**Татарстан Республикасы районы Кукмара муниципаль**

**«Ядегәр авылы Г.Г.Гарифуллин исемендәге урта гомуми белем бирү мәктәбе»**

**“Дөрес туклану - сәламәтлек нигезе”**

**темасына сыйныф сәгате**

**Фатыйхова Л.Ш., 7нче сыйныф җитәкчесе**

**2018-2019нчы уку елы**

**Тема: Дөрес туклану - сәламәтлек нигезе**

**Максат:** укучыларны дөрес туклану серләре белән таныштыру, аның сәламәтлеккә йогынтысын аңлату; сәламәт яшәү рәвеше тәрбияләү

**Җиһазлау:** презентация

**Сыйныф сәгатенең барышы:**

I. Укучылар белән әңгәмә үткәрү

Саулык зур байлык, диелә татар халык мәкалендә. Әйе, саулык – сәламәтлек, бәхет чыганагы ул.

Бүгенге балаларның сәламәтлеге торышы бөтен җәмгыятьне борчуга салды. Мәгариф академиясенең яшь физиологиясе институты мәгълүматларына караганда, укучыларның 60% танартыгы сәламәтлекләре белән мактана алмыйлар. Соңгы дистә елда сәламәт балаларның саны 68%тан 20%ка кадәр кимеде.Мәктәпне тәмамлап чыккан яшүсмерләрнең барысында да диярлек нинди дә булса авыру бар.

Чирнең начар нәрсә икәне шулай ук һәр кешегә билгеле. Ләкин таза вакытта без бу турыда уйлап та карамыйбыз.Баланың беренче мәртәбә чирләве ата-анасына зур фаҗига булып тоела. Әмма чирле сабыйга ярдәм итәргә еш кына аларның, туганнарының, өлкәннәрнең әзерлеге булмый. Күп гасырлар буена тупланган тәҗрибә нигезендә кеше күп кенә чирләрне булдырмау юлларын өйрәнгән.

Кеше үзенең кыска гына гомерендә дә тәҗрибә туплый һәм шуны үз тормышында куллана. Мәсәлән, салкын көнне җылы киенергә икәнен кечкенә бала да белә. Шулай булуга карамастан, нишләп соң кешегә салкын тия һәм ул авырып ала? Чирләмәү кешенең үзеннән генә торамы? Авырмыйча озак яшәү өчен кеше үзе нишләргә тиеш соң? Чирләп китсә кеше үзенә-үзе ярдәм итә аламы? Хәзер саулыгы начар балалар арта барган заманда сәламәтлекне ничек сакларга, ничек ныгытырга?

Чир тудыручы һәм гомерне кыскартучы кайбер сәбәпләргә каршы шәхес үзе генә көрәшә алмый. Мәсәлән, әйләнә-тирәнең, сулый торган һаваның елдан-ел бозыла баруын һәркем белеп тора, ләкин аны үзгәртергә, төзәтергә аерым кешенең кулыннан килми.

Шушы авыр шартларда кеше үзенничек сакларга тиешлеге хакында кайбер киңәшләрне карарбыз.

**Беренче киңәшне** дөрес туклануга багышлыйк. Эчке һәм тышкы әгъзаларның эшчәнлеге яхшы булсын өчен, дөрес туклануның әһәмияте бик зур. Күп вакыт без уйлап та тормыйбыз: ачыксак ашыйбыз да туябыз; тәмлерәк ашасак, тагын да рәхәтрәк булып китә. Шикәр диабеты белән чирләгән кеше генә баллы ризыклар ашавын чикләргә мәҗбүр. Диабет белән авырмаган кешегә дә баллы ризыкны күп куллануның зарарлы икәнен балаларга кечкенәдән аңлатырга кирәк.

Организмда күзәнәк һәм әгъзаларның нормальэшләве ашаган азыкның сыйфатына һәм күләменә бәйле. Организм энергияне азыктан ала. Димәк, ашаган азыкның күләме аның энергия чыгымнарына төгәл туры килергә тиеш. Әгәр кеше җитәрлек күләмдә ашамаса ябыга, артыгын ашаса симерә башлый. Кирәкле энергияне нинди азык күпме бирә соң? Сәламәт олы кешегә көненә 100гр. чамасы аксым җитә. Сыер һәм балык ите, йомырка, сөт азыклары, чикләвек, фасоль, гөмбә, солы, карабодай ярмаларыаксымга бай ашамлыклардан исәпләнә. Аксым, гомумән, яшәүнең төп чыганагы. Май шулай ук организмга кирәкле матдә. Май азыклары энергияне, аксымга караганда, 2 тапкыр күбрәк бирә. Кешегә кирәкле май күләме шулай ук 100гр. чамасы тәшкил итә. Ләкин бу “саф” май гына түгел. Азыклар составында май да була. Моны истә тотарга кирәк, чөнки майны артык күп кулану нәтиҗәсендә кеше симерергә мөмкин. Майлар һәм аксымнар белән беррәттән, организмга углеводлар да җитәрлек булырга тиеш. Олы кеше тәүлеккә 300-500гр. углевод сарыф итә. Углевод бөртекле культураларда, җиләк-җимештә, шикәрдә, бигрәк тә балда күп.

Билгеле бер режим белән туклануның әһәмияте аеруча зур, чөнки ашказаны тәүлекнең билгеле бер вакытында ашкайнатуга кирәкле соклар бүлеп чыгара башлый. Иртәнге һәм көндезге ашның туклыклырак һәм мулрак булуы яхшы. Кичке аш җиңелчә, аз күләмдә һәм йокларга 3-4 сәгать кала ашалырга тиеш. Ләкин шуны онытырга ярамый: ашказаны бизләре сокны төрле азыкка төрле микъдарда һәм төрле составта бүлеп чыгара. Бүгенге галимнәр азыкның төрле-төрле булуын мактыйлар, ләкин бер утырып ашаганда бертөрлерәк азык кулланырга тәкъдим итәләр.Мәсәлән, без ит белән бәрәңгене ипи белән ашарга яратабыз.Өч төрле азыкка өч төрле фермент бүленеп чыгарга тиеш. Әле җитмәсә, башта шулпа ашала, соңыннан чәй, яисә компот, я кесәл эчелә. Менә шундый катлы-катлы ашау бүгенге көндә бик үк дөрес дип исәпләнелми. Әйтик, кеше ашап туя икән аңа котлет, боткалар бөтенләй мәҗбүри түгел. Ә инде төрле торт, пирожное кебек азыкларга килгәндә, бу азыкларның колориясе зур булу сәбәпле, кеше, шул исәптән, балалар да симерергә мөмкин. Гомумән, табын яныннан “пух” итеп торып китү дөрес түгел. Ашаганда бик үк туймаган кебек булсаң да, азык матдәләре канга сеңә башлагач, якынча ярты сәгать чамасы узгач, тую тойгысы барлыкка килә. “Үзе туйган – күзе туймаган ,” – ди халык мәкале. Димәк, “күз туйганчы” утырырга ярамый.

Кайбер балалар нәселдән, ә кайберләре чамасыз күп ашау нәтиҗәсендә артык симез була. Мондыйлар үз иптәшләре арасында рәхәтләнеп уйный да алмый, чөнки аларны кимсетәләр, юан дип көләләр. Җитмәсә, йөгереп уйнаганда, аларның тыны кысыла, хәлләре бетә. Симерә башлау белән, камыр ашларын, баллы, артык майлы ризыкларны киметә төшсәң, яшелчә, җиләк-җимеш азыкларын арттырырга кирәк була. Шул ук вакытта ит, эремчек, балык кебек аксымга бай азыклар җитәрлек булырга тиеш. Төрле тозлы-борычлы, каклаган һәм аппетит кузгата торган аш тәмләткечләрдән баш тартырга туры килә. Балаларга хәрәкәтчән уеннар, тау шуу, чаңгыда йөрү,йөгерү, сикерүнең дә файдасын онытмаска кирәк.

Тагын бер мисалга тукталып китик. Бөтенләй **ач торып ябыгу** исә, гомумән, зарарлы, чөнки мондый чакта бавырда бик җитди биохимик үзгәрешләр башлана. Ач торганда организм матдә калдыкларыннан чистара дигән теория бернәрсәгә дә нигезләнмәгән булып чыкты.

**Икенче киңәшне чыныгуга багышлыйк**. Җәяү йөрү – организмны чыныктыруның иң җиңел төре.Ләкин мөмкин кадәр тиз атлап, кулларны селтәп хәрәкәтләнү файдалырак. Эленке-салынкы һәм озак йөрү кешене арыта гына.Соңгы елларда “юыртып йөгерү” киң тарала башлады. Мондый йөгерүне теләсә кайсы яшьтә башларга була. Тик кайбер шартларны гына истә тотарга кирәк: йөгергәндә борын аша гына суларга; транспорттан читтәрәк саф һавалы урын, кием-салымны да ел вакытына карап сайларга кирәк. Спорт киемнәре генә киеп йөгерү, йөрү бөтенләй мәҗбүри түгел. Иң мөһиме: өс киеме, бигрәк тә аяк киеме уңайлы, җиңел булсын. Йөгерү алдыннан төрле физик күнегүләр дә ясарга була.

Тынны озак һәм тирән алып, тиз һәм көчле итеп чыгарсаң, шуннан бераз сулыш алмый торасың. Менә шундый сулыш юлы гимнастикасын берничә тапкыр кабатлыйсың. Мондый гимнастика сулыш алуны дөрес башкарырга ярдәм итә.Күнегүләр бик күп төрле, аларны мәктәптә физкультура дәресләрендә өйрәтәләр, һәм, гадәттә кеше боларны кеше гомер буена онытмый исендә калдыра; йөгерү алдыннан һәм йөгереп туктагач, пульсны санарга тәкъдим ителә. Кеше ныграк күнеккән саен, пульс кими бара. Ни генә булмасын кеше хәрәкәтләнүдән ләззәт алырга тиеш.

Бөек Ватан сугышы ветераны менә нәрсә язган. “Миңа сугышта физик чыныгу бик нык ярдәм итте. Бернинди арттырусыз шуны әйтә алам: әгәр дә балачактан ук үз-үземне чыныктырмаган булсам, мине әллә кайчан үтергән булырлар иде. Шулай бервакыт диңгездә без бара торган катер снаряд тиеп шартлады һәм ул бата башлады. Мин өс киеменнән, кулга корал тоткан килеш, 2 км араны салкын суда йөзеп үттем.Һәм моңа үзем дә шаккаттым. Миңа бернинди томау төшмәде. Минем физик чыныгуым мәктәптән башланды. Шуңа күрә физкультура укытучысына рәхмәтлемен.

**Ә хәзер П.Ивановның берничә кагыйдәсенә тукталыйк.**

1. Табигатьне ярат, аны пычратма, тирә-юньгә төкермә. Юкса көч һәм сәламәтлегеңне югалтырсың. Төкректәге матдәләр организмдагы микробларны юк итә.

2. Кайда гына булсаң да, кешеләр, бигрәк өлкәннәр белән исәнләш. Чын күңелдән исәнләшергә кирәк. Бу исә кешеләрне яратырга өйрәтә, үзара тынычлыкны ныгыта.

3. Комсыз, ялкау, үз-үзеңнән канәгать, икейөзле булма. Кешеләргә ышан һәм аларны ярат, гадел бул. Бер-береңне аңлау, түземле, тыйнак булу, кайгы уртаклаша, ихтирам, тәүбә итә, гаебеңне таный белү – иң кадерле сыйфатлар.

4. Авыру, кәеф китү, үлем турында даими уйланулар организмга аеруча зарарлы. Алар төрле авыруларга китерәләр, аңны томалыйлар.

5. Уйны эштән аерма. Китап, газета, журнал укуың әйбәт, ләкин иң мөһиме – эш.

II. Йомгаклау

Сәламәт тәндә – сәламәт акыл, ди халык. Әмма тормышта шулай да була: кайберәүләр, кемнәндер үрнәк алып, үз организмнарына үзләре зыян китерә. Соңгы вакытта спиртлы эчемлекләрне һәм тәмәкене кире какмаган яшьләр саны тагын да арта. Алар арасында кызларның да булуы аеруча кызганыч, чөнки алар булачак әниләр бит. Аннары, алкогольдән зыян күрүче, җәфа чигүче гаиләләр күпме?

Тәмәке һәм алкоголь кулланучылар саны үскәннән – үсә бара, чөнки бу бизнес аракы һәм тәмәке сату кемгәдер бик зур табыш китерә. Ә, без, акча түләп сәламәтлегебезне дә, бәхетебезне югалтабыз.

Исегездә тотыгыз: кадерле әти-әниләр – үзебезнең һәм балаларыбызның сәламәтлеге, яшәү рәхәте һәм бәхет үз кулыбызда.