

№96 жалпы орто билим берүү мектеби

Тарбиялык саат

Тема:

Тамеки жана алкаголь –
өмүр душманы

Мугалим: Ажыканова Н.А.

Бишкек шаары

Сабактын темасы: Жугуштуу эмес ооруларды алдын алуу.

Алькаголь жана тамекинин зыяндуулугу

Сабактын максаттары:

Алкоголь жана тамекини пайдалануу- адамдардын ден соолугуна зыяндуу экендигин түшүнүшөт

Жашоодо туура жолду тандоого багыт алышат жана коомдугу тамеки чегүү жана ичкилик ичүү көйгөйүн жөнгө салуга аракеттенишет.

Тамекинин жана ичкиликтин үйбүлөгө жана коомго тийгизген терс тасирлерин талдашат

Сабактын жабдылышы: Адамдын ички органдарынын сүрөттөрү, ар түрдүү картиналар, таркатмалар, А-3, А-4 өлчөмүндөгү барактар, ватман, маркер, доска, бор жана интернет маалыматтарынан алынган булактар

Сабактын тиби: Түшүндүрмөлүү сабак

Сабактын усулу(методу): Баяндоо, изилдөө, талкулоо,

Сабактын формасы: Стандарттык класстык жана топ менен иштөө сабагы

Сабактын тузumu:

1) Уюштуруу: (саламдашуу, тизмени тактоо, класстын тазалыгына көңүл бөлүү, психологиялык жагдай түзүү)

Сабактын максаттарын айтуу:

Балдар бүгүн биз силер менен Жугуштуу эмес оорулар жөнүндө б.а. алкооголдон жана тамеки чегүүнүн зыяндуулугу жөнүндө сөз кылабыз. Анда алгач булл тууралуу кыскача лекцияны угуп, андан кийин сабагыбызды улайлы.

Алкоголизм – жашоонун принциптерине, адептүү жүрүш-турушка, маданияттуулукка ылайык келбеген социалдык дарт. Ал үй-бүлөнүн турмушун бузуп, балдарды тарбиялоодо зыяндуу таасирин тийгизет. Алкооголго берилип кетүүнүн натыйжасында адамдарда оройлук, өзүмчүлдүк, моралдык шалаакылык күч алат. Мастер мыйзамды, коомдук тартипти бузушат.

Спирт ден-соолукту бузат, эркти бошоңдотуп, кесибинен ажыратат, тукумду бузуп, адамдык сапатын жоготууга жана кылмыш жасоого түртөт.

XXI кылымда жашай турган жаш ^{адамдар} кылымдар андан качууга тийиш. Аракечтер менен чылымчылар тубаса жаралышпайт. Алар өз учурунда эскертүү укпай, тамеки менен рюмкага сунулган колун өз убагында тартып койбогон адамдардан жаралат.

Аракечтик адамдардын көптөгөн органдарын бузуп, дарылап айыктырууга кыйын болгон дарттарды пайда кылат. Ашказандын гастрит (язва) ооруларын жаратса, боордо цирроз оорусун пайда кылып, боордун көлөмүн кичирейтип, аны чүрүштүрүп катырат, бул – эң оор дарт. Спирт ичимдиктери бөйрөктөрдү иштен чыгарат. Жүрөктө ар кандай кысылма дарттардын жаралышына шарт түзөт. Айтор, спирт ичимдиктери терс таасирин тийгизбеген орган жок. Алкооголдон курамындагы уулуу заттар эң оболу нерв системасын бузат. Баш мээни атрофияга (көлөмү менен массасы кичирейет, функциясы начарлайт, алсызданат) учуратат.

Алсак, жуз грамм арак баш мээнин кыртышындагы жети миң беш жүз нерв клеткасын өлтүрөт. Баш мээнин ууланышы, анын бузулушу ар кандай невроз жана психоз дарттарынын жаралышына, анын өнүгүшүнө алып келет.

Мисалы, ичимдиктерде канча уу бар экенин карап көрөлү:

100 грамм аракта 20 грамм уу, башкача айтканда, этил спирти;

100 грамм коньякта 40 грамм уу;

100 грамм самогондо 20-70 граммга чейин уу;

100 грамм сырада 6-12 грамм уу;

100 грамм шампанда 17 грамм уу бар.

Ал эми тамеки тууралуу сөз кыла турган болсок, тамеки түтүнүнүн таасири адамдын органдарынын бардыгы үчүн олуттуу кесепеттерге алып келет. Силер тамеки түтүнүнөн дем алган учурда, ал оозунар менен тамагыңар аркылуу өтүп, өпкөгө келип түшөт. Түтүндө 4 миңден ашык химикаттар бар. Анын ичинде ракты пайда кылуучу өтө уулуу заттар камтылган. Тамеки чегүү сырткы көрүнүшкө да терс таасирин тийгизет. Ал тиштердин жана тырмактардын саргаяусун пайда кылат. Ошондой эле бырыштардын санын көрсөтөт. Тамеки чеккенден кийин андан кутулуу абдан оор. Ошондуктан эн башкысы тамеки чегип көрүүнүн кереги жок. Демек, окуучулар "Мен тамеки тартуу менен ичимдик ичүү сыяктуу жаман адатка эч качан жолобойм" деген бекем ишенимге келгиле! Ден соолугуңар менен өмүрүңөрдүн бактысы өз колуңарда экендигин унутпагыла!

Сүрөттөр (картиналар) менен иштөө: Окуучулар берилген түстүү сүрөттөргө карата өз ой-пикирлерин айтышат.

Ичимдиктин жана тамекинин зыяндуулуктары (доскада ватманда тартылган сүрөт менен иштөө):

1. Баш мээни жана нерв системасын жабыркатат. Эске тутууну начарлатат, мээнин майда бөлүктөрүн бузуп, ой жүгүртүүнү кечендетет. Өспүрүмдүн физикалык жактан өсүүсүн кечендетет.

2. Жүрөк жана кан тамырларды жабыркатат. Дем кыстыгууну пайда кылып, жүрөктүн иштешине терс таасирин тийгизет. Рак оорусунун пайда болуусуна алып келет.

3. Боорду жабыркатат. Зат алмашуу бузулат, анын натыйжасында боордун циррозунун өөрчүү коркунучун жогорулатат.

4. Ашказан жана ичегини жабыркатат. Ашказандын былжыр челин дүүлүктүрүп, ашказандын иштешин начарлатып, гастритке алып келет. Тамак-аштын синирилишин оорлотот.

5. Алкоголь жыныс системасына зыян келтирет. Тукумсуздукка жана майып балдардын төрөлүүсүнө алып келет.

6. Адамдын сырткы келбетин жабыркатат. Көзүн жана мурдун кызартып, шишитип, бетке ар кандай жагымсыз безеткилер чыгышы мүмкүн жана эрте бырыш түшүрөт.

Топ менен иштөө:

1-топ: Тамеки чегүүгө эмне түрткү болот?

(Сүрөт менен иштөө)

2-топ: Тамеки жана ичимдиктин коомго тийгизген зыяны жана зыяндан сырткары пайдасы барбы?

(Бул тууралуу ватманга ойлорун жазышат)

3-топ: Ичимдик ичүүнүн жана тамеки чегүүнүн ордуна эмне кылуу керек?

(Ватманга ойлорун жазышат)

Таркатмалар менен иштөө:

1. Арак акылмандын да мээсин чагат, балбанды көтөрүп чабат
2. Бөтөлкө менен достошконуң – акылың менен коштошконуң
3. Ким чексе тамеки же нас, ал адам өзүнө өзү кас
4. Терменин башы арактан,
Айланып кетсин тамактан.
Силерге айтып жатамын
Качсын деп жаман адаттан.
Жаштык кезди бекерге
Өткөрбөчү балдар ай
Жүз граммды көңүл учун
Көтөрбөчү балдар ай (М.Алыбаев “Жинди суу”)
5. Ичкиликтин башталышы – сүрөөн коштогон шаңдуу компания.
Бүтүшү – психиатриялык оорукана же түрмө.
6. Ичкилик – эң мыкты адамды да бир заматта акмакка айландыдырат.

Жыйынтыктоо: Ар бир адам – кайталангыс инсанбыз. Дүйнөгө ^ибр жаралган сон жашообузду ден соолукта өткөрүүбүз керек. Ар бир адамдын ден соолугу өз колунда. Ошондуктан тамеки чегүүдөн, ичкилик ичүүдөн алыс болуп, туура жолду тандайлы жана улутубуздун саламаттыгы үчүн, мамлекетибиздин келечеги үчүн биргеликте күрөшөлү.

Үйгө тапшырма: “Тамеки чегүү – өмүргө зыян” деген темада эссе жазуу.