

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**Өмір, қымбатсың маған!**ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.03.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/34265/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Түгелбаева С.М.**

**Мақсаты:** 1) Дәл қазір адамзат ұрпағына төніп тұрған экологиялық проблеманың түйінін ашу, ЖИТС, нашақорлық, алкоголизм, шылым шегу сияқты жаман аурулардың зардаптарын түсіндіру, ашып көрсету.

2) Экологиялық эстетикалық, құқықтық, адамгершілік тәрбие беру.

3) Оқушылардың өмірге, әсіресе адамзат ұрпағына деген аяушылық сезімін, аурудың алдын алуды үйрету. Жаман әдеттен бойларын аулақ салуын, оқушылардың санитарлық-гигиеналық талаптарға сай болуын қалыптастыру, дамыту.

Қазіргі кезде бүкіл адамзатты толғандырып отырған мәселелердің бірі- адам денсаулығы. Адам өміріне қауіп төндіретін және адам ағзасын азғындайтын зиянды әрекеттерден аулақ болып, әрбір оқушы өз денсаулығына ерекше жауапкершілікпен қарауы керек.

« Денсаулық – зор байлық». Дені сау адамның көңілі шат. өмірі бақытты. Олай болса, «Дені саудың- жаны да сау» деген аталы сөзді басшылыққа ала отырып денсаулыққа зиянды әрекеттер жайлы, «**Өмір, қымбатсың маған**» атты 7-11 сыныптар аралығында ойталқы, пікіралысуымызды бастаймыз.

**1-желтоқсан Балаларды ЖИТС-тен қорғау күні.**

Осыған орай зиянды әдет, жат қылықтан аулақ болып, жұқпалы аурулардан сақтану туралы мәліметтер, өз ойларын ортаға салады. Яғни, арақ, темек, есірткі, ЖИТС аурулары туралы олардың адам денсаулығына қандай зиян келтіреді? Осы сұрақтарға жауап беру үшін «Өмір» атты шынға шығамыз. Бірақ бізге кедергі келтіретін арақ,

темекі, есірткі, ЖИТС секілді жаулар кездеседі. Сол жаулардың құрығына түсіп қалмас үшін олардың қоятын сұрақтарына дұрыс жауап беруіміз керек. Және бір, екі асулардан өтуіміз керек.

«Өмір» атты шынға аттанбас бұрын өзіміздің көңіл күйлерімізді анықтап алайық.


## I. Көрініс.

Әкесі баласымен далада шөп шауып жұмыс істеп жүреді. Күн болса ыстық. Бірде әкесі баласын дүкенге сыраға жұмсайды. Кетерінде баласына:

- Байқа жолда сындырып алма- деп қатты ескертеді. Баласы сыраны алып келе жатқанда: Осы сыра, арақты неге санша қадірлейді екен? Бәлкім, тәтті ме екен! Онда маған неге ішуге рұқсат етпейді? Яғни, тәтті болғаны мен оның дәмін татып көрейінші- деп бала оны ашып алып ішіп көреді.
- Мынаның дәмі неткен жаман, бірақ түбі тәтті шығар-деп оны түбіне дейін ішіп көреді.
- Мүмкін мынау тәтті ме екен.-деп екінші шөлмекті де көпіртіп тұрып ішіп алады. Бір кезде басы айналап, ұйқысы келеді.
- Мен мына бір теректің түбіне барып кішкене ұйықтап алайын- деп кешке дейін сол теректің түбінде ұйықтайды. Қаздың қаңқылдаған дауысынан оянып кетеді. Орнынан әзер дегенде тұрып:
- Аяқтарым қорғасындай ап-ауыр, ішім түйіліп, құсқым келеді ме, мен уландым ғой деймін. Мүмкін тағы барып сыра ішсем қояр ма еді? -деп кете барады.

Тұрмақ болды,- тұра алмады орнынан,

Тырнақ асты көтеремдей болдырған

Қарап тұрсан, көз тоймастай ер еді,

Алтын басын арақ қандай қор қылған.

Біздің алдымызда арақ деген жау шықты, оның қояр сұрағы:

- **Арақ ішкеннен адам ауру болуы мүмкін бе?**

Ішімдікті көп ішкен адамның миының жоғарғы бөліктерінің қызметі бұзылады. Мишық жұмысының бұзылуынан адамның жүрісі, іс-қимылы өзгереді, тыныс алуы баяулап, ұйықтағанда қорылдайды, жүректің жұмысы әлсірейді, денесі ісінеді, Ішімдіктің әсерінен инфаркт және инсульт аурулары жиі кездеседі. Арақты көп ішкен адамның бүйректері уланып, зәр шығару қабілеті нашарлайды, бауыры езіледі. Маскүнемдер туберкулез, СПИД ауруларын жұқтырады.

- **Ішімдік адамды қылмысқа итермелейді ме?**

Маскүнемдік – қылмысқа апарар жол. Адамдар сау күйінде еш уақытта жасамайтын қылықты, мас күйінде жасайды. Мас күйінде адам өзін-өзі ұстау қабілетінен айырлатындығын өмірдің өзі көрсеткен шындық. Көптеген өте қатал және ерекше өрескел қылмыстардың көбі мас адамдар қолымен жасалады. Ұйымдасқан ұрлық (кісі өлтіру) коллектив болып арақ-шарап ішуден соң жасалады.

*Ішу үшін бұл өмірде сылтаулар көп мынадай*

*Ас беру мен мерекелер, шығарып сап, кездесу,*

*Үйленген той, шілдеhana, ажырасу ұялмай*

*Табысы мен атақ-даңқы, қолы жеткен мансабы,*

*Себепсіз құр ішу мақсат, ауып кетсе аңсары.*

Арақ деген жаудың сұрағына жауап беріп, құрығынан өттік. Яғни, арақ өмірімізге зиянын тигізеді.

## **II.Көрініс**

Екі дос көшеде келе жатады.

- Саған мен қызық зат көрсетейін бе? Қызық болғанда бар ғой, бұл шөп.....
- Сонда оның қандай қызығы бар, жай өсімдік емес пе?
- Қайдағы, бұл пайдалы шөп! Бұны шексен ескі Дүниені бақытқа кенелтеді, оны бір шеккен адам дағдылы ермекке айналдырады бірақ, кайф.бір рет иіскеп көріп ләззат ал, одан ештеңе болмайды. Әлде темекі тартып көресін бе?
- Керегі жоқ . Ол тек ақымақтардың ермегі, есірткі жас өмірінді улайды.

*Темекінің кермегі –*

*Еріккеннің ермегі*

Алдымызда темекі деген жау тұр. Ол бірде:

- Барлық адам өмірін,

Көк түтінге улатып,

Тәнін жаулап алам мен.

- Менің қояр сұрағым **1) Темекі құрамында қандай улы заттар бар және адам денсаулығына әсері қандай?**

Темекінің түтінінде өте улы зат – никотин бар. Шылым шеккенде адам ауамен бірге темекінің түтінінде жұтады. Бұл шылымның ішінде улы газ, шаң және күйе (5,7г) болады. Оның түтінінің құрамында организмге зиянды 1200-дей зат болады. Адам жылына 700-800 г күйе жұтады. Шылым шегуден адамның өмірі қысқа болады. Ғылыми зерттеулер улы түтін адамның ми, сезім, тыныс жолдары, ас қорыту, жүрек, қан тамырлары және жыныс мүшесінің қызметін бұзатындығын дәлелдеген.

- **Темекі денсаулыққа зиянды екені белгілі, бірақ неге сатылады?**

Темекі – бизнес көзі, ол ешқашан жойылмайды, бірақ әрбір адам өз сана-сезімін билей алуы керек.

Жаудың сұрағына жауап беріп құтылды, енді біз асудан өтуіміз керек.

**I. Ситуация:** *Сенің достарыңның бәрі темекі шегеді. Бірақ сенің темекі шеккің келмейді. Достарың сені темекі шегуге итермелейді. Сен достарыңды да қиғың келмейді. Осы жағдайда не істер едің?*

Өз ойларыңды, пікірлеріңді ортаға салыңдар.

**II. Ситуация:** *Сенің папаң талай жылдан темекі шеккеніне жаның ауырады. Оның темекіні тастауына қалай ықпал етер едің?*

*Күрк-күрк көк жөтел,*

*Күркілдеген не жөтел*

*Жасыңнан шексен темекі,*

*Түбіне сенің сол жетер.*

*Түтінмен ысып өкпені,*

*Никотин уын төккені*

*Өмірге қатер төнеді,*

*Шекпеңіз дейміз темекі.*

Бүкіл дүние жүзінде 2 млрд. Адам темекі тартады. Ол Қазақстан Республикасында 3,2млн., яғни 33% адам темекі тартады. Жылына осы темекінің зардабынан 25000 адам қайтыс болады. 90% өкпе рагіне, 30% қатерлі ісік ауруларынан болады. « Өзімізді өзіміз уламайық!»

Қазіргі таңда жер жүзінде ең қауіпті дерт нашақорлыққа айналып барады.

Бізге шыңға шығуға тағы бір кедергі келтіріп тұрған есірткі деген жау тұр.

Есірткі жаудың сұрақтары:

- **Есірткі туралы не білесіңдер?**

Есірткі – бұл адамның көңіл-күйін, сана-сезімін, мінез-құлқын бұзатын қауіпті, тыйым салынған химиялық зат. Ол адамның есін алып, құмарлық желігіне ұшыратады, нашақор есірткісіз өмір сүре алмайтын бейшара халге түседі. Есірткінің негізгі түрлері- апиын, кокаин, көкнәр, марихуана, гашин, героин.

- **Әлемде ең күшті есірткі қай елде өндіргді. Және оны шеккен адам қалай өзгеріп шығады?**

Ең күшті есірткі өндіретін ел Ауғанстанда. 1996 ж. 3000 танна апиын өндірген. Есірткіні қолданған адамның көздері қызарады, шаршағыш, ұйқышыл, ұмытшақ болып, тәбеті артады. Тұтығып сөйлеп, себепсіз үйден кетіп қалады.

*Жүргенімде тебіреніп, толғанып,*

*Түскенім бе наша (ауру) деген торға анық.*

*Бірде күйіп, бірде суып тоңамын,*

*Алас ұрам адасқандай боранда.*

Адамның өзінен — өзі бұзылып кетпейтіні тусінікті ғой. Біреуге – біреу ықпал етеді. Жастардың арасында «мода» деген түсінік қалыптасқан. Еліктейді, бірінен-бірі артық болып көрінгісі келеді. Нашаның басты таратылатын орны түнгі клубтардағы дискотекадан басталады. сондықтан жас ұрпақ буыныңды үсікке шалдыра көрме!

( сурет бойынша әңгімелесу)

*Кім мұндайды естіпті,*

*Есірткі жұртты есіртті.*

*Иіскеген жастардың,*

*Жан-тәнін түгел кесіпті.*

*Сақ болайық, ағайын,*

*Қатерлі жау – есірткі!*

Соңғы кедергі алдымызда СПИД (ЖИТС) қатерлі жау келіп қалды. Оның қояр сұрағы:

• **СПИД – ауруы дегеніміз не, ол қалай жұғады?**

СПИД ауруының қоздырушысы өте кішкене денешіктер –вирустар. Олар қарапайым жасушадан да кішкене болады. СПИД кеселінің қауіптісі сол –ол адамның «жанды жеріне» үймелейді. Қазақ халқы адамның «жанды жері» деп жыныс мүшелерін, омырауын және бүйрек, жүрек, бауыр сияқты мүшелерді атаған.

• **СПИД – ке қарсы қолданылатын және оны жазатын дәрілер бар ма?  
Одан сақтану жолдары туралы айтып кетіндер**

СПИД – ке қарсы қолданатын дәрілер жоқ. СПИД-тен қорғану жолы — білім, салауаттылық. Онымен ауырмау үшін әрбір адам төсек – орнын, тіс жуғышын, сабынын, сүлгісін, ішкі киімдерін, тырнақ, шаш алатын құралдарын жеке ұстауы керек.

Сонымен СПИД – тен алдын-алу, одан сақтану жолы өз мінез-құлқыңызға байланысты екендігін жадыңызда ұстаңыз.

*Өмірде түсе көрме қисық жолға,*

*Қисық жол түсіреді терең ойға.*

*Терең ойға бір түссең шығу қиын,*

*Сол үшін өмірінді терең ойла.*

Жаулардың құрығынан аман-сау өттік. Енді алдымызда тағы бір асудан өтеміз.

**I. Ситуация:** *Сіз спорт лагерінде демалып жатырсыз, тобыңыздан СПИД-пен ауыратын бала бар. Сіз осы кезде не істейсіз?*

**II.Ситуация:** *Сыныпқа жаңа оқушы келді, ол СПИД – пен ауыратыны анықталды. Осы жағдайда не істейсіз?*

Жаулардан, асулардан өтіп, « **Өмір**» атты шыңға шығамыз.

**«Сау дене, азат ақыл, адал көңіл үшеуінен бақытты болады өмір»**

Олай болса, деніміз сау, құрыш білекті, алып жүректі, білімді, ұқыпты да әдемі қазақ азаматы болып, өсе беріңдер!

Шыңға шыққанда қандай көңіл – күймен шығамыз?

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.