

Татарстан Республикасы Мәгариф һәм фән министрлыгы
Татарстан Республикасы Казан шәһәре Идел буе районы
«78 нче урта гомуми белем бирү мәктәбе»
муниципаль гомуми белем бирү учреждениесе

СӘЛАМӘТЛЕК – ЗУР БАЙЛЫК

(5 сыйныф рус төркеме)

**Гарипова Гөлназ Рәис кызы –
татар теле һәм әдәбияты укытучысы**

ИСЭНМЕСЕЗ! ХЭЕРЛЕ КӨН!



Дежур укучы белән әңгәмә



Өй эшен тикшерү

Бирем: сәламәтлек
турында мэгълүматлар
табыш проект ясарга

РАУНД РОБИН

Сәламәтлек – ул

Сәламәт булу өчен, ...



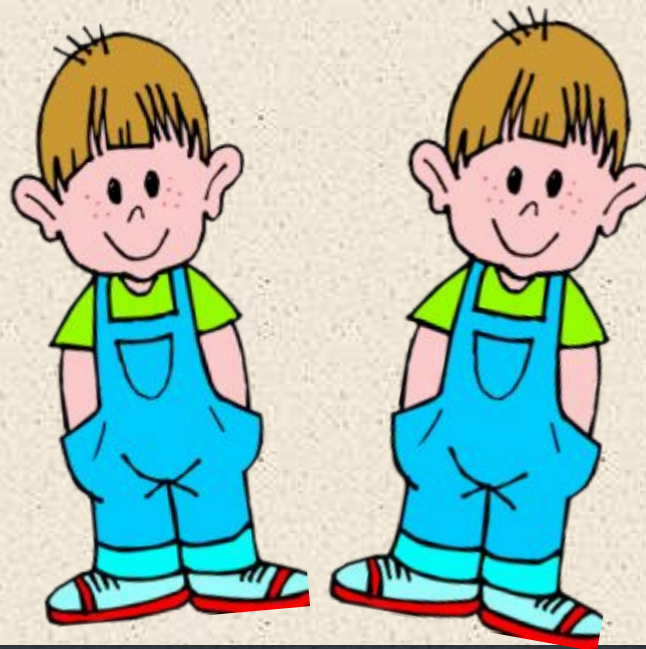
Сүзлек өстендә эш

0 йокы	сон
0 кан басымы	кровяное давление
0 түбәнәя	понижается
0 йөрәк тибеше	пульс
0 сирәгәя	становится редким
0 сулыш алу	дыхание
0 кими	уменьшается
0 төшә	понижается
0 шәхси	индивидуальный

йокы – сон
кан басымы – кровяное давление
сирэгэя – становится редким
кими - уменьшается
шэхси – индивидуальный

йөрэк тибеше – пульс
түбәнэя – понижается
сулыш алу – дыхание
төшә – понижается

СҮЗЛӘР БЕЛӘН СҮЗТЕЗМӘЛӘР ТӨЗҮ



РЕЛИ РОБИН

йокы – сон
кан басымы – кровяное давление
сирэгэя – становится редким
кими - уменьшается
шэхси – индивидуальный

йөрэк тибеше – пульс
түбәнэя – понижается
сулыш алу – дыхание
төшә – понижается

СҮЗТЕЗМӘЛӘР БЕЛӘН ЖӨМЛӘЛӘР ТӨЗҮ



СИНГЛ РАУНД РОБИН

Сүзлек өстендә эш

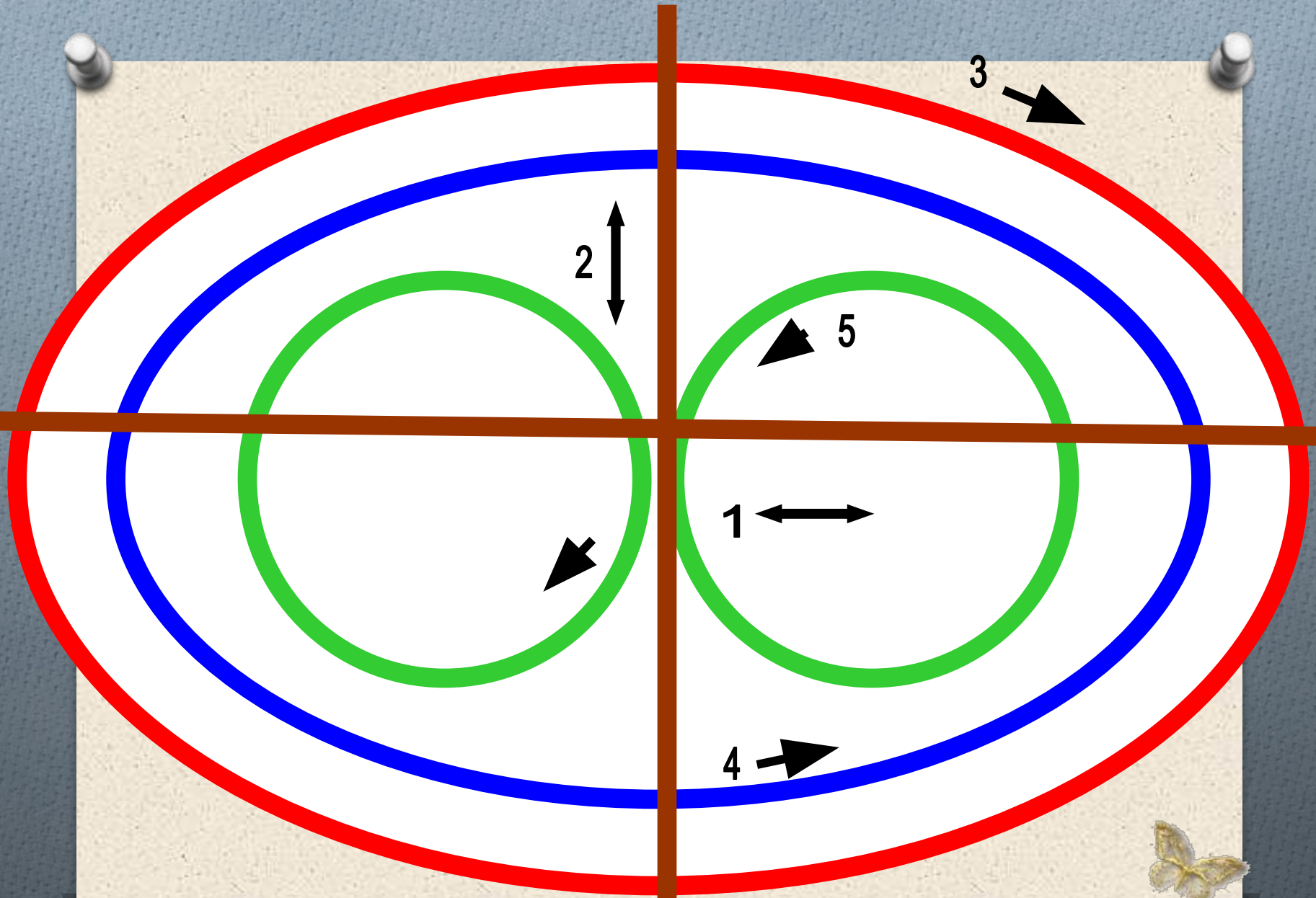
0 йокы	сон
0 кан басымы	кровяное давление
0 түбәнәя	понижается
0 йөрәк тибеше	пульс
0 сирәгәя	становится редким
0 сулыш алу	дыхание
0 кими	уменьшается
0 төшә	понижается
0 шәхси	индивидуальный

ТЕКСТ ӨСТЕНДӘ ЭШ

35 бит, 3 күнегү

“КЕШЕ НИГӘ ЙОКЛЫЙ?”





Күзлөргө зарядка

“КЕШЕ НИГЭ ЙОКЛЫЙ?”

1 Йокы кешегә ял бирә. Йоклаганда, кеше организмы ял итә. Кан басымы түбәнәя. **2** Йөрәк тибеше сирәгәя. Сулыш алуы да кими. Тәннең температурасы төшә.

3 Кеше ничә сәгать йокларга тиеш? Бу – һәркем өчен шәхси әйбер. Балалар озаграк йоклыйлар, ә өлкәннәр азрак йоклый.

4 Йокыдан уянгач, тиз генә торырга һәм физик күнегүләр ясарга кирәк.



Ял вакыты

МИКС ПЭА ШЭА

Кешегә йокы ни өчен кирәк?

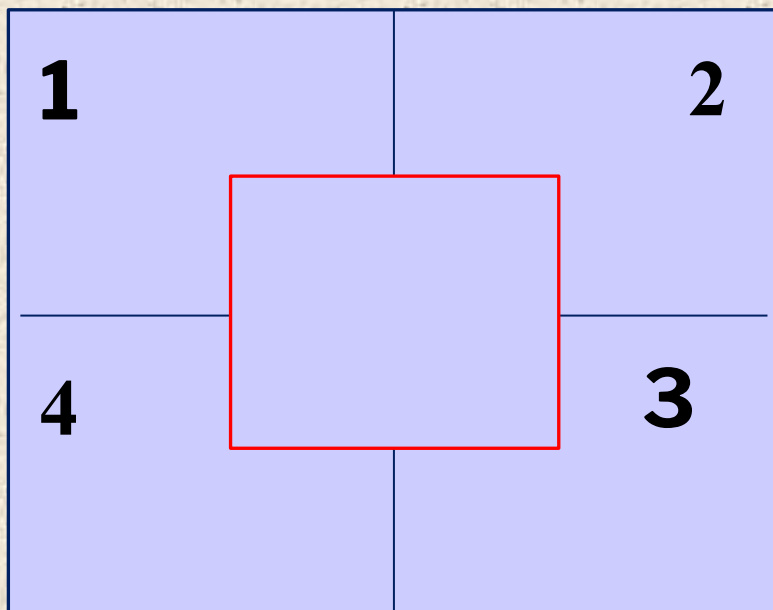
Кем озаграк йоклый:

балалармы, өлкәннәрме?

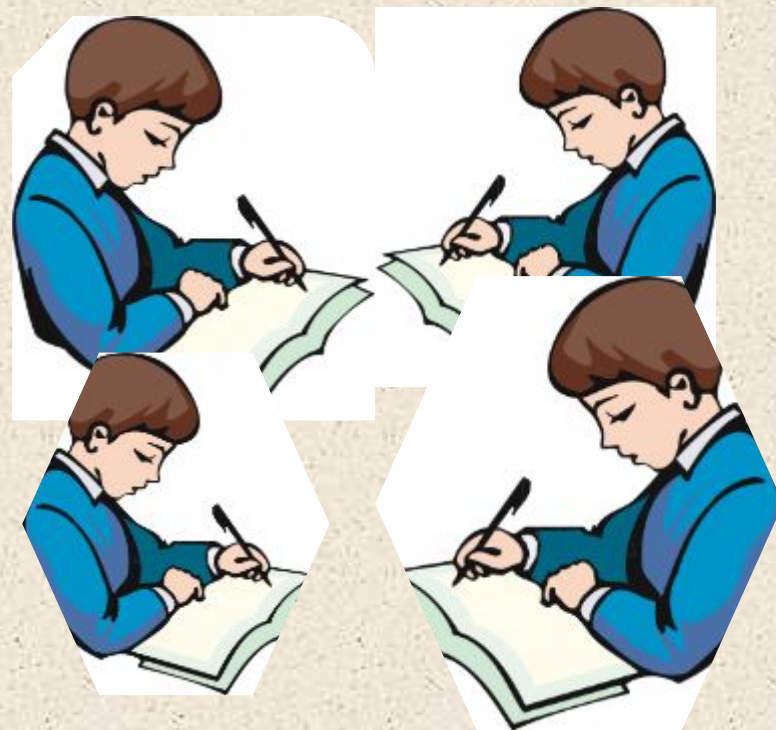
Йокыдан уянгач, нишләргә кирәк?

ПЛЕЙСМЭТ КОНСЕНСУС

“Сэламэт булу өчен нишлэргэ кирэк?”



Дәрескә нәтижә ясау





Булдырдыгыз!!

**Игътибарыгыз
өчен
рәхмәт!**