

***БАСТЫ БАЙЛЫҚ -
ДЕНСАУЛЫҚ***

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.

Арақ.

Темекі

**Зиянды
заттар**

Көкнар

Анаша

Апийн

**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**





60 **CANCER
CAUSING
CHEMICALS**



Влияние курения на организм человека



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



ВРЕД АЛКОГОЛЯ



АЛКОГОЛЬ — ЭТО СМЕРТЬ



5,9%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ
МИРЕ ПО ПРИЧИНЕ
АЛКОГОЛЯ



25%

СЛУЧАЕВ СМЕРТИ
МОЛОДЕЖИ СВЯЗАНЫ
С АЛКОГОЛЕМ



5,1%

ОБЩЕГО ЧИСЛА ТРАВМ
И ЗАБОЛЕВАНИЙ
НАЧИНАЮТСЯ С АЛКОГОЛЯ



82%

УБИЙСТВ СОВЕРШЕНЫ
В СОСТОЯНИИ
АЛКОГОЛЬНОГО
ОПЬЯНЕНИЯ



АНОМАЛИИ ПЛОДА

АЛКОГОЛЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ФЕТАЛЬНОГО АЛКОГОЛЬНОГО
СИНДРОМА ПЛОДА И ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМ РОДАМ

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



"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





***НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!***