

Биеш урта гомуми белем бирү мәктәбенең югары категорияле татар теле һәм әдәбияты укытучысы.

Минем кыйблам: **«Рухың сәламәт булса, җаның тыныч булыр»**

Минем девиз: **«Камиллекнең чиге юк»**

Исемем: Хисамова Фирая Мөхәммәт кызы;

Туган елым: 1968 елның 26 январе;

Туган урыным: Апас районы Кормаш авылы;

Яшәү урыным: Апас районы Свияжский бистәсе;

Белемем: КГПИ, ист.фил.фак, ТРО-1990;

Эш урыным: Апас районы Биеш урта мәктәбе;

Тормыш кыйблам: Рухың сәламәт булса, җаның тыныч булыр”

Тормыш девизым: Камиллекнең чиге юк;

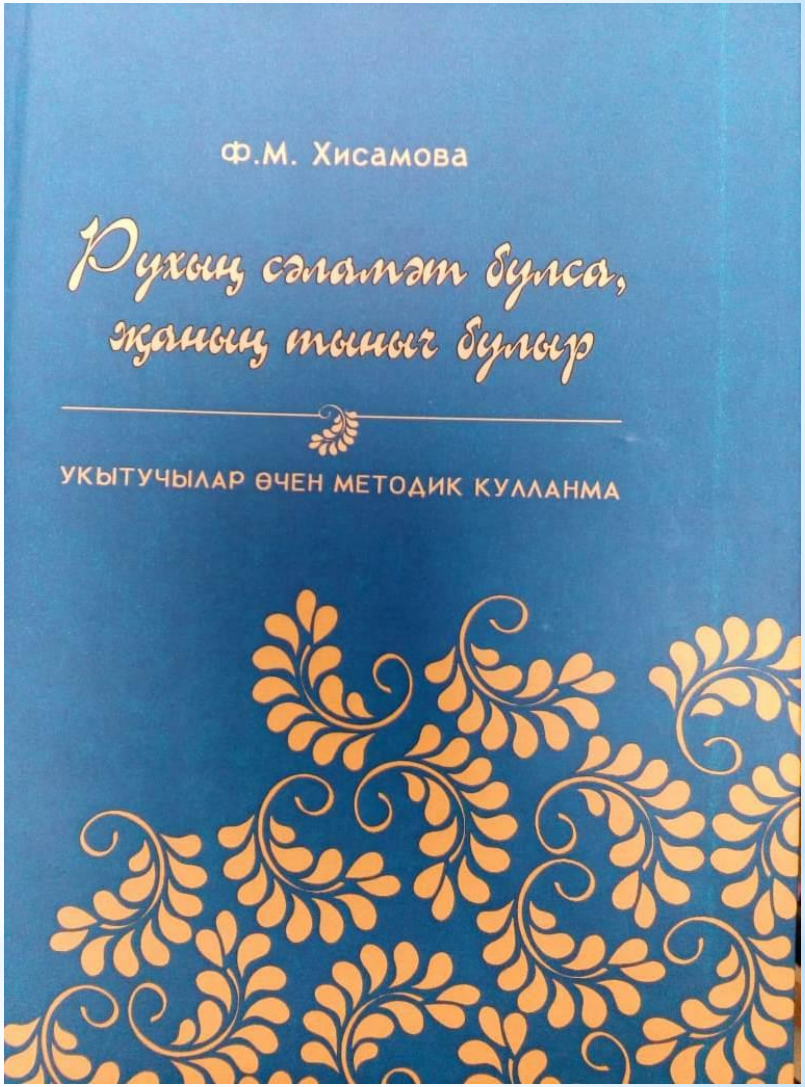
Күпкырлы эшчәнлек нәтиҗәсе

1. “Мәгарифтәге казанышлары өчен” күкрәк билгесе иясе-2016нчы ел.
2. Яшь буынны укыту һәм тәрбияләүдә ирешкән уңышлары, күпьеллык намуслы хезмәте өчен Татарстан Республикасы Мәгариф һәм Фән министрлыгының мактау грамотасы иясе-2012нче ел.
3. Ике тапкыр “Безнең иң яхшы укытучы” гранты иясе-2011, 2014 нче еллар.
4. Бөтенроссия конкурсында катнашып, ижади укучылар тәрбияләүдәге һөнәри осталык өчен “Ижат планетасы” медале иясе-2012 нче ел.
5. Күп сандагы грамоталар, дипломнар һәм рәхмәт хатлары иясе.

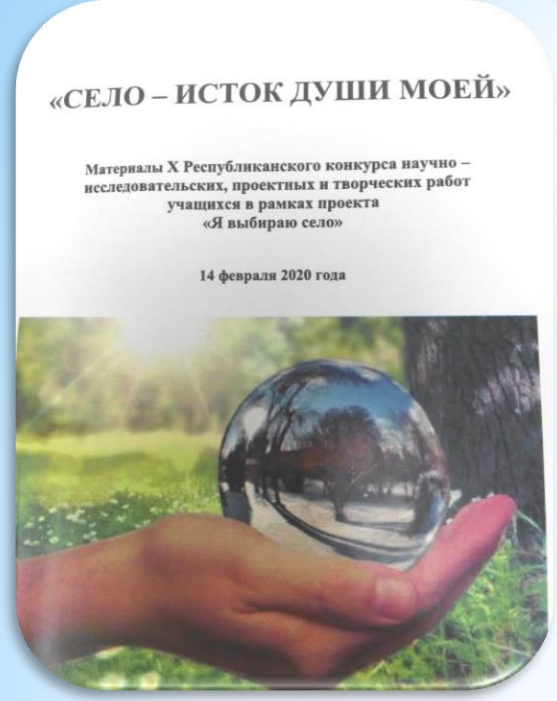
Тәрбиягә кагылышлы
Китаплар да бастырам.
Укытучы буларак,
Бәйгеләрдә катнашам.



Республикакүләм
“Авторлык программасы”
Бәйгесендә 2 нче урын.



Эш тәҗрибәм белән уртаклашам


«СЕЛО – ИСТОК ДУШИ МОЕЙ»

Материалы X Республиканского конкурса научно – исследовательских, проектных и творческих работ учащихся в рамках проекта «Я выбираю село»

14 февраля 2020 года


ГАОУ «Республиканский олимпиадный центр» МО и Н РТ

Кафедра теории и методики географического и экологического образования отделения развития территории института управления, экономики и финансов К(П)ФУ

Научно-методический центр межкультурного образования, институт международных отношений, истории Востоковедения К(П)ФУ

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан

МБОУ «Кургузинская основная общеобразовательная школа ЗМР РТ»

ДИПЛОМ

II СТЕПЕНИ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Хисамова Фирая Мухаметовна

МБОУ "Биишевская средняя общеобразовательная школа" Алексеевского муниципального района РТ

за активное участие в X Республиканском конкурсе научно - исследовательских, проектных и творческих работ учащихся 4-9 классов на основе естественно - научных дисциплин «Я выбираю село»

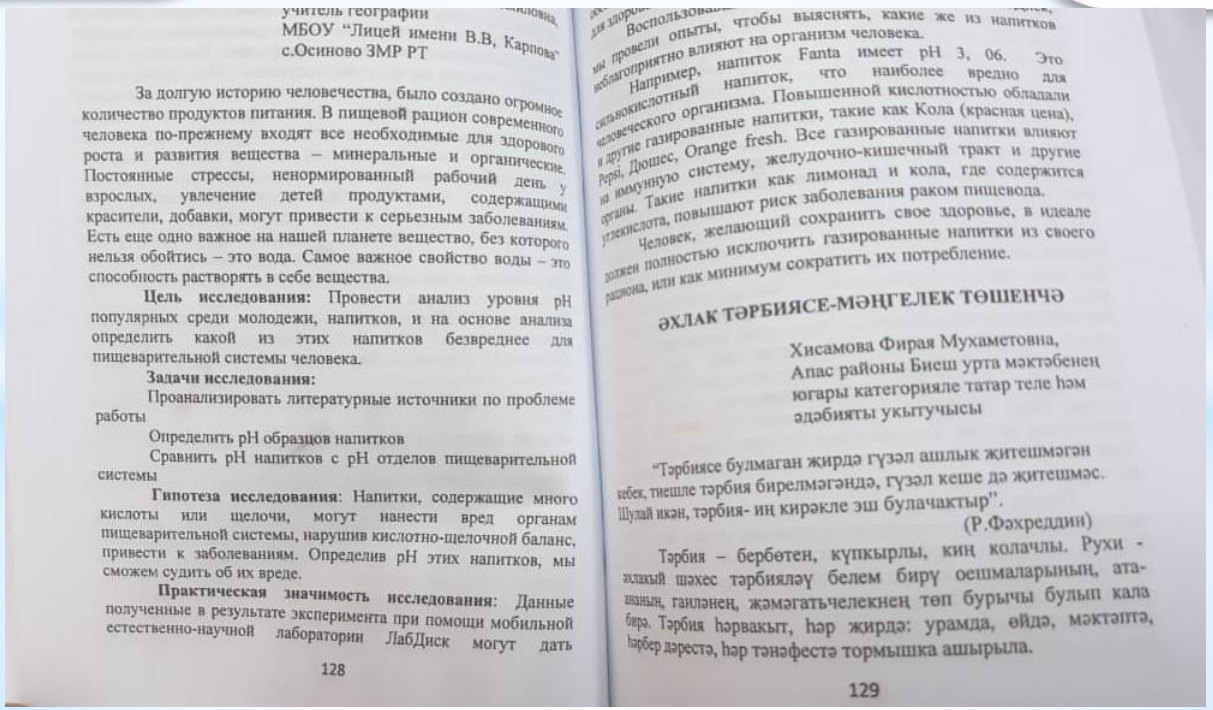
ГАОУ «Республиканский олимпиадный центр» МО и Н РТ — Г.Н. Исламова

Заведующий кафедрой ТиМ ГиЭО отделения развития территории Института управления экономики и финансов К(П)ФУ д.п.н. профессор — И.Т. Гайсин

Заместитель руководителя- начальник Управления образования Исполнительного комитета ЗМР РТ — Р.В. Афанасьева

Директор МБОУ «Кургузинская ООШ ЗМР РТ» — И.Ю. Рахимов

с. Большие Кургузи
14 февраля 2020 года


учитель географии
МБОУ "Лицей имени В.В, Карпова"
с.Осиново ЗМР РТ

За долгую историю человечества, было создано огромное количество продуктов питания. В пищевой рацион современного человека по-прежнему входят все необходимые для здорового роста и развития вещества – минеральные и органические. Постоянные стрессы, ненормированный рабочий день у взрослых, увлечение детей продуктами, содержащими красители, добавки, могут привести к серьезным заболеваниям. Есть еще одно важное на нашей планете вещество, без которого нельзя обойтись – это вода. Самое важное свойство воды – это способность растворять в себе вещества.

Цель исследования: Провести анализ уровня pH популярных среди молодежи, напитков, и на основе анализа определить какой из этих напитков безвреднее для пищеварительной системы человека.

Задачи исследования:

Проанализировать литературные источники по проблеме работы

Определить pH образцов напитков

Сравнить pH напитков с pH отделов пищеварительной системы

Гипотеза исследования: Напитки, содержащие много кислоты или щелочи, могут нанести вред органам пищеварительной системы, нарушив кислотно-щелочной баланс, привести к заболеваниям. Определив pH этих напитков, мы сможем судить об их вреде.

Практическая значимость исследования: Данные полученные в результате эксперимента при помощи мобильной естественно-научной лаборатории ЛабДиск могут дать

128

Воспользовавшись, чтобы выяснить, какие же из напитков мы провели опыты, неблагоприятно влияют на организм человека.

Например, напиток Fanta имеет pH 3, 06. Это сильнокислотный напиток, что наиболее вредно для человеческого организма. Повышенной кислотностью обладали и другие газированные напитки, такие как Кола (красная цена), Pepsi, Дюшес, Orange fresh. Все газированные напитки влияют на иммунную систему, желудочно-кишечный тракт и другие органы. Такие напитки как лимонад и кола, где содержится углекислота, повышают риск заболевания раком пищевода.

Человек, желающий сохранить свое здоровье, в идеале должен полностью исключить газированные напитки из своего рациона, или как минимум сократить их потребление.

ӘХЛАК ТӘРБИЯСЕ-МӘҢГЕЛЕК ТӨШЕНЧӘ

Хисамова Фирая Мухаметовна,
Апас районы Биеш урта мәктәбенең
югары категорияле татар теле һәм
әдәбияты укытучысы

"Тәрбиясе булмаган жирдә гүзәл ашлык житешмәгән кебек, тиешле тәрбия бирелмәгәндә, гүзәл кеше дә житешмәс. Шулай икән, тәрбия- иң кирәкле эш булачактыр".

(Р.Фәхреддин)

Тәрбия – бербөтен, күпкырлы, киң колачлы. Рухи - әхлакый шәхес тәрбияләү белем бирү өешмаларының, ата-аналың, гаиләнең, җәмәгатьчелекнең төп бурычы булып кала бирә. Тәрбия һәрвакыт, һәр жирдә: урамда, өйдә, мәктәптә, тәрбер дәрестә, һәр тәнәфестә тормышка ашырыла.

129

Иҗат итү белән шөгыльләнәм,
Буш вакытым булса аз гына.
Гәҗитләрдә басыла язмаларым,
Иренмичә һәрчак яз гына.



Яшәү мәгънәсе

Яшәүнең мәгънәсе нәрсәдә?
Сәламәт, бәхетле булуда,
Сайлаган ярыңнан уңуда,
Хезмәттән тәм таба белүдә,
Тормышны ихластан сөюдә,
Дуслыкка битараф калмауда,
Мәхәббәт хисләрен аңлауда,
Әтине, әнине зурлауда,
Динеңне, телеңне саклауда,
Буыннар чылбырын өзмәүдә,
Һәркемгә игелек кылуда,
Шәфкатьле балалар багуда,
Ходайга табынып яшәүдә,
Мохтаҗга садака бирүдә,
Кирәксә, ярдәмең тиюдә,
Боларны белмәсәң, бу җирдә
Ни мәгънә мин яшим, диюдә?

Фирая ХИСАМОВА,
Биеш урта мәктәбенең татар
теле һәм әдәбияты укытучысы.
Апас районы.



● ХИКӘЯЛӘР БӘЙГЕСЕ

2010 – Укытучы елы

Җылы сүз җан эретә

Әбиләр чуагы



Фирая ХИСАМОВА

ЗАМАНА ЯШЬЛӘРЕНӘ ХАТ

Дәрес эшкәртмәсе



Кем мәрхәмәтсезрәк?

Мәктәптә «Игелек кыл!» акциясе үткәрдек. Күңелендә мәрхәмәтлелек орлыгы булган бер генә кеше дә бу чарадан читтә калмады. Укучылар, укытучылар, ата-аналар анда теләп катнашты. Нәтиҗәдә кием-салымның өр-яңасы да, азрак кулланылышта булганы да, уку кирәк-яраклары, йомшак уенчыклар да күп җыелды.

Аннары барлык әйберләрне тартмаларга, сумкаларга тутырдык та, берничә укытучы күрше Тәтеш районына юл тоттык.

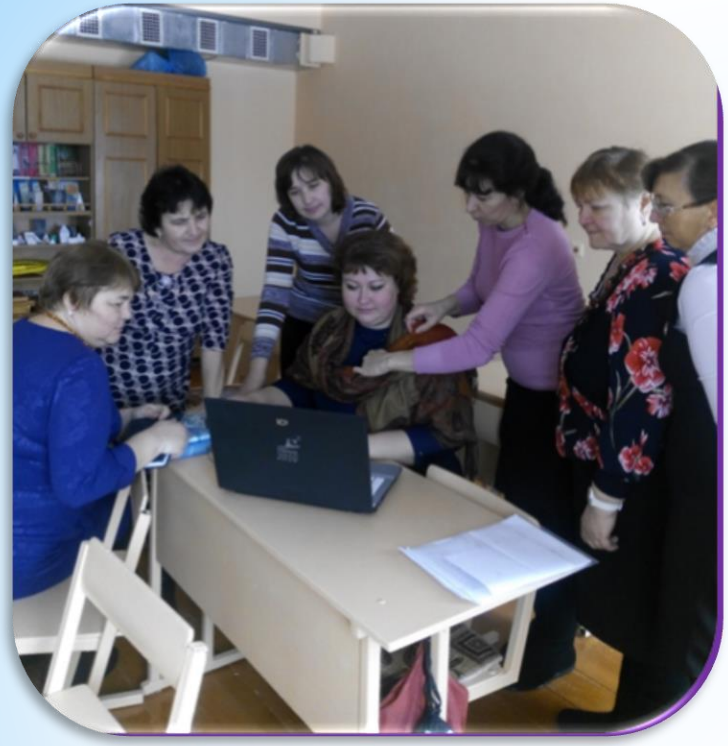
Беренче тукталышыбыз Олы Шәмәк авылында урнашкан картлар йортында иде. Иске бина үтә дә шомлы булып күренде. Картлар да җәмгыять игътибарыннан читтә калган кебек тоелды. Китек күңелле әби-бабаларның боек күз карашлары җаннарны өшетте.

Шулай да өлкәннәр күчтәнәчләребезне яратып кабул итте, ачылып сөйләште. Үзләрен тәрбия кылучы мәрхәмәтле хезмәткәрләргә рәхмәтле булуларын кат-кат әйттеләр.

Тормыш шартларыннан зарланмасалар да, бичаракайлар эчләре тулы моңзарны да яшерә алмады. Аларның картлык көннәрендә үз нигезләрендә, үз балалары яки туганнары янында яшисе килүләре сизелеп тора. Күбесенең кадерләп үстергән балалары, балам баласы балдан татлы диеп сөеп назлаган оныклары исән-сау бит! Әти-әниләрен тәрбия кылырга теләмәселәр дә, кайбер оятсыз балалар пенсия акчасы бирелгән көнне тилмереп көтәләр икән. Монысы инде бигрәк тә аяныч.

«Карлыгач» («Ласточка») балалар йорты исә яңа, чиста, матур. Монда тәртип һәм пөхтәлек күзгә ташлана. Бүлмәләрдә гөлләр үсә. Балаларның кул эшләре, иҗат иткән рәсемнәре, язган хикәяләре стендларга урнаштырылган. Сәләт ияләре алган бик күп грамоталарга, дипломнарга да урын бирелгән.

Беренче карашка, бала-



Коллективыбыз бик тату,
Әйтерсең без бер гаилә.
Менә шундый мәктәптә
Чын шәхес тәрбияләнә.





Әдәп-әхлак сыйфатларын
Өйрәтәм балаларга.
Бу сыйфатлар кирәк була,
Киләчәктә аларга.







Сөйләп кенә чыгып булмас,
Эшләнгән барлык эшне.
Балалар тәрбияләүдә,
Кызганмыйм бер дә көчне.



Эшемне бәяләделәр,
Рәхмәт җитәкчеләргә.
Рухланып, канатланып,
Эшләргә дә, әле эшләргә.
Ирешелгән уңышларым,
Тырышлыгым нәтиҗәсе.
Тукталырга һич тә исәбем юк,
Эшлисе дә әле, эшлисе.



Укытучыга мәдхия.

Укытучы дигән исем йөртә
Мәртәбәле һөнәр иясе.
Һәр балага төпле белем бирә,
Килә аңа башны иясе.

Һәр баланы гыйлем дөньясына
Сәяхәткә алып чыга ул.
Алар өчен янып- көеп яши,
Киләчәккә сала туры юл.

Бала шатлыгына сөенә ул,
Борчулары булса- көенә.
Һәр баланы гыйлем корабында
Илтеп куя белем иленә.

Укытучы дигән изге затка,
Килә һәрчак рәхмәт әйтәсе.
Аяз булсын иде зәңгәр күге,
Имин булсын киче-иртәсе.

Ф.Хисамова.