

Сыныптан тыс іс-шара

Нашақорлық – қатердің белгісі

Өткізген: 11 класс жетекшісі

2024-2025 жыл

Бекітемін: *Нефисе*
МДТІЖО Р.М.Жаңабаев

Күні: 24.10.2024

Тақырыбы: Нашақорлық – қатердің белгісі

Мақсаты: Жас желектей жайқалып өсіп келе жатқан жас жеткіншектеріміздің санасына ішімдік, темекі, нашаның адам баласын аздыратынын, одан аулақ болу жақтарын мысалдармен дәлелдеп түсіндіру. Салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

Түрі: жарыс сабақ.

Құрал - жабдықтар: плакаттар, суреттер, жемістер, стикер, видеоролик, слайдтар.

Мұғалім сөзі:

Армысыздар құрметті ұстаздар және оқушылар! Бүгін сіздерге 8 «А» сынып оқушыларының «Нашақорлық – шын қорлық» атты ашық тәрбие сағатымызды ұсынып отырмыз.

Елбасының «Қазақстан - 2030» жолдауында көрсетілген өзекті мәселелердің бірі салауатты өмір сүру, оны насихаттау мәселесі. Салауатты өмір салты дегеніміз не? Ол әлеуметтік тұрмыстарды жақсарту, бос уақытты тиімді пайдалану, зиянды әрекеттерден аулақ болу деген сөз. Қазіргі кезде етек алған заманымыздың келесі дерттері шылым шегу, нашақорлық. Өмір - өмір сүру үшін беріледі. Сондықтан да жат қылықтардан аулақ болуға тәрбиелеу және салауатты өмір салтын насихаттау.

Грек тілінде «ұйқы» мағынасын білдіретін «narke» сөзі ағылшын тілінде «narkotik» деген сөзге айналып, ұйықтату, жансыздандыру, сезімсіздендіру деген мағынаны береді.

I. Ой қозғау. «Тәні саудың – жаны сау» (сұрақ — жауап).

1. Шылымның зияны тиетін мүше? (Өкпе)
2. Салауатты өмір салты деген не? (Салауатты өмір салты – спортпен шұғылдану, күн тәртібін сақтау, жеке бас гигиенасын сақтау, оң эмоциялардың көп болуы, маскүнемдіктен, нашақорлықтан, шылым шегуден аулақ болу)
3. Адамға ең қымбат. Ол не? (Денсаулық)
4. Денсаулыққа зиянын тигізетін қандай факторларды білесіңдер? (Шылым шегу, ішімдік ішу, нашақорлық, аз қозғалу, жеке бас тазалығын сақтамау)
5. Құрамында этил спирті бар. Ол не? (Ішімдік)
6. Гигиена деген не? (Грек тілінен аударғанда «денсаулық әкелуші» деген мағына береді)
7. Темекіден туындайтын ауруларды ата? (қолқа демікпесі, өкпе ауруы).

II. Бейнефильм «Ұрпақ шежіресі»

Өмірге адам бір - ақ рет келеді,

Жастық шағың өміріңнің кемелі.

Күте білсең саулығыңды өрелі,

Табиғаттың бергеннен көп берері. Әр топ өздерінің тобының аттары мен ұрандарын айтады.

- 1 - топ аты. Өз өміріміз үшін күресе білейік! Ұраны: Шынықсаң шымыр боларсың.
- 2 - топ аты. Салауатты өмір салтын қолдаймыз! Ұраны: Нашақорлыққа жол жоқ.
- 3 – топ аты. Өмірімізді ұзарту да, қысқарту да өз қолымызды! Ұран: Талпынған жетер – мұратқа.

III. Жеке жұмыс:

«Жақсыдан үйрен, жаманнан жирен» деп ата - бабаларымыз айтып кеткендей, әр топқа атадан қалған асыл сөздер мен мақал - мәтелдер беремін, жалғасын табады. I – топ.

1. Денсаулық – зор байлық.

2. Ағуу батып алап кіріп

Мыскылдап шығады.

3. Жан ауырса тән азады.

4. Тәні саудың – жаны сау.

5. Тәуіптің жақсысы – ауруға ауру қоспағаны.

6. Бас аманда мал тәтті.

Бас ауырса, жан тәтті.

1. Ауруын жасырған өледі.

2. Сырқат – тән жарасы.

Қайғы – жан жарасы.

3. Денің сау болса,

Жарлымын деме.

Жолдасың көп болса,

Жалғызбын деме.

4. Тазалық – саулық негізі,

Саулық – байлық негізі.

5. Ауырып ем іздегенше,

Ауырмайтын жол ізде.

6. Емнің алды – еңбек.

1. Аурудың жақсысы жоқ,

Дәрінің тәттісі жоқ

2. Өмірімізді ұзарту да қысқарту да өз қолымызда.

3. Бірінші байлық – денсаулық,

Екінші байлық – ақ жаулық,

Үшінші байлық – он саулық.

4. Салауатты өмір, көңілді көңіл.

5. Араққа жолама, жетелейді молаға.

6. Шынықсаң шымыр боларсың.

IV. «Біз болашақ салауатты, тәрбиелі білімді жас ұрпақпыз!»

“Темекі” сөзінің бас әріптеріне мақал — мәтел немесе қанатты сөз жазу.

Т — тазалық денсаулық кепілі.

Е — екі ауру бір келсе ажалыңның жеткені.

М — маскүнем арақтан өледі.

Е — ескермеген ауру жаман.

К — күлкі денсаулық кепілі.

І — ішің ауырса аузыңды тый.