Ата - әсәләр йыйылышы

“Мәктәптә һәм ғаиләлә сәләмәт йәшәү рәүешен

тормошҡа ашырыу”

Сығышымды ошондай һүҙҙәр менән башлағым килә “Әгәр бер йыл алдан уйлайһың икән - орлоҡ сәс, 10 йыл алдан уйлаһаң - ағас ултырт, әгәр бер быуат алдан уйлаһаң - кеше тәрбиәлә”. Кеше - табиғәт бүләге. Табиғәттән, тормоштан йәм табып йәшәү өсөн иң беренсе сәләмәтлек кәрәк. Был урында бөйөк педагог Ж.Ж.Руссоның һүҙҙәрен иҫкә төшөрөп үткем килә: “Баланы аҡыллы һәм фекер йөрөтә белә торған кеше итергә теләһәгеҙ, иң элек уның сәләмәтлеге һәм таҙалығы тураһында ҡайғыртығыҙ: ул бер ҡайсан да тик тормаһын, ниҙер эшләһен, ҡыҫҡаһы, һәр ваҡыт хәрәкәттә булһын”.

Сәләмәтлек әйтергә бик ябай ғына төшөнсә. Ә тормош өсөн иң аҫыл ҡиммәттәрҙең береһе. Ул һәр кемгә һауа, һыу, яҡтылыҡ кеүек кәрәк.

Халыҡ «Һаулығың—байлығың» тип юҡҡа ғына әйтмәгән. Һау-сәләмәт кешенең генә тормошто бөтә матурлығында, йәшәүҙе бар гүзәллегендә күреүе бәхәсһеҙ. Сәләмәт йәшәү рәүеше яҡлы булып, спорт менән шөғөлләнгәндә, шулай уҡ дөрөҫ туҡланғанда һаулығыңа зарланырға урын ҡалмай. Ҡыҙғаныҫҡа ҡаршы, йәшәйешебеҙгә күпләп яңы һәм ҡатмарлы технологиялар килеп ингән, тирә-яҡта глобалләштереү, автоматлаштырыу барған, магазин-баҙарҙар химикаттар менән тулған заманда халыҡ дөрөҫ туҡланамы, йәштәр спорт менән шөғөлләнәме? Сәләмәт тәндә—сәләмәт рух, тигән аҡылды ҡабул итәме?

Тәрбиә эшенең төп бурысы, асылда, бала шәхесенең барлыҡ эске тәбиғи көстәрен хәрәкәткә килтереүҙән, уны рухи һәм физик яҡтан әҙерләп, яңы йәмғиәт шарттарында интеллектуаль-әхлаҡи шәхес буларак эш итә алыусы ирекле бер зат итеп тәрбиәләүҙән ғибәрәт.

Тәрбиә процесы - баланың тулыһынса шәхес буларак формалашыуы ул. Ошо тулы бер процеста төп һәм әһәмиәтле урынды-бала сәләмәтлеге биләй. Ләкин баланың сәләмәтлеге тураһында һөйләшәбеҙ икән - түбәндәге факттарға туҡталмайса ҡала алмайбыҙ.

Статистика мәғлүмәттәренән күренеүенсә, һуңғы осорҙа халыҡтың сәләмәтлеге һиҙелерлек ҡаҡшаған. Республикала медицина

тикшереүҙәре күрһәткәнсә, бөгөн уҡыусыларҙың 10-20 % - ы ғына тулыһынса һау сәләмәт. 6 – 7 йәшлек балаларҙың 30 – 35 проценты хроник сирле. Мәктәпкәсә йәштәге сабыйҙар ҙа йыш сирләй. Ундайҙарҙың 60-70 проценты йылына ғына дүрт тапҡыр ҡаты ауырый. 14 – 17 йәшлек ҡыҙҙарҙың һәр унынсыһында дисгармоник үҫеш күҙәтелә. Айырыуса киң таралған ауырыуҙарҙың береһе - күҙҙәрҙең насар күреүе. Һулыш органдары, нервы системаһы, ашҡаҙан системаһы, һөйәк, мускул, ҡан тамырҙары ауырыуҙары йыш күҙәтелә.

Уҡыусыларҙа булған ауырыуҙарҙың сәбәптәренә күҙ һалайык.

1.Күп уҡыусылар аҙ хәрәкәтләнә, спорт менән шөғөлләнмәй тиерлек. Мәктәптә парта артында ултырған бала өйөнә ҡайтҡас та телевизор һәм компьютер ҡаршында ултыра.

2. Ҡайһы берәүҙәрҙең өйөндә тынысланып ял итергә мөмкинлеге, әйтәйек, айырым бүлмәһе йәиһә уңайлы психологик шарттар юҡ.

3. Малайҙар, хатта ҡыҙҙар ҙа мәктәптә уҡығанда уҡ тәмәке тарта башлай. Республика күләмендә тәмәке тартыусы уҡыусылар һаны - 50% -ты тәшкил итә.

4. Спиртлы эсемлектәр ҡулланыу һуңғы ун йылда-ике тапҡыр, ә наркотиктар ҡулланыусылар һаны биш тапҡыр артҡан. Токсикомания күренеше лә артҡандан-арта бара.

Һүҙ ҙә юҡ, һауаның бысраҡлығы, сифатһыҙ һыу, төрлө стрестар ҙаһаулыҡҡа насар йоғонто яһай. Өҫтәүенә, яҡшы шарттарҙа, йылыла ғына йәшәп, йәйәү йөрөргә бөтөнләй онотоҡ. Ә ялды ятҡан килеш телевизор ҡарау тип аңлайбыҙ. Ысынында иһә, әҙ хәрәкәтләнгән кеше тиҙ арый, хәлһеҙләнә, йоҡомһорай, йыш ҡына башы ауырта, йөрәк эшмәкәрлеге боҙола, тыны ҡыҫыла, быуындары һыҙлай.

Алда әйтеп үтелгән барлыҡ күңелһеҙ факттар балалар араһында күҙәтелә. Ә беҙ, хөрмәтле ата-әсәләр, мәктәп менән берлектә был факттарҙы һис шикһеҙ киҫәтергә тейешбеҙ.

Бала - бауыр емеше.Ул ата-әсә өсөн ҡәҙерле һәм ғәзиз. Ата-әсә уның өсөн утҡа ла, һыуға ла керергә әҙер. Балалары өсөн үҙҙәренә бала ваҡытта булмаған мөмкинлекләрҙе тыуҙыра. Күп ваҡытта кәрәгенән артып та китә. Туҡланыуҙарына килһәк, иртә менән бутҡа ашатаһы урынға конфет бирә, йәшелсә, емеш-еләк урынына - чипсылар, кириешкалар ашата. Ялдары саф һауала түгел, компьютер, телевизор артында уҙа. Балаларҙы хеҙмәткә өйрәтәһе урында, бар

эшкә дә әсәйҙәр өлгөрә. Бына шулай итеп баланың дөрөҫ туҡланыу рационын боҙабыҙ, иң актив ваҡыттарында хәрәкәттәрен сикләйбеҙ, сәләмәтлектәренә зыян килтерәбеҙ.

" Сәләмәтлек- берҙән- бер ҡиммәтле аҫыл таш; уның өсөн ваҡытты ла, көстө лә, хеҙмәтте лә ҡыҙғанмаҫҡа кәрәк". Йыш хәрәкәтләнеү һаулыҡ өсөн бик мөһим. Физзарядка яһаған кешенең йөрәге ныҡ була, ҡан әйләнеше көйләнә. Ҡанда холестерин кәмей, быуындар нығына, тын алыу яҡшыра. Билдәле булыуынса, спортсмендар ете литр һауа һулай, ә әҙ хәрәкәтләнгән кеше ни бары – өс-биш. Ә инде физик эш эшләгән йәки спорт менән шөғөлләнгән кешенең етеҙ, һәр саҡ кәйефе шәп булыуы, башы шәп эшләүеһәр кемгә лә мәғлүм. Заман медицинаһы сирҙе дауалауға йәнең теләгән дарыуҙы тәҡдим итһә лә, һәр саҡ хәрәкәттең иң ҙур дауа икәнен иҫкәртә. Сөнки физик күнегеү ул һау-сәләмәт кеше өсөн тренер ғына түгел, ә табип та.

Уҡыу баланан, уның организмынан ҙур көс, энергия талап итә. Шуға күрә баланың сәләмәтлеген һаҡлау - иң төп бурыстарыбыҙҙың береһе. Дәрестәрҙә балаларҙың дөрөҫ ултырыуҙарына иғтибар бирәбеҙ, ял моменттарын даими файҙаланабыҙ.Уҡыусыларыбыҙ музыкаль биҙәлешле ял минуттарын айырыуса яраталар.(Был урында физмин күрһәтәм, күҙҙәр һәм дөйөм хәрәкәт өсөн).

Бала күп ваҡытын мәктәптә уҙғара. Шуға күрә мәктәптең уңайлылыҡ дәрәжәһе балаларҙың анатомик, физиологик үҙенсәлектәренә тура килгәндә генә йәш быуын сәләмәт һәм камил үҫә ала. Был яҡтан мәктәптең йылылығы, яҡтылығы СанПИН талаптарына һәм нормаларына тура килә.

Дөйөм итеп алғанда, беҙ һәр яҡлап "Ауырыуҙы дауалауға ҡарағанда, сәләмәтлекте һаҡлау еңелерәк" булыуын уҡыусыларыбыҙ аңына һеңдерергә тырышабыҙ.

Сәләмәт тәндә генә сәләмәт аҡыл була алыуын һәр беребеҙ белә. Ләкин сәләмәт тән һәм сәләмәт аҡыл кешегә үҙенән-үҙе генә бирелмәй.

Сәләмәтлекте, тышҡы һәм эске матурлыҡты яулап алырға һәм уның өсөн көрәшергә кәрәк.Сәләмәт тормош рәүеше компоненттарын теүәл белеү һәм үтәү балаларға ла, үҙегеҙгә лә ярҙам итер:

- көндәлек режим;
- даими физик күнегеүҙәр;

- сынығыу;
- дөрөç туҡланыу;
- ғаиләлә уңай, дуçтарса мөнәсәбәттәр – ышаныс, бер-береңде аңлау.

Донъяны – матурлыҡ ҡотҡарыр, тигән һүҙ бар. Мин был аҡыллы фекерҙе дауам итеп, матурлыҡ ул- сәләмәт балалар тип өçтәр инем.Сөнки балалар беҙҙең киләсәгебеҙ, матурлыҡ тыуҙырыусыларыбыҙ.

Бер генә тапкыр йәшәйбеҙ...

Эйе, тормоштоң башҡа варианты булмаç. Шуға күрә лә тормошта үҙеңде, элекке быуындарҙың рухи тәжрибәһендә башланып, киләсәк быуындарҙа дауам итәсәк сәләмәт шәхес итеп тоймайса йәшәү енәйәт булыр ине.

Һәм беҙ, ололар, үçеп килеүсе йәш буындың һәр бер көнө рухланып торһон өсөн барыһын да эшләргә тейешбеҙ. Ә рухи көс- сәләмәт кешелә генә була ала. Сәләмәт кеше- хөрмәтле, ҡәҙерле, ҡиммәтле. Был иң ҙур бәхет, һәм был донъяла һәр кемдең бәхетле йәшәргә хаҡы бар.