

Башлангыч сыйныфларда тәрбия сәгате

**“Мин һәм
минем
Сәламәтлегем”**

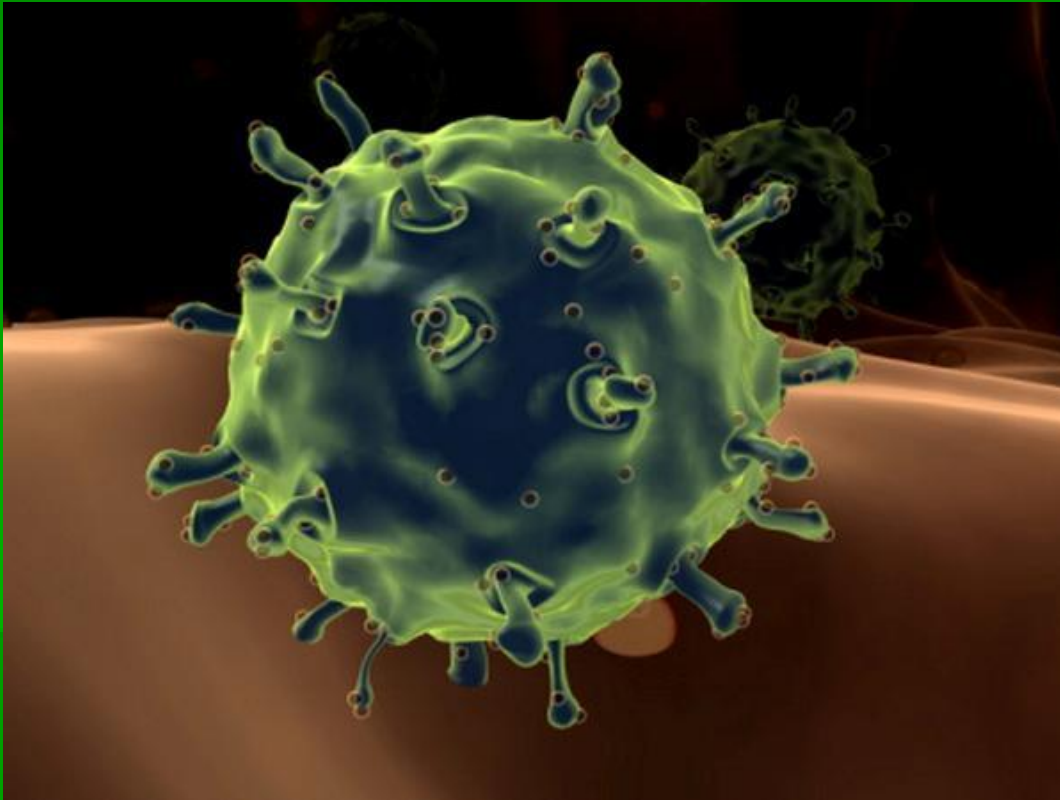
Төзедә : Сафина Резеда Рашат кызы

Тамак

авыртулары

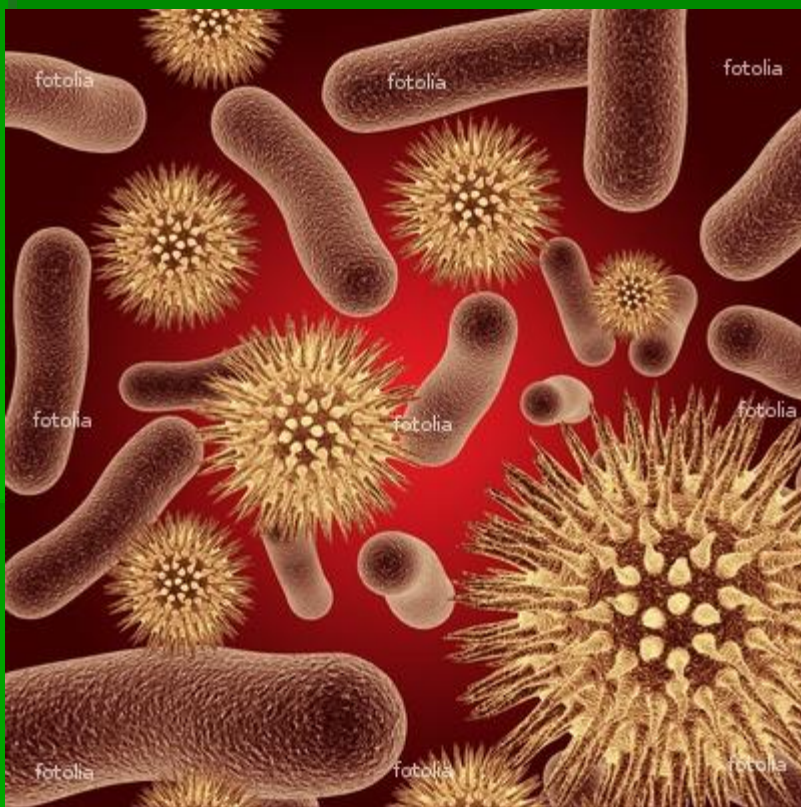


Вирус – агу дигән сүз. Ул паразит, ягъни башка организмга керә һәм анда үрчи



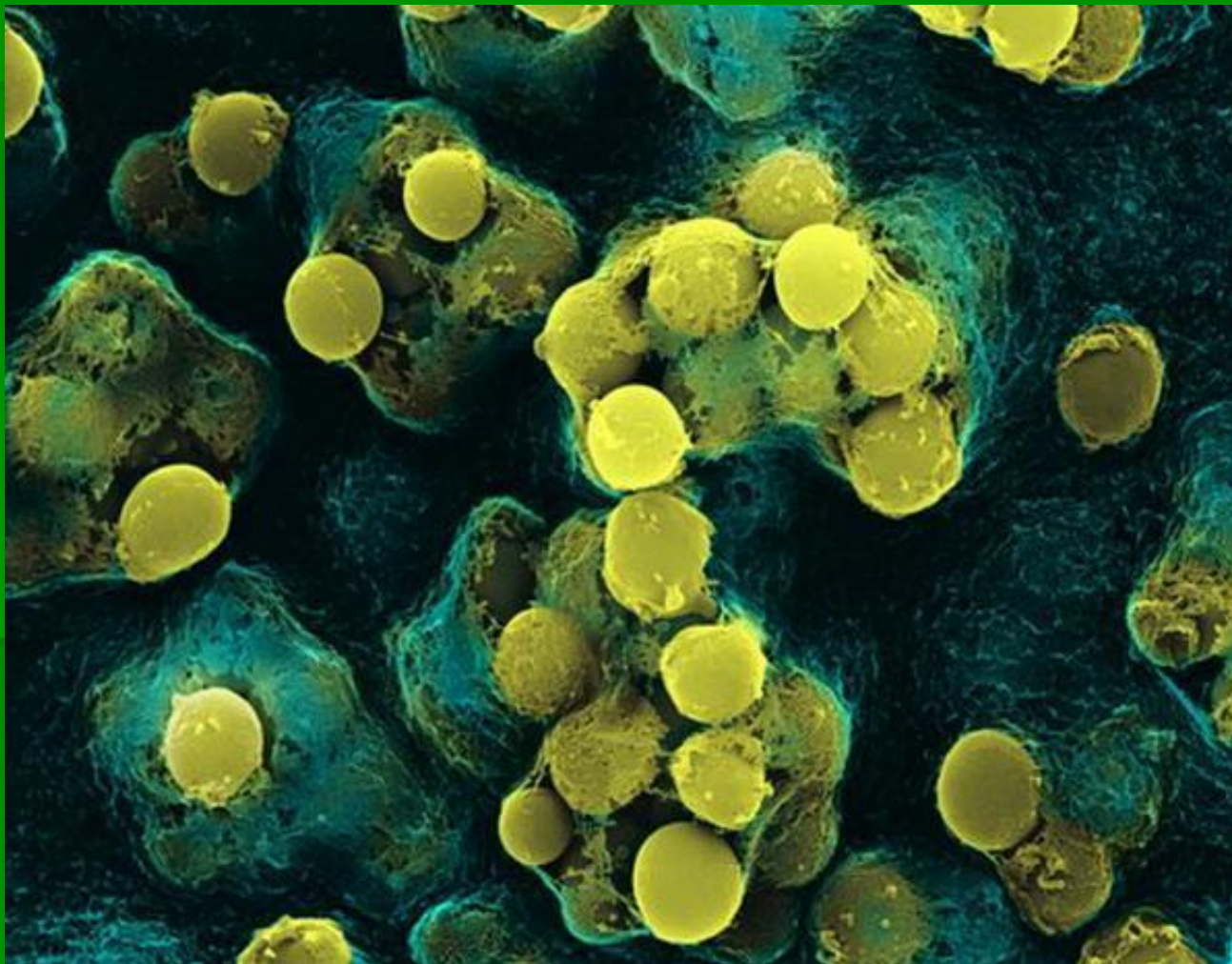
**Грипп
вирусы**

Бактерияләр- бер күзәнәкле, кеше күзенә күренми торган организмнар



Таякчык ,
түгәрәк һәм
йолдыз кебек
формаларда
булалар

СТРЕПТОКОКК



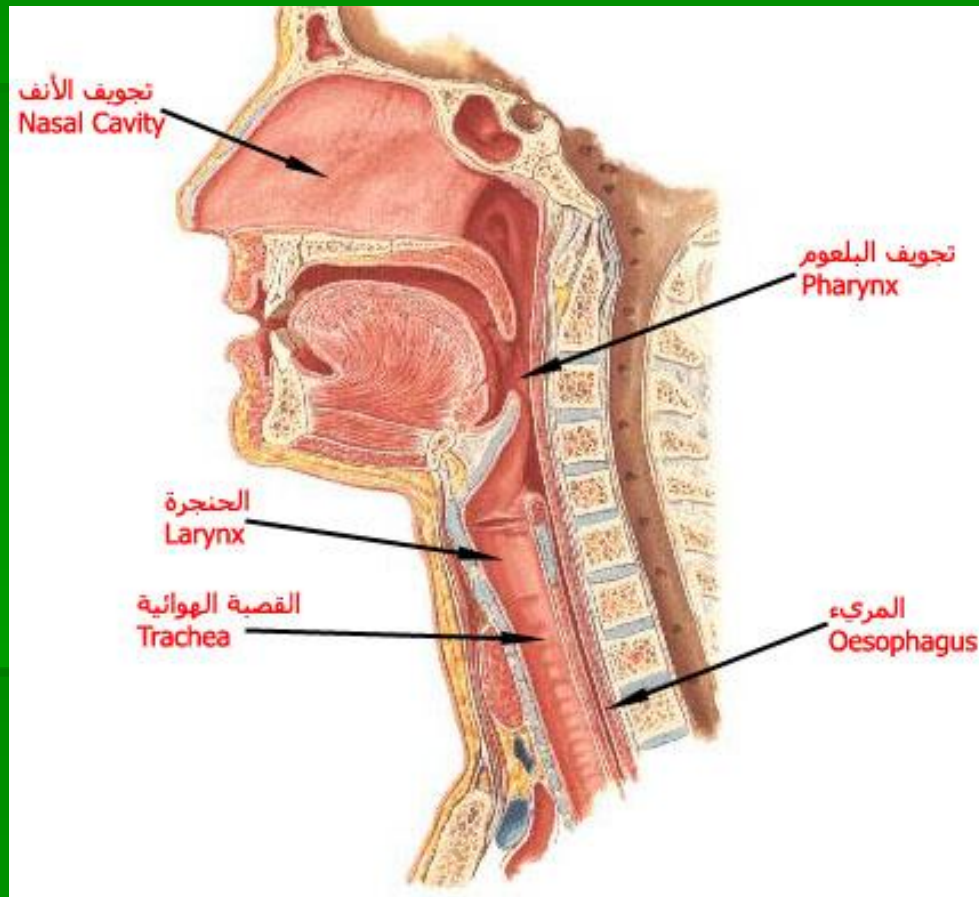
Ангина



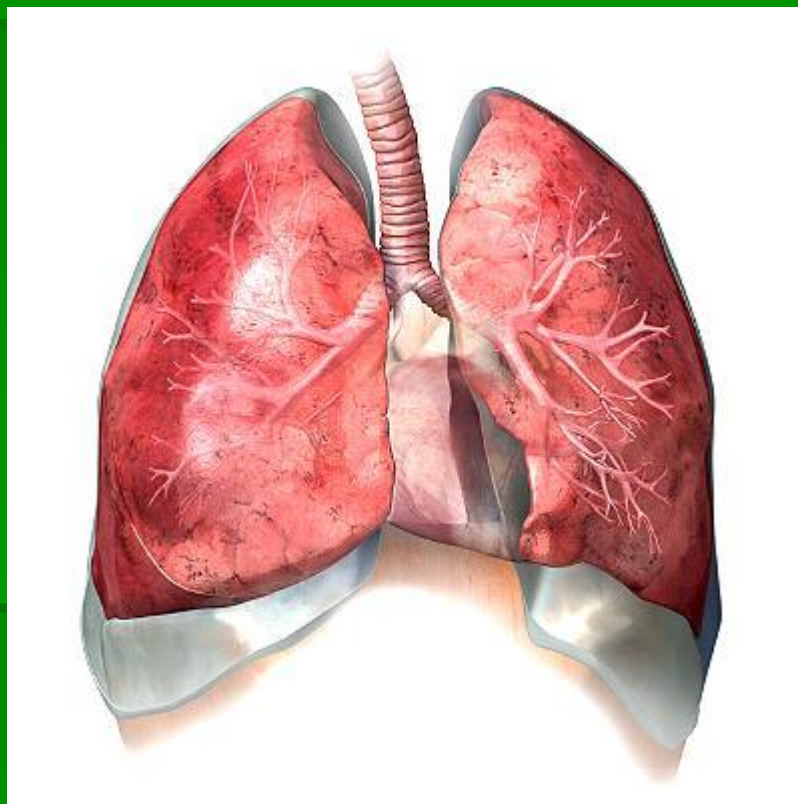
фарингит



ЛАРИНГИТ



ТРАХЕИТ



Дэвалану



Лимонлы чэй



Гөлжимеш чәе



горчичник



ЧЫНЫГУ

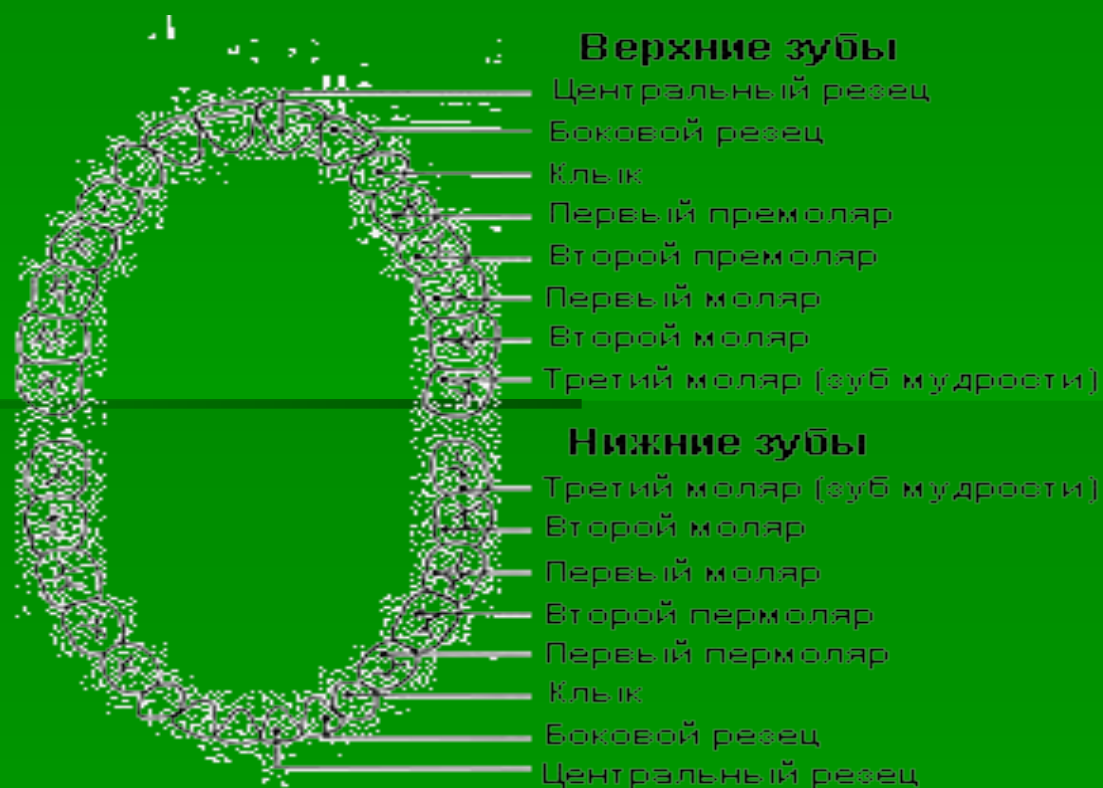


Тешләр һәм аларны
карау

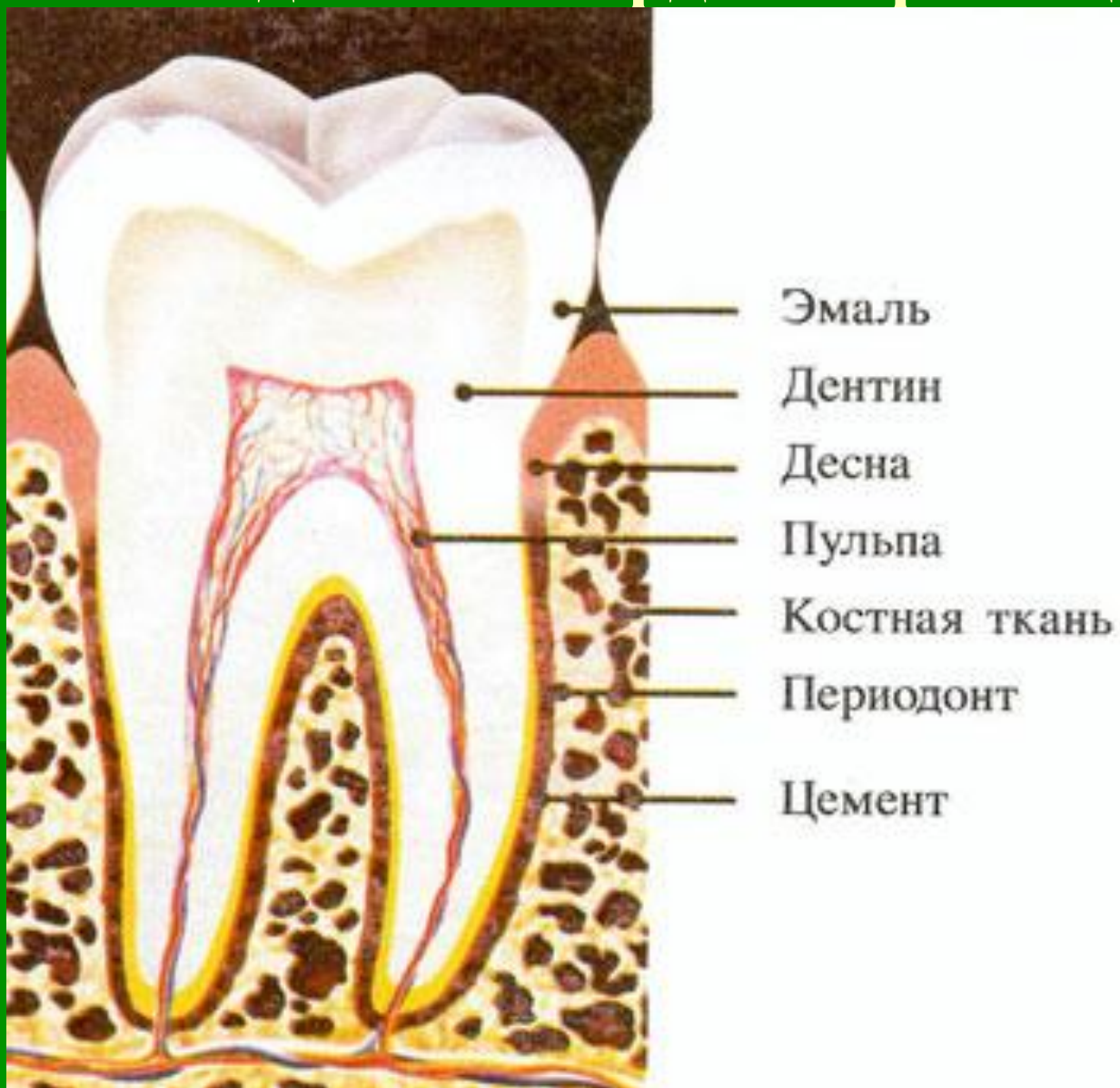


5-6 яшьләрдә сөт тешләр төшә башлый, алар урынына төп тешләр чыга.

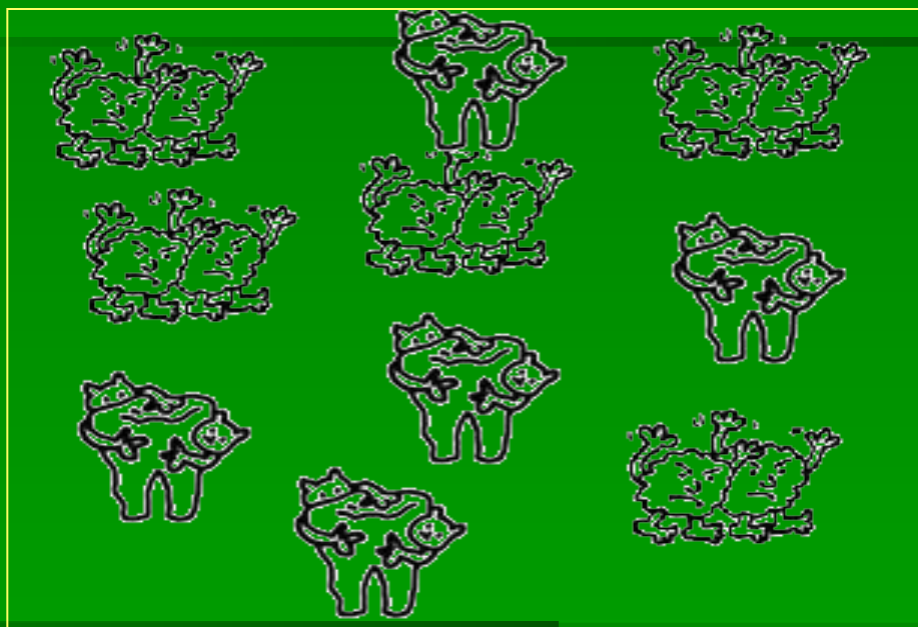
Авыз куышында тешләр шулай урнашкан.



Теш нинди өлөшлөрдөн тора соң?



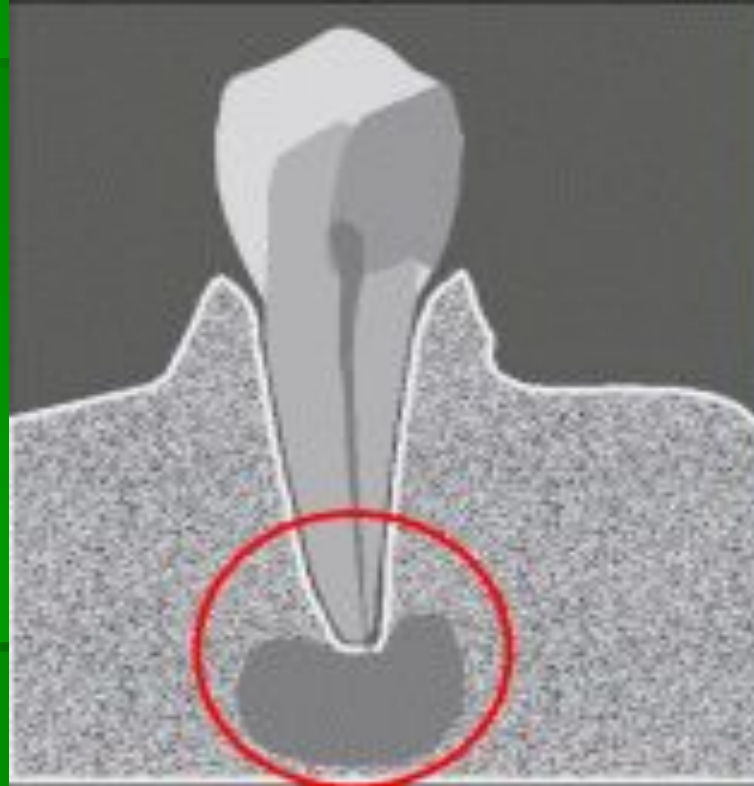
Тешлэрнең төп дошманнары – микроблар һәм бактериялэр!



Алар ашагач барлыкка килэлэр һәм бик тиз үрчилэр. Әгэр тешлэрне карап тормасаң, барлыкка килчөк ...

кариес

Тештәге микроблар теш астына үтеп керәләр һәм
ялкынсыну тудыралар.



Шул чакта:



Ой-ой-ой! Авырта!!!

Тешләр сызламасын өчен ни эшлەرگә кирәк?

1. Көнгә ике тапкыр тешләрне
чистартырга!

3 минуттан да ким түгел



**Моның өчен сиңа теш щёткасы һәм теш пастасы кирәк.
Кара, щеткалар ничә төрле була:**



Нэм моны дөрөс эшлэргэ кирэк.



Зубная щетка
должна
двигаться по
зубу сверху
вниз



Не забывай
очищать
внутреннюю часть
зуба



Обязательно
очищай
пространство
между зубами



Аккуратно вычисти
задние (коренные)
зубы. И пройдишь
несколько раз
щеткой по верхней
стороне коренных
зубов

2. Ашаганнан соң авызны чайкарга!

**3. Тешләр арасына теләсә нәрсә
тыкмаска! Моның өчен агач
зубочистка кулланырга.**

**4. Елга ике тапкыр стоматологка
барырга!**



**Обычно дети очень боятся зубного врача,
но если ты правильно ухаживаешь за
зубами, то тебе бояться нечего - ведь у тебя здоровые
зубы.**

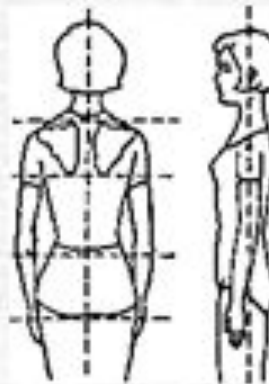
Йөрәк авырулары

- Йөрәгебезнең саулығы – үз кулыбызда!



- МАРС (малая аномалия развития сердца) – сборный термин, под которым понимается любое отклонения в строении сердца, не влияющее на работу органа.

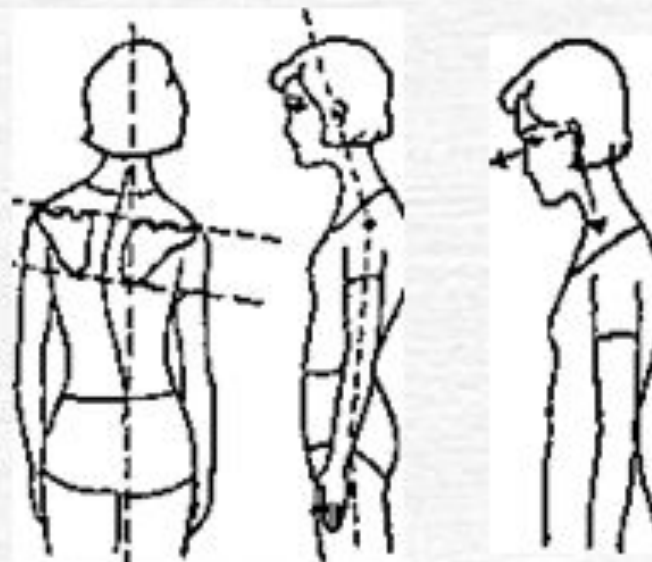
Кешенең гәүдә торышы



Осанка

Признаки неправильной осанки

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, западая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.



Разновидности нарушений осанки

Нарушение осанки-это отклонения в положении позвоночника.

Круглая спина: увеличен грудной кифоз и несколько уменьшен поясничный лордоз. Это состояние называется сутулостью.

Плоская спина: грудной и поясничный изгибы уменьшены, амортизационная способность позвоночника снижена.

Седлообразная (кругловогнутая) спина: увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз, живот выпячен.



Круглая спина



Плоская спина



Кругловогнутая спина



Проявления боковых искривлений позвоночника

Возможность проявления сколиоза особенно велика в возрасте 11-15 лет, когда быстро растет скелет, а мышечная система отстает в своем развитии. Именно в этот период на осанку влияют сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.

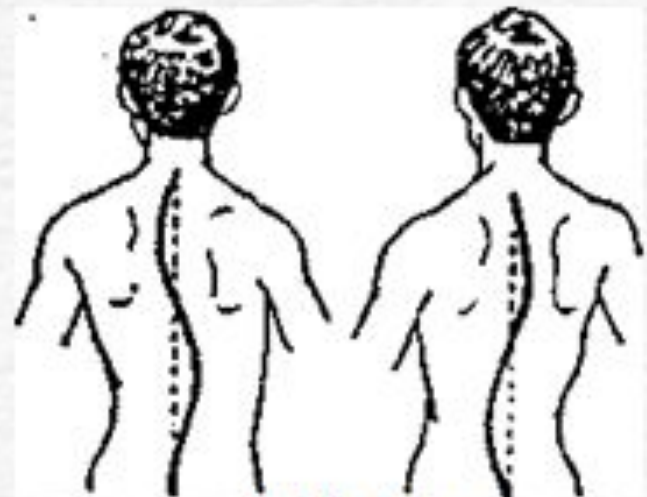
Одна из **причин нарушения** осанки у детей школьного возраста - неправильная посадка (положение) за письменным столом во время школьных уроков, а также при выполнении домашних заданий или при чтении.



Правосторонний
сколиоз



Левосторонний
сколиоз



S-образные
сколиозы



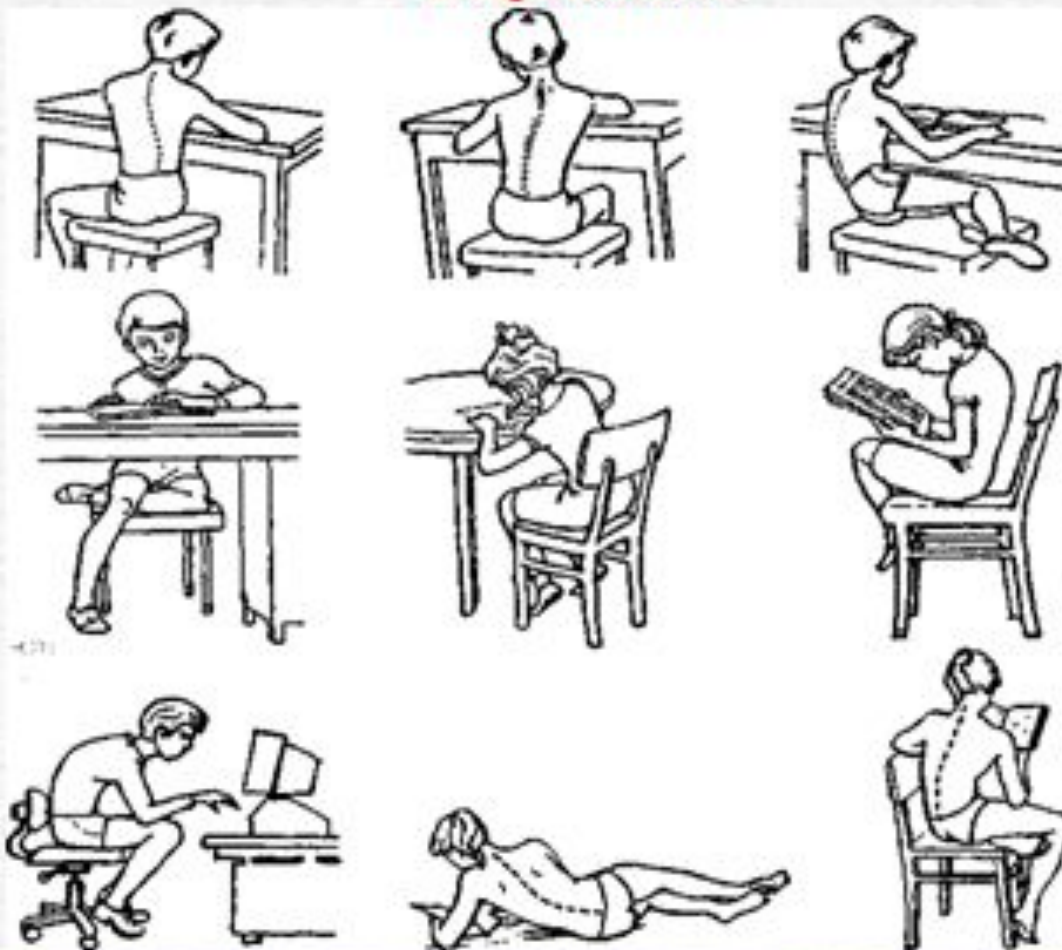
Положение позвоночного столба

правильное



Положение позвоночного столба

неправильное



Нагрузка на позвоночник

При поднятии тяжести

спина
согнутая
(неправильно)



спина прямая
(правильно)



Дөрөс туклану – сәламәтлекнең нигезе!





Дәрес туклану сәламәтлек өчен кирәк.

**Мәктәп укучысының
ризыкларына
түбәндәгеләр һичшиксез
керергә тиеш:
Сөт һәм сөт ризыклары
творог ;
сыр ;
балык ;
Ит ризыклары ;
йомырка .**





Дәрес туклану

Витаминнар һәм минераллар.

Мәктәп укучысының ризыклары витаминнарга һәм минералларга бай булырга тиеш.



- **А витаминнага бай ризыклар**
- **кишер**
- **Яшел тәмләткечләр**





Дәрес туклану

С витаминнына бай булган ризыклар :

петрушка и укроп ;
помидор ;
карлыган ;
болгар борычы;
цитрусовые;
бәрәңге .





Дөрес туклану

Е витамини түбэндөгне
ризыкларда бар:

Бавыр

Йомырка

Бүрттерелгән бодайда

Солы һәм карабодай ярмасында





Дәрес туклану

В витаминна бай ризыклар

Кара ипи

Сөт

Эремчек

Бавыр

Сыр

Йомырка

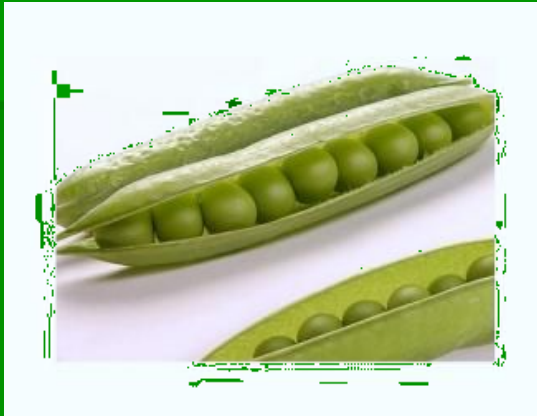
Кәбестә

Алма

Помидор

миндаль ;

бобовые .





Дөрес туклану

Мәктәп укучысы рационьнда
минераль тозлар һәм
микроэлементлар кергән
ризыклар булырга тиеш:
Йод, тимер, фтор, кобальт,
селен һ.б.



Блиц – турнир.

- 1. Тамак авыртулары нилектән килеп чыга?
- 2. Тамак авыртмасын өчен нәрсә эшләргә яки эшләмәскә?
- 3. Гриппка каршы прививка кирәкме әллә юкмы?
- 4. Стоматолог тешне борауламасын өчен ни эшләргә?

- 5. Стоматологга елга ничә тапкыр күренергә кирәк?
- 6. Тешләрне көнгә ничә тапкыр чистартасыз?
- 7. Йөрәк авырулары нилектән килеп чыга?
- 8. Тәмәке тартсаң нәрсә була?
- 9. Нинди витаминнар беләсез?
- 10. А витаминны нәрсәләрдә бар?

- 11. Буй үссен өчен ничек тукланырга һәм күбрәк нәрсә ашарга?
- 12. Көндөзгә ашны ашамасаң, ни була?
- 13. Чипсы, кириешки нәрсә белән файдалы?
- 14. Гәүдә торышы бозылу ничек атала? Ул кайдан килеп чыга?
- 15. Бүгеннән үз режимыгызда ни дә булса үзгәртәсезме?
- 16. Сәлмәтлекне сатып алып буламы?

- Сәламәтлегеңне
- Сакла!