Бекитемин 16.02.2021

№96 жалпы орто билим беруу мектеби

Тарбиялык саат

Тема:

«Тамеки – омур душманы»

Класс : 10-А

Класс жетекчи: Чалбай кызы Гулнура

ТАМЕКИ- ӨМҮР ДУШМАНЫ.

Сабактын максаты:

Тамекинин зыяндуулугу, адам өмүрүнүн душманы экендигин

түшүнүшөт. Окуучулар тамеки тартпоого тарбияланышат.

Тамекинин терс жактарын билишет.

Сабактын жабдылышы:

Ар түрдүү тамекилердин кутулары, тамеки жөнүндө жазылган

окуучулардын тексттери ж.б.

Сабактын жүрүшү:

Мугалим окуучуларга "Тамеки чегүү модабы?» деген суроо менен кайрылат. Окуучулар ушул суроонун тегерегинде талкуу уюштурушат. Тамекинин зыяндуулугун өз алдынча тизмелешип, каалагандары класста окуп беришет. Теманы жыйынтыктоодо мугалим атайын баяндама жасайт.

ЧЫЛЫМ ЧЕГҮҮ КӨЙГӨЙҮ

Чылым чегүү бүгүнкү күндүн олуттууу көйгөйлөрүнүн бири десек эч жаңылыштайбыз. Учурда, тилекке каршы, бул жоорук болуп көрбөгөндөй күч алды.

Мурун чылым чегүү улуу кишилерде гана сейрек кездешчү эле. Бүгүн күн өткөн сайын аял-эркек, жаш-кары муну адатка айландыргандардын саны арбып барат.

Жада калса бешиктен бели ыга элек жаш өспүрүмдөрдүн да чылымдын курмандыгына айланып баратканы зээнди кейитет. Бул көйгөйдү кандайча, кантип жойсо болот?

Албетте, аталган көйгөй жалпы коомчулукта болуп жаткандан кийин муну жеке бир адам чечип койчу оңой-олтоң иш эмес. Ошондуктан, бул көйгөйдү жалпы коом биргеликте аракет кылып чогуу чечүү зарыл.

Тамекинин күнүмдүк турмушундагы зыяндары:

1. Чылым үй-бүлөлүк казынага зыян келтирет.Бир күндө 10сомдук тамекиден бир куту чеккен адам айына 300сом, ал эми бир жылда 3650 сом зыянга учурайт.
2. Балага терс тарбия берүү, ага терс үлгү болуу. Ырас, атасы чылым чеккен соң баласынын муну адатка айлантпашына эч ким кепилдик бере албайт.
3. Убакытты туура колдоно албоо. Бир даана тартуу учун 3 минута кетсе, бир күндө бир куту тамеки үчүн бир саат, бир айда 30саат, бир жылда 365саат текке кетет

1. Тамеки көз карандылыкты пайда кылат.Тамеки чеккен адам белгилүү убакыттан кийин анын курмандыгына айланышы толук ыктымал.
2. Чылым чеккен адам ар качан жагымсыз жыттанып жүрөт.

Тамекинин ден-соолукка тийгизген терс таасирлери:

1.Тиштин бузулушуна жол ачат.

2. Чач, тырмактарга да олуттуу зыян алып келет.

3. Беттин терисин былбыратып, сулуулугун жоготот.

4. Жүрөк, өпкө, бөйрөк ооруларына чалдыктырат.

5. Ашказандын начарлашына алып келет.

Статистика боюнча тамекинин айынан набыт болгондордун саны:

Россия Федерациясынын саламаттыкты сактоо министрлигининин билдиргенине таянсак, ал жакта тамекинин айынан ооруп өлгөндөрдүн саны жыл сайын 330миңден 500миңге чейин жетет.

Кыргызстандын саламаттыкты сактоо министрлигининин билдиргени боюнча, дүйнө жүзүндө жыл сайын тамекинин айынан көз жумгандардын саны 5миллионго чейин жетет. Бул көрсөткүч ар бир мүнөт сайын 10 киши тамекинин айынан көз жумууда дегенди түшүндүрөт
Жогорудагы статистика боюнча тамекиден өлгөндөр менен ВИЧ-СПИД ооруусу менен өлгөндөрдү салыштырып келсек, тамекиден өлгөндөрдүн саны СПИД менен өлгөндөрдөн 40 пайызга көп.