

«Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің «Ермек Серкебаев атындағы өнер колледжі - өнерде дарынды балаларға мамандырылған мектеп – интернат» кешені» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Салауатты өмірге тәрбиелеу»

Тақырыбына ашық сабақ

Дайындаған: Базарова Ханымгуль Оразбаевна

Петропавл қаласы

1 МАҚСАТЫ

Білім алушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу, оларды ішімдік, темекі, есірткі сияқты қоғамның кері келтіретін құбылыстары жөнінде мәлімет бере отырып, олардан бойын аулақтату.

2 КӨРНЕКІЛІГІ

Білім алушылардың салған суреттері, кітап көрмесі, слайд

3 САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

3.1 Кіріспе сөз

Сәлеметсіздер ме! Сіздермен, шын жүректен тәрбие сағатын бастауға қуаныштымын. Адамның өмірі тамаша, сәулетті көктем емес пе? Еліміздің әрбір адамы қалауынша өмір сүруге құқылы. Ал енді өмір туралы, денсаулық туралы ойланып көрейікші. Адам өмірі ғажайып нәрсе болғанымен, қас қағым сәтте үзіледі. Сол жіпті үзетін дерт- наша, темекі, арақ. Қазіргі таңда бүкіл әлемді толғандырып отырған мәселелердің бірі – адам денсаулығы. Адам өміріне қауіп төндіретін жағдайларға соғыс, ашаршылық, экологиялық жағдайлар және адам ағзасын азғындайтын зиянды әрекеттер жатады.

Осы жағдайлар ішінде бізге түсінбеушілік тудыратын соңғысы, яғни адам ағзасын азғындайтын зиянды әрекеттер.

Бұлар қандай әрекеттер?

Бұлар: шылымқорлық, ішімдік, нашақорлық т.б. Бүгінгі тәрбие сағатында біз осы зиянды әрекеттер туралы әңгіме қозғап, солардан сақтану жолдарын қарастырамыз.

3.2 Тапсырмаларды тексеру

Топ білім алушыларды 3 топқа бөлінеді.

I топ «Шылымқорлық» Ұраны: «Темекіден түтін сорсаң улайсың, өзіңді-өзің жіпсіз байлап шырмайсың».

II топ «Ішімдік» Ұраны: «Болар бала кісілікке үйір, тозар бала ішімдікке үйір».

III топ «Нашақорлық» Ұраны «Есірткіге жолама, жетелейді молаға».

Осы тақырып бойынша шығарма жазу. Осы тапсырма бойынша оқушылардың ой қорытындысы: Ішімдік адамға тек қана зиян келтіреді.

3.3 Психологиялық факторлар

Топтарға сөз бермес бұрын, мен жас жеткіншектердің психологиялық сауаттылығына кері әсер ететін факторлар туралы айта кетейін.

- 1) Отбасындағы қолайсыз жағдай.
- 2) Отбасының материалдық жағдайының төмен болуы.
- 3) Мектептегі пәндерден үлгермеу.
- 4) Сабақтан тыс уақытта ата-аналар тарапынан бақылаудың жеткіліксіз болуы.
- 5) Заңды бұзу.
- 6) Бөгде біреудің қысым көрсетуі.
- 7) Теледидар бойынша көрсетілетін сапасыз жарнамалар және фильмдер.

3.4 Ойға шабуыл

Ешқандай ата-ана баласының тәрбиесіз, бұзақы болғанын қаламайды. Жас жеткіншек шыбық секілді иілгіш, жел қайда соқса сол жаққа қарай бейімделеді. Бірақ жаман әдетке үйрену оңай. Енді осы зиянды әрекеттер туралы әңгіме жүргізейік.

I – топ «Шылымқорлық»

Темекінің шығу тарихы – темекі Еуропа мен Азияға 15 ғасырда келген. Алғашқы кезде темекі тіс ауруына қарсы қолданылатын дәрі ретінде пайдаланылып жүрген. Ресейде темекі тарту дағдыға айналып, кең тек жайған мезгіл – Петр I патшалық еткен кез.

Дүниежүзілік «Денсаулық сақтау» ұйымының мәліметі бойынша 2007 жылы темекінің зардабынан қайтыс болатындар саны 10 миллионға жетеді деген болжам бар. Темекінің шоғы 300 градусқа жеткенде оны сорған адамның аузының температурасы 60 градусқа дейін барады. Бұл ауыз, өңеш, кеңірдек, тыныс жолдары мен асқазан қабығының нәзік жасушаларын күйдіреді.

Темекіден ауаға жылына 720 мың тонна күкірт қышқылы, 384 мың тонна аммиак, 180 мың тонна никотин, 660 мың тонна темекі майы, 550 мың тоннадай иісті газ шығады.

Ертеде Түркияда темекі тартушылардың құлағын, мұрнын кесіп, қолын шауып тастаған. Англияда темекі тартатындарды дарға асқан. Ал Швецияда 2000 жылдан бері жас ұрпақ шылым шегуді білмейді.

Қазіргі кезде республикамыздағы мектеп оқушылары арасында 13-15 жастағы оқушылардың 46 пайызы шылым шегеді. Бұл – өте өкінішті жағдай.

II - топ «Ішімдік»

Маскүнемдік – алкоголь ішімдіктерін үнемі қолданудан және шектен тыс үйір болудан қанға сіңіп кететін дерт. Ағзаның бірқатар қызметін бұзатын және тереңдей беретін кесел. Алкоголь ішімдіктеріне құнығу жолдары:

Тұрмыс жағдайындағы маскүнемдік.

Бас жазу синдромы немесе үнемі ішкісі келу.

Ішкен ішімдік мөлшерін бақылауды жоғалту.

Алкоголь ішімдіктеріне тым үйір адамның өмір ұзақтығы – халықтың орташа өмір ұзақтығымен салыстырғанда 15-20 жас кем. Баланың миының дамуының 40-60 пайыз артта қалу себебі ата-аналарының маскүнемдігі.

Қазақстанда халықтың басым көпшілігі алкоголь ішімдіктерін пайдаланады, оның ішінде балалар-7 %, жасөспірімдер-37 %, жастар-54,5 %. Бұл балалар мен жасөспірімдердің ата-аналарының біреуі не екеуі де маскүнемдікке салынған жандар екені анықталған.

Кәпір ғұрыпты бұзады, шарап шырықты бұзады.

Әзәзіл қоздырады, арақ тоздырады.

Жол жеті түнде, арақ тал түсте адастырады.

Ішпесең-малын торысың,

Ішсең-елдің зорысың

Отбасының сорысың.

Тазда бас бар, шаш жоқ

Маскүнемде ауыз бар, бас жоқ.

Арақ алдымен күлдіреді,

Күлдіріп отырып бүлдіреді.

Маскүнемдікті дер кезінде тоқтатпасаң, айықпас дертке ұшырап өз өміріңе балта шабасың.

III – топ «Нашақорлық»

Есірткі – бұл адамның көңіл-күйін, сана-сезімін, мінез-құлқын бұзатын қауіпті, тыйым салынған химиялық зат. Ол адамның есін алып, құмарлық желігіне ұшыратады. Нашақор есірткісіз өмір сүре алмайтын бейшара халге түседі.

Есірткінің негізгі түрлеріне апиын, кокаин, көкнәр, марихуана және т.б. жатады. Барлығы да адам ағзасы мен психикасына әсер етіп зақымдайды.

Біздің елімізде ресми түрде 35 мыңға жуық нашақор наркологиялық диспансерде тұр, ал тіркелмегендердің саны одан әлдеқайда көп. Қазірде Алматы қаласында нашақорлықтан емделетін диспансерлік орталықтар жұмыс істейді.

2000 жылы республикамыздың есірткі бизнесі аумағында 20 мыңға жуық қылмыс тіркелген. Барлығы 30 тоннаға жуық түрлі есірткілер тәркіленген. 2002 жылдың 9 айында есірткі айналымына байланысты 14687 қылмыс тіркелді.

Осы есірткі турасында дәрігер айтсын немесе заңсыз сатып алынсын мейлі, есірткі атаулының бәрі – у. Турасын айтқанда, бұл – өлімге апаратын бірден-бір жол.

4 СҰРАҚТАР

Топ мүшелеріне қойылатын сұрақтар:

Не себептен балалар темекі шеге бастайды?

Адам күніне бір қорап темекі шегетін болса, оның өкпесіне бір жылда қанша темекі қоры жиналады?

Қазіргі кезде темекіден арылғандар саны көбейе түсуде. 31 мамыр – шылымқорлықпен күресудің халықаралық күні деп белгіленген.

5 «ЖАЛҒАСЫН ТАП» ОЙЫНЫ

Денсаулық – зор байлық.

Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде.

Шынықсаң – шымыр боласың.

Ауруын жасырған өледі.

Арақ – атаңның асы емес.

Дені саудың – жаны сау.

Ішің ауырса, аузыңды тый.

Емнің алды – еңбек.

Жарлының байлығы – денінің саулығы.

Темекі – жау.

6 АНКЕТА СҰРАҚТАРЫ

Зиянды әдеттердің адам денсаулығына зиянды екенін білесіз бе?

А) иә

ә) жоқ

б) күмәнім бар

Сіз зиянды әдеттерге бейімсіз бе?

А) жоқ

ә) көңілсіз болғанда

б) иә

Шылымның, ішімдіктің, есірткінің денсаулыққа зиян екенін білесіз бе?

А) иә

ә) көп әсері жоқ деп ойлаймын

б) білмеймін

Бұл заттарды сатуға тыйым салу жастардың қызығушылығын азайтады дегенге сенесіз бе?

А) иә ә) жоқ

б) ішінара

Зиянды әдеттер туралы мағлұматтарды қайдан аласыз?

А) Ақпарат құралдарынан

ә) жолдастарымнан

б) ата-анамнан

7 ДЕНСАУЛЫҚҚА БАЙЛАНЫСТЫ ӨЛЕҢ ЖОЛДАРЫ

Денсаулық ол-шыныққан

Барлық денең мүшесі.

Денсаулық ол-тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі.

Денсаулық ол-күлуің

Көңіл-күйің жадырай.

Денсаулық ол-жүруің

Ешбір жерің ауырмай.

Ұрпақ керек ертеңгі

Болашақты болжайтын!

Дені таза, тәні таза,
Елін, жерін қорғайтын.
Есірткі жойылсын,
Ішімдік құрысын:
Дені сау ұрпақтың
Ұрпағы көбейсін!
Мәдениет өркендеп,
Табиғат көркейіп,
Қазақтың сымбатты
Ұл-қызы көбейсін!

8 СӨЗ ТІРКЕСТЕРІМЕН, СӨЙЛЕМДЕРМЕН ӨРНЕКТЕУ

«Денсаулық» сөзінің әрбір әрпін салауатты өмір салтын ашатын, сипаттайтын сөздермен, сөз тіркестерімен, сөйлемдермен өрнектейік.

Д – демалу

Е – еңбектену

Н – нашақорлыққа жоламау

С – салауатты болу

А – алғырлық

У – уайымсыз өмір

Л – лайықты өмір

Ы – ынта

Қ – қозғалыс

9 ҚОРЫТЫНДЫ

Ыбырай Алтынсарин: «Көңіліңді, бойыңды мөлдір бұлақтай таза ұста». Олай болса, балалар, бойға желік бітіріп тек жамандыққа бастайтын ащы судан арылайық! Ішімдіктің, темекінің, есірткінің зардаптарынан болатын өзгерістердің ішіндегі ең елеулілері – адамның ақыл-ойы мен санамыздың бұзылуынан сақтанайық, жас ұрпақ!

10 ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- Сыныптан тыс жұмыстар. Кезекті басылымдар
- Денсаулық журналы
- Ұстаз жаршысы газеті