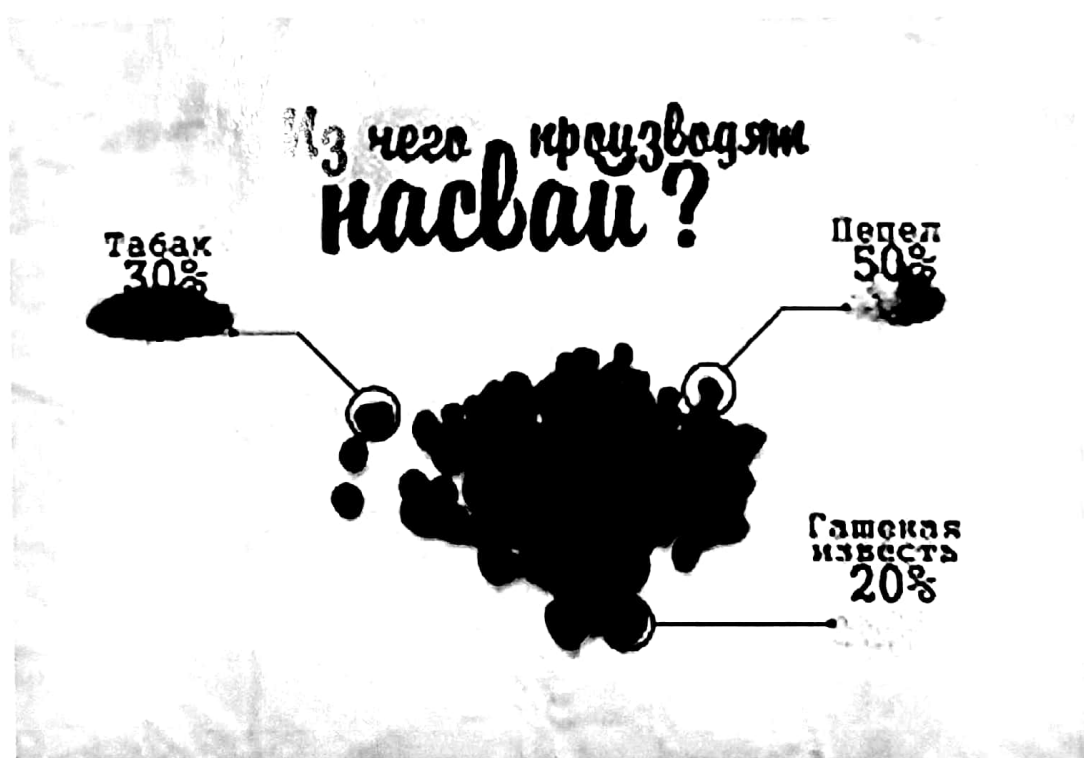


ТАРБИЯЛЫК СААТ

Тема: Насвай ден соолукка зыян



Аткарган: Абдраимова Гулзина

Насвай – ден соолукка зыян.

Сабактын темасы: Насвай - ден соолукка зыян.

Сабактын максаты:

1. Окуучулар насвай, тамеки жана алардын зыяндары жонундо маалымат алышат.
2. Окуучулар насвай, тамеки тартуу оз ден соолугу учун зыян, маданиятсыздык, адепсиздик экенине ынанышат.
3. Сергек жашоо мунозуно, насвайга, тамекиге каршы акцияларга умтулууга оболго тузот.

Сабактын жабдылышы: таблицалар, суроттор.

Сабактын журушу:

1. Уюштуруу.

Жакшы маанай тартуулоо. Ар бир окуучу жанындагы окуучуга жакшы каалоолорун айтат.

2. Киришуу учун суроолор:

- Насвай колдонуунун кандай зыяндары бар деп ойлойсунар?
- Жакындарынардан, тааныштарынардан насвай колдонгондорду билесинерби?
- Алардын насвай чеккендери силерге жагабы?
- Адамдар эмне учун тамеки тартышат деп ойлойсунар?

3. Жаны тема боюнча керектуу маалыматтарды беруу.

Насвай, тамеки тартууга конгон адамдарды медицинада токсикоман- деп айтышат. Бул ото жаман адаттар экени жана ден соолукка канчалык зыян келтирээри жонундо бугун кенири талкуулайбыз.

Адегенде насвайдын курамы эмнелерден тураарын карап королу. (мугалим таблицадагы маалыматтар менен тааныштырат)

Насвайдын курамы:

1. Тамеки
2. Чыланган акиташ
3. Тооктун кыгы
4. Осумдук кулу

Эми балдар, насвайдын ден соолукка тийгизген таасири жонундо маалыматты окуп королу.

5. Борбордук нерв системасы – тез-тез кыжырдануу, чаржайыттык, конул чогуу, эс тутумдун начарлашы, баш оорулар.

6. Ооз кондойу – ооздон жагымсыз жыттардын чыгышы, тиштердин саргайышы, тиш кондойлорунун ачышып оорутушу, ооз кондойундо жарачалардын пайда болушу.

7. Журок-кан тамыр системасы – тамырлардын ичкериши, негизги (баш жана журок) органдарына кычкылтектин жетишсиздиги, журоктун тез-тез согушу.

8. Ичеги карын тутуму – конул айнуу, кусуу, ашказандын оорутушу, ичтин отушу, гастрит жана ашказан жарасы.

9. Репродуктивдуу системасы – жыныс гармондорунун активдуулугунун томондошуно алып келет.

Эми балдар, насвайдын жасалышы жана анын кесепеттери жонундо DVD дисктен королу (окуучуларга атайын даярдалган диск коргозулот).

Ал эми «Тамеки насвайга караганда зыяны азыраак болуп журбосун?» -деген жанылыш ойго баргандар болуп калышы мумкун. Анда тамеки жонундогу окуучулар даярдап келген докладга конул буралы. (даярданып келген окуучулар доклад окушат).

1-окуучу: Алгачкы адамдар ачкачылыкка чыдабай сигарет чеккен, себеби өздөрүн ток кармагандай сезишкен. Ошондогу адамдар «сигаро»-деген чөптү кургатып, аны мүшөккө салып чегишкен. 1492-жылы 27-сентябрда Испаниялык саякатчы Христофер Колумб Кубанын жээгиндеги Гаити аралына барат. Ал жердегилер «сигаро»-деген чыгарышат. Алар түтүнүн жутушуп мурдунан чыгарышат. Алардан матростор үйрөнүшөт, андан кийин өлкөлөргө тарайт. Ошентип Гаити аралынан Табаго аймагына андан алган өсүмдүк 1494-жылы башка өлкөлөргө тарайт. 18-кылымдын 30-жылдарында Швед окумуштуусу Карл Линней Европада биринчи болуп тамекинин өстүргөн. Жан Никонун атына «Никотин»-деп айткан, Жан Нико Франсуздардын Португалияга жиберген өкүлү болгон. 1566-жылдын башында оорудан айыга албай жүргөн Франсуз королевасы Екатерина Медичеге баш ооруганда жыттоону сунуш кылат. Ага кургак жалбырак жиберген. Ошентип падыша сарайындагы ак сөөктөр арасында тамеки жыттоо модага айланган.

1634-жылы Европадан Россияга келет. 30-май тамеки тартуунун күнү деп аталып калган. Тамеки жалбырагынын составынан «никотин»-деп аталган алкалоидди биринчи болуп 1828-жылы окумуштуулар Носель жана Рейман аныктаган тамеки 2ге бөлүнөт.

2-окуучу: Тамеки жалбырагынын составында төмөндөгүдөй топтогу заттар бар. Белок 10%, углевод 20%, органикалык кислота 10%, чайыр 10%, эфир майы 1%. Тамекинин кара майында декоть деген 100гө жакын химиялык заттар кездешет. Алар бензопирем, бензатрацент, мышьяк, полициклдуу углеводдор бар. Ден-соолук комитетинин билдиргенине караганда тамекини катуу тарткандардын өмүрү сегиз жылга кыскарат.

Жер шаарынын калкы жылына 12млрд пачка папирос жана сигарет тартат. Ыргытылган тамеки калдыктарынын массасы 2,500 тонна болот. Тамеки тарткандар атмосферага жыл сайын 720 тонна синил кислотасын, 584000 тонна аммиак, 108000 тонна никотин, 600000 тонна кара май, 550000 тонна ис газын чыгарат. Фармологдордун маалыматы боюнча 1 куту сигаретти тарткан адам 0,0012г синил кислотасы, никотин 0,64г, аммиак 0,9г, 1г кара май организмге кирет. Эгерде 30 жыл күнүнө бир пачка папирос тарткан адам өпкөсү аркылуу 5,5кг чайыр, 160кг тамекинин түтүнүн, 1,5кг никотинди өткөрөт. 6,7 мг адамды, бир тамчы никотин атты өлтүрөт. Биринчи жолу тамеки тартканда өзүн жаман сезип, көңүлү айныйт, кускусу келет, жүрөктүн согушу күчөйт, эсинен танып калат. Никотинге көнүп калганда тамекиге зыяндуу таасири басаңдап, анын жагымдуу дүүлүктүргөн таасири гана сезилип калат.

3-окуучу: Тамеки тартканда өпкөнүн рак оорусу менен 10 эсе, кекиртек рак оорусу менен 6-10 эсе ооруп калуу мүмкүнчүлүгү артат. Кызыл өңгөч рак оорусу менен ооруган 100 кишинин 90ну тамеки тарткандар. Тамеки

тартпаган адам тамеки тарткан адамдын жанында бир саат отурса ал тамеки чеккен адамдай зыян тартат.

Статистикалык маалыматтарга таянсак тамеки тарткан аялдардын төрөгөн балдарынын 40%на чейини өлүмгө учурайт. Никотин кан тамырларынын ички бөлүгүн сезгентет. Тамеки тарткан адамдар «Стенокардия» оорусу менен ооруйт, бул оору мезгил-мезгили менен жүрөктүн булчуңдарына кан жетпей буулуп, көкүрөк сайгылашып катуу ооруйт. «Стенокардия» оорусу миокарддын инфаркты деп аталуучу жүрөктүн оордартына алып келет. Бул оору менен 80%тен көбү тамеки тартуу себебинен. Ошондой эле кургак учук, бронхит менен оорушат. Фагоситоз козгогуч начар иштейт. 75% аялдар ооруйт, себеби тамеки тартуучу инфарк менен 12 эсе тамеки ар кандай ашказан жарасы менен 97% чылым тарткандар оорушат. Никотин C1, B1, B2 витаминдерин 20 эсе азайтат. Эгерде папирос чексең 3%, сигарет чексең 6% никотин уу затын өзүңө аласын.

Бышыктоо.

Мугалим: Кордунорбу балдар, насвай канчалык зыяндуу жана булганыч нерсе экенин? Ошондуктан, балдар, эч качан насвай жана тамеки деген нерселерди оозунарга эмес колунарга да кармабагыла!

Эми балдар, насвай жана тамеки жонундо макал-лакап, накыл создордон билесинерби? (окуучулар айтышат).

ЭЛДИК МАКАЛ-ЛАКАПТАР.

Тамеки чексең көпкөндөн,
Көк жөтөл чыгат өпкөдөн.
Ким чексе тамеки же нас,

Ал адам өзүнө-өзу кас.
Тамеки акмактанбай күйөт,
Ал бекерпоз адамды сүйөт

НАКЫЛ НАСААТ СӨЗДӨР:

«Тамеки бүткөн бойго зыян келтирип, акыл эсти бузуп,
бүтүндөй улутту мокотот». (О. Бальзак)

«Никотин эске тутууну начарлатып, жөндөмдүүлүк менен
эркти бошотот». (Н. А. Алехим)

«Тамеки тартуу аңкоолук». (В. Гётте)

«Мас болуп-жиндиликке машыгуу» (Пифагор)

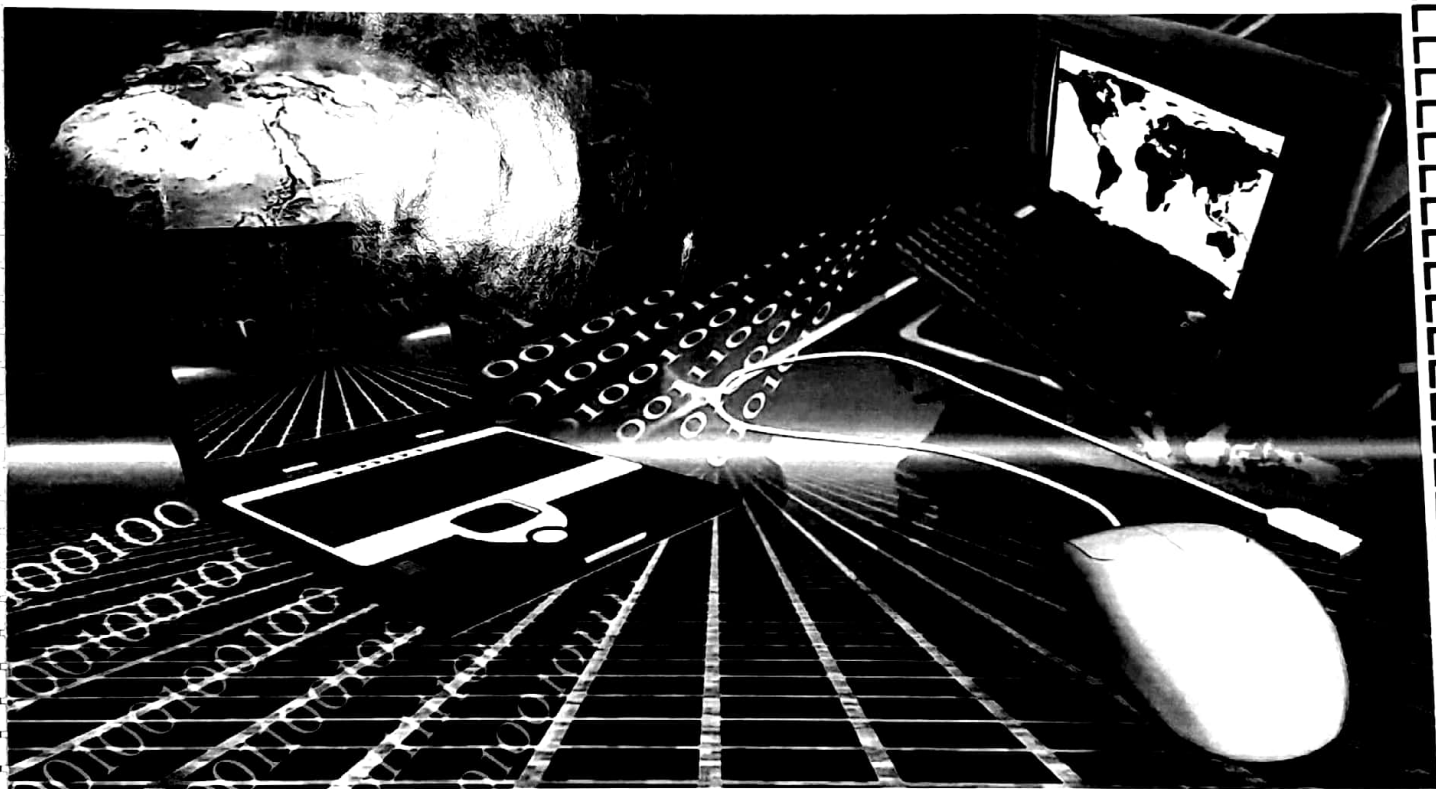
Жыйынтыктоо.

Насвай колдонуу жана тамеки тартуу менен адам оз ден соолугуна жана жакындарына канчалык коп зыян алып келээрин тушундук деп ойлойм. Бул жаман адаттын дагы бир окунучтуу жери, тамеки тартууга конуп алган адам аны таштоодо ото кыйналат. Кээ бир эрки бош адамдар таштай албай журо беришет. Озундун ден соолугунду озун кургаткын келбесе, насвайдан жана тамекиден жаа бою качканынар он.

Тамекинин кулу болуп жашаганча, сергек жашоо мунозун тандап, куунак жана бактылуу, оорубай жашаганга аракет кылууну озубузго адат кылалы.

Тарбиялык саат

2019-2020 – ОКУУ ЖЫЛЫНЫН БИЛИМ КҮНҮНӨ
КАРАТА БИРИНЧИ САБАК:
“БҮГҮНКҮ КҮНДҮН КЕСИБИ САНАРИПТИН
КЕЛЕЧЕГИ”



Класс жетекчи: Байкүчүкова Даанагүл

«Бүгүнкү күндүн кесиби санариптин келечеги»

Максаттар: Билим берүүчүлүк: “санариптештирүү” түшүнүгү жана санариптештирүүнүн коомдун өнүгүүсүндөгү ролу менен тааныштыруу;

1. Өнүктүрүүчүлүк: окуучунун логикалык ой жүгүртүүсүн өстүрүүгө жардам берүү, уккан маалыматына талдоо жүргүзүп, өз оюн кыскача билдире алуусун өстүрүү жана калыптандыруу;
2. Тарбия берүүчүлүк: өз иш- аракеттерине жоопкерчиликтүү мамиле кылууга тарбиялоочу шарттарды түзүү.

Колдонулуучу методдор жана формалар: аңгеме, акыл чабуулу, топтордо иштөө, видео көрсөтүү.

Каражаттар: класстык такта, проектор, компьютер, таркатылуучу материал.

Сабактын жүрүш

Сабактын этаптары	Мугалимдин ишмердүүлүгү	Окуучулардын ишмердүүлүгү	Убактысы
Сабакты психологиялык-педагогикалык уюштуруу	Саламатсыңарбы, балдар. Силерди жаңы окуу жылынын башталышы менен куттуктайм.	Мугалимин жана классташтарын жаңы окуу жылынын башталышы менен куттукташат.	1 мүнөт
Гимн	Келгиле, бүгүнкү салтанаттуу күндү Кыргызстандын гимни менен баштайбыз	Бардыгы орундарынан туруп, оң колун жүрөгүнө коюп ырдашат.	5 мүнөт
Сабактын темасы менен тааныштыруу	Сабактын “Санарип технологиялары адамдын турмушунда” деген темасы боюнча кыскача маалымат берүү. Балдар, силер Кыргыз Республикасынын президенти Сооронбай Жээнбековдун 2019 – жылды Өлкөнү санариптештирүү жана региондорду өнүктүрүү жылы деп жарыялаган жарлыгы менен таанышсыңарбы? Азыр Кыргызстандын дээрлик ар бир жаранында интернет желесине чыгууга	Балдар мугалимдин маалыматын угушат.	5 мүнөт

мүмкүнчүлүгү бар телефондору,
көпчүлүгүнүн үйүндө компьютерлери жана
планшеттери бар. Ишканаларда,
фирмаларда да компьютерлер бар. Алар ар
кандай программаларды –
электрондук эсеп – кысапты (
жумушчулардын айлык маянасын эсептөө,
фирмалардын киреше –
чыгашаларын көрсөтүү ж.б.) жүргүзүүгө,
чиймелердин 3D басылмасы боюнча
жасоого колдонушат.

Компьютер өндүрүшкө гана жардам
бербестен, билим берүү тармагында да чоң
мааниге ээ. Мисалы, Бишкек шаарында 1-
класска электрондук жазылуу аркылуу
барышат. Компьютер дароо эле баланын
жашаган жерине жараша кайсы мектепке
барарын билдирет. Көпчүлүгүнөр
мектептерде электрондук журналдар жана
күндөлүктөр бар. Жакында алар бардык
мектептерде болот. Көбүнөр электрондук
платформаларда жайгаштырылган iBilim
жана Билим Булагынын материалдары
жана сайтындагы электрондук китептер
менен тааныш болсоңор керек.

Бейтапканага да он – лайн түрүндө
жазылууга болот, ал эми саламаттыкты
сактоо жаатында көп жылдардан бери
телемедицина багыты бар. Анда алыскы
аймактарда жашагандар дарыгерден дартты
аныктоо үчүн кеңеш же кыйын операция
жасоодо адистен он- лайн түрүндө
жардам болот

Мына ошентип, компьютердик –
санариптик технологиялар адамдарга
жашоонун бардык чөйрөсүндө жардам
берет.

Келгиле, азыр мен айткан маалыматтын
негизинде санариптештирүү деген эмне
экенин аныктайбыз.

Санариптештирүү – бул маалыматты
аналогдук жол менен берүүдөн санариптик
жол менен берүүгө өтүү.

**Санарип технологияларын эмне үчүн
колдонобуз?**

Биз санарип технологияларын ар кандай
процесстер (уюштуруучулук, бизнес ж.б.)

Окуучулар
“санариптештирүү”
түшүнүгүнүн
аныктамасын берүүгө
аракет кылышат

натыйжалуу, сапаттуу болуусу, замандын арышы менен жүрүү үчүн колдонобуз.

Санарип технологияларын адам турмушунда колдонот

Балдар, айткылачы, санарип технологиялары эмнеси менен пайдалуу болушу мүмкүн? Кандай деп ойлойсунар? Мугалим акыл чабуулу технологиясын (окуучулардын бардык жоопторун тактага жазат, алардын бири – биринин жообун сындап, баа берүүгө жол бербейт).

Мугалим керек болгон учурда окуучулардын жоопторун толуктап турат:

- *жашаган жерине карабастан соодасын өнүктүрүүгө жаңы мүмкүнчүлүктөр (интернет – соода);*
- *электрондук төлөмдөрдүн жана мобилдик банктердин өнүгүүсү: аймактарга банктык тейлөөлөрдүн санын жогорулатуу керек;*
- *өлкөнүн туристтик мүмкүнчүлүктөрүн активдүү алдыга жылдыруу жана жер – жерлерде аймактык туризмди өнүктүрүүгө түрткү болуучу социалдык түйүндөр аркылуу интернет – брондоону кеңири колдонуу;*
- *кичине жана орто бизнестин субъектилерине консультациялык, маалыматтык жана башка колдоолорду көрсөтүү;*
- *дистанттык билим берүү. Жашаган жеринде эле билим алуу мүмкүнчүлүгү. Ден соолугу чектелген адамдардын билим алууга мүмкүнчүлүгүнүн жеткиликтүүлүгү.*

Акыл чабуулуна катышышат.

3 мүнөт

Окуучуларды жооптору менен

5-7 мүнөт

5-6- класстар үчүн топтордо иштөө.

Балдар, биз IT-технологияларынын жардамы менен көптөгөн маселелерди чечүүгө болоруна токтолдук, бирок мында ар кандай көйгөйлөр да жаралбай койбойт экен.

Санарип технологияларын жашообузга киргизүүдө ар бирибизди кандай коркунуч күтүшү мүмкүн?

Окуучулар технологиялардын киргизилишине байланышкан ар кандай коркунучтар боюнча суроолорго жооп беришет

3 мүнөт

- адамдарды компьютерге алмаштыруу, жумуш орундарынын кыскаршышы;
- акча каражаттарын уурдоо;
- жеке маалыматтарды уурдоо;
- хакерлердин иш- аракети;
- террористтик уюмдарга жана ар түрдүү секталарга адамдарды тартуу үчүн интернетти колдонуу
- жалган маалыматты таратуу (“фейк маалыматтары”);
- компьютердик вирустардын ж.б. айынан маалыматтарды жоготуу.

Келгиле, биз бүгүн силер менен эмне кылганда Интернетти колдонуу коопсуз болорун түшүнүүгө аракет жасайбыз. Класс топторго бөлүнөт, ар бир топ 3 суроого жооп берет:

1. Интернетте эмне кылууга болот?
2. Интернетте эмне кылууга болбойт?
3. Интернетте иштөөдө кандай эрежелерди колдоном?

Топтор ишин презентациялагандан кийин аларды тактага/ маалымат тактасына илип, балдарга “Эскерткич” таркатылат.

« Интернетти колдонуунун жалпы коопсуздук эрежеси»:

1. Интернетке кошулуунун алдында компьютердин вируска каршы коргонуусунун күйгүзүлгөнүн текшергиле. Программалык камсыздоону коргоо версиясын жаңылагыла (керек болгон учурда);
2. Компьютерге зыяндуу файлдарды жүктөөгө алып келүүчү гиперссылкаларды активдештирбегиле;
3. Компьютерге тааныш эмес веб – сайттардан программалык камсыздоону орнотпогула;
4. Тааныш эмес веб – сайттарга жайгаштырылган баннерлерди (рекламалык же көңүл ачуу мүнөздөгү) активдештирбегиле;

Топторго бөлүнүү

2-3 мүнөт

Топтордо иштөө

5-7 мүнөт

Ишти презентациялоо

Ар бир топ –
2-3 мүнөттө

1 мүнөт

5. Эгерде электрондук почта аркылуу жөнөтүүчү силерге тааныш эмес болсо, ал жөнөткөн файлдарды ачпагыла;

6. Интернетте өздүк маалыматыңар менен бөлүшпөгүлө;

7. Колдонуучунун атын, пароль талап кылган корголгон сайттарды колдонуула. Пароль тамга жана сандан турган, 8ден кем эмес символдордон туруусу керек. Ал көпчүлүккө белгилүү жөнөкөй сөздөн же даталардан болбоосу зарыл;

8. Интернет аркылуу таанышкан адам менен жолугууга көнбөнүз, сүрөтүнүздү жөнөтпөнүз, өзүңүз тууралуу маалымат (толук аты- жөнүңүз, дарегиниз, мектебиниз, сабактарыңыздын жүгүртмөсү, үй- бүлөнүз ж.б.) бербениз;

Бул эрежелерди окуучулар бүт окуу жылы бою сактоого тийиш

Эгерде убакыт болсо, сабакты бышыктоо үчүн Интернет тармагындагы коопсуздук жөнүндө видеороликти көрсөтүүгө болот.

2-5 мүнөт

7-8- класстар үчүн топтордо иштөө.

Мугалим алдын ала мектеп жайгашкан аймакта өнүгө турган кластер тууралуу маалыматты даярдайт.

“Аймактардын экономикасынын тармактык түзүлүшүн үйрөнүү төмөнкүдөй кластердин өнүгүүсүн көрсөттү:

- билим берүүчүлүк (Бишкек жана Ош шаарлары);
- куруучулук (Чүй, Ош облустары);
- туристтик (Ысык-Көл облусу);
- нефти- химиялык (Жалал-Абад облусу);
- агрардык өнөр жай (көпчүлүк аймактарда, айрым шаарларды, райондорду кошпогондо);
- мал чарбачылык (Чүй, Нарын облустары);
- транспорттук-коммуникациялык (Нарын, Ош, Ысык-Көл, Чүй облустары, Бишкек ш.);
- медициналык – фармацевтикалык (Бишкек

3-4 мүнөт.

ш.)»

Класс топторго бөлүнөт 2-3 мүнөт

Кененирээк караңыз
2018 – 2022 -жылдарга Кыргыз
Республикасынын аймактык саясатынын
концепциясы
Окуучуларга төмөнкү суроолорду топтордо
талкуулоо сунушталат:

Топтордо иштөө

5-7 мүнөт

Топтук иштерди
презентациялоо

Ар бир топ –
2-3 мүнөттө

1. Биздин райондо/ облуста кандай өндүрүштөр өнүгүүдө?
2. Аймактарда өндүрүштү өнүктүрүү үчүн IT-технологияларын кантип колдонууга болот?
3. Кандай кесипке ээ болгум келет (ал менин аймагымдын өнүгүүсү менен байланышта болобу)?

Сабакты
жыйынтыктоо

5-6 – класстарда мугалим окуучулардын көңүлүн Интернетте иштөө эрежелеринин тизмесине бурат.

7-8 – класстарда сабак аймактарды өнүктүрүүнүн негизги багыттарына жана алардын келечектеги өнүгүүсүнө окуучулардын кошо турган салымы менен жыйынтыкталат.

2 мүнөт