

Сәламәт яшәү рәвешә

(Презентация рәвешендәге тәрбия сәгатә)



Эшләде: Хәйбуллина Фәния
Фәрид кызы

Яшәү рәвеше – ул
кешеләрнең үз-үзләрен
тотышы, гадәтләре һәм
тормышы.



СӘЛАМӘТЛЕК

физик

ПСИХИК

Сәламәт яшәү рәвешен булдыру
берничә өлештән тора:

1. Жәнес, яшь, сәламәтлек халәте;
2. Яшәү тирәлегә: климат, торақ;
3. Экономик шартлар: туклану, киём;
4. Начар гадәтләрнең булмавы.



Наркомания һәм тәмәкенең профилактикасы

- «Тәмәке тарту, бөтен көченә барган поездан сикерү белән тиң» Жан Кокто.
- НАРКОТИК – грекчадан «narkoo», аптырау, сизмәүчәнгә әйләнүне аңлата.



«Юк!» дияргә өйрәнегез

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 сәламәтлегенән тора.



СОРАУЛАР

- «сәламәт яшәү рәвешен» ничек аңлайсыз?
- Наркотиклар һәм тәмәкене ни белән тиңлиләр?
- Ни өчен күзне, күзнең күремен сакларга кирәк? Моны ничек эшләргә?
- Ничек сәламәт булырга?

