Уку йорты: Актаныш районы Байсар урта гомуми белем бирү мәктәбе

Тема: Сәламәт булыйм дисәң...  
(Сыйныф сәгате)

Укытучы: Әхтәмова Гөлнара Илгиз кызы

2013 нче ел

**Максат :** Укучыларда сәламәт яшәү рәвешен алып бару теләге уяту; тәмәке тартуның кешенең эчке дөнясына һәм тышкы кыяфәтенә начар тәэсир итә торган зарарлы гадәт икәнлеген аңлауларына ирешү.  
  
**Җиһазлау :** Әхлак белеме хрестоматиясе, экран, проектор, анкета сораулары, интернет-сайт.

**Класс сәгате барышы:**  
**1. Оештыру өлеше.**- Укучылар, карагыз әле, тактада бүгенге дәреснең темасы язылган : “Сәламәт булыйм дисәң...”  
- Сез ничек уйлыйсыз, сау-сәламәт булу өчен кеше нәрсәләр эшләргә тиеш?  
- Һәр җирдә чисталык сакларга, дөрес тукланырга, көндәлек режимны үтәргә, санитария-гигиена кагыйдәләрен төгәл үтәргә, аракы эчмәскә, тәмәке тартмаска тиеш.

**2. Интернет –сайттан «Ну – погоди!» мультфильмыннан өзек карау.**

- Кайсы образ сезгә ошады? Ни өчен?

- Тәмәке тарткач бүре ни өчен кызара, ютәлли, егыла, үзен - үзе белштерми башлый?

- Куянга тәмәке төтененең тәэсире нинди була?

(Җавапларны тыңлау, анализлау)

**3. Укытучы сөйләве:**

**-** Авыздан керә,борыннан чыга.Нәрсә ул?

- Тәмәке тарту.  
- Сез инде тәмәкенең сәламәтлеккә зыяны турында күп тапкыр ишеттегез. Бүген без кешелекнең иң куркыныч дошманы – тәмәке,никотин турында сөйләшербез.

**Беренче слад**:

- “Ни өчен тартасыз?” – дигән сорауга өлкәннәр еш кына : “Гадәт”, - дип җавап бирәләр. Ләкин бу - начар гадәт.  
Кайбер балалар, өлкән булып күренергә тырышып, тәмәке тартып, вино эчеп карыйлар. Начар гадәткә ияләнү җиңел, әмма, бу гадәтләрдән арыну күпкә авыррак.

**Икенче слайд:**

Тәмәке тартучы үзенең организмын ничек агулавын башта аңламый.Тәмәкедә бит бик көчле агу – никотин бар.Ул канга җиңел үтеп керә, эчке органнарда туплана һәм әкренләп аларны тарката. Ләкин кеше моны тиз генә сизми. Әйе, беренче сигарет күңелне болгата, башны әйләндерә. Бу - организмның киләчәк авырлыкны тоеп сигнал бирүе. Күп кенә укучылар тәмәкене тартасы килеп түгел, ә өлкән булып күренер өчен тарта. Ләкин аларның һәркайсы да көчле характерлы булып, сигареттан баш тарт а алмый. Һәм, берничә ел үткәннән соң, тартучы кеше йөткерә башлый. Аның йөгергәндә, хәтта җәяү йөргәндә дә тына бетә. Ул тиз арый.Тәмәке тартучы кешене сулыш юлы авырулары : астма, туберкулез, үпкә рагы һ.б. сагалап тора.  
Тәмәке тартучылар янында басып тору да зыянлы, чөнки агулы төтен суларга туры килә бит. Тәмәке төтенен иснәүне икенче төрле “пассив тарту” дип тә атыйлар. Кеше тәмәке тарткан вакытта тәмәке әкренләп янып көлгә әйләнә.Төтен зарарлы матдәләр күплегеннән тора. Алар арасында 30 төрле агулы матдә, шул исәптән, никотин, исле газ һәм тәмәке сумаласы бар.  
Никотин йөрәк эшчәнлегенә тискәре йогынты ясый, йөрәк тиз таушала. Исле газ организмга кислород керүне авырлаштыра, ә тәмәке сумаласы үпкәне зарарлый.   
Галимнәр шуны ачыкладылар, биш сигареттан чыккан төтен кроликны үтерә, ә йөз сигарет төтене – атны.Нәрсә соң ул тәмәке? Тәмәке – пасленчалар семьялыгыннан берьеллык үсемлек, аның яфракларында никотин бар.

**4. Укучы тарафыннан әзерләнгән материалны тыңлау. Өченче слайд:**

Европада әле күп еллар тәмәкенең нәрсә икәнен дә белмиләр. Аның белән иң беренче Христофор Колумб экспедициясендә катнашучылар таныша. Алар индеецларның яфракларны бөтереп трубкага беркетеп куюларын, очында ут күренгән трубканы суырып, авызларыннан төтен чыгаруларын күргәннәр. Бу трубканы индеецлар “сигаро” дип атаганнар.

**Дүртенче слайд**

Тәмәкене Европага 1493 нче елда Колумбның икенче экспедициясе вакытында испан монархы Роман Панно алып кайта.1560 нчы елда тәмәке Франциягә эләгә. Португалиядәге Франция илчесе Жан Нико аны баш авыртуы (мигрень) белән интегүче Екатерина Медичига бирә. Нико тәкъдиме белән королева тәмәкене ваклый һәм исни.Чынлап та, берникадәр вакытка бу аңа җиңеллек китерә, һәм Жанно Нико хөрмәтенә бу дәва чарасын Екатерина Медичи никотин дип атый. Шулай итеп, тәмәкене һәртөрле авырулардан дәвалану чарасы итеп куллана башлыйлар. Ләкин бу озак дәвам итми.Тәмәке белән еш агулану, тәмәке тарту нәтиҗәсендә килеп чыккан пожарлар кешеләрне аптырашта калдыра. Ниһаять, алар тәмәкенең зарарлы әйбер икәненә төшенәләр.  
 Россиягә тәмәкене инглиз сәүдәгәрләре алып килә.Ул вакытларда тәмәкене тарту һәм иснәү катгый рәвештә эзәрлекләнә.Тотылган кешеләрне төрлечә җәзалыйлар, камчы белән кыйныйлар, ә тәмәке сатучыларның борыннарын кисәләр һәм ерак шәһәрләргә сөргенгә җибәрәләр. Властька Петр I килгәннән соң тәмәкене тыю турындагы законны юкка чыгара. Шуннан соң әкренләп кешеләр тәмәке тартуга тартыла башлый.Тәмәке составында үзенә бәйле итә торган матдәләрнең булуы тәмәке тартучылар санының тиз арада күпләп артуына китерә.

**5. Укытучы сөйләве: Вил Казыйхановның ”Төпчек” шигырен тыңлау:**

Өй янында сукмакта

Зур гына төпчек таптым.

Өлкән кеше буласым килде-

Тәмәке тарттым.

Суырдым-ютәлләдем,

Берадым китәлмадым.  
Башым - күзем әйләнде  
Гүя кемдер бәйләнде.

Болганды күңелләрем

Бәреп чыкты кайнар тир.

Нәфескә баш булмаганга,

Тапканмын бер чир.

Эшләмәде ашказаны

Гел чәнчеп торды бавыр.

Ничә көннәр гел ятып тордым,

Яшәве авыр.

Шул көннән тәмәкене

Кая инде ул кабу.

Аңлагыз:тәмәке ул-

Чын мәгънәсендә агу.

**Сорау:** Бу шигырьгә карап, нинди сабак алырга була?

**6. Мәкальләр уку, мәгънәләрен аңлату**

**7. “Тәмәке тартуга сезнең карашыгыз” дигән анкета сорауларына җавап бирү.**

**Обведите кружочком цифру, обозначающую степень вашего согласия с каждым из утверждений**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Утверждение | Полностью согласен | Скорее согласен | Затрудняюсь ответить | Скорее не согласен | Полностью не согла |
| 1 | Не курить – это круто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | \*Курение успокаивает нервы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Курение делает людей менее активными и менее энергичными | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Курение – это напрасная трата денег | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Курение – слишком дорогая привычка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | \* Курение способствует похудению | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | \* Курение – это интересное времяпровождение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Курение –это опасно для здоровья | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | \*В курении есть особый шик | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Курени –это напрасная трата времени | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | \*Курит – это «круто» | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | \*Курение делает подростков более интересными | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | У курильщиков зубы становятся желтыми | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | \*Курение дает возможность собраться с мыслями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | \*Курение – это приятные ощущения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | От курильщиков плохо пахнет | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Курение – это для неудачников | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | \*Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | \*Курение поднимает собственную значимость в глазах других | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Курение ухудшает показатели в спорте | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Курить – это глупо | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | \*Курение позволяет скоротать время ожидания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | \*Курение повышает авторитет среди товарищей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Курение ухудшает внимание и память | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Курить – это неинтересно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Курение препятствует достижениям в жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | \*Курение – это символ преуспевания в делах и жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | \*Курить – это модно и современно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | \*Мне нравиться реклама курения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Курить – это не для меня | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Если родители не курят, то и мне нечего начинать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Курят многие люди и с их здоровьем ничего не происходит | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Если родители курят, то и мне можно начать курить | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Я уже взрослый и могу попробовать курить | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | От табака становишься зависимым и несвободным | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | \*Я бы значительно возвысился бы в глазах сверстников, если бы начал курить | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Лучше никогда не пробовать курить | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | \*Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкус табака | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | Я выглядел(а) бы довольно смешным(ой), если бы закурил(а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Примечание: утверждения со звездочкой подсчитываются в обратном порядке – цифра 1 означает 5 баллов, цифра 2 – 4 балла и т.д.  
  
**Нәтиҗә ясау:**

**Все результаты суммируются.**  
До 90 баллов – нет предрасположенности к курению, сам процесс курения не одобряется.  
91 – 120 баллов – нейтральное отношение к курению, возможно приобщение к нему при случае.

**7. Йомгаклау өлеше.**  
1.Сораулар буенча әңгәмә:  
-Кешеләр ни өчен тәмәке тарталар?  
-Бу гадәт нинди начар нәтиҗәгә китерә?  
-Сигаретта нинди начар әйберләр бар?  
-Сигарет организмга нинди зыян китерә?  
-Сигаретны тартып карарга ярыймы?  
-Әгәр синең яныңда берәр кеше тартып торса нәрсә эшләргә кирәк?  
-   
2. Укытучы сүзе.

Көнгә бер кап сигарет тартсаң, бер елга 500 рентгенга якын нурланыш аласың дигән сүз. Күп еллар тәмәке тарткан кешеләрнең үпкәсе каралып, череп баручы массага әверелә.Үпкә белән бугаздан тыш йөрәккә, кан тамырларына зур зыян килә.Тәмәкене озак вакыт һәм дәвамлы тарту вакытыннан элек картаюга китерә.Тәмәке тартучыларда ашказаны һәм уникелле эчәк җәрәхәте еш очрый.Ул иммун системасын зарарлый. Кеше нинди генә социаль җәмгыятьтә яшәсә дә, үз сәламәтлеге турында үзе кайгыртырга тиеш. Шуңа күрә тәмәкене бер генә мәртәбә тартып карау тәкъдиме ясалуга бердәнбер дөрес җавап – кискен рәвештә баш тарту.  
Димәк, тәмәке, аракы, наркотиклар күп бәхетсезлекләр, авырулар тудыралар икән.Укучылар, исегездә тотыгыз, сәламәтлек – кешенең иң төп байлыгы, аны бернинди акчага да сатып алып булмый. Үзегезнең хыялларыгызны тормышка ашыру өчен сезгә беренче чиратта, әлбәттә, сәламәтлек кирәк булачак.

3.Өйгә эш : газета-журналлардан никотинның зарары турында гыйбрәтле мәкаләләрне укып барырга, гаиләдә әңгәмә корырга.