**Сабақтың тақырыбы:** « Темекі шегу теріс жол »

**Сабақтың мақсаты:**1. Жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын

қалыптастыру,олардың денсаулығын сақтау,спорттық

білімнің маңыздылығын арттыру.

2. Жеңіске жетуге шеберлікті шыңдау,дамыту.

3. Жігерлікке,қайсарлыққа,сабырлық пен төзімділікке,

мәдениеттілікке,отансүйгіш рухта тәрбиелеу.

**Көрнекілігі:**музыка,суреттер,нақыл сөздер,мақал-мәтелдер т.б.

**1-жүргізуші:**

Денсаулық –бар байлығың басыңдағы,

Жайнаған өміріңнің жасыл бағы.

Қастерлеп мәпелесең,аяласаң,

Бойыңнан кетпес қуат жасыңдығы.

**2-жүргізуші:**

Өмір-адамға табиғатпен берілген ең қымбат дүние. Адамның ұзақ,мәнді де сәнді,бақытты өмір сүруінің негізі-оның денсаулығы. «Дені сау ұрпақ-жарқын болашақ». Тәуелсіз еліміздің тізгінін ұстайтын ұрпақтарымыз бақытты ғұмыр кешуі үшін ең алдымен дені сау болуы тиіс.

**1-жүргізуші:**

Бақытты ғұмыр кешу үшін ең алдымен мықты денсаулық керек. Ал денсаулық мықты болу үшін салауатты өмір салтын сақтаған жөн,оның алғы шарты-дене шынықтыру,спортпен шұғылдану.

**2-жүргізуші:**

Уа халқым,назар аудар денсаулыққа,

Өмірде бақыттысың денің сауда.

«Денсаулық-терең байлық» деген сөзді

Құр айтпаған ұлы Абай данамызда.

**1-жүргізуші:**

Қазір «Жаманнан жиренейік,жақсыдан үйренейік»деп аталатын көрністі тамашалайық. (Сахнаға «Спортшылар» тобы. Сахнаға спортшыларша киінген қарт пен бір топ жас балалар жүгіріп шығады )

Күрік-күрік көк жөтел,

Күркілдеген не жөтел?

Жасыңнан шексең темекі,

Түбіңе сенің сол жетер.

Түтінмен ыстап өкпені,

Никотин уын төккені.

Жүректің ұстап талмасы,

Мишықтың құрғап кеткені.

Салауатты өмір сүреміз,

Шекпеңіз енді темекі!

**2-жүргізуші:**

Бүгінгі біздің сынып сағатымыздың тақырыбы: **«Темекі шегу теріс жол»** деп аталады. Сынып 2 топқа бөлінеді. Әділ-қазылар алқасы сайланып алынады .

1-топ: **«Денсаулық»**

2-топ: **«Болашақ»**

**1-жүргізуші:**

Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында « Жалпы адамдар неліктен өз денсаулықтарын құртып,оны улайтындарға төзіммен қарауға тиіс. Мен барлықтарыңызды шылым шегушілерге ымырасыз болуға шақырамын»-деп шылым,ішімдік сияқты денсаулыққа зиян келтіретін әдеттерге күрес бар екенін айтқан.

**2-жүргізуші:**

**1-тапсырма: «Кім көп біледі?»**

**1-топ:** **«Темекі қайдан шықты?»**

**«Темекі»**  деген сөз Тобого деген арал атынан шыққан көрінеді. 1492 жылы 15 қазанда орталық Америка жағалауларына келген испан матростарының айтуынша, «tobacco» деген сөзбен жергілікті тұрғындар дәстүрлі темекі шегуге арналған үлкен кептірілген жапырақтарды атаған. 1959 жылы Португалиядағы француз елшісі Жан Нико Франция елінің ханшайымы Екатерина Медичиге үздіксіз бас ауруынан сауығуға көмектеседі деп темекінің жапырағы мен тұқымын сиға тартады. Осыдан көп ұзамай – ақ,бүкіл Францияда темекі иіскеу сәнге айналады. Жан Никоның құрметіне өсімдік латынша «Nicotiuna» деген атты иеленеді, ал ХІХ ғасырдың басында одан бөлінетін алколоид «Никотин» деп аталды.

**2-топ:** **«Темекінің зияны туралы ақпарат»**

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша темекі тарту зардабынан жыл сайын 5 миллион адам қайтыс болады екен. Соңғы уақытта темекі тартатындар арасында көмейдің қатерлі ісігі 6-10 есе, өңештің ісігі 2-6 есе, жоғары. Бір түйір темекі тартқан адам 0,4-3,5 мг улы никотин қабылдайды да өз өмірін 15 минутқа қысқартады. Темекіден ауаға жылына 720 мың тонна күкірт қышқылы,384 мың тонна аммиак,180 мың тонна никотин,660 мың тоннатемекі майы,550 мың тонна иісті газ шығады.

Салмағы 1 мг темекіде 10-15 мг никотин болады. Темекі шоғының қызуы 300 градусқа жетеді,оны сорғанда ауыз қуысында 60 градусқа дейін температура пайда болады. Бұл ауыз,өңеш,кеңірдек,тыныс жолдары мен асқазанның шырышты қабығының нәзік жасаушаларын күйдіреді. Жүрек тамыр жүйелері қызметі бұзылады.

**2-тапсырма: «Ойлан,тап!»**

(Жақсы және жаман әдеттерге арналған суреттер беріледі,сол суреттердің ішінен жақсы әдеттерге араналған суреттерді сол жаққа жинайды,ал жаман әдеттерге арналған суреттерді оң жаққа жинайды)

**3-тапсырма: «Салауаттылық» -**сөзінен бірнеше сөз құрау.

**4-тапсырма: «Мақал-сөздің мәйегі»**

(Мақал-мәтелдердің жасырын тұрған сөздерін табу)

**1-топ: «Денсаулық»**

1. Дені сауға - (бәрі сау).
2. Ыдысы таза болса – (асы дәмді).
3. Ас тұрған жерде,

(Ауру тұрмайды).

**2-топ: «Болашақ»**

1. Саулық қайда, (сұлулық сонда).
2. Дерт көп, (денсаулық біреу).
3. (Тазалық) – тамаша әсемдіктің басы.

**5-тапсырма: «Темекіден хат»**

(Әрбір топ кері хат жазады)

**1-топ: «Денсаулық»**

Сәлем досым! Мен сымбатты да әдемімін. Исім қандай жағымды! Менің әсерімнен рақаттанасың. Менің досым бол!

**2-топ: «Болашақ»**

Сәлем досым! Бәрінен де мен күштімін. Ең рақаты,ең тиімдісі мен боламын. Мені шегіп,күш-жігерің артады,көңіл-күйің көтеріледі. Мен сені ешуақытта тастамаймын,адал дос боламын. Кел, менімен дос бол!

**6-тапсырма: «Салауатты өмір салты деген не?»**

(Тірек сызба арқылы сұраққа жауап беру)

1. Спортпен шұғылдану. 2. Күн тәртібін ұстау. 3. Жеке бас гигиенасын сақтау. 4. Жаман қылықтардан аулақ болу: маскүнемдік,нашақорлық,шылым шегуден.)

**7-тапсырма: Топ басшыларына 5 сұрақ беріледі.**

**1-топ: «Денсаулық»**

1. Сүттен жасалатын тағамдарды ата.
2. Денсаулыққа зиянды заттарды ата.
3. 16 желтоқсан қандай күн?
4. Туған жер,Отан туралы үш мақал-мәтелдер айту.
5. Өзіне ұнайтын бір ақынның өлеңін жатқа айтып беру керек.

**2-топ: «Болашақ»**

1. Жеті түрлі дәмнен пісірілетін тағам қалай аталады?
2. Біздің ана тіліміз қай тіл?
3. Денсаулыққа байланысты үш мақал –мәтелдер айту.
4. Өзіне ұнайтын бір ақанның өлеңін жатқа айтып беру.
5. Қазақтың ұлттық ойындарын ата.

Сөз кезегі әділ-қазыларға беріледі.

Топ жеңімпазын анықтау. Мадақтау.

**1-оқушы:**Денсаулық –ол келуің,

Көңіл-күйің жадырай.

Денсаулық-ол жүруің,

Ешбір жерің ауырмай.

**2-оқушы:**Спорт-ол шыныққан

Барлық дене мүшесі.

Спорт-ол тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі.

**1-жүргізуші:**

Біз салауатты өмір салтын қалаймыз.

Ол үшіе жеке бас және қоғамдық тазалықты сақтап,спортпен айналысып,зиянды нәрселерден аулақ болуымыз керек.

**2-жүргізуші:**

Салауатты өмір салты-біздің ата-бабаларымыздан келе жатқан,әрине,ұрпақтан-ұрпаққа жалғасатын қазынамыз.Жаман әдеттерге қарсы күрес жүргізу-біздің қолымызда,өйткені біздер жаңа дәуірде елімізді сақтайтын таза,мықты,денсаулығы зор ұрпақ жалғастыратын қазақ елінің салауатты перзентіміз...