

Класстык саат

Сабактын темасы: Насыбай, тамекинин зыяндуулугу.

Сабактын темасы: Насыбай, тамекинин зыяндуулугу.

Сабактын максаты:

1. Насыбай менен тамекинин ден соолукка, үй-бүлөлүк казынага тийгизген зыяны жөнүндө түшүнүк алышат.
2. Жаман адаттардан алыс болууга көнүгүшөт. Байланыштуу кеби өсөт. Өз оюн толук айтканга көнүгүшөт.
3. Адептүү жүрүм-турумга, ден соолукка кам көрүүгө тарбияланышат.

Сабактын жабдылышы: Слайд, сүрөттөр.

Сабактын жүрүшү:

Уюштуруу: Жагымдуу маанай түзүү, алтын эрежени кабыл алуу.

Негизги бөлүк.

Мугалим слайд көрсөтүп, насыбай, тамекинин зыяндуулугу жөнүндө айтып берет.

Насыбайдын зыяны, биринчиден тамырыңды өлтүрөт. Бул адамды тукумсуз да кылат. Мындан сырткары мээни кургатып жиберет. Кыргызстанда эле жасалат. Кошулмалары - тамеки, акиташ, күл, клей. Анан суу да кошулат. Насыбай колго жасалат. Анын өзүнүн аппараты бар, алардын баарын аппаратка салып өткөрөт. Андан кийин электе эленет. Электен майдалары түшүп калат. Андан кийин насыбайга акиташтан сээп коюп, мүшөккө бир-эки саат күчүнө келиши үчүн коюп коет. Насыбай - баңги заттын бир түрү

Ооба, насыбай өзү татаал зат болуп саналат. Анын курамынын 50 пайыздан көбүн тамеки түзөт. Ал эми тамекидеги негизги каражат - бул адамга психотроптук таасирин тийгизе турган алколоид-никотин болуп саналат. Мындан улам адамда психикалык жактан да, физикалык жактан да насыбайга көз карандылык пайда болот. Бара-бара бул көз карандылык адамдын ден соолугун начарлата турган кесепеттерге алып келет.

Чылым чегуу бүгүнкү күндө олуттуу көйгөйлөрдүн бири десек эч жанылышпайбыз. Учурда тилекке каршы бул жоорук болуп корбогондой күч алды. Мурун чылым чегүү улуу кишилерде гана сейрек кездешчү эле. Бугун күн өткөн сайын аял-эркек, жаш кары муну адатка айландыргандардын саны арбып барат. Жада калса бешиктен бели чыга элек жаш өспүрүмдөрдүн да чылымдын курмандыгына айланып баратканы зээнди кейитет. Бул көйгөйдү кандайча, кантип жойсо болот?

Албетте, аталган көйгөй жалпы коомчулукта болуп жаткандан кийин муну жеке бир адам чечип койчу оңой-олтоң иш кылып, чогуу чечүү зарыл.

Тамекинин күнүмдүк турмуштагы зыяндары

1. Чылым үй-бүлөлүк казынага зыян келтирет. Бир кундо 65 сомдук тамекиден бир куту чеккен адам айына 1950 сом, ал эми бир жылда 23400 сом зыянга учурайт.

2.Балага терс тарбия берүү, ага терс үлгү болуу. Ырас, атасы чылым чеккен соң, баласынын муну адатка айлантышына эч ким кепилдик бере албайт.

3.Убакытты туура колдоно албоо. Бир даана тартуу үчүн 3 минута кетсе, бир күндө бир куту тамеки тартуу үчүн 1 саат, 1 айда, 30 саат,

• 1 жылда 365 саат убакыт текке кетет.

4.Тамеки көз карандылыкты пайда кылат. тамеки чеккен адам белгилүү убакыттан кийин анын курмандыгына айланышы толук ыктымал.

5.Чылым чеккен адамдар ар качан жагымсыз жыттанып жүрүшөт.

Тамекинин ден соолукка тийгизген таасири.

1.Тиштин бузулушуна жол ачат.

2.Чач, тырмактарга да олуттуу зыян алып келет.

3.Беттин тээрисин былбыратып, сулуулугун жоготот.

3.Жүрөк, өпкө, бөйрөк ооруларына чалдыктырат.

4.Ашказандын начарлашына алып келет.

5.Рак оорусуна да жол ачат.

Кыргызстандын саламаттыкты сактоо министринин билдиргени боюнча , дүйнө жүзүндө жыл сайын тамекинин айынан көз жумгандардын саны 5 млн го чейин жетет. Бул көрсөткүч ар бир мүнөт сайын 10 киши тамекинин айынан көз жумууда деп тушүндүрөт.

Бышыктоо:

1-топ

Тамекинин зыяны.Стикер аңгеме.

2-топ.

Насыбайдын зыяны стикер аңгеме

3-топ.

“Мен тамеки, насыбай чекпейм, анткени ал зыян” эссе

Топтордун презентациясы.

Жыйынтыктоо :

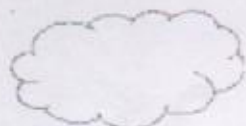
Кластер тамеки жана насыбай.



Тишти бузат



Ашказан ооруйт



Үй бүлөлүк казынага зыян



Тамеки, насыбай



Мээ кургайт



Жүрөк ооруйт

Өпкө жабыркайт