

Сәламәтлек - зур байлык

Презентацияле
Тәрбия сәгате



**Төзеде: Сахбутдинова
Разиля Галимардановна**

“ Сәламәтлек ” төшенчәсе

Нәрсә соң ул сәламәтлек ?

Сез аны ничек аңлайсыз?



Мәкальләр һәм канатлы сүзләр

- - Байлык бер айлык, саулык - гомерлек.
- - Байлыкның башы – сәламәтлек.
- - Дөньяда иң кечкенә бәхет – байлык, иң зур бәхет - сәламәтлек.
- - Таза булсаң, таш та ярып була.
- - Чисталык - сәламәтлек нигезе.
- - Күлмәкне яңа чагында, сәламәтлекне яшътән сакла!
- - Саулыкны сатып алып булмый.
- - Баш сау булса, башка бүрек табылыр.



“Хэрэкэттэ - бэрэкэт”

- Нэрсэ ул

- ГИПОДИНАМИЯ???



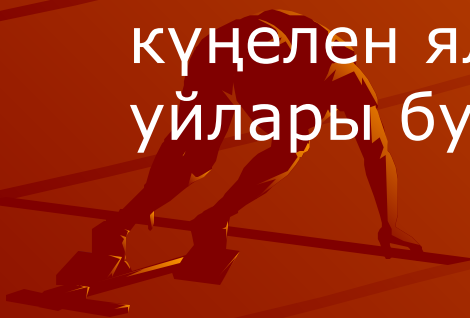
Әз хәрәкәтләнү

- мускуллар йомшаруы күзәтелә
- аксымнарның химик составы кими
 - кан тамырлары
- йөрәк, нерв системасы начарая



“Саулык – рухи байлык”

- Рухи байлык – ул кешелэргэ карата мэхэббэт хисе, кешенең хәленә керә белү, яшәүнең мәгънәсен тою – дигән сүз.
- Уңай кичерешләр, уңай эмоцияләр генә кеше күңелен ял иттерә. Авыруларның 80% начар уйлары булган кешеләрдә барлыкка килә.



“Куркыныч сукмак”

- **Начар гадэтләр:**

- Тәмәке тарту

- Алкоголь эчемлекләр

-

- Наркотик куллану

-

- Дөрес тукланмау



Спиртлы эчемлекләр зыяны

- Спиртлы эчемлекләр бөтен кешене шәхес буларак юкка чыгаралар.
- Ашказаны, бавыр, эчәкләргә зыяны гаять зур
- Нерв системасын какшата, психик авыруларга китерә
- Хәтер югала, уйлау сәләтен киметә
- Эчке кешенең геннары бозыла, туасы балалары гарип, яки акылга зәгыйфь булып туарга мөмкин

Наркомания һәм тәмәкенең зыяны турында

- бер папирус тарткан кеше 25 мг С витаминын югалта.
- Бер тәмәкедә 15 мг наркотик агулы матдә бар. Ул нерв системасына, сулыш, йөрәк-кан тамырларына зыян ясый. Гомер 8 елга кыскара
- НАРКОТИК – грекчадан «narkoo», аптырау, сизмәүчәнгә әйләнүне аңлата



Сәламәт тәндә - сәламәт акыл

- Табигатьнең шундый законы бар – сәламәтлеген саклаган кеше генә, бәхетле була ала. Барлык авыруларыңны да ераккарак ку! Сәламәт булырга өйрән!



Гаилә сәламәтлеге – милләт сәламәтлеге

- Гаиләдә ата белән ананың мөнәсәбәтләре – баланың тынычлығы һәм алдагы тормышы өчен үрнәк булып тора.
- Киләчәк буынның сәламәтлеге һәм бәхете, хәзерге балаларның сәламәтлегеннән тора.



Гел шушындый матур, мөләем,
сәламәт булып калыйк!!!



ӨЙ ЭШЕ

- Дөрөс тукланырга
- Начар гадэтлэр булдырмаска
- Спорт белән шөгыльләнөргә
- Сәламәтлекне сакларга һәм ныгытырга
- Һәр көннең кадерен белеп яшәргә



Дәрес тәмам

- **Игътибарыгыз
өчен зур рәхмәт**

