҙҙәр әйтһәң – космос киңлеге яҡшы энергия менән тула һәм ул кемгәлер ярҙам итә. Әгәр ҙә инде һүгенеү аргоһын ҡулланһаң, космос бысрана. Кеше ошо энергияға юлыҡһа , ауырый, үҙен насар тоя башлай.   
  
С.С.Орбелиани тигән яҙыусының китабында (“Мудрость вымысла”) бер уймаҡ хикәйә бар. “ Бер һунарсы үҙенә ҡунаҡҡа айыу-дуҫын саҡырған. Хужабикәгә айыуҙың еҫе оҡшамаған.Ул айыуға тураһын әйткән. Айыу хужабикәнең һүҙенә ныҡ ҡына үпкәләгән һәм сығып киткән. Күпмелер ваҡыт үткән. Айыу менән һунарсы урманда осрашалар. Айыу һунарсыға: “Мә ,һиңә балта, минең башыма яра булырлыҡ итеп һуҡ ,”- тигән.Һунарсы һуҡмаҫ өсөн төрлөсә яуап тапҡан. Ахырҙа, айыуҙың башын яралағансы һуға. Тағы ла күпмелер ваҡыт үтә. Айыу менән һунарсы урманда осрашалар. Айыу һунарсыға:”Ҡара әле, башымдағы яра бөттө, ә хужабикәңдең ҡасандыр әйткән һүҙе - һаман да йөрәгемде яралап ауырттырып тора”, - тигән.   
  
Тарихҡа күҙәтеү. Боронғо Рус илендә һүгенеү һүҙҙәрен ҡара көстәрҙе саҡырыу өсөн ҡулланғандар. Ошо һүҙҙәр аша бәйләнешкә ингәндәр. Өй эсендә һүгенергә ярамаған, ендәр өйгә эйәләй, тип уйлағандар. Шулай уҡ урманда ла, һыу буйында ла һүгенергә ярамаған. Ләкин кешегә эсендәге боҙоҡлоҡто түгергә кәрәк булған,уның өсөн бер урын – баҫыу булған. Ошонан һүгенеү урыны “поле брани” тигән һүҙбәйләнеш килеп сыҡҡан. “Мат” һүҙенең килеп сығышына иғтибар итһәк, ул – “ҡысҡырыу” тигәнде аңлата.   
  
19 – сы быуатта һүгенеү һүҙҙәрен ҡулланғандарҙы хатта язалағандар.   
Батша А.М.Романов ваҡытында һүгенеү һүҙҙәрен бөтөнләй ҡулланмағандар. Был күренеште шул ваҡыттағы кешеләрҙең итәғәтле икәнлектәре, шулай уҡ сәйәсәттең дә уңышлы барғанлығы менән аңлатырға була.   
  
Ләкин “заман башҡа, заң башҡа” тигәндәй, тормош бер урында тормай. Был һүҙҙәрҙе кабактарҙа ҡуллана башлайҙар. Аҙаҡ фабрика эшселәрең төп телмәренә әйләнә. Ә беҙҙең көндә был һүҙҙәр :   
- телмәр эмоцияһын күтәрер өсөн;   
- кешене әрләү өсөн;   
- агрессияны күрһәтер өсөн;   
- ҡурҡыуҙы күрһәтмәү өсөн;   
- һ.б. өсөн ҡулланыла.

Һүгенеүҙең үтә алама ғәҙәт икәнен бөтәһе лә яҡшы белә. Йәмғиәттә үҙ-үҙеңде тотоу ҡағиҙәләре лә, Ислам дине лә һүгенеүҙе тыя. Ҡөрьәндә: “Бер-берегеҙҙе төрлө ҡушаматтар, насар һүҙҙәр менән атамағыҙ”, - тиелә. Әрләшкән, насар һүҙҙәр әйткән кешеләрҙең баҡыйлыҡта мотлаҡ яза аласаҡтары хаҡында ла иҫкәртелә. Шулай ҙа арабыҙҙа телмәрендә насар һүҙҙәрҙе ҡулланыусылар йыш осрай. “Мин һүгенмәйем, ә шулай һөйләшәм”, тиеүселәр ҙә бар хатта. Сөнки һүгенеү һүҙҙәре һаулыҡҡа етди зыян килтерергә һәләтле, тип һынай ғалимдар.   
  
Нисек улай тиһегеҙме? Иғтибар иткәнегеҙ барҙыр, ҡайһы бер урындарҙа, йәки өйҙәрҙә күңелгә рәхәт, тыныс, ә икенселәрендә шыҡһыҙ, хатта шомло.Күрәһең, гел әрләш-талаш булған өйҙәрҙә, ниндәйҙер негатив энергия өҫтөнлөк иткән урындарҙа шуға ла йәм юҡтыр инде.   
  
20- се быуатта япон ғалимы Масару Эмото һыуға насар уйҙарҙың, әрләү һүҙҙәренең бик насар тәьҫир итеүен иҫбат итә. Һыуҙы туңдырып, микроскоп аша фотоға төшөрә. Ә туңдырыр алдынан һыуға матур һүҙҙәр әйтәләр. Матур һүҙҙәр әйтелгән һыу шул хәтлем матур ҡар бөртөктәре булып , ә насар һүҙҙәр әйтелгән һыу уҡмашып туңа.   
Тимәк, бер-береһе менән әрләшкәндә, насар һүҙҙәр әйткәндә кешеләр, үҙҙәре лә һиҙмәҫтән, һаулыҡтарын ҡурҡыныс аҫтына ҡуя. Һүгенеү һүҙҙәренең тәьҫире шул тиклем көслө, хатта организмда генетик кимәлдәге үҙгәрештәр килеп сығыуы ла бар, тип һанай ғалимдар.

Биология фәндәре докторы И.Б.Белявский етәкселегендәге икенсе төркөм ғалимдар 17 йыл буйы һүгенеү һүҙҙәренең проблемаһы өҫтөндә эшләйҙәр. Һүгенеү һүҙҙәрен күп ҡулланған кешеләрҙең ғүмерҙәре бик ҡыҫҡа икәнлеген иҫбат итәләр.   
Үҙең һүгенмәгән хәлдә лә, әленән-әле эргә-тирәләге әхлаҡһыҙ кешеләр ауыҙынан насар һүҙҙәр ишетергә тура килә. Насар һүҙҙәр кешене үлтерә икәнлеген ата-бабалар элек-электән белгән. Юҡҡа ғына кешене насар һүҙҙәр менән ҡарғамайҙар.Матур һүҙҙәр менән ауырыу кешене аяҡҡа баҫтыралар.   
Религия, эзотерика, төрлө тикшереүҙәр һүгенеү һүҙҙәренең һөйләүсегә һәм тирә-яҡтағы кешеләргә тәьҫир иткәнлеген иҫбат иттеләр.   
Тимәк, тормошобоҙ йәмле, үҙебеҙ һау-сәләмәт булайыҡ, тиһәк, бер-беребеҙгә ысын күңелдән әйтелгән йылы һүҙҙәрҙе, доғаларҙы йәлләмәҫәкә кәрәк, дуҫтар!   
  
Һүҙҙәр ҙә бит хас кешеләр кеүек:   
Берәүҙәре тора ҡысҡырып,   
Икенсеһе – артыҡ баҫалҡы ла,   
Өсөнсөһө – хатта ҡурҡыныс…   
Тик барыбер һүҙҙәр донъяһына   
Кеше хужа, кеше аҡылы,   
Һүҙ бит үҙе кеше асылы һәм   
Кеше бөйөклөгө, ялҡыны.   
  
Әнүр Вахитов.