

Тақырыбы: «Зиянды әдеттер» тренинг топтық сабақ.

Катысқан оқушылар 7-9 сыныптар .

Өткізілген күні: 12 .12.2024жыл.

Сабақтың мақсаты: қоғамға, адам организміне темекінің теріс әсері туралы түсінік қалыптастыру, ортаның қысымына қарсы тұра білу (темекіні байқап көру әрекетіне теріс пікір тудыру), оқушыларды темекінің қоғамға келтірер зиянды зардаптары туралы хабардар ету.

Сабақтың барысы:

1.Кіріспе

2.Ой шақыру:Зиянды заттар туралы түсінік беру.

Денсаулық-бар байлығың басыңдағы

Жайнаған өміріңнің жасыл бағы.

Қастерлеп мәпелесен,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 зиянды болып табылады.Оның құрамында Никотин бар.Темекіні адамға пайдалы деп Жан Нико өсірген.Сол себепті құрамындағы улы-осы кісінің атымен –никотин деп атаған.Темекі құрамында 40 – қа тарта түрлі химиялық заттар бар.Ол:смола ,көміртеқ,никотин,мышьяк,ацетон т.б

Алкоголь туралы

Алкоголь қайдан және қалай шықты, 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

Оқушыларға видео көрсетіліп , жағдаяттар беріліп,оқушылар ойларымен бөлісті.

Педагог -психолог

