Мектебімізде «Зиянды әдеттен сақ бол!» атты тәрбие сағаты 5-9 сыныптарда санитарлық режимді сақтай отырып,өткізілді.

**Тақырыбы: «Зиянды әдеттен сақ бол!»**

**Мақсаты**: Балаларды үлкенге құрмет көрсетуге, кішіге қамқор болуға тәрбиелеу. Әдептілік қағидаларын меңгерте отырып, зиянды әдеттерден бойларын аулақ ұстауға шақыру.Салауатты өмір салтын ұстануға дағдыландыру.

**Сабақтың міндеттері:** 1. Денсаулықты сақтау және нығайту туралы білім беру.
Өзін-өзі тәрбиелей білу, жағымсыз іс-әрекеттерден аулақ болу.
Салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

**Сабақтың көрнекілігі:** слайд, көрме, мақал-мәтелдер, қанатты сөздер, буклет, сурет салу.Салауатты өмір салтына байланысты суреттер.
**Сабақтың барысы:**
**1.Ұйымдастыру.**
**1.1. Сәлемдесу** Келген қонақтарға қарап оқушылар хормен:
Әдептілік белгісі,
Иіліп сәлем бергені./ оқушылар иіліп сәлемдеседі/
**1.2 Шаттық шеңбері.**
Мұғалім. Балалар, бәріміз шаттық шеңберіне жиналдық. Енді бір-бірімізге денсаулық туралы жақсы тілектер айтайық.
(Оқушылар бір-біріне бүгінгі күннің көңілді өтуіне және денсаулық туралы тілектер айтады)
**1.3.Сұрақ қою.**
“Денсаулығың өз қолыңда” дегенді қалай түсінесіңдер?
Салауатты өмір салты не үшін керек?
“Сатып алған ауруға дауа жоқ” дегенді мысалдармен түсіндіріңдер.
/Оқушылар сұрақтарға жауап беру арқылы өз ойларын ортаға салып, өзгелердің де пікірлерін, көзқарастарын тыңдады./
Оқушылардың жауап, пікірлерін негізге ала отырып,мұғалімнің қорытынды сөзі:
**1.4. Мұғалім:**Денсаулық әркімнің өз қолында. Денсаулықты адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықты жоғалту оңай, қалпына келтіру қиын. Сондықтан адамның денсаулығының мықты болуы адамның өзіне байланысты. Жағымды, жағымсыз заттарды дұрыс таңдау арқылы салауатты өмір сүруге болады.
**1.5. Назар аударайық!**Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаев Қазақстан халқына жолдаған “Қазақстан-2030” стратегиялық бағдарламасының негізгі жеті басымдығының, төртіншісінде- Қазақстан азаматтарының әл-ауқаты, білімі және денсаулығы туралы атап көрсеткен. Халықтың салауатты өмір сүруіне қол жеткізу үшін негізгі үш бағытта күрес жүргізу керек деді.
*Бірінші бағыт-”Темекі шегуді тоқтату”
Екінші бағыт-”Нашақорлыққа, наркобизнеске қарсы күрес”
Үшінші бағыт-”Маскүнемдік пен араққа қарсы күрес”*

**1.6. Түйіндеме:**
Құрметті оқушылар! Еліміздің мықты тірегі –дені сау ұрпақ. Алдымен адамға денсаулық керек. Адам баласының денсаулығы оның жаны мен тәнінің саулығынан құралады. Адам денсаулығының жақсаруы, рухани жанының тазаруы. Тіршілікте салауатты өмір салтын ұстану- салауатты өмір кешумен байланысты. Сонымен балалар, денсаулық -адам бақытының бірінші байлығы.
**1.7. Слайд:**Осы денің сау болу үшін қандай зиянды әдеттерден аулақ болу керек?
(Слайд бойынша оқушылардың жауап, пікірлерін нақтылау үшін трек-схема, слайд «Үш дерт», «Темекінің зияны» видео көрсетіледі.)
**1.8. Әр топ көшбасшысы зиянды заттардың атын таңдап, топ мүшелерімен тақырыпты қорғау:**
1-топ: Темекі

2-топ: Есірткі
3-топ: Ішімдік
**1.9. Назар аударайық!**
Зиянды әдеттер денсаулыққа қалай әсер етеді?
**2. Темекі құрамындағы заттар»**Темекі түтінінде 400-нан астам химиялық элементтер бар, оның 40-тан астамы онкологиялық ауруларға себеп болатын улы заттар.
Шайыр түтін арқылы адам өкпесіне түседі.
Адам алғаш рет темекі тартқанда уланады, басы айналады, жүрегі қағады, құсады, қол-аяғы дірілдейді. Темекі тыныс алу мүшелерінің бәріне зиянды әсер етеді. Никотин тыныс алу жолдарының сілемейлі қабықшасын тітіркендіріп, оны қабындырады. Никотин қан тамырларын тарылтады. Бұл ауа тамыр және өкпе, рак ауруларына шалдықтырады. Шылым шегетіндердің 97%өкпе рагымен ауырады. Темекі түтіні өкпе тарамдарымен тыныс жолдарын бітеп, адам ағзасына қажетті оттекті мөлшерімен қамтамасыз ете алмайды. Радиоактивті заттар да бар. Күніне 1 қорап темекі тартқан адам жылына өкпесіне 1 литр қара май жинайды.
Өкпенің қатерлі ісігімен ауыратындардың 80% темекі тартатындар. Бүкіл дүние жүзінде 1 миллиард адам темекі тартады. Темекі зардабынан жылына 25 мың адам қайтыс болады. Жүрек ауруына шалдыққандардың өлімі 20% . Қатерлі ісік ауруынан болатын өлім 30%, өкпе рагы 90% темекі зардабынан болады. Темекінің зардабын өкпеден артық тартатын ешбір мүше жоқ. Темекі шегетіндер демікпе, қатерлі ісік, бронхит, туберкулез сияқты тыныс жолдарының ауыр науқастарына шалдығуы мүмкін бұл туралы сыныбымыздың биологы Айгерімге сөз береміз
Қорытынды:
Темекі шайыры ми мен жүрек тамырларын бұзады, өкпенің көпіршіктерін зақымдайды. Сондықтан да темекіге жол жоқ .
**3. Шылым шегу барысында не нәрсе болады?**
Шылым шегу барысында оның жартысы жанып кетеді жұтылатын түтіннің құрамында никотин көміртек тотығы синил қышқылының бөліктері және басқада сол сияқты химиялық заттар бар. Оның ішінде ең улысы –никотин оның уы ағзаға еніп әуелі тітіркендіреді одан соң жүйке жүйесінде әсер етеді қан тамырлары тартылып сілекей қабаты зақымданады. Егер де никотин көп мөлшерде ағзаға енсе дене тырысып өліп қалуы мүмкін
Шылым шегуші түтінді ауыз арқылы жұтады сол кезде зиянды заттар шылым түтінімен бірге жоғары тыныс жолына түседі.
Темекінің адам өмірі мен денсаулығына тигізетін залалы.(Қортындылау)
**Есірткі
4.** Есірткі- ғасыр тажалы. Онымен қазір бүкіл әлем болып күресуде. Бірақ ол оңай алдырар жау емес екен. Күн өткен сайын шырмалып, ауруды ауыздықтауға қанша күш салса да, оның жарасы асқынып бара жатқан секілді. Есірткі адамзат баласына құмарлық үшін ежелгі заманнан таныс. Ғалымдар сөзімен айтқанда, есірткіні алғаш рет Жерорта теңізін мекендеген халықтар пайдаланған екен. Көкнәр, зығыр т.б. құрамында есірткі заттары бар өсімдіктер дүниежүзінің кез-келген түкпірінде өсіріледі.
Есірткінің түрлері: гашиш, м.Есірткінің әсер етуі кезінде көз қарашығы кішірейе түсіп, жарықты ажырата алмайды. Ал есірткі тілеп, буын-буындары сынып ауырғанда көз қарашығы ұлғая түседі. Егу жолымен пайдаланатындар үнемі, тіпті аптап ыстықта да ұзын жеңді киім киіп жүреді. Жалғыздықты ұнатады, достарымен кездесуден бас тартады. Нашақорларды осы белгілері арқылы анықтауға болады.орфин, опий, кокаин, апиын, героин. Осылардың барлығы да аса күшті наркотикалық әсері бар заттар болып табылады
Есірткі-адамның қас жауы. Осы әсерлі затты адамдар ортақ шприц арқылы пайдаланып, нәтижесінде қаһарлы ауруға ұшырайды. Мұны пайдаланған адам арықтап, жұмыс істеу қабілеті төмендейді, жүйке жүйесіне әсер етіп, өз әрекетіне жауап бере алмай, қылмысқа барады. Жаман әдеттердің бірі болып табылатын есірткіні қолдана отырып, адам денсаулығына емес, рухани жан дүниесіне де нұқсан келтіріп, хайуандарша ғұмыр кешіп, ақыл-ой жүйесі бұзылады.
Есірткінің адам өмірі мен денсаулығына тигізетін залалы.(Қортындылау)
**Ішімдік
5.**Ішімдік – қосындыларды ашытудан алынатын, күллі әлемге таралған ертеден келе жатқан есірткі. Біздің қоғамда алкоголь қалыпты өмірдің бір бөлігі сияқты. Алкоголь қанға араласады, одан әрі миға шабады екен. Алкоголь адам ағзасы үшін улы. Егер адам шамадан тыс ішсе, гастрит, жүрек ауруы, дәрумен жетіспеушілік және бауыр циррозы, белсіздікке ұшырайды, ауруларды жұқтырудың 10 оқиғасының 9-ы мас күйде болады. Егер алкоголь қан құрамында 0,1 – 1,15 пайызы болса, машина жүргізу аса қауіпті. 0,2 пайызы болса, түсініксіз сөз, қисалаңдап жүру байқалады. 0,4 пайызы – ес-түстен айырылуға әкеледі. 0,6-0,7 пайызы болса – адам өледі.Арақ туралы не білесіңдер?
Ішімдік адам баласына еш абырой әпермейді. Арақты үнемі ішу адамгершілікке де үлкен зиян. Отбасында ұрыс-керіс, жанжалдар, балаларды оқытып-тәрбиелеудің бірқалыпты жағдайлардың болмауы сияқты арақ ішу әсерін тигізеді. Маскүнемдердің 20 % кезінде арақты өздерінің ата-аналарымен бірге отырып ішкендер. Көптеген құқық бұзушылық та осы арақ ішуге байланысты. Ұрлық пен тонаушылықтың 80 % мас болған жағдайда жасалынады. Өз денсаулығына да әсер етеді.
Ішімдіктің адам өмірі мен денсаулығына тигізетін залалы. (Қортындылау)

**6.Ойын – жаттығу:**« Пайдалы – зиянды »
Қазір бірнеше жағдаят айтамын, денсаулыққа пайдалы болса, шапалақтаймыз, зиянды болса,аяғымыздыжерге ұрып, бойға алмайтындығымызды көрсетеміз.
- Бала жаттығулар жасаса;
- Бала ағашқа өрмелесе;
- Бала ауыр заттарды көтерсе;
- Бала басқа баланы итеріп жіберсе;
- Бала сіріңкемен ойнаса;
- Бала терезені сындыратын болса;
- Бала қолын жуса;
- Бала күнге қыздырынса;
- Бала мұз балмұздақты көп жесе;
- Бала балаларға қарай жөтелсе;
- Бала тамақ үстінде күлсе;
- Бала табиғи суға шомылса;
- Рахмет. Сонымен денсаулықтың тағы бір құпиясы- зиянды әрекеттерді
жасамау, пайдалы әрекеттер жасау.
**7. Жағдаяттар:
*Зиянды әдеттердің алдын алу***
1-топ спикері: ***Қозғалыс белсенділігі-денсаулық кепілі.***
2-топ спикері: ***Дұрыс тамақтану.***

3-топ спикері: ***Гигиеналық талаптарды сақтау.Күн тәртібі***.

**8.Көрініс:** « Үш пәледен аулақ »
(Екі бала ойнап жүр)
**Асқат**: - Азамат, екеуміз дос емеспіз бе?
**Азамат:** -Ия, доспыз. Неге сұрадың?

**Асқат**: -Сен ешкімге айтпа, менде керемет бір нәрсе бар.Мінекей,қарашы...(қалтасынан темекіні көрсетеді)
**Азамат**: - Оны қайдан алғансың?..

**Асқат**: -Әкемнен алдым (риза болып)
**Азамат:** -Әкеңнен қалай алдың?Темекі деген жаман нәрсе, дереу таста.

**Асқат**: -Қалайша? Соншалықты жаман болса әкем неге тартады?
**Азамат**: -Ой, достым, сенің әкең жас күнінде темекіге әуестенген,сол қателігін қазір жөндей алмай жүр.

**Асқат**:-Достым, дегенмен осыны тартып көрсек қайтеді?
**Азамат:**- Жоқ,достым! Мұндай жаман әдеттерден бойымызды аулақ салғанымыз абзал.Одан да ойынымызды жалғастырайық.
(Осы кезде бөлмеге арақ, темекі, есірткі кіреді)

**9. Әдеби-монтаж**

Адам болатын бала-барлық жақсы қасиеттерді үйреніп, жаман әдеттерден бойын аулақ салуы тиіс.Біздің сыныптастарымыз әдепті болудың қыр-сырын мына өлең шумақтары арқылы жеткізбек. Қарсы алыңыздар!
**10.Ән: «Көңілді күн»**

**11. Қорытынды:**- Ендеше, балалар бүгін не туралы білдік?
Жүректен – жүрекке
Апайларға, кластастарыңа жақсы тілектерді сыйға тартайық.
-Деніңіз сау болсын!
-Күн сізбен бірге болсын!
-Жаныңыз сұлу болсын!
-Таза су сізге күш қуат берсін!
**12. Сынып жетекшінің сөзі:**Презентация соңы: Қазіргі кезде көптеген жасөспірімдер жеке өміріндегі сәтсіздіктерден, ата-аналарымен шиеленіскен қарым-қатынастан, жолдастарына сеніп, олардың айтқанына көнгеннен темекі шегіп, арақ ішіп және есірткі қабылдаудың керегі жоқ. Әрбір адам таңдауға құқылы, және ол өз денсаулығы үшін, өз өмірі үшін өзі жауап тартады. Сондықтан қазірден бастап өмірдің шынайы қызығын көріңдер. Ол үшін салауатты өмір салтын қадағалау керек. Оның негізгі компоненттерін өздерің де білесіңдер: дұрыс дем алу, дұрыс және рационды тамақтану, қозғалу белсенділігі, жақсы эмоциялар, шынығу, табиғатқа деген сүйіспеншілік, жаман әдеттердің қалыптасуынан арылу. Сендер қазір Қазақстан Республикасының азаматтарысыңдар, сендерге болашақта сәтілік тілеймін!