

# Кеше ни өсөн йоклай?

Хәсәнова Дания  
Кысынды төп дөйөм белем биреү  
мәктәбенең 1 класс укыусыһы

**Теманың актуаллелеге-** кешененің иң зур байлығы-наулықты һаклау мөһимлегендә. Тейешенсә һәм вақытында йокламаузың кеше һаулығына йоғонтоһо. Мин нимә ул йоко һәм ул минен кәйефемә, һаулығыма нисек тәһсир итә- асыкларға булдым. Эшкә һәләтлелекте һәм якшы кәйефте булдырыузың башка төрлө шарттарын табып буламы? Ошо һораузар буйынса эш башлап, билдәләнек:

***Тикшеренеү объекты:***

-кеше йокоһо.

Тикшеренеү предметы:

Башланғыс класс укыусыһының тулы сифатлы йоко шарттары

**Максаты:**

Кеше һаулығын нығытыуза йоконоң ролен өйрәнеү

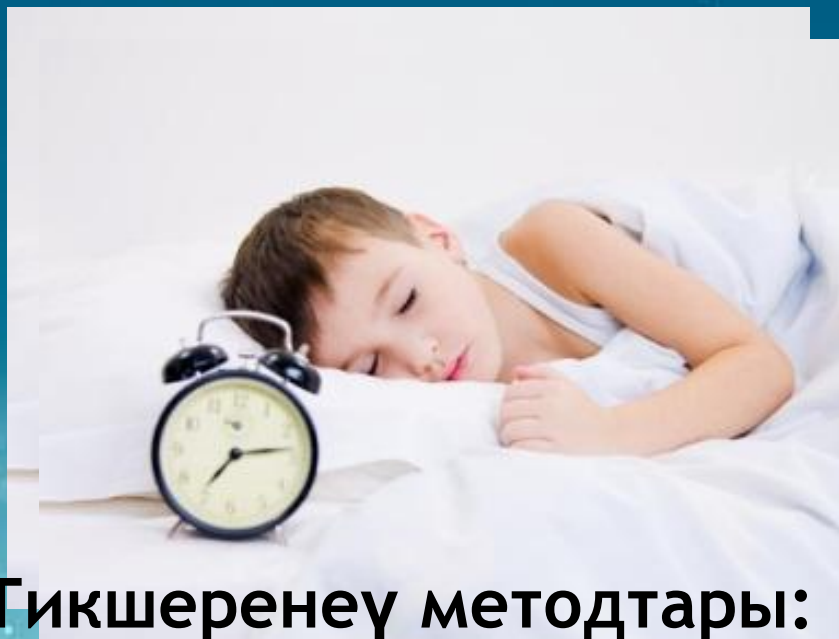
**Бурыстар:**

Йоконо процесс буларак өйрәнеү

Һаулык һәм йоконоң бәйләнешен асыклау

Башланғыс класс укыусыһының йокоһон ойоштороу үзенсәлектәрен өйрәнеү

- үз йокоңдо ойоштороуға караған иһкәрмәләр эшләү



## **Тикшеренеу методтары:**

- Төрлө сығанактардан информациялар йыйыу һәм анализлау
- Әңгәмә
- Анкета үткәреу
- Тәжрибәләр

**Тикшеренеу гипотезаһы:** Йоко -ул вақытты файзаһыз, әрәмгә үткәреу түгел, беззең һаулыкка һәм эшмәкәрлеккә йоғонто яһаусы тормошобоззоң мөһим өләшө.

Йоко -ул организм өсөн ял , уның һакланыу реакцияһы. Йоко нерв системаһын ял иттереу өсөн бигерәк тә мөһим. Кеше үз ғүмеренең өстән бер өлөшөн йоклап үткәргәне билдәле. Әгәр зә йоконо һанға һукмай, теләһә нисек һәм теләһә һиндәй вақытта йоклап, һакһызлык күрһәтһәң - һаулығыңа хәүеф янай.



Француз суды бер кытай кешеһенә катынын үлтергәне өсөн үлем язаһы сығарған. Карарҙа әйтелгән: үлтереүсене йокоһозлок менән язаларға. Кытайлыға өс һаксы беркетелгән. Улар сират буйынса бер-береһен алмаштырып, кытай кешеһенә йокларға форсат бирмәгәндәр. 10 көндән һуң, кытайлы ялбарып һораған: Язалағыз мине, атығыз, асығыз, киҫәктәргә бүлгеләгеҙ. Тик был ғазаптарҙы туктатығыз. Был турала 1859 йылда медицина журналында хәбәр ителә.



Шулай итеп, Йоконоң төп ролен билдәләйбез-

1. Ул организмдың ялы.
2. Бынан тыш, ул көн буйына алған мәғлүмәттәрзе эшкәртеү һәм тәртипкә һалыузы тәьмин итә.
3. Тағы ла сирзән һауыктыра: юккамы ни халык мәкәле: Йоко- иң якшы дауа-тип әйтмәгән.

# Йоко вақытында кеше төш күрә



1. Шатлыклы төштәр
2. Куркыныс төштәр
3. Киләсәкте юраусы, хәбәр итеүсе төштәр



**Башланғыс класс укыусылары күпме йокларға тейеш?**

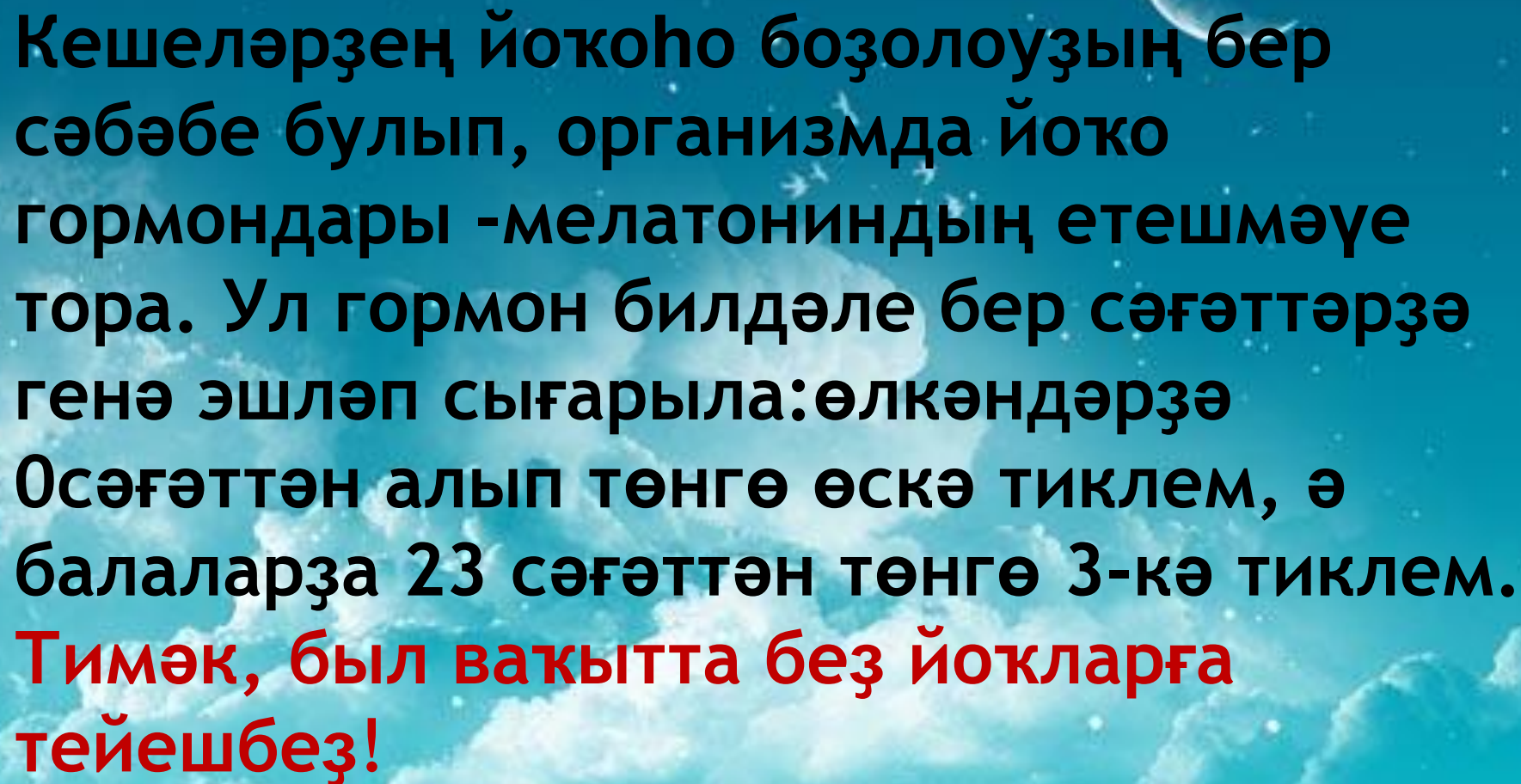
Уртаса алғанда балалар:

7 - 8 йәшлектәр - тәүлегенә 12 сәғәт;

9 - 11 йәшлектәр - тәүлегенә 10 сәғәт йокларға тейештәр.

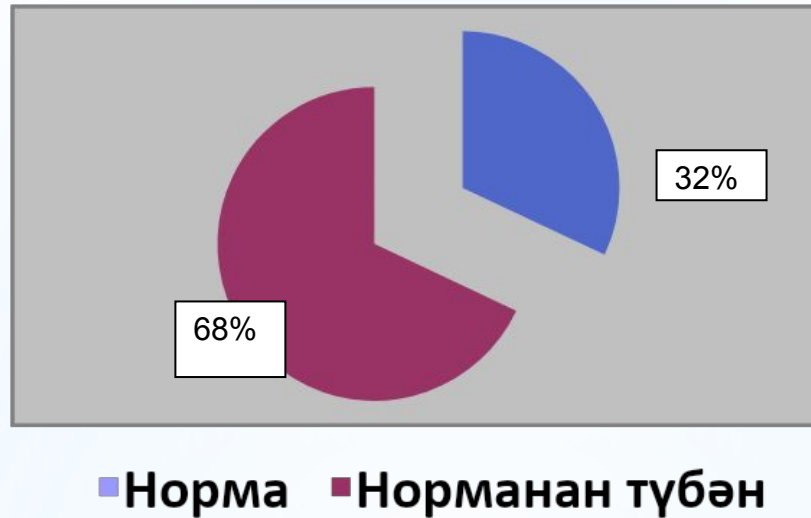






Кешеләрзең йокоһо бозолоузың бер сәбәбе булып, организмда йоко гормондары - мелатониндың етешмәүе тора. Ул гормон билдәле бер сәғәттәрзә генә эшләп сығарыла: өлкәндәрзә 0 сәғәттән алып төнгө өскә тиклем, ә балаларзә 23 сәғәттән төнгө 3-кә тиклем. **Тимәк, был вакытта без йокларға тейешбез!**

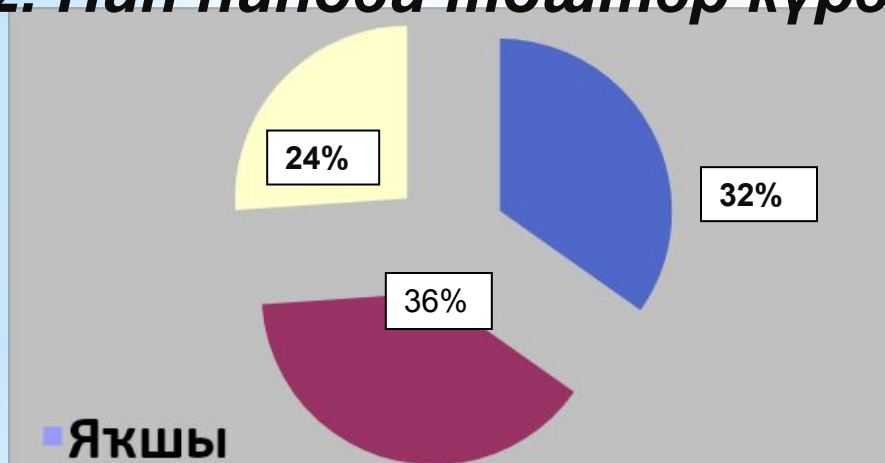
# 1. Башланғыс класс укыусылары күпме вакыт йоклай?



Балаларзың 68% йокоһо туймай!

Һәм улар кәйефһез булыуҙарын, йоколариның туймауын белдерзеләр.

## 2. *Һин ниндәй төштәр күрәһең?*

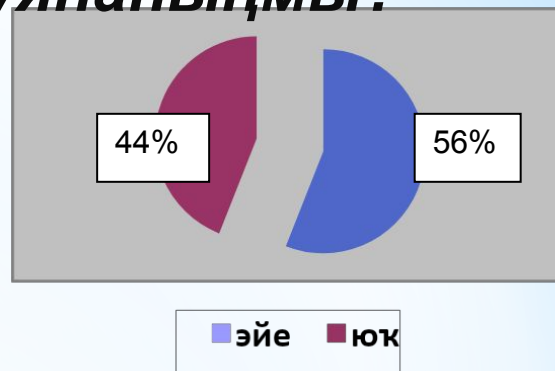


■ Якшы

■ Борсоулы

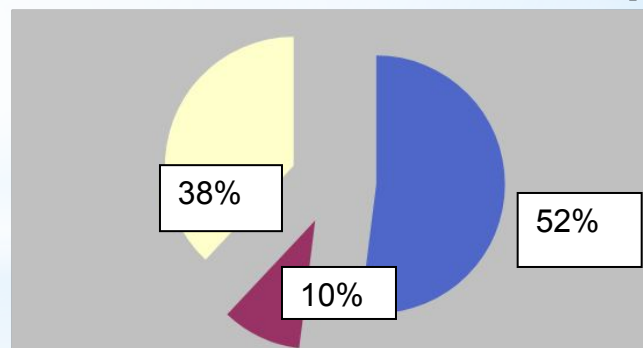
■ Куркыныс

## 3. *Төнөн һин уянаһыңмы?*



■ эйе ■ юк

## 4. *Һисек тиз йоклап китәһең?*



■ ауырлык менән

■ шунда ук түгел

■ шунда ук

# Эксперимент

5 көн дауамында мин йоко вақытын һәм йоклап китеү шарттарын үзгәрттем.

Йоклау вақыты 6 сәғәттән  
10 сәғәткә тиклем.

**Һығымта:** Минең кәйефем һәм эшкә һәләтлелегем нисек йоклауыма бәйләнгән.

**Эш барышында мин шуны асыкланым:  
йоко өсөн кәрәк булған бөтөн  
талаптарзы үтәгәндә сәләмәт һәм  
сифатлы йоко була.**

**Максатыбызга ирештек, куйылған  
бурыстарзы хәл итттек.**

**Үткәрелгән тикшеренеүзәр буйынса  
кәңәштәр һәм тәкдимдәр төзөлдө. Улар  
искәрмәлә күрһәтелде.**

**Башкарылған эш практик әһәмиәткә  
эйә.**

Һезгә ныклы һаулык һәм тәмле төштәр  
күреүегезге теләйем. Үзегезге һәм  
яқындарығызга һаклағыз!

**ИҫТИБАРЫҒЫЗ ӨСӨН  
рәхмәт!**