

Бекітемін:
МДТІЖО Р.М.Жаңабасев

Күні: 17.01.2025

Тақырыбы: «Темекі тартатын жалғыз адам, ал көпшілік жапа шегеді»

Мақсаты:

- Жас ұрпаққа "Қазақстан – 2030" бағдарламасының басты міндеттерінің бірі – салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы насихаттау, адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екендігін түсіндіру;
- Оқушылардың өмірге, әсіресе адамзат ұрпағына деген аяушылық сезімін, аурудың алдын-алуды үйрету, жаман әдеттен бойларын аулақ ұстауын, оқушының санитарлық – гигиеналық талаптарға сай болуын қалыптастыру, дамыту;
- Еліміздің болашағы жастардың қолында екенін айта отырып, болашаққа деген көзқарасын қалыптастыру.

Көрнекілігі:

Түрлі суреттер, бейне жазба, темекінің зиянды жақтарын көрсететін нақыл сөздер, суреттер, мақал-мәтелдер.

Сабақтың әдісі:

1. Баяндау;
2. Көріністер;
3. Өлең оқу.
4. Суреттер салу.
5. Тақырыпты талқылау.
6. Жарыс.

Сабақтың барысы:

I. Оқушыларды түгендеу.

II. Тәрбие сағатының тақырыбын мақсатын хабарлау..

Кіріспе бөлімі

Денсаулық – адамның ең қасиетті де құнды, қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін, орны толмас асыл қазынасы. Біз осы жаңа ғасырдан күтер үмітіміз көп. Сондай-ақ қазіргі заманда адам ағзасына тиер залалы да жетерлік. Тірі ағзаға тиер экологиялық үш фактордың әсері осы таңда айтпаса да көзге шыққан сүйелдей болып көрініп тұрғаны анық.

Елбасымыз Н.Назарбаевтың "Қазақстан – 2030" бағдарламасында халықтың салауатты өмір сүруіне қол жеткізу үшін негізгі 3 бағытта күрес жүргізу керек деп атап көрсетті.

1-бағыт. «Темекі шегуді тоқтату»

2-бағыт. «Нашақорлыққа, наркобизнеске қарсы күрес»

3-бағыт. «Маскүнемдік пен араққа қарсы күрес».

Салауатты өмір салтының мақсаты - өмір сүрудің мағынасы терең екендігін білдіруде.

Темекі, ішімдік, нашақорлық – адамның жауы. Бұл жолдан аулақ жүру керек. Басты байлық денсаулық екендігіне сіздердің көздеріңізді жеткізгіміз келеді. **19 қараша Халықаралық темекі тартудан бас тарту күні.**

Бейнежазба көрсету.

Көрініс: «Темекінің зияны»

Сөзтізбек шешу (Денсаулық)

1. Денсаулықты сақтау үшін немен шұғылдану керек (дене шынықтыру)
2. Тазалық сақтау туралы ғылымды не дейді? (гигиена)
3. Гигиенаны ерте кезден бастаған елді ата? (үнді)

4. Адамға ең керекті тағамдардың бірі. (су)
5. Адам не жетіспегенде өмір сүре алмайды? (ауа)
6. Денсаулықты әлсіретуші жағдайлардың бірі. (шылым шегу)
7. Дені сау адамның денсаулығын сақтау туралы қандай ғылым бар? (валеология)
8. Адам денсаулығына ең керекті не нәрсе? (ұйқы)
9. Американ ғалымы П. Брэг адамдарда болатын аурулардың 99 %- ы неден болатынын айтқан? (тамақтанбаудан)

Үндеу.

Құрметті мектеп оқушылары! Біз 5-6– сынып оқушылары, барлық мектеп оқушыларын салауатты өмір сүруге шақырамыз.

Егер темекіні тастасаңыз:

- 24 – сағаттан кейін жүрек талмасы қауіп азаяды.
- 2 – күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдамен теңеседі.
- 3 – күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді.
- 3 – айдан кейін өкпе өдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды.
- 1 – жылдан кейін жүрек ауыру қауіп 50 пайызға азаяды.
- 10 – жылдан кейін өкпе рагіне шалдығу қауіп темекі шекпеген адамдікмен теңеседі.
- 15 – жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдей болады.

Темекі санын күн сайын азайтып, ақырында ада-күде арылуға болады. Темекі тастаған соң, оны қайтадан тартпау керек.

Сабақты қорытындылау.

«Сау дене, азат ақыл, адал көңіл,

Үшеуімен бақытты болады өмір» дегендей, өмірге адам болып келген соң, адам болып өту, өмірімізді мәнді де, сәнді өткізу, келешекке оң көзқараспен қарау – міндетіміз. Бұл өмірді дұрыс өткіземін десен, салауатты өмір салтын ұстан. Дені сау халық - бай халық, халқының дені сау болып тұрса, мемлекеттің де мықты болып тұрары сөзсіз. Жаны сұлу, тәні сау ұрпақ, саған аманат еткен тәуелсіз мемлекетіміздің алтын кілтін жоғалтпай, көк туын көкке қарай биік көтер!

«Денсаулық – зор байлық» демекші денсаулығымыздың өзіміздің қолымызда екенін әрдайым есте сақтайық. Сен өз өміріңнің қандай болғанын қалар едің?