

«Сарат мектеп-бөбекжай-балабақша кешені» КММ

Сыныптан тыс іс-шара

"Ішімдік ішу – өзінді құрту"

"Балалар мен жасөспірімдердің алкогольдік ішімдіктерді тұтынуының алдын алу"

Өткізген: 9-11 класс жетекшілері

2024-2025 жыл

Бекітемін: *Р.М. Жаңабаев*
МДТІЖО Р.М.Жаңабаев

Күні: 27.09.2024

Тақырыбы: "Ішімдік ішу – өзінді құрту"

Мақсаты:

- Алкогольдің адамзатқа тигізетін әсерінің барлық жағымсыз жақтарын анықтау;
- Балалар мен жасөспірімдердің маскүнемдігіне қатысты мектептегі жағдайды түсіндіру;
- мектепте де, сыныптан тыс және сыныптан тыс жұмыстарда да алкогольге қарсы тәрбиенің тиімділігін арттыру.

Тапсырмалар:

- Алкогольдік ішімдіктерді ішудің тарихи дәстүрлерін қарастыру, маскүнемдіктен болатын зиянның себептерін анықтау;
- жасөспірімдерде адекватты өзін-өзі бағалауды қалыптастыру;
- бейімділіктер мен қызығушылықтарды анықтау. Өмірлік мақсаттарды және қызығушылықтар мен бейімділіктерді ескере отырып, осы мақсаттарға жетудің кезең-кезеңімен жоспарын әзірлеу.

Іс-шараның барысы

Мұғалім: Алкогольді ішімдіктердің күлдіргіш әсері қарапайым қоғамда 1-ден де белгілі болды. Бірақ ол заманда олар тек салт-дәстүр рәсімдерін орындауда ғана тұтынылатын. Кейінірек, ежелгі дәуірде, әсіресе жүзімнің дамуымен, құдай Дионис құрметке ие бола бастады. Мұғалім оқушылардың біріне алдын ала дайындалған хабарлама беруді ұсынады. Әрі қарай оқушылардың бірі Дионис туралы әңгімелейді. "Дионис, құрметті ежелгі грек құдайы, күдіретті Зевстің ұлы, жүзім шаруашылығы мен шарап жасаудың қамқоршысы болған. Күзде жүзім терілетін Дионисий деп аталатын күндерде тоғайларда осы құдайға арналған көңілді мерекелер ұйымдастырылды. Оған әзіл-қалжыңмен қарады және көбінесе ешкінің аяғымен және ешкінің терісін киіп бейнеленген. Диониске қошқарлар мен шарап құйылған ыдыстар құрбандыққа шалынды. Дионистің тағы бір есімі – Бахус, демек, жабайы көңіл көтерумен бірге жүретін мерекелердің атауы – бақанал. Бірақ ежелгі гректердің өздері сұйылтылған шарапты көп мөлшерде ғана ішкен. Ішімдік ішу еркін азаматтар үшін лайықты деп саналмады, оны құлдарға жатқызды."

Мұғалім: Ресейде балдан жасалған сыра мен сусындар өте танымал болды. Бидайдан жасалған спирттік ішімдіктерден айырмашылығы, бұл жеңіл және тәуелді емес. Бірақ Ресейде де ішімдік ішу ешқашан жақсы уақыт деп саналмаған. Олар тек мереке күндері ішетін; қалған күндері жұмыс істеді. Маскүнемдер жұмысқа алынбады, олар тіпті кедей және көріксіз қалыңдықтардың да қызғанышсыз күйеу жігіттері болды. Біз сіздермен бұл туралы бұрын айтқан болатынымыз XVIII Санкт-Петербургте жастарға арналған "Жастық шақтың адал айнасы" атты ерекше кітап жарық көрді. Ондағы жастарға арналған түрлі кеңестердің ішінде тағы біреуі бар: "Алдымен ішпе, қалыс қал, мас болып жүгір... олар кішкене ыдыстан күшті, ал одан да көп ыдыстан әлсіз дәріні ішеді. "Шатастырмаңыз!". Шын мәнінде, олар барлық уақытта маскүнемдікпен күресуге тырысты - бұл ең көп ішетін адамдарға да, олардың жақындарына да көптеген қиындықтар әкелді. Мұғалім оқушыларға мақал-мәтелдер жазылған карточкаларды таратып, балаларды ішімдік ішу туралы мақал-мәтелдерді ретімен оқуға шақырады. Оқушылар №1 карточкамен оқиды (1-қосымша)

Мұғалім: Мақал-мәтелдерде не туралы жиі айтылады? Ішімдік ішудің ең жаманы не? (Мәселелерді талқылау)

Мұғалім: Барлық уақытта ішімдік ішу қолдан келгенше күрескен. Ақындар тіпті ішімдік ішуге қарсы одалар мен өлеңдер де шығарған. Міне, 200 жылдан астам уақыт бұрын Ханс Саакстың жазған осындай өлеңдерінің бірі. Ол "Маскүнемдік, ең зиянды жамандық туралы қысқаша әңгіме" деп аталады.

Кешке серуендеп жүрміз,
Мен бір жолаушымен кездестім,
Бұл өте хоп болды,
Ол тамақ ішіп, қарғыс айтты.
Мен оған қамшы бергім келді
Және оны барлық қыртыстарға бөлетін еді,
Иә, бұл жерде бір сөз есіме түсті:
"Ал дәл мас әйелді айналып өтеді".
Мен шештім: өзімді ренжітуге рұқсат етіңіз,
Ал таңертең мен онымен төбемді жабамын:
"Кеше кешке анда-санда
Шошканың шошқасына мас болдың.
Сенің қорқынышты түріңе қарап,
Мен қатты ұятқа қалдым.
Айтыңызшы, дұрыс айтасыз, түсініксіз,
Бұл шынымен жақсы болуы мүмкін бе
Ішімдікпен ішінді толтыр
Және, ақылсыз мал сияқты,
Барша адал халықтың алдында күңкілдейсің бе?
Иә, ішін шарапқа толтырған адам,
Айтайын ба, рульсіз, кеме сияқты асығады,
Басқарудан айырылған,
Тіпті ақыл-ойын жоғалтады,
Соқыр күшпен тарту арқылы,
Ол өзін барлық ақымақтардың алдында көрсетеді,
Және бәрі бір-біріне мас күйінде саусақпен көрінеді,
Бұл жерде намыс емес, ұят пен ұят бар".

Мұғалім: Ал бүгін? Сонымен, сіз бен біз кейбір сусындардың әсерімен бұрыннан танысқанымызды білеміз, содан кейін ғана олар ішкеннен кейінгі күні басы қатты ауыратынын, әлсіздік сезімі мен көңіл-күйдің төмендейтінін білді. Сонымен қатар, уақыт өте келе адам мұндай сусындарды ішуге дағдыланады және енді оларсыз жасай алмайды, бұл күйреуге, отбасынан айырылуға, тіпті ішімдік ішкен адамның толық моральдық бейнесіне әкеледі.

Ғалымдар алкогольдің күлдіргіш әсерінің астарында ми жасушаларына тез және зиянды әсер ететінін анықтады. Алкоголь қанға небәрі 5-9 минут ішінде сіңеді және оның әсерінен жүйке жасушалары жойылады. Ішімдік ішкен адамдардың бауыры бұзылады, жүрегі, бүйрегі, қан тамырлары зардап шегеді,

бірақ ең сорақысы мны бұзылады. Дәл осы себепті ішімдік ішетін адамдар психиатриялық ауруханаларда өмірлерін жиі аяқтайды.

Бірақ ішімдік ішкен адам өзіне ғана зиян тигізбейді; айналасындағылардың бәрі зардап шегеді. Біріншіден, ол барлық ақшасын ішімдікке жұмсайды; екіншіден, ішімдік ішкен адам өзін-өзі бақылауды тез жоғалтады және ешқашан ерсі түрде жасамайтын әрекеттерді жасайды. Мамандар тіпті ішімдік ішетін адамдарды сипаттайтын 2 кезеңді анықтады. Біріншісі – адам жиі ішеді, бірақ әрқашан не істеп жатқанын біледі және уақытында тоқтай алады. Екіншісі – адам жүйелі түрде өлшеусіз ішіп, соның салдарынан жұмысынан, отбасынан, ар-ожданынан айырылса. Бұл кезең алкоголизм деп аталады.

Мұғалім: Алкоголь әсіресе жасөспірімдерге зиянды әсер етеді. Олардың денесі алкогольге тез үйреніп кетеді, бұл көптеген мүшелерге деструктивті әсер етеді. Ежелгі адамдар жас жігіттерге шарапты аз мөлшерде болса да тұтынуга тыйым салғаны бекер емес.

Көптеген жасөспірімдер ішімдік ішу оларға ересектерге көбірек көңіл бөледі деп санайды. Олар үлкен қателіктер жібереді. Ересек адам емес, науқас. Бір айдан кейін жас адамның алкогольдік ішімдіктерді тұтынуы баяулайды, терісі мен шашы айтарлықтай нашарлайды. Алкоголь әсіресе қыздарға зиянды – олар жас жігіттерге қарағанда тезірек үйреніп кетеді, бірақ олардан бас тарту олар үшін үлкен мәселе.

Мұғалім статистикалық мәліметтерді No2 карточкадан оқуды ұсынады (2-қосымша).

Мұғалім: Балалар, қазіргі заманда, әлемнің барлық елдерінде маскүнемдікпен күрес жүріп жатқан кезде, мысалы, ішкіңіз келмеу себебін түсіндіру міндетті емес. Жай ғана қаламаңыз – және солай. Өйткені сіз, болашақ ерлер мен әйелдер, әрқашан өзіңіз қалаған нәрсені ғана жасайсыз. Әңгімелесу барысында сіздердің көпшілігіңіз өміріңіздегі алкогольдік ішімдіктермен байланысты өте жағымсыз сәттерді еске түсірген шығарсыз. Ал енді мен сізге шағын сауалнаманы толтыруды ұсынамын, сауалнаманы толтыру арқылы сіз интроспекция жасай аласыз. (3-қосымша). Сауалнамаларды жинап, жиынтық және пайыздық қорытындыларды шығарғаннан кейін алынған мәліметтерді жалпымектеп жиналыстарында, педагогикалық кеңестерде, ата-аналар жиналыстарында сөз сөйлеу кезінде пайдалануға болады.

Саналы және ақылды жастар болыңыз. Өз денсаулығыңыз бен жақындарыңыздың денсаулығына қамқорлық жасаңыз.

№1 карточка
Мақал-мәтелдер

Құлмақ шу шығарады, ақыл үнсіз.
Кінәсіз шарап, маскүнемдік кінәлі.
Бүтін – түбіне дейін, ертең – түбіне дейін, ал сиыр ауладан.
Мерекеде, аш қарынмен – барлық достар.
Қайғы-қасіретпен – бәрі кетіп қалды.
Алтын құлмақ етіксіз жетелейді.
Бөтелке мен стақан әмиянға жеткізіледі
Шарап бар жерде ашы да болады.
Филиде Фила болды, Филиде Пили болды және оны ұрып тастады.
Тостағанды кім бітірсе, ол ғасырға дейін өмір сүрмейді.
Ақыл-есі дұрыс адамның тілінде болса, тілінде мас болады.

Қосымша 2

Карточка №3
Зиян статистикасы

барлық жыныстық зорлық-зомбылық жағдайларының 90%;
алғашқы жыныстық тәжірибелердің 80%;
Жоспарланбаған жүктіліктің 70%;
ЖЖББ таралуының барлық жағдайларының 60%;
Жол-көлік оқиғаларының 50%;
ерлі-зайыптылардың бірінің маскүнемдігінен отбасының бұзылуының 50%;
50% кісі өлтіру;
25% өз-өзіне қол жұмсау.
Ішімдік ішетін әйелдердің 30%-ы қалыпты балалар болып туылады;
Маскүнемдердің 20%-ның емделуге мүмкіндігі жоқ;

Қосымша 3.

САУАЛНАМА

- Оқуға деген көзқарасыңызды қалай бағалайсыз?
Оқу – менің бүкіл өмірімнің мәні;
Оқуыма көңілім толмайды;
Шығармашылықпен, ынтамен оқимын;
Мен ынтасыз, бірақ саналы түрде оқимын;
Жауап беруге қиналамын.
- Сіздің құмарлықтарыңыз бен қызығушылықтарыңыз қандай?
Музыка тыңдағанды ұнатамын;
Музыкалық аспаптарда ойнаймын;
Спортпен айналысамын;
Кітап оқимын;
көркемөнерпаздар үйірмесімен айналысамын;
Қызығушылықтары бойынша үйірмелерге қатысамын;
Мен техниканы жақсы көремін;
Киноға барғанды ұнатамын;
Театрға, концерттерге барамын;
Мұражайларға, көрмелерге барамын;
Көшеде достарыммен қыдыру;
Мейрамханаларда, кофелерде, барларда болғанды ұнатамын;
Хобби іс жүзінде жоқ.
- Тұрғылықты жеріңізде демалу үшін қандай жағдайлар бар?
Спорт клубы немесе спорт секциялары;
Әртүрлі үйірмелер, секциялар;
Дискотека, дискотек клуб ұйымдастырылды;
Іс жүзінде ешқандай шарттар жоқ;
Басқалар.
- Есте сақтауға тырысыңыз: алкогольдік сусындарды алғаш рет неше жаста ішіп көрдіңіз?
7 жасқа дейін
7-8 жас
9-10 жас
11-12 жас
13-14 жас
15-16 жас

Мен тырыспадым

5. Есіңізде болсын: сіз неше жастан бастап жүйелі түрде іше бастадыңыз (әр түрлі мерекелерде, орта есеппен айына бір рет немесе одан да көп)?

14 жасқа дейін

15 жас

16 жас

17 жас

Мүлдем ішпеймін

6. Алкогольді алғаш рет кіммен, қандай ортада ішіп көрдіңіз?

Үйде, мереке күндері, ата-аналармен бірге;

Үйде, мереке күндері, ата-анасыз;

Достардың кешінде;

Мектептегі кеште;

Көшеде, подъезде, жертөледе, саябақта, т.б.

Досын әскерге шығарып салуда;

Бітіру кешінде;

Жастар кофесінде, барда;

Қашан және тағы кіммен?

Ешкіммен ішімдік ішкен жоқ.

7. Сіз алкогольді қаншалықты жиі қолданасыз?

Мүлдем қолданбаймын;

Жылына 1 реттен 12 ретке дейін;

Орта есеппен айына 1-2 реттен жиі емес;

Айына орта есеппен 2-4 рет;

Аптасына бір рет немесе одан да көп;

Күн сайын дерлік.

8.Егер сіз ішсеңіз, әдетте қандай себеппен ішімдік ішесіз?

Достарымен кездескен кезде

Мереке күндері

Көңіл-күйіңіз нашар болған кезде

Көңіл-күйіңіз жақсы болған кезде

Басқа дәлелдер

9.Әдетте, ішімдік ішудің себептері қандай?

Менде олар жоқ;

Бас тартуға ұяламын;

Қорқақ болып көрінуден қорқамын;

Маған мас күйі ұнайды;

Мен ересек болғым келеді;

Батылдық үшін ішу;

Шарап ішу рәсімін, мерекелік атмосфераны тартады

Мен басқалар сияқты болғым келеді;

Мен жай ғана компания үшін ішемін;

Басқа.

10. Көбінесе не ішу керек?

Сыра;

Шарап;

Самогон;

Коньяк;

Арак;

Басқа сусындар (қайсысы?)

11.Бір уақытта қанша ішімдік ішуге болады?

Мүлдем ішпеймін;

50 грамға дейін;

50-100;

100-150;

150-200;

500-ден астам.

12. Ішімдік ішкеннен кейін (келесі күні) өзіңізді қалай сезінесіз?

Бас ауруы;

Жүрек айнуы;

Тәбеттің болмауы;

Қатты шөлдеу;

Әлсіздік;

Шаршау сезімі;

Ашушандық;

Депрессиялық күй;

Тез шаршау;

Басқа.

13. Ішімдік ішетіндер мен ішімдік ішетіндерге өзіңіз қалай қарайсыз?

Жүйелі түрде ішкендер мен ішкендер

Өкінішпен;
Төзімді;
Немқұрайлы;
Аң-таң;
Өзілмен;
Басқа.

14. Есте сақтауға асығыңыз: алкогольдік сусындардың зияны туралы кімнен білдіңіз?

Ата-аналардан;
Туыстарынан;
Педагогтардан;
Достардан;
Дәрігерлерден;
Тағы қайдан?

15. Ішімдік ішу туралы не ойлайсыз?

Мүлдем ішпегеніңіз абзал;
Пропорцияны сақтай отырып, "мәдени түрде" ішу керек;
Тұрақты ішімдіктердің зиянсыздығына сенімдімін;
Басқа.

16. Жастар арасында ішімдік ішудің себебін неден көресіз?

Спирттік ішімдіктердің қолжетімділігі;
Алкогольдің зияны туралы білімнің жоқтығы;
Ересектердің жағымсыз мысалы;
Қызығушылықтың жоқтығы өзін-өзі таба білу емес;
Алкоголь өнімдерін жарнамалау; Достардың ықпалы;
Үйдегі жанжалды жағдайлар;
Басқа.

17. Егер сізде ішімдік ішуге байланысты қиындықтар туындаса, қайсысы?

Қиындықтар болған жоқ;
Бұзған(а) тәртіпке;
Бұзған(а) қоғамдық тәртіп;
Ұсақ бұзақылық үшін тартылды;
Мектептегі қиындықтар;
Басқа.

18. Сіз маскүнемдікпен күресуде нені тиімді деп санайсыз?

Тыйым салуды дереу енгізіңіз;
Ішімдіктің қолжетімділігін барынша азайту;
Қылмыстық ықпал ету шараларын күшейту;
Барлық спирттік ішімдіктердің күштілігін жоспарлы және біртіндеп төмендету;
Басқа.

19. Өзіңіз туралы кейбір мәліметтерді беріңізші:

Жынысы: Ер, әйел

Жасы: 14 жасқа дейін, 15 жаста, 16 жаста, 17 жас

20. Қоғамдық жұмыстарға қатысу:

Менің тұрақты тапсырмаларым бар;
Мен бөлек уақытша тапсырмаларды орындаймын;
Менің тапсырмаларым жоқ.

21. Ата-анаңызбен қарым-қатынасыңыз қандай?

Біз бір-бірімізді түсінеміз;
Ата-аналар менің оқуыма қызығушылық танытады;
Достары мен құрбыларын өздеріне шақыруға рұқсат етіледі;
Менің құмарлықтарымды ынталандырады;
Олар бос уақыттарын менімен өткізгенді жөн көреді;
Ата-аналар мейрамханалар мен дәмханаларға бару үшін ақша береді немесе келуге қарсы емес;
Ата-анам менің ішімдік ішуіме қарсы емес;
Ата-аналар менің ішімдік ішуіме қарсылық білдірді;
Ата-анамызбен жиі ұрысып қаламыз;
Іс жүзінде ешқандай қарым-қатынас жоқ;
Басқа.