**Темекі тартпаған, денсаулықты сақтаған.**

**Сабақтың мақсаты:**

* -Темекінің адам өміріне зиянды және улы екенін түсіндіре отырып, саналылыққа, құқықтық тәрбиеге баулу.
* -Салауатты өмір салтын сақтауға оқушыларды тәрбиелеу.
* -Тазалыққа, лас істерден аулақ болуға, тән сұлулығын қатар сақтауға тәрбиелеу.

**Сабақтың барысы:**

Ал енді балалар мен сендерге ең бірінші, салауаттылық – халқымыздың үлгі-өнегелік дәстүрі дегім келеді. Есірік туғызатын ішкілітен, темекі тартудан аулақ болу, таза жүру, тамақты қалыппен ішу және денеміздің сау болуы, игі іс-әрекеттер міне бұлар салауаттылықты көрсетеді.

Еліміздің Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында салауаттылық өмір салтын орнықтыру, халқымыздың денсаулығын жақсарту бағытында жұмыс жүргізу қажеттілігін атап көрсетті. Гүлденген экономика жағдайында да өз денсаулығын дұрыс күтпеуінен және қоршаған ортаның ластануы салдарынан науқас адамдардың саны жылдан-жылға өсіп отырғандығын айтпай кету мүмкін емес? Біз бүгін соны ұғып алайық. Бүгін халық болып, дүние жүзі болып сол үшін күресіп жатыр.Темекі құрамынан не білеміз?

**1-оқушы:** Темекінің құрамында өте улы зат-никотин бар. Шылым шеккенде адам ауамен бірге темекінің де түтінін жұтады. Бұл түтінні

**2-оқушы:** Шылымның күніне жиырмасын тартқан адам 90мл шамасында никотин жұтады. Алғаш рет темекі тартқанда адам уланады, басы айналады, жүрегі қағады, құсады, қол-аяғы дірілдейді.

**3-оқушы:** Темекі тыныс алу мүшелерінің сілекейлі қабықшасын тітіркендіріп, оны қабындырады. Сөйтіп қорғаныш туғызатын қасиеті нашарлаған сілекейлі қабықша арқылы ауру туғызатын микробтар енеді.

**4-оқушы:** Сондықтан темекі шегетін адамдар көбінесе суық тиіп, тағы басқа ауруларға тез шалдығады.

**5-оқушы:** Темекінің түтіні өкпе тарамдары мен тыныс жолдрын бітеп, түрлі ауруларға шалдықтырады.

**6-оқушы:** Никотин қан тамыршаларын тарылтады. Бұл ауа ауруына және өкпе, пәле ауруларына шалдықтырады, өкпедегі аурумен ауырғандардың 97 пайызы шылым шегетіндер. Бұған себеп тыныс мүшелерінде шылымды ұзақ шеккенде көпке дейін жараның пайда болуы. Неғұрлым адам өте ерте бала кезінен шылым шегумен айналысса,соғұрлым пәле ауруына жиі шалдығады.

**7-оқушы:** Мұндай жағдайда ағзаны оттегімен қамтамасыз ету мүмкін емес, газ алмасу бұзылады да өкпеде ауру туғызатын микролтарға, яғни туберкулез таяқшала-рына қолайлы жағдайлар туады.

**8-оқушы:** Темекі түтінінде радиоактивті заттар болады. Күніне бір қорап тартқан адамдар мөлшерден артық 3,5 сәулеленуге ұшырайды.

**9-оқушы**: Темекіден ауаға 720 тонна күкірт қышқылы, 384 мыңтонна аммиак, 180000 тонна никотин, 600000 тонна темекі майы, 550000 тоннадан астам иісті газ шығады.

**10-оқушы:** Денсаулықты сақтау үшін таза ауамен тыныс алу керек. Адам бір рет тыныс алғанда 500 мл ауа жұтады. Егер ол минутына 16-18 рет тыныс алса,онда ол 800-900 мл ауаны тыныс мүшнлерінен өткізіп, оттегін өкпе арқылы қанға өткізеді.

**11-оқушы:** Тыныс алу мүшелері ауруларының алдын алу үшін бөлменің ауасын таза ұстап, жеке басының тазалығын және науқастармен қарым-қатынас жасау ере-желерін сақтап, денені шынықтыру қажет.

**Биылғы жылдың 9 қазаннан бастап «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі жөніндегі кодекске сәйкес» енді қоғамдық орындарда темекі тартуға тыйым салынды. Яғни, ауруханаларда, оқу орындарында, сауық-сайран кешендерінде (дискотека, түнгі клуб, кинотеатр), қоғамдық көлікте, мемлекеттік мекемелерде, мұражай, кітапханаларда, әуежай немесе теміржол вокзалдарында темекі тартуға тыйым салынады. Егер тыйымға** көңіл аудармасаңыз**, 12 960 теңгеден 77 760 теңгеге дейін мөлшерде салынатын айыппұл салынады.**

Темекі шегудің зиян келтіретінін білсе де, шылымқорлар көбеймесе азаймай отыр. Темекі шегуші адамдар тек өзін ғана улап қоймай, қасындағы басқа адамдарды да улайтыны белгілі. Пайғамбарымыз Мұхаммедтің (с.ғ.с.) қасиетті сөздерінде айтылғандай, адам өз денсаулығын қорғауға, оны бұзып, әр аулақ болуға міндетті еді уландыратын.  
нәрседен

Қазір тәжірибеде денсаулық сақтау қызметінің ескертуі, дәрігерлер кеңесі, шылымқорларға шұғыл шартты рефлекс жасау, оларға жағымсыз жайттар туғызу, гипноз (сиқыр), миға код жіберу және қолдаушы топ арқылы темекі қойғызуға арналған бағдарламалар жүдә көп. Бірақ, бұлардың нәтижелері түбегейлі болмай тұр. Осындай тәсілдермен емделген адамдардың бестен бірі ғана темекіні тәсігөй қойып кетуі ықтимал. Ал, олардың көпшілігі бұрынғы зиянды әрекеттерін жаңғыртып, қайтадан жалғастырады. Жүз пайыз нәтижеге қол жеткізетін тәсіл – ***«иман терапиясы».*** Яғни, шылымқорлардың Алладан қорқуы арқылы темекіні қоюына қол жеткізу ісі ғана сенімді жол деуге болады. Өйткені, иманның темекіден де жаман әдет және асқынған ауру түрі – араққұмарлықтан адамдарды айықтырғаны бізге Ислам тарихынан мәлім.

***Денсаулық құпиялары***

* Тұлғаны дұрыс ұстай білу күші
* Ақыл-ой
* Сүйіспеншілік
* Таза қоршаған орта Тыныс алу Шынығу әрекеттері Дұрыс тамақтану Сенім

***Ш а т т ы қ ш е ң б е р і\***

E:\М.картинки\рисунки\SO01575_.WMF

**Қорытынды**

№7 Жалпы орта білім беру бейімдік білім беруге мамандандырылған мектебі

**«Темекіні тартпаған,**

**денсаулықты сақтаған»**

****

Сынып жетекшісі: Капарова Н.Н.

Сынып: 6 «А»

2014-2015