

## Зиянды заттардың зардаптары

Сабақ 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.

Тәрбие сағатының барысы:

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

Мұғалім:

Денсаулық дегеніміз - адам жаны мен тәнінің амандығы. Халқымыздың тіршілігі мен бірлігі, жарқын келешегі әдетте денсаулық мәдениетінің қаншалықты дәрежеде қалыптасуына байланысты. Денсаулық - ел дамуының басты 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 алкалоиді 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.

Өз - өзінді ұстай білсең тартынып,

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

Мұғалім: «Ол кім? Бұл не?» бөлімі

«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).