**Зиянды заттардың зардаптары.**

**Мұғалім:** Саламатсыздарма, құрметті қонақтар, ұстаздар мен оқушылар!

Елбасымыз Н.Назарбаевтың «Қазақстан -2030»стратегиялық даму бағдарламасындағы халқына жолдауында «Қазақстанның әрбір азаматының денсаулығы мықты, хал-ахуалы жақсы болуы тиіс» деп атап көрсеткен.

Сол бағдарламаға орай бүгінгі өткізілетін «Зиянды заттардың зардаптары» атты кешімізде ой бөліспекшіміз.

**Кешіміздің мақсаты**- «Бірінші байлық – денсаулық» деп дана халқымыз айтқандай болашақ еліміздің әрбір азаматын зиянды әдеттерден ішімдік, нашақорлық, шылым шегушіліктен сақтандыру, олардың денсаулыққа, болашақ ұрпаққа жау екендігін түсіндіру, өркениетті елімізге лайықты зиянды әдеттерге қарсы күресетін білімді тұлға тәрбиелеу.

Кешіміздің тақырыбына байланысты «Салауатты өмір салтын қалыптастыру» кабинетінің дәрігері – Тұрсын Сәтен қызы келіп отыр.

Сонымен қатар Гүлсайра апай, Зиваш апай да келіп отыр.

**Кешіміздің барысы:**

Біз оқушыларды 2 топқа бөліп отырмыз.Олар «Болашақ» тобы мен «Денсаулық сақшылар» тобы.

1. Таныстыру.(әр топ өздерін таныстырып, төс белгілерін қорғайды).
2. «Бірінші байлық-денсаулық». (зиянды әдеттер тақырыбында мақал- мәтелдер айту).
3. «Тәні саудың жаны сау» (зиянды әдеттер тақырыбындағы сұрақтарға жауап беру).
4. Ситуациялық сұрақтардан шығу.
5. Уланбасың өмірің.(көрініс).

Енді кешімізді бастауға рұқсат етіңіздер!

**Мұғалім:** Денсаулық дегеніміз-адам жаны мен тәнінің амандығы. Халқымыздың тіршілігі мен бірлігі, жарқын келешегі әдетте денсаулық мәдениетінің қаншалықты дәрежеде қалыптасуына байланысты. Денсаулық- ел дамуыныңбасты арқауы. Денінің сау болуын қандай адам қаламайды. Дегенменде, біздің замандастарымыз соны ескерместен әр түрлі зиянды заттарға ұрынып жатады.

**Темекі туралы жалпы мағлұмат.**

Құрамында никотин және 4 мыңға жуық улы зат бар темекі өсімдігің майдаланған, құрғатылған және қолдануға дайын күйдегі жапырағынан шылым жасалады.Темекінің елі Америка болып табылады. Американы ашқаннан кейін темекі Еуропада кең таралады. Темекінің ішінде ең көп мөлшерде никотин алколоиді болады. Никотин улы зат болғандықтан медицинада қолданылмайды және дәрі болып та саналмайды.Бір қорап темекінің құрамындағы никотинді адамға инемен шаншыса, адам өліп кетеді.

**Темекінің зияндары.**

Мидың қатерлі ісік ауруларының 99 , миға қан құйылу ауруының 85-, өкпенің қатерлі ісік ауруының 90-ы, тамақтың қатерлі ісік ауруының 99-нан темекі себеп болады. Темекінің салдарынан өмірімен қоштасқан адамдардың саны есірткі өліміне қарағанда 13 есе көп.

**Есірткі қолданудың себептері.**

**Білімсіздік:** Есірткінің қаншалықты қауіпті екендігін білмеу және бұл мәселеге жеңілдікпен қарау.

**Қызығу**: Қызығушылықтың туындауына көбінесе бұқаралық ақпараттардың өздері себеп болады дей аламыз.

**Қысым:** Жаман достардың қысым жасауы.

**Әуестік:** Бір рет көрейін, сосын тастаймын деп ойлау. Бірақ бір немесе екі рет көру адамды қайтпас жолға түсіру үшін жеткілікті болады.

**Мода:** Айналамыздағы адамдарға еліктеу. Қоршаған орта бұзық болса, жаман әдеттердің жұғуы өте оңай. Жастардың қауіп қатерді жақсы көруі, өзін-өзі көрсету, күшін дәлелдеуге тырысу, иманның әлсіздігі, жоқшылықтың өзін-өзі өлтіруге итермелеуі негізгі себептер болады.

**Енді шартымыздың бірінші бөліміне көшейік**.

**Мұғалім:** Көк түтінге жас өкпеңді ыстама,

Ащы суға өзіңді -өзің қысстама.

Ер жетудің белгісі деп бұл да бір

Әуес көріп ұстамасты ұстама! – деп жас жеткіншектерді салауаттылыққа үндейтін « Болашақ» тобын шақырайық.

**Топ басшысы: Жанар.**

**Тобымыздың аты – « Болашақ»,**

Келгеніміз жоқ жай бірақ.

Денсаулығымызды қорғауға

Шықтық біз де топ құрап.

Кілең сайдың тасындай

Сегіз ұланнан тұрамыз.

Сөз сөйлейміз жасындай,

Осындай топ боламыз.

**Мұғалім:**Иманыңды, дидарыңды

Тазалап ал, қазағым,

Ұрпақтарың, ұл-қыздарың

Түзу бассын қадамын!- деп келешекке келелі азамат ретінде баруды көздеген « Денсаулық сақшылары» тобын ортаға шақырайық,

**Топ басшы: Ғалымжан**

Салем бердік қауымға,

Үлкен- кіші ауылға.

«Денсаулық сақшылары» тобымызды

Таныстырдық баршаға.

Зиянды әдеттерден озбайтын,

Жамандыққа бармайтын,

Салауатты өмір салтын ұран ғып,

Баршағымызға келіп тұрмыз.

**Мұғалім:** жігерің бар, талабың бар, қайратың,

Мақсат тұтсаң қанатың бар талмайтын.

Өз-өзіңді ұстай білсең тартынып,

Өмірің бар алда әлі солмайтын, - дей отырып, жаман әдеттерден жирендіретін, зиянды әдеттерге байланысты мақал – мәтелдер мен ұлағатты сөз жарыстыруғы кезек берейік.

**Мақал-мәтелдер.**

**Набира:** Шарап ішпеңіз, жүректі темекімен жүдетпеңіз.

**Айдана:** Ішімдікке салынған адамның қайыры жоқ.

**Елнұр:** Шылымқор өзін ғана емес, өзгелерді де улайды.

**Махаббат:** Темекінің көк түтіні

Екі өкпеңді ыстайды.

**Алтынай:** Ұзартқың келсе ғұмырды,

Таста арақ пен шылымды.

**Азиза:** Ішпеген, шылым тартпаған-

Денсаулығын сақтаған.

**Ғалымжан:** Жасында темекісін будақтатқан-

Күркілдеп қартайғанда құлап жатқан.

**Берік:** Көзге түскен қауыз жаман,

Шылым шеккен ауыз жаман.

**Нұржан:** Шылымды жерге тастама,

Айналаңды ластама.

**Асылай:** Түтіні тісіңді сарғайтады,

Уы ерте қартайтады.

**Ерлан:** Темекінің кермегі,

Еріккеннің ермегі.

**Тілеген:** Темекі тартып ерікпе,

Өкпеңді алар демікпе.

**Мұғалім:** Шәкірттер алды-артын оңдасын,

Шешілмеген сұрақтары қалмасын.

«Ол кім? Бұл не?» бөлімінде ,

Танымдықпен, білгірлікпен

Жауаптары тыңдалсын,- дей келе «Тәні саудың, жаны сау» бөліміне тоқталайық.

«**Болашақ» тобына сұрақ.**

1. Есірткінің әлеуметтік салдары қандай?(отбасының бұзылуы, қылмыстың артуы.)
2. Құрамында этил спирті бар. Ол не?(ішімдік).
3. темекі құрамындағы улы зат?(никотин).
4. СПИД неліктен қорқынышты?(ауырғаннан кейін ең көбі 5-7 жыл өмір сүреді, ең жаманы емі жоқ).

**« Денсаулық сақшылары» тобына.**

1. Салауаттылық сөзінің негезгі мағынасы? (Парасатты, байыпты, ақылды, ойлы, сабырлы).
2. СПИД нашақорларға қалай жұғады?(ортақ пайдаланған инее арқылы).
3. Дүние жүзілік СПИД – пен күрес күні ?(1желтоқсан).
4. шылымның зияны тиетін мүше?(өкпе).

**Мұғалім**: Салауатты өмір салтын қолдайық!

Әдеттен жаман әманда аулақ болайық!

Өз өмірің өз қолыңда, ей жастар,

Су ішпеген гүлдей болып солмайық!

**«Ситуациялық» бөлімі.**

**«Денсаулық сақшылары» тобына:** Темекі тартпайтын планетадан келген қонаққа темекі деген не және оны адамдар не үшін тартаныны жайлы түсіндіру қажет.

**«Болашақ» тобына:** Сіздің қол астыңыздағы қызметкеріңіз күнде спирттік ішімдік ішетіндіктен өз жұмысын орындай алмайды, себебі ол түскі үзіліс кезінде де ішеді. Ол жаңа ған түскі үзілістен ішіп келіп тұр. Сол кезде не істейсіз.

**Мұғалім:** Дүниеде дерт боп әрекз жетеді,

Әдет болып жаман нәрсе кетеді.

Жаман әдетке жақ болсаң,

Өмірің қор боп өтеді- демекші «Уланбасын өмірің» бөліміндегі көрініс қойылады.

**Асылай:**

Ерте, ерте, ертеде,

Дәл қазіргідей заманда

Айбек деген баланы

Еркелетіп өсірді.

Сұрағанын әперді,

Оқу деген ойда жоқ.

Өсе келе ол бала

Жамандыққа бойлады.

Өз бойына жолатты

Есірткі деген пәлені.

**Есен (Айбек)**

Керек емес үйретпе,

Оқымаймын ереже.

Еркесімін әкемнің,

Кенжесімін атамның.

Қалтам толы ақшаға,

Ауырмайды басым басқаға.

Тыныш еді өмірім,

Көріп сені өзгердім.

Сүйіп сені көңілім,

Жұлдыздарға тең келдім.

Сөз таппаймын айтуға

Сені бойға алғанда.

Түсімде де жүрсіңғой

Темекі мен есірткіні ұсынып.

(**Музыка қосылып би биленеді. Ысқырықпен балалар дискотекаға шығады, Айбек билеп жүріп құлайды).**

**Жанар (дәрігер).**

Тамырын умен суарып,

Инемен таза денеңді

Тесуге неге келістің?

Көк түтінмен уланып,

Ащы суды неге іштің?

Төсекке асыл азамат

Аурумын деп құлайсың.

Дәрігерді мазалап

Не үшін енді жылайсың?!

**Тимур,Тілеген (жолдастары).**

Бұл тірлікте не тыңдырдың, не көрдің?

Құрбанысың СПИД деген кеселдің.

Ақталмай-ақ кетіп барады арманы

Жалғыз бала деп өсірген әкенің.

Кім кінәлі аялаған анаң ба,

Бар қажетті даярлаған қоғам ба?

**Айдана (анасы)**

Мен еркелетіп өсірдім сені, балам,

Сен ешқашан таршылық көрмедің.

Сен еркелеп менің жанымды жұбатқан,

Сен жалғанның жырларын

Жаттатқан жалықпай, балам,

Сен ботақаным, сол өмірді ұнаттың.

Өмірімнің гүлі едің,

Сағынып сені жүрегім

Жолыңа қарап жүремін.

Қатемді білемін, сеземін, балам.

(Әкесі баласын көтеріп сахнадан шығып кетеді).

**Асылай(оқушы)**

Жас жеткіншек!

Өздеріңе айтып кету – борышым.

Ауырсаңдар бұл кеселмен,

Дәрігерде бере алмайды қол ұшын,

Жат әдет пен темекіге жоламаңдар сол үшін.

**Акашев Ерлан.**

Есірткі жойылсын,

Ішімдік құрысын.

Дені сау қазақтың,

Ұрпағы көбейсін.

Мәдениет өркендеп,

Табиғат көркейіп,

Қазақтың сымбатты

Ұл, қызы көбейсін.

**Мұғалім:** Шешілмейтін жұмбағы, сұрағы көп

Бұл өмірге келген соғ бір- ақ реет,

Қалу керек өмірдің бұлағы боп,

Денсаулықты сақта, түзу өсесің,

Күнәдан пәк жаннат өмір кешесің

Көрген күнің қараң ғой дерт шалса

Харамменен тәніңді улап не етесің?

Жаман әдет көп шектірер қасірет,

Сақта өзіңді жақсылыққа жетесің!-деп кешімізді аяқтай келе қатысып отырған қонақтарымызға сөз береміз. «Салауатты өмір салтын қалыптастыру» кабинетінің дәрігері – Тұрсын апайымызға сөз береміз.