**Тақырып**: «Шылым шегу және оның организмге келтіретін зияны».

**Мақсат**: Бала ағзасының дамуы мен өсуіне темекінің зияны туралы түсінік қалыптастыру.

**Құрал**-**жабдықтар**: Қағаз, маркер, бор, фишкалар.

**Сабақтың** **барысы**:

1. Бой жазу:

Балалар бір-бірінің соңынан тізбектеліп тұрады да, поезды бейнелеп, айнала қозғалады. Тоғай ішіндегі әртүрлі гүлдер өсіп тұрған алаңқайға келіп, әрқайсысы гүл тереді. Топты жинаған гүлінің түсіне қарай бірнеше шағын топтарға бөледі

1. Сұрақтар: «Егер әкең немесе шешең шылым шексе, бұл жақсы ма, жаман ба?», «Егер жаман болса неліктен?», «Егер әкең немесе шешең шылым шексе – сен өзіңді қалай сезінесің?»

Әрбір топ ересектердің шылым шегуі жайлы өз пікірін айтады, кері жауап үшін топқа қызыл фишка, мақұлдаған жауап үшін – көк түсті фишка. Әңгіменің соңында фишкалардың қанше екендігін санайды.

Шылым шегудің нәтижесінде қандай органдар зиян шегетіні туралы мұғалім әңгімелеп береді. Қызыл түсті фишканы көп жинаған топ жеңеді.

1. Үш адамнан тұратын топта пікір алысу. Сұрақ:» Егер саған темекі ұсынылса, сен не істейсің? – тартып көргің келеді, бас тартасың, не болмаса оның денсаулыққа зиян екенін айтасың».
2. Мұғалім баларға ерте кезден бастап шылым шегудің бала ағзасының дамуына қалай зиян келтіретінін айтып береді.
3. Ойын: «Дымбілмеске» өз достарына «Жоқ» деп айтуға көмектесу. Егер достары шылым тартуды ұсынса, ал Дымбілмес оны қаламаса мұғалім балалардан оған қалай бас тартуға көмектесуге болатындығын ойлап табуды өтінеді. Әрбір дұрыс жауап үшін қызыл түсті жетон беріледі де, кімнің қолында ол көбірек болса, сол жеңеді.

**9. Тренинг: «Шылым шегу машинасы»**

Жабдықтар: Сусыннан немесе кір жуғыш сұйықтан қалған мөлдір пластик бөтелке, мақта, фильтрсіз темекі, сіріңке.

Егер уақыт аз болса, аспапты ертерек дайындап қойыңыз. Бөтелкенің қақпағына темекінің диаметрі мөлшеріндей тесік жасаңыз.

Мақтадан жасалған шарикті қақпаққа бөтелкенің іш жағынан қойыңыз. Темекіні қақпақтың тесігінің сырт жағынан орнықтырып, бөтелкенің аузын жабасыз. Бөтелкені қысып оның ішіндегі ауаны сыртқа шығарыңыз. Темекіні тұтатып бөтелкеге ауаны ақырын бірқалыпты толтыруды және шығаруды бастайсыз ( тыныс алуды елестетесіз: ауаны ішке тарту және қайтадан дем шығару). Темекі жанып біткеннен кейін бөтелкенің ішіндегі мақтаның қандай болғанын көрсетіңіз.Оның түсі қара қоңырланып кетті және жағымсыз өткір исі бар.Оқушыларға мақтаны жапқан қара-қоңыр қабаттың темекі шайыры екендігін және темекі тартатын адамның өкпесінде осындай өзгерістер болатындығын айтып көрсету керек. Мақтаны бөтелкеден шығарып бөлмедегі өсімдіктердің жапырағына немесе сабағына үйкелеңіз. Ол өсімдікте қандай өзгеріс пайда болатынын қараңыз. Жапырақтың беті қарайып, тырыса бастайды – никотиннің әсері осындай.

Тренингті өткізгеннен кейін оқушылардан сұраңыз:

-Мақтадан жасалған шарик қандай?

-Бөтелкенің түрі қандай?

-Қалай ойлайсыз, шылым шегу өкпенің ішкі қабатына қандай әсер тигізеді?

Жасалған эксперименттің нәтижесінде оқушылар өкпе тканіне никотин мен темекі шайырының әсері, шылым шегудің физологиялық зардаптары туралы айқын түсінік алу керек. Сондай-ақ шайырлы заттар тыныс алу жолдарымен өтіп, организмнен толық шығарылмайды, өкпеде шөгіп қалады.

**10. Тренинг: «Шылым шегу денсаулыққа қауіпті».**

Оқушыларды 4 топқа бөлу. Топтар өздерінің лидерін таңдауға тиіс, ол өз тобының жауабын жазып отырады.

1-ші топқа тапсырма:

Қысқа мерзімді шылым шегудің мүмкін болатын барлық теріс зардаптарын атап шығу.

2-ші топтың тапсырмасы:

Ұзақ мерзімді шылым шегудің мүмкін болатын барлық теріс зардаптарын атап шығу.

3-ші топтың тапсырмасы:

Қысқа мерзімді шылым шегудің мүмкін болатын жағымды салдарын атап шығу.

4-ші топтың тапсырмасы:

Ұзақ мерзімді шылым шегудің мүмкін болатын жағымды салдарын атап шығу.

**Шылым шегудің қысқа мерзім ішіндегі теріс зардаптары:**

- қан тамырларының және ми тамырларының спазмы;

- қан қысымының көтерілуі;

- жүрек соғысының жиілеуі;

- мұрын мен жұтқыншақтың шырышты қабығының темекі түтінінен тітіркенуі;

- темекі түтінінен көздің шырышты қабығының тітіркенуі;

- иісті газдың қанға еніп кетуі;

- темекі шайырының өкпеде шөгіп қалуы;

- ауаны улау, ластау.

**Шылым шегудің ұзақ мерзімді зардаптары:**

- түрлі инфекцияларға кіру қақпасы болатын тістің, еріннің, тілдің, таңдайдың, көмейдің, тамақтың шырышты қабығының бүлінуі;

- иіс сезудің, дәм сезудің нашарлауы;

- бетке әжімнің ерте түсуі;

- тістің сарғаюы, ауыздан жағымсыз иістің пайда болуы;

- организмнің ауруға қарсыласуының төмендеуі;

- темекішілдің созылмалы бронхиті;

- өкпе эмфиземасы;

- жүрек-қан тамыр аурулары;

- асқазан-ішек жолдары аурулары;

- ерін, ауыз қуысының, өкпе, өңеш, асқазан, көмей, қуық рагы (обасы);

- Рейно ауруы (аяқ-қол гангренасы).

Шылым шегудің жағымды салдары теріс зардаптарына қарағанда анағұрлым аз болып шығады. Аталған «жағымды» жақтары шындығында олай емес.

Жауаптарды құрастыру жұмысына 10 минут бөлінеді. Аудиториямен жұмыс және жауаптарды талқылауға 10 минут бөлінеді.

Топтардағы жұмысты аяқтағаннан кейін әр топтың лидері қабырғаға немесе тақтаға жауаптары жазылған парақтарды іледі және команданың жауабын оқиды.

Оқушылармен зардаптардың әрқайсының (теріс және жағымды) шылым шегушінің ғана емес, оның айналасындағы адамдардың денсаулығына қалай әсер ететінін талқылау қажет.

Тренингті өткізгеннен кейін, оқушылардан келесі сұрақтарға жауап беруін сұраңыз:

-Шылым шегудің зардаптары шылым шегушінің және оның айналасындағы адамдарға қалай әсер етеді?

-Өзіңіз үшін жаңа бір нәрсе білдіңіз бе?

**11. Рөлдік ойын: «Сіз өзіңізді қатерге тігесіз».**

Оқушыларды олардың санына қарай 3-4 топқа бөлу. Тақтаға әрбір командаға арналған портреттер салынады. Команда өзіне капитан таңдап алады, команда мүшелері қойылатын сұрақтарға жауаптарын ұсынатын болады, егер команданың жауабы дайын болса, капитан қолын көтеуі керек. Аудиторияда тәртіп болу үшін, ойынның шарттары сақталуы тиіс. Мұғалім сұрақты оқып шығады. Егер команданың жауабы дайын болса, капитан қолын көтереді. Қай капитан қолын бірінші көтерсе, сол команда бірінші жауап береді. Егер жауап дұрыс болса, команда 10 ұпай алады. Егер дұрыс болмаса, мұғалім сұрақты қайталайды және жауап беру құқығы басқа командаға беріледі. Қате жауап үшін командаға «ақау» беріледі, команданың портретіне «темекіден сарғайған тіс» қосылып салынады. Егер команда 3 «темекіден сарғайған тіс» алса, ойыннан шығады. Дұрыс жауабы үшін ең көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

Сұрақтар мен жауаптар:

Сұрақ: Балалар неліктен шылым шегуді бастайды?

Жауап: Өйткені «басқалардай болу», кең тараған жарнама науқаны, шылым шегетін отбасы мүшелерінің үлгісі әсер етеді.

Сұрақ: Егер адам бір жылда күніне 1 қорап темекі тартса, оның өкпесінде қанша темекі шауыры шөгіп қалады?

Жауап: 1 литрдей.

Сұрақ: Темекі тарту қатты тәуелділік туғызады деген дұрыс па?

Жауап: Дұрыс. Темекі тарту психикалық, сондай-ақ табиғи тәуелділік туғызады. темекіге тәуелділік ұзақ мерзімді емдеуді қажет ететін негізгі себебі болып есептеледі.

Сұрақ: Адам үшін никотиннің қауіпті дозасы қандай? 5-10 мг, 15-30 мг, 35-70 мг, 50-100 мг?

Жауап: Адам үшін никотиннің қауіпті дозасы 50-100 мг немесе 2 тамшы. Күн сайын 20-25 сигарет тартқанда никотиннің осындай дозасы қанға түседі.

Сұрақ: Шылым шегетін адам әр апта сайын өмірінің бір күнін жоғалтады деген рас па?

Жауап: Рас. Шылым шегушілер әр апта сайын орташа алғанда өмірінің бір күннен артығын жоғалтады.

Сұрақ: Бес өлім оқиғасының біреуі шылым шегумен байланысты деген дұрыс па?

Жауап: Дұрыс. Мезгілсіз өлімнің бес жағдайда біреуі нақ шылым шегумен байланысты.

Сұрақ: «Ырықсыз шылым шегу» термині нені білдіреді?

Жауап: «Ырықсыз шылым шегу» дегеніміз – шылым шегетіндердің айналасындағы шекпейтін адамның темекі түтінін жұтуы. Шылым шегетін бір адамның кесірінен шылым шекпейтін адамдардың кем дегенде үшеуі зиян шегеді.

Сұрақ: Шылым шегудің зардаптары туралы неғұрлым көп адам білсе, олардың шылым шегуді бастау ықтималдығы соғұрлым аз деген дұрыс па?

Жауап: Дұрыс.

Сұрақ: Қандағы оттегі тепе-теңдігін, жүрек-тамыр жүйесінің және орталық нерв жүйесінің жұмысын бұзу үшін неше дана сигарет тарту керек?

Жауап: Жүрек соғысын жиілету, қан айналымын, ми тамырларында спазм тудыру және өкпедегі газ алмасуды бұзу үшін бір ғана сигарет жеткілікті.

Сұрақтарды әр оқушының қолына жеке-жеке үлестіріп бере аласыз немесе бүкіл аудиторияға дауыстап оқып беруге болады.

Өткізілген ойыннан кейін сұрақтар мен жауаптар тізбесін таратып беріңіз және оқушыларға дұрыс жауаптармен танысуға уақыт беріңіз. Тренинг аяқталғаннан кейін оқушыларға сұрақ беріңіз:

-Өзіңіз үшін қандай жаңа нәрсе білдіңіз?

-Оларды не таңырқатты?

-Оларды не мазалады?

1. Тренинг: «Шылым шегуге жарнама»

Мұғалім оқушылардан өздері әкелген темекі өнімдерінің жарнамасының үлгілерін қабырғаға іліп қоюды өтінеді және тақтаға әрбір жарнамалық хабарландырудың оқушылар байқап атаған жағымжы жақтарын теріп жазады.

Мысалы: сүйкімді кейіпкер, шылым шегу тартымды болып көрінеді, ол адам риза пішінді немесе бай болып көрінеді, т.б. Сонан соң келесі сұрақтар талқыланады:

- неліктен жарнама тек жағымды тұрғыдан көрсетіледі?

- неліктен жарнама берушілер біздің жарнамалық модельдерге ұқсауымызды қалайды?

- неліктен «жұлдыздар», «пірлер» (атақты адамдар) қатыстырылады?

- темекі өнімдерінің жарнамасына тыйым салу керек пе? Керек болса қалай?

- Олар темекі өнімдерінің жарнамасын шыншыл немесе жалған деп санай ма және белгілі жас шамасындағы контигент үшін азғырушы, қызықтырушы деп ойлай ма?

Қорытынды жасай келіп, оқушыларға мынаны ескертіңіз. Темекі өнімдерінің тартымдылығын көтеру мақсатымен өндірушілер келесі тәсілдерді қолданады:

-шылым шегуді есеюдің символы ретінде көрсетеді.

-шылым шегетін адамдарды ерекше және қызықты етіп көрсетеді.

ешқашан денсаулық туралы және адамдар үшін шылым шегудің зардаптары туралы еске салмайды.

1. Рөлдік ойын: «Сен қабылдайтын шешім».

Оқушылардың көмегімен рөлдерге актерларды таңдап алу және шағын көріністі ойнап көрсету. Сонан соң аудиторияны 4 топқа бөлген жөн және топтың әрқайсысы көрініс соңынан өз нұсқасын көрсеткені дұрыс.

Көрініс (сцена)

Оқиғаның орны: Үй қабаттарының арасында тұрып қалған лифт.

Қатысушылар: Алмас және Дариға, олар жарты жылдай кездесіп жүр және жақында үйленбекші.

Алмас: Міне, тұрып қалдық. (Сигаретін тұтатады). Сірә, осында отырып қалармыз.

Дариға: Түк емес, қазір жөндеушілер келеді де, бізді шығарып алады. (Ол жөтеледі)

Алмас: Иә, біз сауық кеші нағыз кезген кезінде жетерміз.

Дариға: Сен шылым шекпей тұра аласың ба? Бұл біздің осында тұрғанымыздағы үшінші сигарет. Дем алу мүмкін емес.

Алмас: Кешір, сенікі дұрыс. Бірақ менің күйіп-пісіп тұрғаным соншалық, еріксіз сигаретке ұмтыламын.

Дариға: Күйіп-пісетін ештеңе жоқ. Сенің тіпті шылым шегуді тастайтын ойың бар ма?

Алмас: Айтпақшы, сен бүгін бірінші рет менің темекі тартқаныма наразы болып тұрсың.

Дариға: Тек өсіріп айтудың керегі жоқ.

Алмас: Мен асырып айтып тұрғаным жоқ. Мен оқиғаға нақты қараймын.

Дариға: Білсең, сенімен бірге мен де шылым шегіп тұрмын деуге болады.

Алмас: Жақсы. Мен лифттің ішінде шылым шекпеуге тырысамын. Және бұл тіпті өлердей емес, көңіліңді жайландырады, күту де сондайлық қиын болмайды. Байқап көргің келе ме? (Алмас сигаретін Дариғаға ұсынады).

Бұл көріністің соңын оқушылар өздері ойлап табулары, яғни шешім қабылдауы керек. Осындай рөлдік ойындардың үлгісінде оқушылар шешім қабылдауға қалай жетудің дағдыларын меңгере алады. Егер оларды шешім қабылдауға үйретсе, оларға бұл дағдыны пайдалану және шылым шегу немесе шекпеу сияқты күрделі сұраққа дұрыс жауап алу оңайырақ болады.

**Тақырып**:

«Шылым шегу және оның организмге

келтіретін зияны».

Павлодар қаласы,

2012 жыл

**Тақырып:**

« Темекі шекпеймін,шеккенмен бірдеймін»

Павлодар қаласы,

2012 жыл