УКЫТУЧЫ ҺӘМ СӘЛАМӘТЛЕК

(Укытучылар өчен кичә)

Максаты:

1)укытучыларны үз сәламәтлекләре турында уйланырга этәрү;

2)сәламәт яшәү кагыйдәләрен искә төшерү;

3)бергәләп күңелле ял итү.

Кичәнең барышы.

*Алып баручы.*

Хөрмәтле кунаклар!

Бүген без сезнең белән “Укытучы һәм сәламәтлек” исемле кичәгә җыйналдык. Бу кичәне үткәрү өчен безгә 2 команда кирәк булачак. Шартлы рәвештә бу якта утыручыларны 1 команда, ә бу якта утыручыларны 2 нче команда, дибез. Ә хәзер үзегезнең арагыздан командирлар сайлагыз.(Командирлар сайлау.) Һәм командаларның уңышларын санап бару өчен жюри кирәк булачак. (Жюри сайлау).

1. *Алып баручы.*

Ә хәзер әйдәгез статистика мәгълүматларына күз салыйк. Безнең укытучыларыбызның сәламәтлеге ничек икән? Россия Федерациясенең Үзәк Федераль округыннан 150 мең укытучы тикшерелә. Бу барлык укытучыларның 64,7% ын тәшкил итә.

Нәтиҗәләрне барлыйк.

6-7 сәгатьлек эш көненең укытучы уртача 79% ын басып тора. Тавыш нагрузкасы көнгә 3,5-4 сәгать, эш көненең фактик озынлыгы 10 сәгатьтән 12 сәгатькә кадәр җитә.

Тикшеренүләрдән күренгәнчә, укытучыларның рационына җитәрлек күләмдә яшелчә һәм җиләк-җимеш керми. Тиешле норма- 400 г. Ә укытучыларның рационында бу 2-3 тапкыр ким. Бу аларга аз күләмдә зарплата түләү белән аңлатыла. Төп продукт булып укытучылар рационында бәрәңге тора, ә ул тиешле нормада каралган 400 г яшелчә, җиләк-җимешкә керми.

Бары тик хатын-кыз укытучыларның 22% ы көнгә 4-5 тапкыр тукланалар, 50 % ы- 3 тапкыр, ә 28% ы-2 генә тапкыр.

Медицина тикшерүе узган укытучыларның 80% ында А, С, В, РР витаминнарының җитмәүчелеге ачыклана.

Укытучыларның үз сәламәтлекләренә бәясе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Әйбәт | Канәгатьләнерлек | Начар |
| Ир-ат укытучылар | 26 | 54 | 10 |
| Хатын-кыз укытучылар | 12 | 52 | 26 |

Укытучыларның нерв-психик егәрлекләрен тикшергәннәр. 86% ирләр һәм 72% хатын-кыз укытучыларның I дәрәҗәдә, 28% хатын-кыз һәм 14% ирләрнеке икенче дәрәҗәдә. Иң начар күрсәткечләр җитәкчеләрдә (директор, завуч), уртача күрсәткечләр биология, география, химия укытучыларында, иң әйбәт күрсәткечләр эстетика, физкульура, хезмәт укытучыларында.

Барлык укытучыларның 85%ы хатын-кызлар, ирләр15%. 14%ы- пенсионерлар. Үзләренең торак шартлары белән 44% укытучы гына канәгать.

Сорашулардан күренгәнчә, укытучыларның күбесе сәламәт тормыш рәвеше алып бару яклы, ләкин эш көннәреннән соң һәм ял көннәрендә үзләренең вакытларын дөрес файдаланмыйлар. 50% укытучы 6 һәм аннан да кимрәк сәгать йоклый. 14% укытучы гына иртәнге гимнастиканы ясый. 87,6% укытучы үзенең яраткан шөгыле итеп китап укуны һәм телевизор карауны атый. 26,5% укытучы чәчәкләр үстерә. 4,3% укытучы нәрсәне дә булса коллекцияләүне, 11,8% укытучы нинди дә булса музыка уен коралында уйнауны атый. Театрларга 20%, киноларга 94% укытучы йөрми.

Тәмәке тартучы педагоглар хатын-кызлар арасында 4%, ирләр арасында 48%. Пассив тартучылар- 28% хатын-кызлар һәм 13% ир-ат педагоглар. Спиртлы эчемлекләрне (пивоны да кертеп) 54% хатын-кыз һәм 79% ир-ат куллана икән. Шуларның бәйрәмнәрдә генә кулланучылары 37% хатын-кыз һәм 16% ир-ат педагог.

20,5% укытучы үзен җитәрлек күләмдә тәэмин ителмәгән дип саный, 44,4% ы аз күләмдә тәэмин ителгән дип, бары тик 0,2% укытучы гына үзен яхшы тәэмин ителгән дип саный. Укытучыларның эш алыштыруы 7,5% тәшкил итә. Шуларның 20%ы мәктәптән бөтенләйгә китә.

Статистика мәгълүматларыннан күренгәнчә, укытучыларны социаль һәм психологик яклау укучыларга караганда да кирәгрәк.

2. *Алып баручы.*

Ә хәзер уеннарга күчәбез. “Укытучының бер көне” дигән сцена карап китик. Жюри һәм командалар игътибарлы булсыннар иде

 *(Җыр астында укытучының бер көне күрсәтелә).*

1.Соңга калды Бибисара,

Инде ни хәл итәргә.

Сыерны да савасы бар,

Мәктәпкә дә китәргә.

2.Сыерын да сауды ул,

Ашап-эчеп алды ул.

Ашык-пошык киенгәләп,

Мәктәпләргә барды ул.

3.Дәрес алды әңгәмәсе,

Физкультура да ясат.

Сулыш алыр вакыт та юк,

Дәресләре бихисап.

4.Бибисара уңган хатын,

Бик тырышып укыта.

Яздыра да, сыздыра да,

Дәфтәрләрен тутырта.

5.Бүген дәресләр беткәч,

Педсовет та буласы.

Бар әле аңа кадәр

Доклад язып куясы.

6.Бибисара эштән кайта,

Таштай каткан башлары.

Абзарларда мөгеридер

Хайван җанашкайлары.

7.Печән сала, салам сала,

Су бирә хайваннарга.

Суын сала, итен сала,

Аш булыр балаларга.

8.Идәнен дә юасы,

Керен кая куясы.

Эшли-эшли хәлдән тая,

Башны кая куясы.

9.Җанашкае эштән кайта,

Берлинны алган кебек.

Ашы әзер, чәе әзер,

Өйләре дә гөл кебек.

10.Өченче сменага

Дәфтәр тора өелеп.

Завуч тагын отчет сорый,

Бөеренә таянып.

11.Төнге бер дә җитеп килә,

Бибисара нишләсен.

Чапкан үлән төсле ава,

Күтәралмый гәүдәсен.

12.Бибисара яши шулай,

Бар булганга куанып.

Яшь гомере узып бара,

Мәшәкатькә чуалып.

Әй кара күз, кара каш

Замечательная.

Бибисара кебек булма,

Объязательная.

Командалар Бибисараның ялгышларын язып бирәләр.

(Концерт номеры)

3.Спорт ярышлары.

Һәр командадан 6 кеше чакырыла.

1. Таба белән шар ташу.
2. Шарны аяклар арасын кыстырып эстафета.
3. Шарны ике маңгай арасына кыстырып эстафета.
4. Кулларны чалыштырып, шар ташу.

4.Капитаннар ярышы.

Биремнәр язылган карточкалар өләшенә.

1 нче карточка. Класс белән физкультминутка үткәрергә.

2 нче карточка. Мәктәптә иртәнге гимнастика күнегүләре үткәрергә.

5. “Мәкальләрнең ахырын тап” уены.

 –Хөрмәтле укытучылар! Сез сәламәтлек турында татар халык мәкальләрен беләсез микән? Хәзер шуны тикшереп алыйк. Мин мәкальләрнең башларын әйтәм, сез ахырын.

1.Тәне сауның җаны сау.

2.Яман гадәт йогышлы була.

3.Гадәт китмәс, чир китәр.

4.Чирнең тиюе тиз, китүе озак.

5.Арык башың сау булсын.

6.Арулыгым- байлыгым, тазалыгым- саулыгым.

7.Дөньяда иң кечкенә бәхет- байлык,

 иң зур бәхет – саулык.

8.Йогышлы авыру пычрак җир эзли.

9.Чирлегә җәйге челләдә дә суык.

10.Таза булсаң, таш та ярып була.

(Концерт номеры)

6.“Табышмакның җавабын тап” уены .Җавапны тапкан командага бер балл куела. Дөрес җавапны әйткән кешегә шул ашамлык кәрзиннән алып бирелә.

1.Ул баш һәм арка миендә кан әйләнешен активлаштыра, кан тамырларында кан оешуы авыруын булдырмый. Моннан тыш, бавыр һәм талакның эшен нормальләштерә һәм, ниһаять, сынган сөякнең яхшырак ялгануына булышлык итә. Ул безгә энергия бирә һәм организмны ныгыта.

 (Шикәр.)

2.Ул каротинга бик бай. 100 граммында 9 мг каротин булуы билгеле. Анда шулай ук калий, кальций тозлары, фосфор, йод, тимер бар. Алар сөякләрне һәм организмның башка тукымаларын тукландыру өчен кирәк. Анда углеводлар да, барыннан да бигрәк глюкоза, шулай ук фитонцидлар күп.

Аны бераз чәйнәсәң, авыздагы микроблар кими.

 (Кишер.)

3.Андагы аксым җиңел үзләштерелә. Барлык аминокислоталар тупланган. Уртасы туклыклы һәм биологик актив матдәләргә бай. Составын 30% май тәшкил итә. Алар арасында үсә торган организмга кирәкле Д витамины да бар.

 (Йомырка)

4.Аксым чыганагы. Анда барлык аминокислоталар да бар, витаминнар да җитәрлек. Майны эретә торган А, Д, С витаминнары да күп. Андагы микроэлементлардан фосфор, тимер, калий аеруча зур әһәмияткә ия.

 (Балык.)

5.Анда витаминнар һәм минераль матдәләр, аеруча калий күп. Органик кислоталар да, барыннан да бигрәк алма һәм лимон кислотасы бар. Бер стакан согында 1 мг каротин бар. Ул организмда А витаминына әверелә.

 (Помидор.)

6.С витмины чыганагы. Анда минераль матдәләр күп. Барлык минераль матдәләрнең 70 % ы калий тозына туры килә. Ул исә организмнан суны һәм аш тозын чыгарырга ярдәм итә һәм шуның белән матдәләр алмашын көйли. Андагы крахмал төрендәге углеводлар бик туклыклы. Эчәкләргә таркалып, крахмал глюкозага әверелә. Ул аннары канга үтеп керә һәм бөтен организмга тарала.

 (Бәрәңге.)

7.Тест үтәү. Һәр кешегә тест таратыла.

Тест

|  |  |
| --- | --- |
| Эш төре | Балл |
| 1.Көндәлек режимны үтим. | 1 |
| 2.Гәүдә авырлыгым нормада. | 1 |
| 3.Дөрес тукланам. | 1 |
| 4.Саф һавада атнага 10 сәгатьтән дә ким булмыйм. | 2 |
| 5. Һәркөн иртән физик күнегүләр ясыйм. | 1 |
| 6.Даими рәвештә организмымны чыныктырам. | 1 |
| 7.Спорт белән шөгыльләнәм. | 2 |
| 8.Аутотрениг методларын беләм һәм сәламәтлекне ныгытуда файдаланам. | 1 |

Искәрмә. Тәмәке тарткан, спиртлы эчемлекләр кулланган кеше гомуми баллар санын 3 кә киметеп куярга тиеш.

10 балл- сез үз сәламәтлегегезгә җитди карыйсыз һәм аны саклау, ныгыту юлларын беләсез, дигән сүз.

7-9 балл-сезне дә үз сәламәтлегегезгә битарафлыкта гаепләп булмый.

6 балл- сез – дөрес юлда, ләкин сәламәт яшәү турында өлешчә генә кайгыртасыз, ярты юлда тукталуыгыз бар, дигән сүз.

0-5 балл- сез сәламәтлегегез турында кайгыртмыйсыз, бу мәсьәләнең җитдилеген әлегә аңлап бетермисез. Саулык, матурлык турында кайгырта башларга беркайчан да соң түгел. Иртәгезне күнегүләр ясаудан башларга тәкъдим итәбез.

*7-10 балл җыючыларны билгеләү һәм командаларга баллар кую.*

8. Сорауларга җавап бирү.

*Алып баручы.*

Һәрбер укытучы начар гадәтләрнең килеп чыгышын, тарихын белергә тиеш. Командаларның бу өлкәдә дә белемнәрен сынап алыйк әле.

1 нче командага сораулар.

1.Тәмәкене Европага иң беренче алып кайтучы кем?

( Колумб. 1492 нче елда ул сәяхәт вакытында Куба утравында яшәүчеләрнең төтенләп торган ниндидер үсемлек яфракларын суырып йөрүләрен күргән. Икенче баруында орлыкларын алып кайта һәм Испаниядән башка илләргә тарала.)

2.1552 нче елда ук инде Иван Грозный Россиядә опричниклар-махсус гаскәрләр өчен зур кабак- исерткечләр сату кибете ачтыра. Кеше организмы өчен куркыныч булган исерткеч матдәләр ни сәбәпле киң тарала?

(Аларны сату казнага зур табыш китерә.)

3.Россиягә тәмәке кайчан килеп керә?

(1585 нче елда инглиз купецлары Архангельск аша алып киләләр.)

4.Борынгы Русьта эчүчелек кайчан киң таралган? Аны нинди максат белән һәм кем тараткан?

(Лаврентьев елъязмаларында мондый факт теркәлгән: “945 нче елда ире князь Игорь өчен үч алу максатында княгина Ольга халыкка мондый гадәт тәкъдим итә: “Мин синең өчен эчәм”. Халык исереп беткәч, алардан үч алу да җиңел булган.)

5. “Наркотик” һәм “наркомания” төшенчәләре нәрсәне аңлата?

(Наркотик- медицинада авыртуны басу, нерв системасын тынычландыру һәм йоклату өчен кулланыла торган; шулай ук әфьюн, морфий һәм героин һ.б.ш. исертә, миңгерәүләтә торган матдә. Наркомания- наркотиклар белән артык мавыгудан, шуларны күпләп кулланудан барлыкка килә торган авыру.)

2 нче команда өчен сораулар.

1. “Табак” сүзе каян килеп чыккан?

(Кубада әлеге үсемлекне коаба, ә үсемлекләр катнашмасы салынган эчкә суыру төрепкәсе- табака дип аталган.)

2.Л. Толстой: “...кешеләрнең тән сәламәтлеген җимерә, акыл сәләтенә зыян китерә, гаилә иминлеген боза, һәм барыннан да бигрәк, кешеләрнең рухын һәм аларның нәселен корыта”,-дигән сүзләрен нәрсә турында әйткән?

(Шәраб турында)

3. “Тәмәкенең зарары турында” дигән беренче популяр китапның авторы кем? Анда мондый юллар бар: “Бу гадәт күзгә дошман, искә чыдап булмаслык,баш миенә зарарлы, үпкәләргә куркыныч”.

(1604 нче елда Англиядә чыга. Авторы- Яков Стюарт)

4. “Алкоголь” сүзе кайсы телдән кергән?

(Гарәп сүзе “әль-кәгүл”- одурманивающий.)

5. “Токсикомания” сүзе нәрсәне аңлата?

(Баш миенең сулыш юллары аша зарарлануы. Токсинлы матдәләргә җилем, бензин, эреткечләр, буяулар, дихлофос керә.)

(Концерт номеры)

9. *Алып баручы.*

Безнең сәламәт булуыбыз тагын ни өчен кирәк соң? Бары тик сәламәт укытучының гына укучысы сәламәт була. Укчыларның сәламәтлеген кайгыртуда укытучының роле нинди соң? Ул бу өлкәдә нинди эшләр эшли ала? Әйдәгез, шул кагыйдәләр белән танышыйк.

\*Укучыларны яхшы уку, теләкләренең һәм уй-фикерләренең тормышка ашуы өчен иң элек сәламәтлекне ныгытырга кирәк икәнлегенә инандыра.

\*Укучыларны сәламәт яшәү рәвеше турындагы фән-валеология белән таныштыра. Һәр укучыга индивидуаль сәламәтләндерү планы эшли.

\*Укучыларга индивидуаль сәламәтләндерү планын эшләргә булыша. Бу вакытта аларның сәламәтлеген, шәхси үзенчәлекләрен һәм гаиләдәге мөмкинлекләрен исәпкә ала.

\*Укыту барышында сәламәтлекне саклаучы һәм сәламәтлекне ныгытучы технологияләр куллана.

\*Класс белән кирәкле санитар-гигиеник һәм профилактик мероприятиеләр үткәрә.

\*Укучыларда шәхси үрнәге ярдәмендә үз сәламәтлекләренә җаваплы караш тәрбияли.

10. *Алып баручы.*

Хөрмәтле укытучыларыбыз! Ә хәзер мин сезне сәламәтлек кагыйдәләре белән таныштырам. Сез бу кагыйдәләрне үзегезгә юлдаш итсәгез иде.

Сәламәт булу кагыйдәләре.

1.Үзеңә һәм барлык кешеләргә дә яхшылык, матурлык, сәламәтлек телә. Ышаныч, өмет һәм мәхәббәт бу изге гамәлдә ярдәмчеләрең булсын.

2.Әти-әниеңне ярат, хөрмәтлә.Үз тормышыңа, балаларың, туганнарың, якыннарың һәм дусларың тормышына шатлан.

3.Һәрнәрсәдә: хезмәттә, ял итүдә, туклануда чама хисен онытма. Чаманы белү- сәламәтлек билгесе.

4.Үзеңә һәм якын кешеләреңә алкоголь, тәмәке һәм наркотиклар кулланудан баш тартырга ярдәм ит. Алар кешене бәхетсез итә. Акылыңны психик агуланудан: усаллыктан, көнчелектән, комсызлыктан азат ит.

5.Кешеләргә елмаю бүләк ит. Елмаю арыган кешеләргә ял, кәеф күтәренкелеге бирә,күңелсезлекләрдән һәм стресслардан арындыра.

6.Хис-тойгыларыңны, ачуыңны тыя бел. Белемең белән мактанма. Осталыгың һәм ихтыяр көчең белән горурлан.

7.Үз-үзеңә һәрвакыт: мин булдырам, мин телим, мин кешечә яшәргә тиеш, дип әйт.

8.Һәрчак бер нәрсәне исеңдә тот: ни чәчсәң-шуны урырсың.

Кешенең язмышы-үз кулында.

9.Шуны онытма! Сәламәтлек- ул әле барысы да түгел, әмма сәламәтлектән башка барысы да берни түгел. Сәламәтлек- физик көч булудан тыш, рухи шәфкатьлелек тә.

11.Жюри нәтиҗәләрен тыңлау . Командаларга буләккә түбәндәге буклетлар тапшырыла.

Аз аша

Үзләрен талчыккан хәлдә тоючыларны сәламәт дип тә, чирле дип тә әйтеп булмый. Бу халәткә каршы дару юк. Америка белгечләре, моннан кеше үзе генә котыла ала, диләр.

1.Итне- азрак, ә яшелчәләрне, ярмалы ашларны күбрәк ашарга. Май һәм холестериннар организмга дәрт кертми, киресенчә, йокымсырауга китерә. Энергияне күбрәк кәбестә, салат, шпинат, чөгендер, кишер һәм бәрәңгедән алалар.

2.Һәр иртәдә аксымга бай азыклар ашагыз. Тикшеренүләр күрсәткәнчә, даими талчыгудан интегүчеләр гадәттә иртә белән ашамыйлар икән.

3.Кичен, киресенчә, аз ашарга кирәк.

4.Кофеинлы һәм шикәрле эчемлекләр белән мавыкмагыз.

5.Иртән җиңел уянырга теләсәгез, кичтән баллы азык ашамагыз.

6.Тәмәкене ташларга туры килә. Сигарет стрессны бетерми, ә, киресенчә, организмның талчыгуын гына арттыра.

7.Йоклар алдыннан берәр сәгать ял итегез, китап укыгыз, музыка тыңлагыз яки телевизор карагыз. Бигрәк тә акыл хезмәтеннән соң шунда ук урын өстенә аварга тырышмагыз.

8.Йокы дарулары куллану белән мавыкмагыз.

9.Физик күнегүләр ясагыз. Спорт буенча рекорд куярга тырышырга кирәкми. Атнага 3 тапкыр 20 минутлап аэробика белән шөгыльләнегез, йөрегез,йөзегез яки велосипедта йөрегез.

10.Бөкрәеп йөрмәгез. Гәүдәне дөрес тотмау тиз хәлсезләндерә.

11.Иртә белән салкын суда коенмагыз. Ул безнең биологик сәгатькә туры килми икән. 36 градус җылылыктагы сулы душта 30 секунд яки салкынчасында 3 секунд торсаң, дәрт арта, кәеф күтәрелә.

12.Иртән күбрәк углеродлы азыклар (манный боткасы, вакланган җиләк-җимеш белән чикләвек, киндер орлыгы) ашагыз.

13.Иртәнге 10 да һәм 16-17 сәгатьтә берәр алма яки әфлисун кабып куегыз. Әгәр дә аларны алырга мөмкинлегегез юк икән, ипигә майсыз сыр куеп капкаларга да мөмкин.

14.Көндез майсыз ит һәм ботка (бәрәңге, яшелчә) ашагыз. Төшке ашны көндезге сәгать 1 дә ашыйлар.

15.Кичке аш җиңелчә генә булсын: майсыз ит, майсыз сыр, арыш икмәгеннән ясалган сохари, яшелчә, җиләк-җимеш. 19 сәгатьтән дә соңга калып ашамагыз.

16.Эшне биоритмнарга көйләргә кирәк. Иң катлаулы, авыр эшләрне сәгать 10 белән 12 арасында эшләргә яки 15 сәгатьтән соң дәвам итәргә. Эшкә транспорттан берничә тукталыш алдан төшеп җәяү барыгыз. Лифтта күтәрелмичә, баскычтан менү файдалы. Саф һавада йөрү, йог күнегүләре, йөзү, велосипедта йөрү сәламәтлекне сакларга ярдәм итә. 17 сәгатьтә шөгыльләнү файдалы.

17.Төшке ял вакытында черем итеп алыгыз. Мөмкинлек юк икән, эре-эре атлап 15 минут йөрегез.

Йөрәгегезне саклагыз!

Туры эчәкнең түбәнге бүлегендәге веноз кан агымы, бавыр аша үтмичә, турыдан- туры чистартылмаган килеш йөрәккә бара, һәм йөрәкнең авыртмый хәле юк. Туры эчәк пычрак икән (эч катулар һ.б.), шул тирәдән үтүче кан үзе белән йөрәккә таба төрле токсиннар, башка пычракларны ияртеп алып китә. Шуннан инде йөрәкнең тиешенчә эшләмәве, йөрәк авырулары килеп чыга. Бу авыруларны дару белән генә дәвалап булмый, чөнки йөрәк, башка әгъзалар кебек үк, чиста, сәламәт канга мохтаҗ.Шулай итеп, кеше үзенең медицина ягыннан наданлыгы аркасында авырый, аңа инде бернинди экстрасенс та, чит ил врачлары да, читтән кертелгән дарулар да ярдәм итә алмый.

Йөрәгегезне саклагыз!

Йөрәк һәм кан тамырлары авыруына шифалы җиләк-җимешләр:

Абрикос (өрек, күрәгә) – йөрәк тукымасына дәва бирә, чөнки бу җимештә- киптерелгәнендә дә- калий күп.

Әфлисун- атеросклероз, йөрәк ишемиясе булганда файдалы.

Алыча- яшь яфракларыннан төнәтмә ясап, йөрәк авыртканнан килеп чыккан шешенкелекне бетерү өчен эчәләр.

Йөзем- җимешен дә, суын да йөрәк тукымасын ныгытыр өчен кулланалар.

Анар җимеше (гранат) – кан тамырларындагы известь юшкынын эретә, атеросклероздан файдалы.

Грейпфрут- атеросклероздан шифа бирә.

Бакча җиләге (клубника) – йөрәк авыруыннан шифа бирә, диетик чара. Төнәтмәсе (яфрактан)- 2 аш кашыгы үләннең өстенә кайнап торган су салып бер тәүлек тоткач эчәләр. Көнгә 4 мәртәбә яртышар стакан- кан басымы күтәрелгәннән, йөрәк еш типкәннән эчәләр.

Алма- йөрәк, бавыр, гипертония авыруларыннан, подагра булганда, симерүдән кулланалар. Алма гына ашап, ач тору көннәре үткәрергә мөмкин. 300-400 г алманы көнгә 5-6 мәртәбә ашау- бик файдалы.

Гипертониядән мичтә тәгәрәткән бәрәңге, чи суган, кара карлыган кайнатмасы бик файдалы. Салат яфракларына кайнар су кушып, 1-2 сәгать төнәтеп, сөзеп эчәргә (көнгә 2 мәртәбә, яртышар стакан). Көн саен 2-3 теш сарымсак ашарга!

12. *Алып баручы.*

 Бу дөньяда яшәү гаҗәп авыр-

 Борчулары йөри мең килеп,

 Ә бәхетне саулык кына бирә-

 Сәламәтлек килсен иң элек.

 Үзәкләргә үткән газаплардан

 Көчлеләр дә кайчак бер сына.

 Гомер буе янып яшәр өчен,

 Сәламәтлек телим мин сезгә.

 ( Флера Тарханова)

Хөрмәтле хезмәттәшләрем! Сезгә саулык- сәламәтлек телим!

 Яңа Кырлай урта мәктәбе

 Зарипова Миләүшә Рафис кызы-

 укыту- тәрбия эшләре буенча директор урынбасары