**Ішімдікті қолданудың адам ағзасына зиянды әсері.**

 **Мақсаты:** Оқушылардың салауатты өмір салты жөніндегі ұғымдарын кеңейту, әркім өз денсаулығының қорғаушысы екенін түсіндіру.

Ішімдіктің адам ағзасына келтіретін зияны және одан туындайтын аурулардың түрлері туралы түсіндіру

 **Барысы**

**Кіріспе**

**Мұғалім:** Денсаулық – адамның ең қасиетті де, құнды, жоғалса қайта орнына толмас асыл қазынасы.

Тірі ағзаға тиер экологиялық үш фактордың әсері осы таңда айтпаса да көзге түскен сүйелдей болып көрініп тұрғаны анық.

 Салауатты өмір салтының мақсаты – өмір сүрудің мағынасы терең екендігін білдіруде еді.

 Ішімдік адамның жауы. Бұл жолдан аулақ жүру керек. Басты байлық - денсаулық. **.** Оқушылар , өткен сабағымызда біз ішімдіктің, есірткінің денсаулық үшін қауіптілігі жайлы сабақ өткенбіз. Өзіміз өмір сүріп отырған ортада өмірімізге қауіпті темекі, арақ сияқты зиянды заттар бар екені белгілі."Денсаулық- зор байлық","Дені саудын- жаны сау" деп халқымыз бекер айтпаса керек .Өкінішке орай адамзатпен 21 ғасырғааузын арандай ашқан аждаһадай сұм ажалдын төресі ішімдік , темекі, нашақорлық,ЖҚТБ ауруы бірге аяқ басты . Қаншама бейкүнә адамдар осылардынң құрығына түсіп дүнйесалды, талай ауруларға ұшырады.

 Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев халқын осындай келенсіз істен аулақ болсын деп еліне , халқына арнап 2030 жылғы бағдарламасың бір бөлімін денсаулыққа арнаған."Арақ ішпе , темекі тартпа , аурудын алдын алдын ал, спортпен шұғылдан"деген Елбасының жолдауда көрсеткен өзекті мәселелерінің бірі – салауатты өмір сүру , оны насихаттау мәселесі .

 **Ішімдік**

Әй, адамзат неге жүрсің серіксіз?

Тоқта! Тоқта!

Мені көрсе ішіп алар адамдар бар шыдамай,

Ішу үшін бұл өмірде сылтаулар көп мынандай:

Табасы мен атақ-даңқы, қолы жеткен мансабы,

Себепсіз құр ішу мақсат ауып кетсе аңсары.

Осы арқылы мен алдымен адамдарды жаулаймын,

Ақырында уақыт өте әлемді де қармаймын.

**Қортынды**.Осы сабақты бекіту мақсатында оқушыларға мынадай сұрақ қойылады:

 Білімізді тиянақтау үшін мен сендерге мынадай ойын шартын ұсынбақпын:"Менен жылдам сүрақ , сіздерден жылдам жауап"ойыны.

1. Кең таралған зиянды дағдыларды ата.(*темекі тарту, арақ ішу, нашақорлық*).
2. П.К.Ивановтың 3- қағидасы( *арақ ішпе, темекі шекпе.*)
3. Есірткі қабылдайтындардаң стерилді емесшприцтерді пайдалану жазылмайтын қандай ауруды жұқтыруға себепкер болады?(*ЖҚТБ*)
4. Алкогольді ішімдікке берілгеннен кейін қандай асқазан аурулары пайда болады.(*гастрит, ашық жара, асқазанның ісік ауруы*)
5. Бауырды цирроз ауруына үшырататынзиянды зат.(*ішімдік*)

 2Әр қатар ребустар құрастырады.

 3Сурет салу

 *Ішімдікті қолданудың адам ағзасына зиянды әсері*

 Абилова А.К