ПУШ УЙĂХĔН ПĔРРЕМĔШĔ. КЛАСРИ ĔÇ.

ÇУРКУННЕ

ПАЯНХИ ÇАНТАЛĂК

1.-Паян урамра мĕнле çанталăк?
2.-Тўпе мĕн тĕслĕ?
3.- Хĕвел пăхать-и?
4.-Урамра мĕнле çил вĕрет?

t

5.- Паян урамра юр çăвать-и?
6.-Çĕр çинче мĕн выртать?
7.-Кала-ха, тархасшăн, йывăççем мĕнле?
8.-Сана паянхи çанталăк килĕшет-и?
9.-Мĕншĕн?

ALLD

ТУПСĂМНЕ ТУПĂР

КАШНИ СĂМАХĂН 1-МĔШ САС ПАЛЛИНЕ ИЛМЕЛЛЕ

СЫВЛĂХЛĂ ПУЛАС ТЕСЕН…

Тĕрĕс калăр!

Ĕ-хĕ-хĕвел,
çутă хĕвел.
Ç-çă-уçă,
сывлăш уçă.
Ă-ră-тăрă,
шыв тăрă.

Хĕвел, сывлăш тата шыв –
Пирĕн шанчăклă туссем.

- **Мĕншĕн çакăн пек калаççĕ-ши?**

СЛОВАРЬ ĔÇĔ

- ***Шывра ишни*** - плавание
- ***Хĕвел пайăркисем*** - лучи солнца
- ***Çителĕксĕр*** - недостаточно
- ***Чирлес мар тесен*** - чтобы не заболеть
- ***Пуриншĕн те*** – для всех
- ***Виçеллĕ*** - в меру

Сывлăхлă пулас тесен мĕн тумалла?

*Спортпа туслă пулмалла. Спорт пуриншĕн те усăллă. Анчах ку кăна çителĕксĕр. Сывлăхшăн уçă сывлăш питĕ аван. Пирĕн пурин те уçă сывлăшра ытларах пулма тăрăшмалла.

*Шывпа туслă пулмалла. Шывра ишни сывлăхшăн питĕ усăллã.

*Ирхине тата çывăрас умĕн яланах çăвăнмалла, таса çӳремелле.

*Урамран кĕрсен, апат çиес умĕн алă çума манмалла мар.

*Чирлес мар тесен хĕвел çинче виçеллĕ пулмалла. Хĕвел пайăркисем сывлăша сиенлĕ микробсенчен тасатаççĕ, çынна вăй параççĕ.

*Кун йĕркине пăхăнмалла.

*Апата вăхăтра тата виçеллĕ çиес пулать.

*Эрех-сăра ĕçмелле мар, сигарет туртмалла мар.

Сывлăхлă пулас тесен мĕн тумалла?

*Спортпа туслă пулмалла. Спорт пуриншĕн те усăллă. Анчах ку кăна çителĕксĕр. Сывлăхшăн усă сывлăш питĕ аван. Пирĕн пурин те усă сывлăшра ытларах пулма тăрăшмалла.

*Шывпа туслă пулмалла. Шывра ишни сывлăхшăн питĕ усăллã.

*Ирхине тата çывăрас умĕн яланах çăвăнмалла, таса çӳремелле.

*Урамран кĕрсен, апат çиес умĕн алă çума манмалла мар.

*Чирлес мар тесен хĕвел çинче виçеллĕ пулмалла. Хĕвел пайăркисем сывлăша сиенлĕ микробсенчен тасатаççĕ, çынна вăй параççĕ.

*Кун йĕркине пăхăнмалла.

*Апата вăхăтра тата виçеллĕ çиес пулать.

*Эрех-сăра ĕçмелле мар, сигарет туртмалла мар.

Хĕвел, сывлăш тата шыв –
Пирĕн шанчăклă туссем.

Мĕншĕн шанчăклă туссем?

***Хĕвел** пайăркисем сывлăша сиенлĕ микробсенчен тасатаççĕ, çынна вăй параççĕ.*

*Уçă **сывлăш**ра ытларах çӳремелле, уçă сывлăшпа сывлани усăллă.*

***Шыв**ра ишни усăллă, кашни кун çăвăнмалла, таса пулмалла.*

ALLD

Физкультминутка

Кану саманчĕ

Сывлăхлă пулас тесен мĕн тумалла?

Сывлăхла çын мĕнле пулать?

Килĕшетĕр пулсан-симĕс карточкăна, килĕшмесен-хĕрлине кăтартăр.

яштака	тĕреклĕ
патвар	чăтăмлă
шуранка	савăнăçлă
салху	активлă
хавшак	хăюллă
вăйлă	вăйсăр

Сывлăхлă çын

Сывлăхлă çын
активлă
яштака
вăйлă
тĕреклĕ
хăюллă
савăнăçлă
чăтăмлă

Ушкăнсенчи ĕççем

1-мĕш ĕç: Ваттисен сăмахĕсене тĕрĕс çыхăнтарăр:

Чирпе ан мухтан	ним те çук.
Сывлăхран хакли	укçалла илеймĕн
Сывлăха	пурте пулать.
Сывлăх пулсан	сывлăхпа мухтан.

Ушкăнсенчи ĕçсем

2-мĕш ĕç: Усăллă тесе шутлатăр пулсан хушас паллă «+» лартăр. Сиенлĕ пулсан «-».

шыва кĕни	ирсерен çăвăнманни
сигарет туртни	çуран утни
канма пĕлни	çуллă апат çини
шăл тасатни	телефонпа нумай вăхăт выляни

расота и здоровье

Эсĕ паян урокра мĕнле ĕçлерĕн

Как ты оцениваешь свою работу на уроке?

ТĔССЕМ	МАНăН ХУРАВ
симĕс	активлă, хастар
кăвак	япăхрах, сахалрах хуравларăм (работал не совсем активно, отвечал мало)

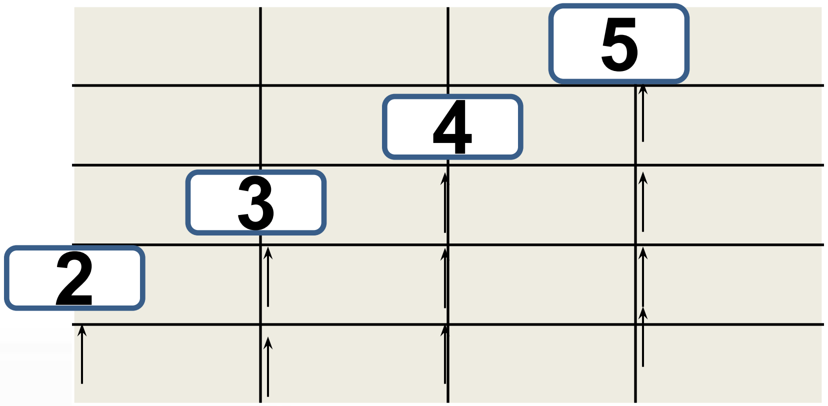
Киле ĕç

- 1). «Сывлăхлă пулас тесен мĕн тумалла?» каласа пама хатĕрленмелле.

- 2). «Сывлăхлă пулас тесен мĕн тумалла?» пĕчĕк калав çырмалла.

- 3). «Сывлăхшăн мĕнле витаминсем усăллă?» интернетран информаци вырăсла тупса килмелле.

Урокра ӗҫленӗшӗн хӑвна мӗнле паллӑ лартатӑн? Суйла.



- Учитель лартнӑ паллӑ: _____

Эпĕ сывлăхлă пуласшăн!

Эпĕ сывлăхлă пулаятăп!

Эпĕ сывлăхлă пулатăпах!

Сывлăхлă пулас тесен эпĕ мĕн тăвăп?

Кун йĕркине пăхăнăп.

Физзарядка тăвăп.

Çуран нумай утăп.

Хĕлле конькипе , çунашкапа е йĕлтĕрпе ярăнăп.

Апата вăхăтра тата виçеллĕ çиййĕп.

Ытлашши çуллă тата тăварлă апат çимĕп.

Уçă сывлăшра ытларах пулма тăрăшăп.

Витаминлă апат çиййĕп.

Спортпа туслă пулăп.

Бассейна çӳрĕп.

Вăхăтра çывăрма выртăп.

Сигарет туртмăп.

Компьютерпа телевизор умĕнче нумай лармăп.

Телефонпа сахалрах выльăп.