

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

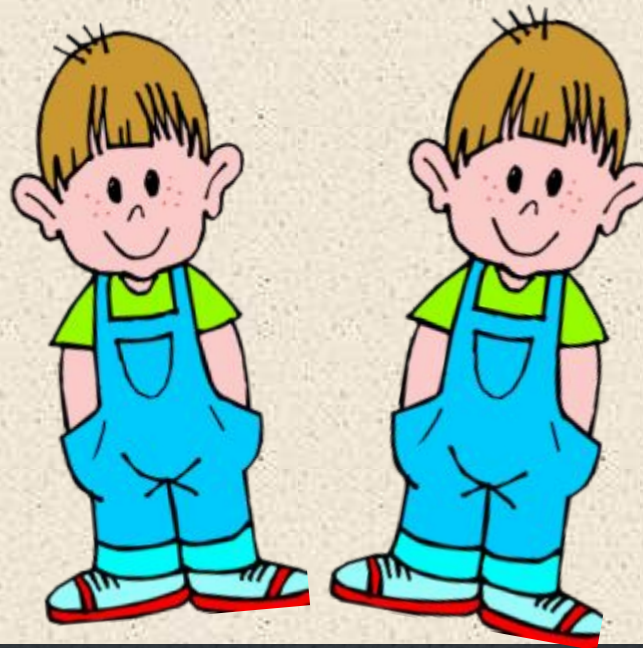
<b>0 йокы</b>	<b>сон</b>
<b>0 кан басымы</b>	<b>кровяное давление</b>
<b>0 түбәнәя</b>	<b>понижается</b>
<b>0 йөрәк тибеше</b>	<b>пульс</b>
<b>0 сирәгәя</b>	<b>становится редким</b>
<b>0 сулыш алу</b>	<b>дыхание</b>
<b>0 кими</b>	<b>уменьшается</b>
<b>0 төшә</b>	<b>понижается</b>
<b>0 шәхси</b>	<b>индивидуальный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



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

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

## СУЗЛӘР БЕЛӘН СУЗТЕЗМӘЛӘР ТӨЗҮ



**РЕЛИ РОБИН**

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

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

## СҮЗТЕЗМӘЛӘР БЕЛӘН ЖӨМЛӘЛӘР ТӨЗҮ



СИНГЛ РАУНД РОБИН



# Сүзлек өстендә эш

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

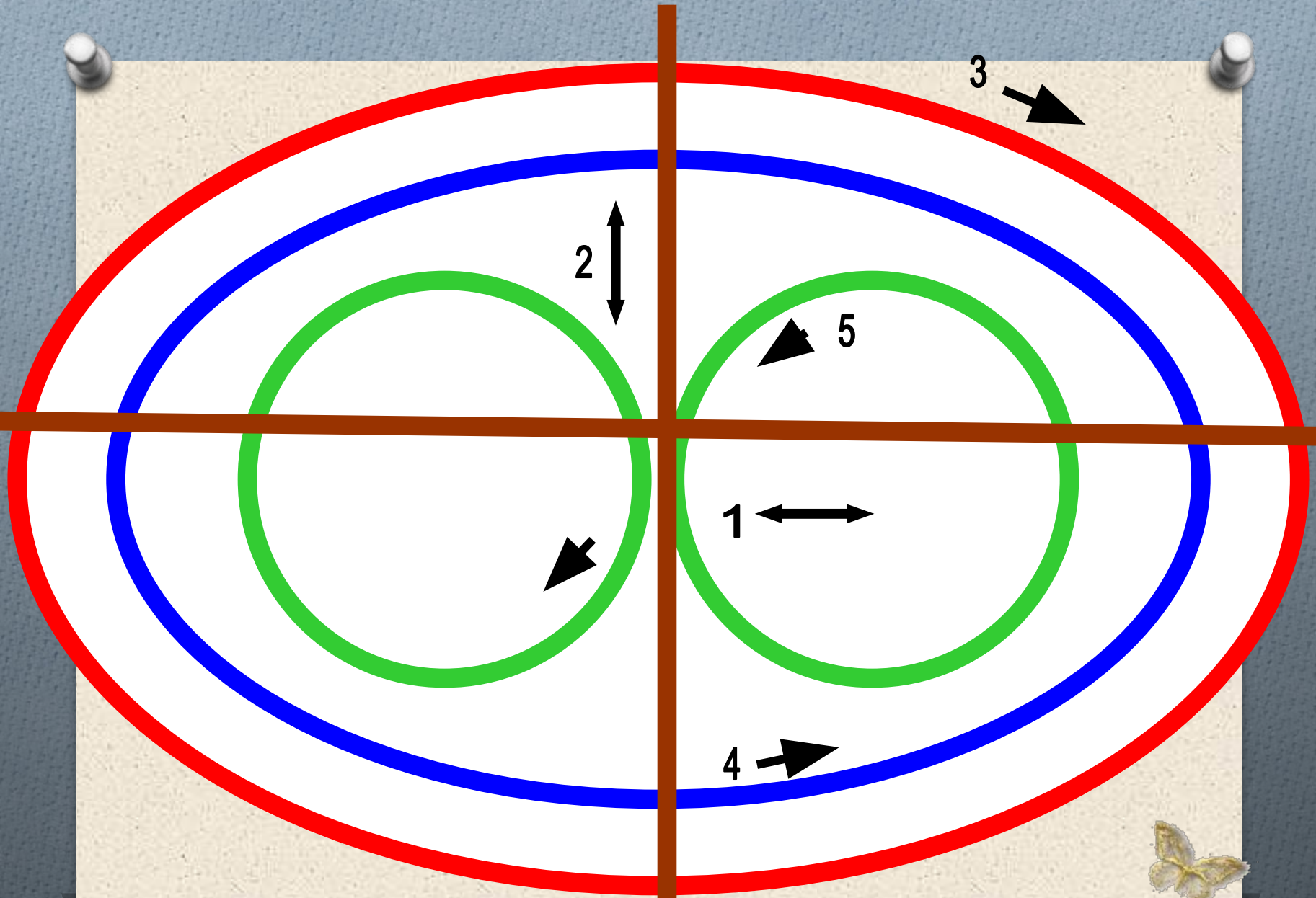


# ТЕКСТ ӨСТЕНДӘ ЭШ

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:**

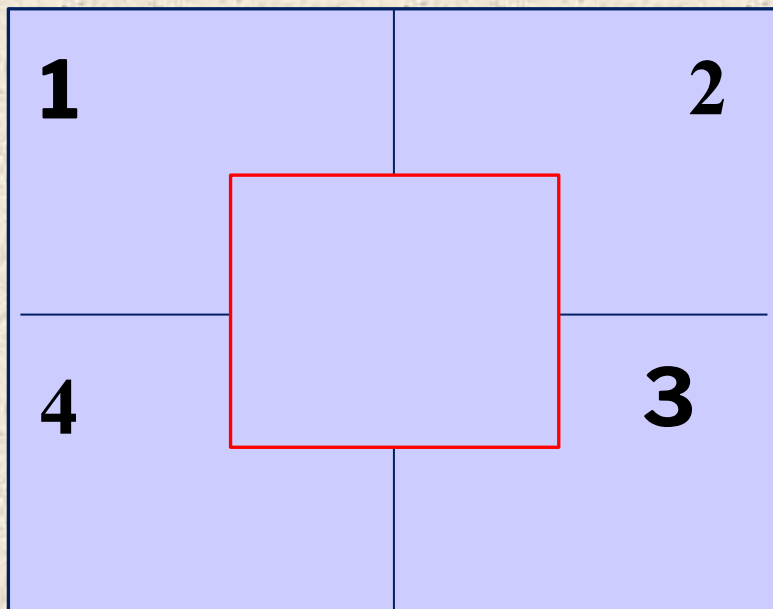
**балалармы, өлкәннәрме?**

**Йокыдан уянгач, нишләргә кирәк?**

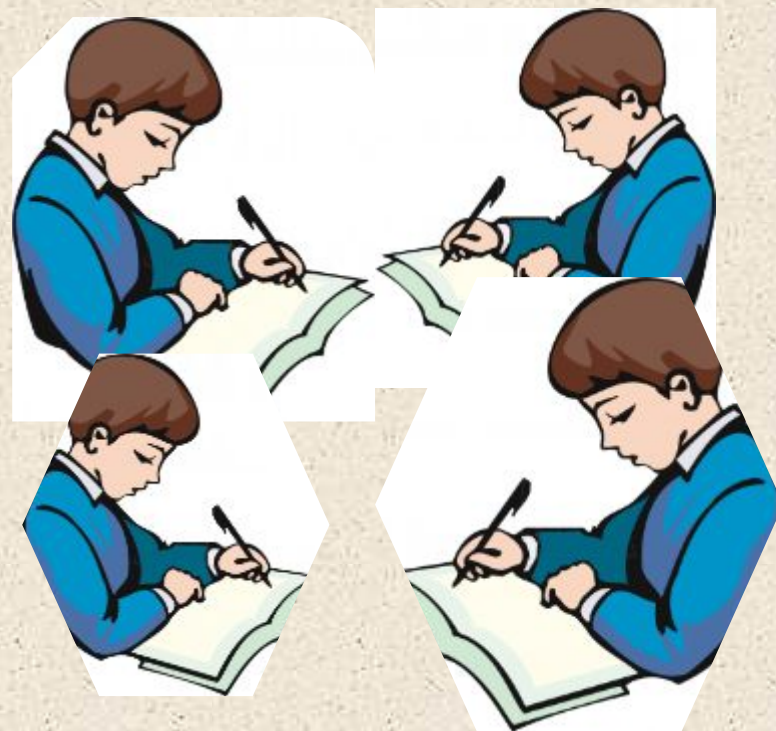


# ПЛЕЙСМЭТ КОНСЕНСУС

## “Сэламэт булу өчен нишлэргэ кирэк?”



# Дәрескә нәтижә ясау







Булдырдыгыз!!

**Игътибарыгыз  
өчен  
рәхмәт!**