**Ұлытау облысы білім басқармасының ,Жезқазған каласы білім бөлімінің «№133 негізгі орта мектебі»коммуналдық мемлекеттік мекемесі**

**Дайындаған:Мектеп психологы**

**Ақботина Қымбат Кәдірбекқызы**

**«Жасөспірім және зиянды заттар»**

**Тәрбие сағаты**

Мақсаты: Оқушыларға салауатты өмір сүру салтын насихаттау,қоғамды кері кетіретін жат қылықтардан аулақ болуға тәрбиелеу, адамзат өміріне қауіп төндіріп отырған қатерлі ЖҚТБ дертінің алдын алу,ең басты байлық денсаулық екенін ұғындыру, денсаулықтың қадірін білуге ,жеке бас гигиенасын сақтауға тәрбиелеу.

Көрнекілігі: нақыл сөздер,кластер сызбалары.

Барысы:

1.Кіріспе

. 2.Ой шақыру:Зиянды заттар туралы түсінік беру.

3. «ОЛ кім?,ОЛ не?» танымдық сұрақтар

4.XXI-ғасыр індеті (ЖҚТБ)

5.ЖҚТБ туралы не білеміз? (Тест)

6.Оқушылар шығмашылығы: «Біз болашақтың –гүліміз».(Оқушының ойларын тыңдау)

7.Зиянды заттардан аулақ болайық :(Көріністер)

А ) гүл мен темекі

Б ) Есірткіден аулақ болайық

В) Шыңғыс ханның өсиеті

8..Мақал-мәтелдер ( Денсаулық туралы)

9.Қорытындылау.

Құрметті ұстаздар! Қонақтар! «Зиянды әдеттерден сақтан» атты сынып сағатына қош келдініздер!

Денсаулық-бар байлығың басыңдағы

Жайнаған өміріңнің жасыл бағы.

Қастерлеп мәпелесең,аяласаң

Бойыңнан кетпес қуат жасыңдағы.

Өмір –адамға табиғатпен берілген ең қымбат дүние.Адамның ұзақ,мәнді де сәнді, бақытты өмір сүруінің негізі-оның денсаулығы.Қазіргі таңда бүкіл әлемді толғандырып отырған мәселенің бірі-адам денсаулығы.Адам денсаулығы-қоғам байлығы. Байлық- табиғат, білім,саябақ,ақша,мал,денсаулық.

Денсаулық-табиғи күш, тазалық, тамақ, дене шынықтыру.

Денсаулық байлық қана емес, ол адам бақытының бастауы, тіршіліктің тірегі.

Салауаттық өмірге кері ықпалын тигізетін жағымсыз әрекеттер -ол нашақорлық,темекі, ішімдікке құмарлық.

Темекі туралы

Темекі адам денсаулығына зияе\нды болып табылады.Оның құрамында Никотин бар.Темекіні адамға пайдалы деп Жан Нико өсірген.Сол себепті құрамындағы уды-осы кісінің атымен –никотин деп атаған.Темекі құрамында 40 – қа тарта түрлі химиялық заттар бар.Ол:смола ,көміртек,никотин,мышьяк,ацетон т.б

Алкоголь туралы

Алкоголь қайдан және қалай щықты, соны біліп алайық.Таза спиртті VI – VII ғасырларда арабтар өндіре бастады да алкоголь деп атады.Арақтың ең бірінші шишасын араб алхимигі Рагез 960 жылы жасап шығарды.

Маскүнемдікті Гиппократ “Өз еркімен ақылдан адасу” деп атаған.Алкогольдің 7-8 грамының өзі адамды ақыл – ойынан адастырып,ерекше күйге бөлейді,мидың дұрыс қызмет атқаруын бұзады.

Нашақорлық

Нашақорлық – өлімге апаратын тура жол.Нашақорлық-адамның өзін-өзі баяу өлтіруі.Есірткіні алғаш рет қолданудың өзі адам ағзасына өте әсер етеді.Ол адамның миын улап,әртүрлі жаман қылықтарға итермелейді.Одан әрқашанда аулақ болуымыз керек.

Зиянды заттар:Есірткі,нашақорлық,ішімдік маскүнемдік, темекі,ЖҚТБ. Олардың зияны:еңбек етуге, қоғамға, денсаулыққа,отбасына,ұрпаққа

Зиянды заттардың қауіптілігі: Өмірді мағынасыз етеді

Денсаулықты бұзады

Өзіне сенімділігі жойылады

Өмірді қысқартады

Қылмысқа апарады

Ашуланшақ,ұмытшақ

Ұрыншақ болады

Отбасы бұзылады

Ұрпағына әсер етеді

2.Танымдық сұрақтар:

1.Адамның ақыл-ойының дамуы мен өсуіне жағдай жасайды.Теңіз өнімдерінде,балықта,көкөністе болады.Ол не? (Йод)

2.Валеология сөзінің қазақша баламасын ата.(Салауаттану)

3.Темекі құрамындағы улы зат? (Никотин)

4.Никотин кімнің есімімен байланысты қойылған? Ол кім?(Жан Нико)

5.Еуропада темекі атауы.ОЛ не?(Табаго,табак)

6.Маскүнем сусыны ол не? (арақ)

7. XXI ғасыр обасы ол не? (спид,ЖҚТБ)

III. «ЖҚТБ-XXI ғасыр обасы» турлаы түсінік мағлұмат.

Қазіргі кезде қоғамның дертіне айналып ,толғандырып жүрген-ЖҚТБ ауруы.1-желтоқсан –Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының шешімі бойынша иммунитет тапшылығын иемденген синдром ауруымен күрес күні.Бүгінгі біздің сабағымыз ЖҚТБ-ң пайда болуы,жұғуы,аурудың алғашқы белгілері,дерттің алдын алу және онымен күрес жөнінде болмақ.ЖҚТБ ауруының ғасыр обасы деп аталуы тегін емес. Дәрігерлердің дәлелдеуі бойынша жаңа ауру адамның қорғаныш қабілетінің әлсіреуіне соқтырады.

(СПИД сөзі қазақша айтқанда ЖҚТБ-жұқпалы қорғаныш тапшылық белгісі;ал ВИЧ сөзі:АҚТҚ-адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы).Бұл ауру 1981 ж Америкадан тарай басталды.Бұл адам ағзасының ауруға қарсы қабілетінің,яғни иммунитет жүйесінің әлсіреуінен туындайтын ауру.Бұл аурудың алғы шарты-адам иммунитеті жетіспеушілік вирусының зақымдануы.Бұл ауру адам ағзасында түрлі ауру қоздырып,қарсы тұру күшін нашарлатады.

ЖҚТБ ауруы бірден білінбейді.Кейбір Африкада ғалымдары «ЖҚТБ АҚШ-тан тарады,бұл сырқатпен алғаш ауырған адам 1981 жылы сонда анықталды»деп пайымдады.Алайда мамандардың көбі «ЖҚТБ –отаны Орталық Африка »дегенге саяды.Олар Африканың қалың ормандарында тұратын тайпаларда бұл ауру бұрыннан белгілі болуы мүмкін,бертін келе халықтың әрлі-берлі жүріп тұруынан байланысты тараған болуы ықтимал деп тұжырымдаған.

ЖҚТБ 2 қоздырушы вирусы болады.1983ж Парижде Пастер институтындағы зертханада ЖҚТБ-ны туғызатын вирусты Люк Монтаны деген ғалым тапты.Ол тапқан вирусын ВИЧ деп атады. Бұл Бес жылда бұл вирус жер шарында кең таралды.Оны жұқтырған адамның саны 5 милл-10 миллионға жетті.

Аурудың алғашқы белгілері 5 жылдан соң байқалады,бұл уақыт ішінде ол ауруын талай адамға жұқтыруы ғажап емес.

ЖҚТБ вирусы қанда, адам зәрінде ұрығында,ана сүтінде және сілекейде болады.

ЖҚТБ ауруының жұғу жолдары:

1. Нашаны таза емес шприцпен салғанда

2. Ауру адамнан қан құйылғанда

3. Ананың ауруы құрсағында жатқан балаға жұғады.

ЖҚТБ-мен ауырған адаммен құшақтасқанда,амандасып қол алысқанда,ернінен,маңдайынан ептеп сүйгенде жұқпайды. Маса ауру таратады екен деген сыбыс бар,бұл жай нәрсе. Вирус адамның зақымдалған терісі арқылы ішкі денеге өте алмайды. Моншада,бассейінде шомылғанда ортақ ыдысты пайдаланғанда қауіпті емес.

Бұл аурудың алғашқы белгісі- шаршағыштық,әлсіздік,терлегіштік және тамақ астындағы,қолтықтағы бездердің ісінуі болып табылады.

Сондай-ақ сырқаттың еңбекке деген қабілеті кемиді тамаққа тәбеті шаппайды,салмағын жоғалтады, яғни жүдеп кетеді.Дене қызуы көтеріліп,ол ұзақ уақыт бойы төмен түспейді.Ауыздағы сілекей қабығына ақтаңдақ түседі.

V.Шығармашылық жұмыс:

БІЗ-болашақтың гүліміз.

Қазір көп ересек адамдар жаман әдеттерден арыла алмайды.Соларға қарап жасөспірімдер үлгі алады.Біз өскенде қайсы жаман,қайсы жақсы екенін білеміз.Егер біз жаман әдеттен аулақ болсақ,онда бізден кішкентайлар үлгі алып,осындай әдеттерден аулақ болады.

Енді ғана бүршік жарып, қызғалдақтай құлпырған өзімізді гүлге теңеймін.Сол гүлдердің жайқалып өсуі не үшін қажет,не зиян,не істеу керек?

Егер гүлді суармасақ,ол солады.Адам да сол сияқты Адамды бұзатын жаман әдеттер: темекі,арақ есірткі.Міне осындай жаман әдеттерден аулақ болсақ болашақта деніміз сау,салауатты азамат болып дүниенің бір кірпіші болып қаланарымыз сөзсіз.Сондықтан достарым сіздерді жаман әдеттет аулақ болуға шақырамын өйткені біз-болашақтың гүліміз.

Осы ғасыр обасы

ЖҚТБ ауруы қатерлі .

Абайсызда адамдар

Осы торға түседі.

Сұмдық ауру адамның

Өмір жолын қиын етеді.

Зиянды әдеттерден аулақ болайық.

Көрініс: Гүл мен темекі

Өмірдегі басты байлық-денсаулық

Денсаулықты сақтайық!

Көрініс: Есірткеден аулақ бол

С.Ө.С қолдайық

Әдеттен жаман аулақ болайық!

Өз өмірің өз қолыңда,ей достар

Су ішпеген гүлдей болып солмайық!

Көрініс: Шыңғысханның өсиеті

Венн диаграммасы:(( салыстыру )

Салауатты өмір салты ұстанатын адам: Денсаулығы мықты,зиянды заттарға әуестенбейді,жеке бас гигиенасын сақтайды,күн тәртібін дұрыс ұйымдастырады, дұрыс тамақтанады,рухани бай,мәдениетті, еңбекқор,адамгершілігі мол.

Зиянды әдеттерге әуес адам:Темекі тартады,ішімдік ішеді,есірткі қолданады, мағынасыз өмір сүреді,денсаулығы нашар болады, өзіне сенімсіз, жалқау болады.

ӨЗ-өзіне сенімді

Батыл да жігерлі

Ұзақ өмір

Достары туыстары арасында сыйлы

Ертеңгі күнге нық сеніммен қадам жасайды.

VI.Мақал-мәтел (Денсаулық )

Бірінші байлық-денсаулық

Тазалық бар жерде—денсаулық бар.

Денсуалықты бағала.

Денсаулығың –зор байлығың

Сақта оны жасыңнан

Зиянды әдет еліктірсе

Айналып өт қасынан.

Арақ ішіп,темекі тартып

Адам ауырып жүреді.

Уақыт өте тек дәріге

Байланғанын біледі.

Зиянды әдет опа бермес

Бағаламас еш пенде

Жаны уланған пенделердің

Қажеті жоқ ешкімге.

VII.Қорытынды:

Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынадай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбат, байлық па,әлде атақ па?»деп.Сонда Сократ «Байлық та,атақ та,даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды.Дені сау кедей ауру патшадан бақыттырақ» деп жауап берген екен.Олай болса,өзіміз өмір сүріп отырған ортада өмірімізге қауіпті наша ,темекі,зиянды улы нәрсеге әуес,құмар болмайық,

қымбатты біздің болшақ,өміріміздің жалғасы.Бақыт деген –денсаулық,дегендей ,денсаулығымызды қорғайық.

Ән:

Біздің бүгінгі тәрбие сағатымыз аяқталды, келесі кездескенше хош сау болыңыздар!