

Тақырыбы:

Бақытым да, байлығым да - денсаулық

*VIII "А" СЫНЫП*

## Сабақтың мақсаты:

білімділік

Жас ұрпаққа “ Қазақстан – 2030” бағдарламасының басты міндеттерінің бірі – салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы насихаттау, адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екендігін түсіндіру;

Дамытушы  
-  
лық

оқушылардың өмірге, әсіресе адамзат ұрпағына деген аяушылық сезімін, арудың алдын – алуды үйрету, жаман әдеттен бойларын аулақ ұстауын, оқушының санитарлық – гигиеналық талаптарға сай болуын қалыптастыру, дамыту;

Тәрбиелік

болашақ қоғамның салауаттылығы әр адамға байланысты екенін, денсаулықты сатып алуға болмайтынына байланысты, спортпен айналысу, таза ауада серуендеу, еңбек етудің пайдасы туралы пікірлесу.

Сабақтың түрі: өнеге сағаты

Сабақтың әдісі: сұрақ-жауап, топтастыру, венндиагрмма т.б.

Сабақтың көрнекілігі: Мультимедиа

**Денсаулық – адамның ең қасиетті де құнды, қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін, орны толмас асыл қазынасы. Біз осы жаңа ғасырдан күтер үмітіміз көп. Сондай-ақ қазіргі заманда адам ағзасына тиер залалы да жетерлік. Тірі ағзаға тиер экологиялық үш фактордың әсері осы таңда айтпаса да көзге шыққан сүйелдей болып көрініп тұрғаны анық.**

**Елбасымыз Н.Назарбаевтың “Қазақстан – 2030” бағдарламасында Қазақстан азаматтарымыздың ертеңі бүгіннен басталатынын көрсетсе керек.**

**Салауатты өмір салтының мақсаты - өмір сүрудің мағынасы терең екендігін білдіруде.**

**Ішімдік, нашақорлық – адамның жауы. Бұл жолдан аулақ жүру керек. Басты байлық денсаулық екендігіне сіздердің көздеріңізді жеткізгіміз келеді. Олай болса, біздің бүгінгі тәрбие сағатымыз “Бақытым да байлығым да – денсаулық” тақырыбында өтеді.**



# Оқушылар ойы

1997 жылдың қазан айында ел Президенті Н.Ә. Назарбаев “ Барлық қазақстандықтардың өсіп, өркендеуі, қауіпсіздігі және әл – ауқатының артуы” туралы Қазақстан халқына жолдауын ұсынды.

Арақ адам есін жояды, ұяттан бездіреді, арамдыққа және қылмысқа итермелейді. Сонымен қатар ішімдікке құмар адмның рухани байлығы азайып, адамгершіліктен жұрдай болады.

Ішімдік барлық ішкі мүшелерді улап, әр түрлі созылмалы ауруларға шалдықтырып, небір талантты да дарынды жас жеткіншектеріміз арқтың кеселінен өз биігіне жете алмай өмірден кетіп жатқаны өкінішті-ақ. Міне, осындай өкініштердің алдын- алу мақсатында Президентіміз Н.Ә. Назарбаев 2030 жылға арналған еліміздің келешегін өркендету бағдарламасында назардан тыс қалдырған жоқ.



# Оқушылар ойы

## Қазақстан - 2030

“ Салауатты өмір салтына ынталандыру әрқайсысымыздың Дене тәрбиесімен айналысқанымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға бағытталған”.

Қоғамымыз сау болсын десек, бүгінгі жас өспірімдер сау да салаутты өсуіміз керек.

## Қазақстан - 2030

“ Салауатты өмір салты – бұл денсаулықты нығайту және дамытудың үйлесімділігін қамтамасыз ететін кешенді алдын – алу шаралары”.

Бүгінде ерлердің -75%, әйелдердің – 34%, жас өспірімдердің 40% шылым тартса, ересек адамдардың 65% үнемі арақ ішеді екен.

2001 ж. № 175- бет

**Арақ.**

**Героин**

**Зиянды  
заттар**

**Көкнар**

**Анаша**

**Апиын**

**Бірлестірілген  
есірткілер**



# Венн диаграммасы арқылы темекінің

## “зияны” мен “пайдасы”

### Зияны

1. Темекі тартқан адамда қан қысымы жоғарылайды.
2. Қандағы май құрамы артады.
3. Өкпе рагы.
4. Жүрек ауруы.
5. Асқазан ауруы пайда болады.
6. Бұлар адамды аздырады.
7. Қылмысқа апарып соқтырады.
8. Қоғамға зиян келтіреді.
9. Бұл заттар әсерінен өлім көп болады.

### Ортақ қасиеті

Ел экономикасының дамуына әсері

### Пайдасы

Бұл заттардан зиянымен қатар пайдасы да зор.

1. Қоғамға пайдасы көп.
2. Осы заттардың сатылуы арқылы еліміздің экономикасы дамып отыр.
3. Арақты тек мас болу үшін пайдаланады.
4. Жұмыссыздық жойылуға әсер етеді.

# Темекінің ағзаға әсері

Темекінің  
адам  
ағзасына  
тигізетін  
әсері

Өкпесі ауырады

Тыныс алу  
мүшелеріне зиян

Қан тамырларын  
тырыстырады

Адам өмірі  
қысқарады

Жазылмайтын  
жара пайда  
болады





# Арақтың адам ағзасына тигізетін әсері

Алкогольдің  
ағзаға  
тигізетін  
әсері

Дененің жылуы  
төмендейді

Ағзаның іс-қимылы  
өзгереді

Жүйкеге әсер етеді

Тыныс алуы  
баяулайды

Жүректің  
соғысы  
әлсірейді



# Жағдаятты талдау



1. Бір спортсмен өзі әйгілі болады. Жақсы, жұртқа танымал. Бірақ табыс көзі онша болмайды. Енді ол отбасынан асырау үшін “Арақ заводына” жұмысқа тұрады. Алғашқы кезде жақсы табыс тауып жүреді. Кейіннен ол аз – аздап ішіп, араққа бойы үйреніп кетеді. Енді жұмысты тастайын десе, ақша керек, тастамайын десе, ішіп қоя береді. Жағдаяттан қалай шығуға болады?



2. Ол 15 жаста. Темекі тартып, арақ ішіп, аз-аздан үйреніп жүріп әбден бойына сіңіріп алды. Ал оның ағасы да алғашқыда қалай бой ұрғанын білмей қалған болатын. Інісі ағасының сол бір заттардан қанша зардап шеккенін біледі. Бірақ өзі сол заттарды тастай алмайды. Сіздің пікіріңіз?

3. Жартылай жасанды есірткі – героиннің тағы бір ерекшелігі бірден бой көрсете қоймайды. Шегуші ағзасына мысқылдан сіңіп, әбден бойын игеріп алғанда ғана көрініс береді. Алғашқыда қалай тәуелді болғанын білмей қалады. Сөйтіп ол ...



# Ұлы ғұламалар не деген?



«Дертке  
шалдыққанша,  
денсаулықтың  
қадірін ешкім де  
білмейді»

**Т. Футлер**

# "Өмір театр" (көрініс)

Көріністі  
тамашалайык!



# Көрініс "Шылым шегудің пайдасы"

(Сахнаға ақ сақалды дана қарт пен жас бала шығады.)

-Ата, мен шылым шегуді үйреніп жүрмін. Қалай ойлайсыз, бұл денсаулыққа пайдалы ма?

- шылым шегудің үш түрлі "пайдасы" бар, балам.

- Біріншіден, Шылым шеккен адам ешқашан да қартаймайды.

-Қалайша?

-Себебі, олар қартайып үлгермейді. Шылым шегетіндердің өмірі қысқа болады, олар жастай өліп кетеді.

-Екіншіден, олардың үйін ешқашан ұры тонамайды.

-Қалайша?

-Себебі, шылым адамның өкпесі таза болмайды да күндіз- түні күркілдеп жөтелумен болады. Ұрылар үй иесінің көкжөтелін естіп, үйге жақындай алмайды.

- Үшіншіден, шылым шегетін адамды ешқашан да ит қаппайды.

-Қалайша?

-Себебі, олар өте ерте мүгедек болып қалады да, таяққа сүйеніп жүреді. Ал қолында таяғы бар адамға ит жақындай ма, айналайын?

( Ақсақал қулана жымияды. Ал бала ойланып қалады.)

# Ой қозғалыс


## Дұрыс жауап

1. Зиянды заттарды пайдалану, адам өмірін 20 жылға кемітеді.
2. Әзірге маскүнемдіктің салдарынан болған отбасының бұзылуының 94 пайызын әйелдердің айыбынан, 6 пайызы ерлердің айыбынан.
3. Арақты өз аузыма ішсем, басқаға не залалым бар.
4. Темекі сатып алғаннан гөрі, тастаған пайда.
5. Есірткі сатқан – қылмыс, бірақ басқаларға зияны жоқ.
6. Сабырлы заттар адам өмірін түп – тамырымен құртып жіберуі ықтимал.


# Ой қозғалыс

## Дұрыс емес жауап

1. Темекі тартып отырған адам жанындағы адамға қарағанда көбірек уланады.
2. Мүгедек, науқас балардың туылуының жылдан-жылға көп болуының себебі - Алланың ісі.
3. Арақ, темекі , есірткілерді пайдалану рахат өмір көрумен бірдей.



# "Мені жалғастыр" ойыны



1. Зиянды заттардан ертең емес бүгін ...
2. Арақ - ...
3. ... – зор байлық.
4. ... саудың – жаны сау.
5. ...- бар байлықтан қымбат.
6. Ауырып ем іздегенше, ... ауырмайтын ем ізде.
7. Демі бардың ... бар.
8. ... Тартқан сабазын, көрер талай азабын.
9. Тас болу - өз еркіңмен ...
10. Ауырып ем іздегенше, ... жол ізде







# "Сөзтізбек" кезеңі

1. Денсаулықты сақтау үшін немен шұғылдану крек
2. 2. Тазалық сақтау туралы ғылымды не дейді?
3. Гигиенаны ерте кезден бастаған елді ата?

- 1  
7  
Д  
е  
Н  
с  
а  
У  
л  
ы  
0
4. Адамға ең керекті тағамдардың бірі.
  5. Адам не жетіспегенде өмір сүре алмайды?
  6. Денсаулықты әлсіретуші жағдайлардың бірі.
  7. Дені сау адманың денсаулығын сақтау туралы қандай ғылым бар?
  8. Адам денсаулығына ең керекті не нәрсе?
  9. Американ ғалымы П. Брэг адмдарда болатын аурулардың 99 %- ы неден болатынын айтқан?



# "Сөзтізбек" кезеңі

Д е н е      ш ы н ы қ т ы р у

г и г и Е н а

ү Н д І

С у

А у а

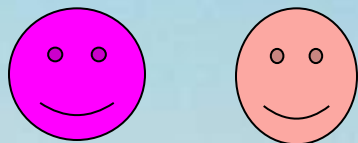
ш ы л ы м      ш е г У

в а Л е о л о г и я

ұ й қ Ы

т а м а Қ т а н б а у д а н

# Көпір моделі



Салауатты өмір салты

1. Зиянды заттарды тастау арқылы
2. Достарының үгіті арқылы
3. Өмірге деген құлшынысы арқылы
4. Қажырлық, төзімділік арқылы
5. Өз - өзіне серт беру арқылы
6. Спортпен айналысу арқылы
7. Қауіпті заттардан арылу арқылы



# Бір тамшы ой

***Ей, адамзат!  
Өмір керек соған да,  
Маған да, саған да,  
Есіңде сақта, осыны  
Ұста жадында.***

***Жас өмірің ерте солсын демесең,  
Кісілерден бөлек жүргін алшақта.  
Пешенеге жазылған ғұмырыңның.  
Тамырына ұрпағым, балта шаппа!***

