**Татарстан Республикасы районы Кукмара муниципаль**

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

**“Сәламәт тәндә-сәламәт акыл”**

**темасына сыйныф сәгате**

**Фатыйхова Л.Ш**

**“Сәламәт тәндә-сәламәт акыл”** темасына класс сәгате

**Максат**: 1. Сәламәт яшәү серләре турында сөйләшү.

2. Сәламәт яшәү рәвеше буенча тормыш тәҗрибәсе тупларга ярдәм итү.

3. Үзеңнең һәм башкаларның сәләмәтлеген кайгырту – һәркемнең бурычы икәнлегенә төшенү

 **Класс сәгатенең барышы**

I. Класс сәгатенең темасы, максаты, девизы белән танышу.

- Сыйныф сәгатебезнең эпиграфы итеп мин мондый сүзләрне алдым: «Цивилизацияказанышлары өчен кеше үз сәламәтлеге белән түләргә тиеш түгел!” Әйтегез әле, ни өчен мин бүген нәкъ әлеге сүзләрне сайлап алдым икән?

- Димәк, без бүген нинди темага сөйләшәчәкбез?

*(укучылар теманы ачыклыйлар)*

***-***Максатыбызны да бергәләп ачыклап китик. Моның өчен сезгә слайдтагы сүзләр ярдәм итәр.

1) \_\_\_\_\_\_\_ яшәү серләре \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_.

2) \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ буенча тормыш тәҗрибәсе туплау.

3) Үзеңнең һәм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кайгырту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ бурычы икәнлегенә төшенү.

II. – Укучылар, сезнең тарих дәресләрендә, бәлки, ишеткәнегез булгандыр, цивилизация казанышларының башы Грециягә барып тоташа. Шулай булса да борынгы греклар озын гомерле булганнар. Нилектән икән бу?

- Үсемлекләр, яшелчә, җиләк-җимеш белән тукланганнар. Итне аз кулланганнар, тәмәкенең нәрсә икәнлеген дә белмәгәннәр, шәрапне бары тик соклар яки су кушып кына эчкәннәр, күп хәрәкәтләнгәннәр һәм үзләрен чыныктырганнар.

- Мәктәптә ярты көн укыганнар, төштән соң физкультура белән шөгыльләнгәннәр. Ни өчен?

- Чөнки алар хәрәкәттә – бәрәкәт икәнлеген белгәннәр.

- Бездә бүген 6 сәгать укыдык, әзрәк хәрәкәтләнеп алыйк әле.

III. 1. “Нәрсә ул сәламәт – яшәү рәвеше?” дигән сорауга җавап бирәләр.

2. Сәламәтлек турында мәкальләр әйтү.

*(Сәламәт тәндә – сәламәт акыл. Сәламәтлек – зур байлык. Акча байлык түгел, сәламәтлек байлык. Чисталык – сәламәтлек чыганагы. Җитезне авыру куып тота алмый. Эчең авыртса – авызыңны яп. Җирне эсселек корыта, кешене – сырхау. Хәлсезне сырхау да үз итә. )*

IV. Кеше сәламәтлегенә нинди начар гадәтләр зыян сала?

-Тәмәке тарту, спиртлы эчемлекләр куллану, психоактив препаратлар куллану, наркотиклар куллану, токсикомания, аз хәрәкәтләнү, күп ашау, әшәке телле булу.

- Шушы начар гадәтләрнең берничәсенә тукталып китик әле. Тактага капланып куелган кәгазьнең берсен кем дә булса бирегә чыгып укысын әле.

**1) Тәмәке.** Дөрестән дә, тәмәке тарту - иң күп таралган зыянлы гадәтләрнең берсе.

-Тәмәкенең зыяны турында сыйныф сәгатьләрендә бик күп сөйләштек, шуңа озаклап тукталып тормыйбыз. Ни өчен тәмәке тартучы кеше үзенең сәламәтлегенең начараюын тойса да, тиз генә тартуын ташлый алмый?

* Тәмәкедә никотин-наркотик матдә бар. Кешедә ияләшү барлыкка килә Шулай итеп, папирос белән кеше үзе дә яна.
* Тәмәкенең кешегә зур зыянын белә торып, ни өчен җитештерәләр һәм саталар икән?
* *Кемнәрнеңдер зур табыш чыганагы булып тора.*
* Димәк, кемнеңдер сәламәтлеге хисабына, кемнәрдер байый. Нинди нәтиҗә ясарга кирәк?
* *Тәмәке тартмаска, организмны никотин белән агуламаска.*

- Өстәвенә, галимнәр раславынча, тартучы янында тәмәке төтенен суларга мәҗбүр булучыга зыяны тагын да күбрәк дигән фикер бар. (Шуның белән бәйле үзем белән булган бер хәлне сөйләп китим әле. Мин тәмәке төтенен бөтенләй дә кабул итә алмыйм. Күптән түгел генә Казаннан кайтышлый бер таксига утырып кайттым. Йөртүчесе тәмәке тартып кайтты.)

**2) Туклану**

- Дөрес туклану – сәламәтлек нигезе дип әйтәләр. Кайчандыр тиешле ризык җитмәгәнлекләктән балаларның авырулары көчәйгән, психологик халәте начарланган, эшкә, укуга сәләте кимегән. Ә хәзер, киресенчә, күп ашаудан һәм дөрес итеп тукланмаудан күп авырулар килеп чыга. Кибет киштәләре тулы матур капларда күзне кызыктыргыч тәмледән-тәмле ашамлыклар, төрле эчемлекләр. Аларның барысы да натураль ризыкмы икән? Безнең бер укучыбыз балалар бик яратып эчә торган эчемлекләрнең берсе турында информация туплады, шуны тыңлап үтик әле.

*(кока-кола турында укучы чыгышы)*

*-Һәркем газлы эчемлекләрнең зыяны турында белергә тиеш дип уйлыйм. Мин кока-кола турында сезне таныштырып үтәргә телим. Пепси-кола составында бик күп углеводлар бар. Чагыштыру өчен мондый мисал китерәм: Бу эчемлекнең 33мл.ын 8 кисәк шикәр салынган баллы чәй белән тиңләргә була. Безнең кайсыбыз шундый баллы чәй яки кофе эчәр икән? Мондый эчемлекне күп куллану кешедә шикәр авыруы китереп чыгара. Ә бит кока-коланы көнкүреш химиясендә бик уңышлы кулланалар. Билгеле булганча, АКШта юл полициясе патруль машинасында һәрвакыт 2 шешә кола йөртә икән, чөнки авариядән соң шосседагы канны шуның белән юалар. Кемдер аны туалет юу өчен файдалана. Унитазга салып, 1 сәгать юдырмыйча гына тотарга кирәк. Кока-колага чылатылган фольга кисәге белән машина бамперындагы күгәрекне ышкысаң,аннан да котылып була. Автомобильдәге коррозияне бетерү, күгәреп каткан болтны сүтү һәм киемдәге тапларны бетерү өчен дә кока коладан файдаланалар. Ә безнең кайберләребез әлеге эчемлекне бик яратып эчә.*

-Димәк, шәһәрләрдә зур мигополисларда бу эчемлекне юкка гына бушка бирмиләр. 4 көн кока-колага салып тотсаң, тырнак та эреп юкка чыга икән. Ә безнең ашказаны нишләргә тиеш? Шаккаткыч мисаллар. Бик эчәсе килгән очракта, нинди дә булса саклану чаралары бармы икән?

*(укучы җавабы)*

*- Һәртөрле газлы эчемлекнең, шул исәптән кока-коланың да организмга зыяны азрак булу өчен кулланганда берничә кагыйдәне истә тотарга кирәк. - тешләрне саклау өчен бары тик салкын килеш кенә эчәргә;*

*- трубка аша эчәргә мөмкин;*

*- бик сирәк кенә кулланырга;*

*- диабет, гастрит, язва белән авыручыларга һәм таза кешеләргә, 3 яшькәчә балаларга бөтенләй дә кулланырга ярамый.*

-*сәламәтлегебезнне кайгыртсак, һәркайсыбыз әлеге кагыйдәләрне истә тотарга тиеш.*

-Туклану рационында нинди ризыкларга өстенлек бирергә тиешбез?

-*Җиләк-җимеш, яшелчәләр, салат яфрагы, укроп, петрушка кебек тәмләтечләр.*

**3) Интернет.** Бүген тормышыбызны интернет һәм кәрәзле телефоннан башка күз алдына да китерә алмыйбыз.

1. Компьютер кешенең дустымы әллә инде дошманымы? Шул турыда да бераз сөйләшеп алыйк әле. Ике төркемгә бүленеп, дебат оештырыйк. Сул якка компьютерны дусты дип санаучылар, уң якка зыяны да бар дип уйлаучылар утыра. Файдалану өчен берничә тема тәкъдим итәм: 1) информация табу, 2) аралашу, 3) уен, 4) уку.

Компьютерның файдалы ягы

Компьютерның зыянлы ягы

Информация табу

һәрберебез эшли белә, бик тиз кирәкле материалны табып була, кирәкле маериалны бастырып та алып була.

Балалар аз укый, сөйләмебез начарая, беренчел чыганкалардан файдалана белмибез, сирәк басмаларны табып булмаска да мөмкин, турыдан туры китаптан уку - бөтенләй икенче

Аралашу

Ерак арада да тиз аралашып була. Танышларны бик тиз таба аласың, үз фикереңне әйткәндә, билгесез дә булып калып була.

Күзгз-күз карап аралушуга җитми, үзара ярдәм итеп булмый.

Уен

Он-лайн режимында уйнап була, уеннар мавыктыргыч, компьютер кәнагәтьсезлек белдерми, бик яхшы партнер, таләпләр куймый

Кагыйдәләре артык кырыс, ституацияне үзгәртеп була, ахырга хәтле уйнамыйча да хаталарны төзәтергә була, уенны яңадан башларга мөмкин

Уку

Дистанцион укып була, инвалид балаларга белем алу уңайлы, читтән торып белем туплап була

Укытучы аңлатуга җитми, тәрбияви чарасы юк

2. -Шулай итеп, без компьютерның уңай һәм тискәре яклары белән танышып үттек. Интернет челтәреннән күпләребез бик яхшы файдалана. Интернет белән артык мавыгып китәргә мөмкинме? Интернеттан явызларча, яисә дөрес итеп файдалана белмәгән очракта, нәрсә булырга мөмкин?

*- кеше сәламәтлегенә зыян килә, чөнки кеше компьютер каршында озак утыра, димәк хәрәкәтләнми;*

*- электромагнит нурланыш ала;*

*- суставларга, кул чукларына зыян килә;*

*- күзләргә зыян килә;*

*- стресс алырга мөмкин.*

*- Интернет бәйлелек килеп чыга;*

*-* Виртуаль бәйлелек нинди сәбәпләр нәтиҗәсендә килеп чыгарга мөмкин?

-*аз аралашучанлык, дуслар булмау.*

*- кызыксыну, мавыгулар булмау, үз-үзеннән канәгать булмаганда.*

- Нинди билгеләрдән чыгып, виртуаль бәйлелекне аерып була?

-*андый кеше тиз кызып китә, агрессив була, үз-үзенә бикләнә, укуы начарлана, режимы бозыла, гаиләсендә конфликтлар килеп чыга, кәефсез була, реаль тормыш белән кызыксынмый, киеменә игътибар итми, һәр нәрсәгә җавапсыз карый*

*-*Мондый бәйлелектән котылып буламы?

*- Бик авырлык белән, мондый кешегә психологик ярдәм кирәк була.*

3.- Сез бик яратып аралаша торган социаль челтәр – ВКОНТАКТЕ- турында да сөйләшеп алыйк әле. Соңгы вакытта бу челтәр турында төрле фикерләр ишетергә туры килә.

*(газета-журнал материаллары буенча укучы чыгышы)*

4. - Тагын нинди зыян салырга мөмкин?

- Интернет пәрәвәзендә безне һәрдаим куркыныч көтеп торырга мөмкин. Интернет челтәреннән кирәкле материалны дөрес итеп сөзеп ала белергә кирәк. Ә хәзер Интернетта файдалануның куркынычсызлык кагыйдәләре белән танышып китик әле.(cлайд)

**4) Кәрәзле телефон.**

- Тормышыбызны кәрәзле телефоннан башка да күз алдына киетрп булмый. Телефонның да плюслары һәм минуслары бар.Тагын бер кат бәхәсләшеп алыйк әле. Шул ук тәртиптә төркемнәргә бүленәбез.

«Плюсләре»

«Минуслары»

1.Әти-әниләргә шалтыратып була.

2.Уйнарга була

3.Акчаны янга калдырырга өйрәтә.

4. Интернет

5.СМС язышып була.

6. GPRS безнең кайда булуыбызны белергә ярдәм итә.

7. музыка тыңлап була.

8 Калькулятор, будильник

1. Кыйбатлы булса, урларга мөмкин.

2. Сәламәтлек өчен зыянлы.

3.Киресенчә, акча күп китә.

4.Электромагнит дулкыннар.

5.Тере аралуша ни җитә.

6.Сөйләмәбез бозыла.

7. Тере артистлар уйнавы, җырлав түгел инде.

8. Телдән исәпләү күнекмәсе начарлана.

5.Телефоннан зыянсыз файдалану кагыйдәләре.

*( укучының презентациясе)*

V. Йомгак. Без бүгенге сыйныф сәгатендә ниләр белән таныштык, үзебезгә нинди файдалы нәтиҗәләр ясыйбыз?

*- Сәләмәт булу серләре белән таныштык.*

*- Һәркем сәләмәтлеген үзе кайгыртырга тиеш.*

*- Үзеңнекен генә түгел, янәшәдәгеләрнең дә сәламәтлеген кайгыртырга тиеш*

*- Дөрес итеп Интернеттан, кәрәзле телефоннан файдаланырга өйрәндек.*

*-*Сәламәтлек чыганагы - дөрес яшәү рәвеше. Цивилизация казанышлары өчен кеше үз сәламәтлеге белән түләргә тиеш түгел!