

ӘНГІМЕЛЕСУ САБАҒЫНЫҢ ЖОСПАРЫ

Тақырыбы:

«Адам денсаулығына зиянды заттар»

Мақсаты:

- Оқушыларға зиянды заттар мен олардың денсаулыққа тигізетін кері әсері туралы түсінік беру;
- Зиянды әдеттерден аулақ болуға үйрету;
- Салауатты өмір салтын насихаттау.

 **Сабақ түрі:** Әңгімелесу (интерактивті әдіс)

 **Ұзақтығы:** 30–40 минут

 **Қатысушылар:** Оқушылар, сынып жетекшісі, мектеп медбикесі (қалауы бойынша), психолог (қалауы бойынша)

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ:

I. Кіріспе бөлім (5 минут):

Сынып жетекшінің сөзі:

«Бүгін біз адам денсаулығына зиян келтіретін заттар туралы сөйлесеміз. Денсаулық – адамның ең басты байлығы. Алайда кейде адамдар өз денсаулығына өзі қауіп төндіреді. Осыны алдын алу үшін біз білім аламыз.»

II. Негізгі бөлім (20–25 минут):

☐ Зиянды заттар түрлері:

1. **Темекі (никотин)**
 - Өкпеге, жүрекке, жүйке жүйесіне зияны
 - Тәуелділік тудырады
 - Қоршаған ортаға да зиян
2. **Алкоголь**
 - Бауырға, ми қызметіне әсер етеді
 - Жасөспірімдерде жүйке жүйесін тежейді
 - Отбасылық кикілжіңдердің, зорлық-зомбылықтың бір себебі
3. **Нашақорлық (есірткі)**

- Ең қауіпті тәуелділік
 - Адам психикасын бұзады, өмірін қысқартады
 - Қылмыстық әрекеттерге итермелеуі мүмкін
4. **Энергетикалық сусындар, газдалған сусындар**
- Жүрекке салмақ түсіреді
 - Ұйқыны бұзады, жасөспірімдердің жүйкесін тоздырады

 (Слайд/постер, видео қолдануға болады):

- Темекі шегетін адамның өкпесінің суреті
 - Нашақорлыққа душар болған жастар туралы бейнеүзінді
 - Статистика (Қазақстандағы жастар арасындағы зиянды әдеттер туралы)
-

III. Сұрақ-жауап (5–10 минут):

«Зиянды заттарды неге адамдар қолданады?»
«Бұл әрекеттерге не итермелеуі мүмкін?»
«Сіз зиянды заттардан қалай бас тартар едіңіз?»
«Құрбың не танысың ұсынса, не дейсің?»
(Оқушылар өз ойларын бөліседі)

✓IV. Қорытынды бөлім:

Қорытынды сөз:

- Денсаулығыңа жауапты – өзің.
- Қазіргі таңда зиянды заттардың орнына спорт, хобби, дұрыс тамақтану, кітап оқу секілді пайдалы әрекеттерді таңдайтын жастар көбеюде.
- «Сенің таңдауың – сенің болашағың!»

📌 ХАТТАМА

Іс-шара түрі: Өңгімелесу

Тақырыбы: «Адам денсаулығына зиянды заттар»

Өткізілген күні: 24 02 2025 ж.

Мектеп: Шәкәрім атындағы ЖББМ

Сынып: 1-4

Қатысқандар саны: 20 оқушы

🎯 Мақсаты:

- Оқушыларға зиянды заттардың түрлері мен олардың ағзаға зияны туралы түсінік беру;
- Салауатты өмір салтын насихаттау;
- Жасөспірімдерді зиянды әдеттерден аулақ болуға тәрбиелеу.

📁 Іс-шара барысы:

Өңгімелесуді жүргізген педагог оқушыларға денсаулықтың маңызын түсіндіре отырып, күнделікті өмірде кездесетін адам ағзасына зиянды заттар туралы айтты:

1. **Темекі және оның зияны** – тыныс алу жүйесіне, жүрекке әсері;
2. **Алкоголь** – жүйке жүйесіне, бауырға, тұлғаның мінез-құлқына әсері;
3. **Нашақорлық (есірткі)** – аса қауіпті тәуелділік, өмірге қауіп төндіреді;
4. **Энергетикалық сусындар мен газдалған өнімдер** – жастар ағзасына тікелей зияны.

Оқушылармен еркін форматта пікір алмасу жүргізілді. Сұрақтар қойылып, жауаптар алынды:

- «Зиянды заттар неге қызықтырады?»
- «Достар ұсынса не істейсің?»
- «Салауатты өмір салтын ұстану үшін не істеу керек?»

Кейбір оқушылар өз ойларымен, өмірден мысалдармен бөлісті. Тәрбие мен денсаулықтың байланысы кеңінен түсіндірілді.

✓ Қорытынды:

Іс-шара нәтижесінде оқушылар:

- Адам денсаулығына қауіпті заттарды ажырата алды;
- Дұрыс таңдау жасаудың маңызын түсінді;
- Зиянды әдеттерден аулақ болуға уәде берді

✍️ Хаттама жасаған:

Сынып жетекшісі / Әлеуметтік педагог: Саулебекова Айдана

