**№35 жалпы орта білім беру мектебі**

**Тақырыбы:**

**«Зиянды әдеттер жайлы сөйлесейік »**

**Павлодар 2016 жыл**

**Сабақтың тақырыбы: «Зиянды әдеттер жайлы сөйлесейік»**

**Сабақтың мақсаты:**1) Зиянды заттардың адам ағзасына қалай әсер ететіні туралы түсінік беру.

2) Өз ойларын, көзқарастарын айта білуге үйрету.

3) Зиянды әдеттерден аулақ жүруге, олардың қандай зиян екеніне тәрбиелеу.

**Сабақтың түрі:** тәрбие сағаты

**Әдістер:** түсіндіру,сұрақ-жауап

**Сабақтың барысы:**

**Ұйыдастыру кезең:** Сәлеметсіздерме оқушылар! Қалдарың қалай? Бүгінгі біздің тәрбие сағатымыздың тақырыбы «Зиянды әдеттер жайлы сөйлесейік».

-Зиянды әдеттер дегеніміз не?

-Олармен әуестену  қалай пайда болады?

-Оладан аулақ жүру үшін не істеу керек?

-Қазір мен сендерге зиянды әдеттер жайлы мәтіндер оқимын.

**Зиянды әдеттер және олардың алдын алу**

**Темекі**-біздің қоғамда темекі шегу өлімнің бірден-бір себепкері болып табылады. Шылым шегушілер шекпейтіндерге карағанда жүрек ауруларына жиі шалдығады. Жыл сайын темекі шегуге байланысты туындаған жүрек ауруынан 170 000 адам көз жұмады. Өкпе, кеңірдек, қуық қатерлі ісігі, панкреатит және бүйрек қатерлі ісігі темекі шегушілер арасында жоғары көрсеткіште. Қатерлі ісіктен өлгендердің 30 пайызы (жыл сайын 130 000) темекі шегуге байланысты. Эмфизема, созылмалы бронхит сияқты өкпенің созылмалы ауруы темекі шегушілер арасында темекі шекпейтіндерге қарағанда 10 есе көп.

Темекі шегудің жақын арада тигізтін кері әсері:

- қан тамырлары мен бастағы ми тамырларыныц қысылып қалуы;

- қан қысымының жоғарылауы;

- жүрек соғуының жиілігі;

-  темекі түтінімен мұрын-тамақ қуысының тітіркенуі;

- қанға улы газдың қосылуы;

- өкпеде темекі қойырпағының шегуі;

-ауаның улануы.



**Алкоголь** - бұл қосындыларды ашытудан алынатын есірткі. Ол шарапта, сырада болатын масандататын элементтен тұрады. Алкоголь - күллі әлемге таралған ертеден келе жаткан есірткі. Біздің коғамда алкоголь қалыпты өмірдің бір бөлігі сияқты. Бірақ ол қалыпты ма?

Алкоголь әдетте қанға араласады, одан ары миға шабады. Алкоголь адам ағзасы үшін улы. Ол уды тазартқанда адам бауырына зор күш түседі. Бір стакан спиртті тазартқанға шамамен жарым сағат уақыт кетеді. Алкоголь адам өмірінде туындаған проблеманы уақытша ғана шешеді. Адам қаншалықты көп ішсе, соншалықты болып жатканды бағалауы және өз әрекетін бақылауы төмен болады. Адам сақтықты ұмытып және "күшейе" бастайды. Спиртті ішімдік адамның бақытсыздыққа ұшырау мүмкіндігін жоғарылатып, мас болуға әкеліп соқтырады. Алкоголь адамның қабылдауы мен айналасына әсеріне кедергі келтіреді. Осындай себептермен адам мас күйінде көлік жүргізуі төтенше қауіпті.

Адам спирттік ішімдікті шамадан тыс ішкен кезде гастрит, жүрек аурулары, витамин жетіспеушілік және бауыр циррозы күрт асқынуы мүмкін. Алкоголь сонымен қатар ми клеткаларын, ойлау қабілетін бұзады. Алкоголь белсіздікке ұрындырады.



**Нашақорлық**-қоғам дерті.Ғасыр індеттерінің бірі нашақорлық бұдан былай да адамзат тұрған жерде жойылмақ емес деген шешімге келген шетелдік ғалымдар мұны өркениетпен бірге жүретін қара құрт деп отыр. Осы індеттен қаржылық жағынан зиян шегіп отырған Америка Құрама Штаттары нашақорлыққа қарсы күрес жүргізудің үш тұжырымдамасын іске қосу мүмкіндіктерін қарастыруда. Біріншісі, АҚШ-тың өз ішіндегі сондай-ақ, елден тыс жерлердегі есірткі саудасымен айналысатындар және оны өндіретіндермен қатаң күрес жүргізу туралы айтылып, есірткіге қарсы заңдарды күшейту сынды дәстүрлі тәсілдерді жанжандыру қажеттілігі қарастырылған. Алайда, ол елде мұндай іс-шараларды сынап-мінеушілер де шығып отыр. Олар нашақорлықты түп қазығымен жойып жіберуі мүмкін емес екенін, өйткені есірткі пайдалану немесе тұтыну қай кезде де өркениеттің ажырамас бөлігі екендігін алға тартуда. Ал, біздің елдегі нарколог-мамандар да мұнымен күресудің қашанда күрделі екендігін тағы да нақтылады.

Нашақорлармен жұмыс істеу жалпы кезең-кезеңімен жүргізіледі. Бұл айтылған кезеңдердің ең біріншісі науқастың организмін ауыр халден босатып, аяғынан тұрғызу болып табылады. Ал бұдан кейінгі кезең-психологиялық көмек беру, екінші жұмыс алғашқыдан біраз күрделілеу. Өйткені, нашақорларды құрдымға кетіретін де олардың ішкі жандүниесінің әлсіздігі. Бұдан кейінгі емдеу жұмысы оларды еңбекке жарамды ету яғни реабилитация кезеңінен өткізу керек. Бір айта кететініміз нашақорлық тек медициналық ауру емес, бұл негізінен әлеуметтік дертке жақынырақ.

-Сонымен, темекі шегудің зияны қандай?

-алкоголь адам ағзасына қалай әсер етеді?

-Нашақорлықты неге әлеуметтік дерт деп атайды?

-Енді сендер 3 топқа бөлінесіңдер. Әрбір топқа бір жағдай беріледі.Сендер топтарымен бәрін талқылап,шешімдеріңді айтасыңдар.



**1 топ:**Бір күні досының қолында инеден қалған іздерді көріп қалдың.Сенің әрекетің?

**2 топ**:Дене шынықтыру сабағында футбол ойнап жатырсыңдар. Бір баланың өкпесі шыдамай, жүгіре алмайды. Киімінде темекі түтінінің иісі бар.Тобының мүшесін жоғалтпау үшін не істейсіңдер?

**3 топ**:Мектеп алдыңда мас болған сыныптасыңды көріп қаласың. Сенің әрекетің?

-Оқушылар зиянды заттардаң аулақ жүріңдер. Себебі бір кішкентай ғана қателік

бүкіл өміріңді құртуы мүмкін.