**Салауатты өмір салтын сақтаймыз!**

**Сыныптан тыс жұмыс**

Алматы облысы Қарасай ауданы «Шамалған станциясындағы қазақ орта мектебі мектепке дейінгі шағын орталықпен» мемлекеттік мекемесінің қазақ тілі мен әдебиеті пәнінің мұғалімі Азиза Жубанова

Сабақтың тақырыбы: «Салауатты өмір салтын сақтаймыз!»

Сабақтың мақсаты: Оқушыларды жақсы мен жаманды ажырата білуге, ішімдіктен және де басқада зиянды әдеттерден сақтандыру. Адам ағзасына темекінің, ішімдіктің , есірткінің зиянды тұстарын айтып түсіндіру

Сабақтың әдістері: Баяндау, пікір алысу, әңгімелесу

Сабақта қолданылатын тәсілдер: ұжымдық, жеке-дара

Мұғалім сөзі :Бүгінгі таңда біздің қоғамымызда көптеген заңдылықтарға сыймайтын жат қылықтар көптеп кездеседі. Әрине, мұндай жат қылықтармен отбасынан бастап білім мекемелерінде, қоғамдық ұйымдар мен құзырлы құқық қорғау мекемелерінде күрес жүргізу қажет.

Елбасының « Қазақстан-2030» жолдауының төртінші тарауында «жат қылықтарға қарсы күрес және темекі мен ішімдікті қысқарту, денсаулықты жақсарту» деп көрсетілген. Олай болса бүгінгі сабағымызда салауатты өмір салты туралы пікір алысамыз.

Мұғалім сөзі: Салауатты өмір –жоғары саналы адамгершілік өмір, салауатты салт - жоғары сананың көрінісі. Салауаттылық –адам тіршілігіндегі, күнделікті өмір тынысындағы қимыл -әрекет, тамақтану, ойлау, қызмет, әдет, құмарлық, тұрмыстық қарым- қатынас жүйелерінің жиынтығы.

 Тәні саудың- жаны сау

 Өтпейтін өмір жоқ,

 Сынбайтын темір жоқ

 Емнің алды- еңбек

 Тазалық - денсаулық негізі,

 Денсаулық –байлық негізі

 Дені сауға –бәрі сау

 Саулық қайда, сұлулық сонда.

 Денсаулықты ойлауың,

 Жақсы шипа сыйлауың.

 Денсаулық терең бақыт.

 Сақта халқым денсаулықты АЛЛА берген,

 Оң болсын десең егер тіршілігің.

 Өмірде бақыттысың денің сауда!

**Денсаулық дегеніміз не? Оны қалай түсінеміз?**

Бұл туралы толық мәлімет алу үшін мектебіміздің медициналық қызметкері Ағайдарова Майра Тағауқызын ортаға шақырамыз

(*Майра апайдың денсаулық туралы пікірі тыңдалады)*

 **«Темекінің зияны**» Статистикалық мәлімет беру .Жер шарында жыл сайын темекі уынан 3 млн. адам өледі екен, темекі шегетіндер стенокардиямен 13 есе, миокардинфактімен 12 есе, асқазан жарасымен 10 есе жиі ауырады.

*Оқушылар пікірлері тыңдалып, талданады.*

Түйін: Никотин – және басқа да химиялық заттар( улы газ, қара май және т.б) бұлар ағзаны улайтын у, оны жасөспірім өз еркімен қабылдайды. Никотиннің қауіптілігі бұның есірткі екендігі, яғни ағза тез бейімделетін зат. Сондықтан темекі шегуді оңай, ал оны тастау қиын, бірақ тастауға болады.

Темекі шегу – зиян әдет. Ол өмірді қысқартады. Қазіргі кезде темекіден бүкіл әлем бас тартуда. Темекіні таста!

**« Алкогольдің зияны. Алкоголь –дерт»**

9 «Ә» сынып оқушылары дайындап келген көрінісін тамашалаймыз

*Оқушыларға алдын –ала берілген тапсырма бойынша маскүнемділікке байланысты көрініс көрсетіледі.Әкесі ішімдікке берілген, жанұяда күнде айқай-шу, төбелес. Мұндай жағдайға баласы шыдамай үйінен безуге дайын.*

Сұрақ: Сіз алкоголь тұтынасыз ба ?

*Оқушылар пікірлері, жауаптары талқыланады*

*Мұғалім сөзі тыңдалады.*

**Түйін**: Алкоголь – у, адамды барлық еркі мен өзін –өзі бақылау қабілетінен айырады.

**Тұжырым:** ешқашан және қандай жағдай болмасын, егер тіпті мұны саған жақын адамдар – жолдастарың мен туыстарың ұсынса да алкогольді аузыңа алушы болма!

**Қорытынды**: Арақ түбі- дерт, ұшқын түбі- өрт

Арақпен достасқаның , адамгершілікпен қоштасқаның

Темекі деген жапырақ, кім тартады ақымақ.

Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде.