

Сабақтың  
тақырыбы :

**“ Темекі- денсаулық  
дұшпаны”**

Армысың, асыл күн!  
Армысың, асыл жер!  
Армысың, көк аспан!  
Армысың жан  
досым!  
Жылуыма жылу қос,  
Міне, менің қолым!



Денсаулық - бірдің емес мыңның байлығы және баршаға ортақ ең басты байлық. Болашақ ұрпағымыздың дені сау, рухани дүниесі бай, ғылым – біліммен жақсы қаруланған болуы тиіс. Қазіргі кезде адам ағзасын улайтын бірнеше зиянды заттар бар.

Адам ағзасын улайтын қандай заттарды білесіңдер?

“Темекі – денсаулық дұшпаны” – атты тәрбие сағатымызды ашық деп жариялаймын.

Бүгінгі тәрбие сағатымызда “Саламатты Қазақстан” атты жүрдек жолаушылар поезымен бірнеше аялдамаларға тоқтаймыз.

Аялдамаларда сіздерді көптеген тапсырмалар күтіп тұр.

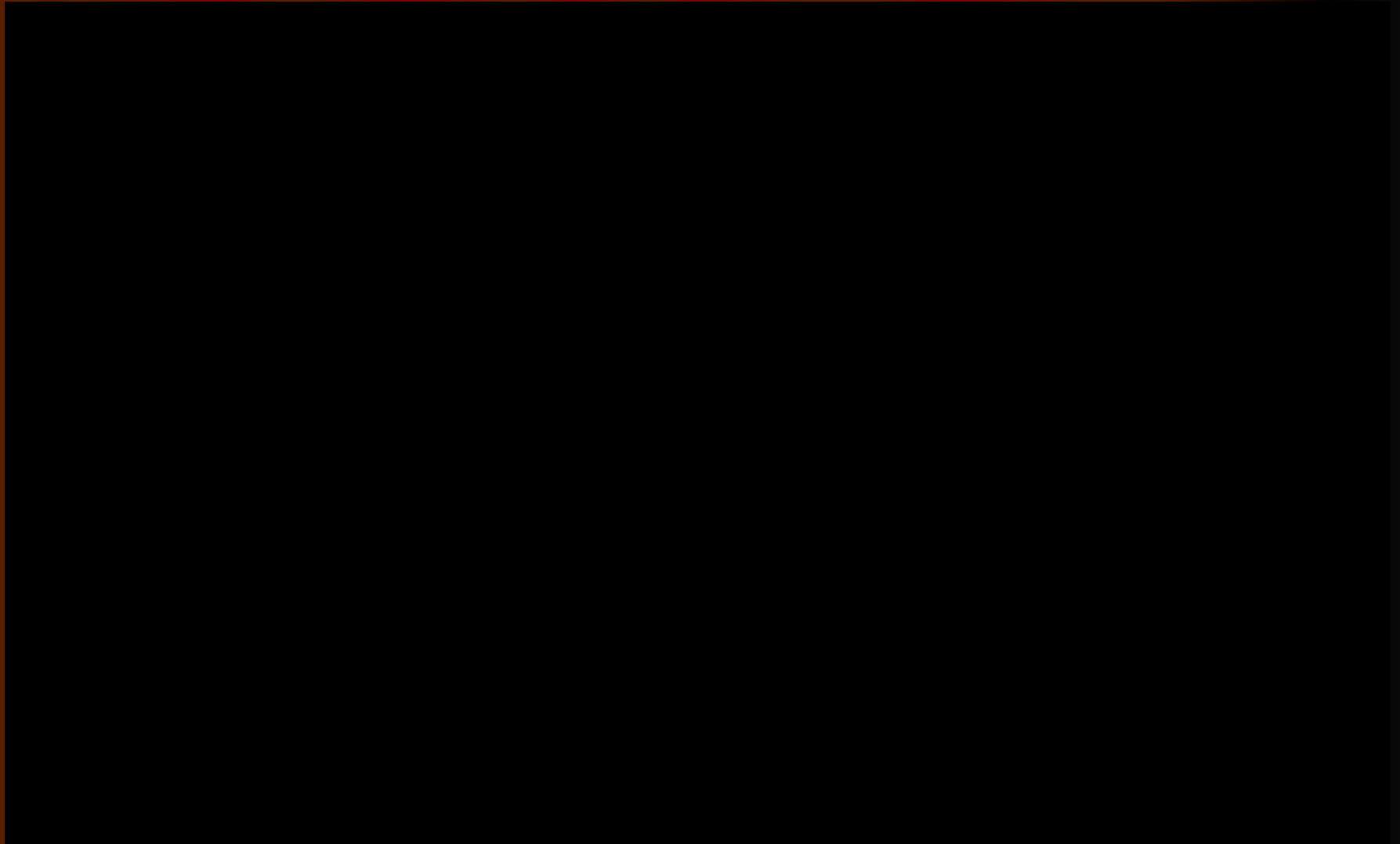




# Кел танысайық



Темекі шегу қаншалықты зиян.



**1-сұрақ:** Темекіден қандай аурулар туындайды?

**2-сұрақ:** Адам ағзасындағы қан айналымының бұзылуы үшін қанша темекі қажет?

**3-сұрақ:** Егер адам күніне бір қорап темекі тартса, бір жылда оның өкпесіне қанша смола жиналады?

**4-сұрақ:** Темекіде қандай зат улы болып саналады?

**5-сұрақ:** Темекінің құрамында қанша химиялық заттар бар?

*Денім сау болсын десең - темекі  
тартпа!*

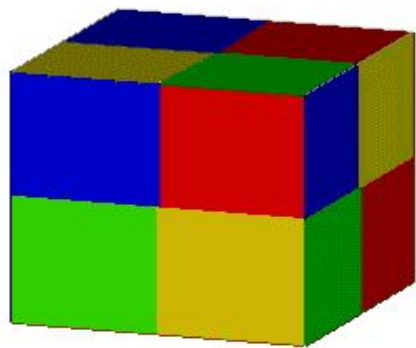
*Әдемі болғың келсе - темекі тартпа!*

*Әнші болғың келсе - темекі тартпа!*

*Ғалым болғың келсе - темекі тартпа!*

*Білімді, ақылды азамат болғың келсе -*

*темекі тартпа!*





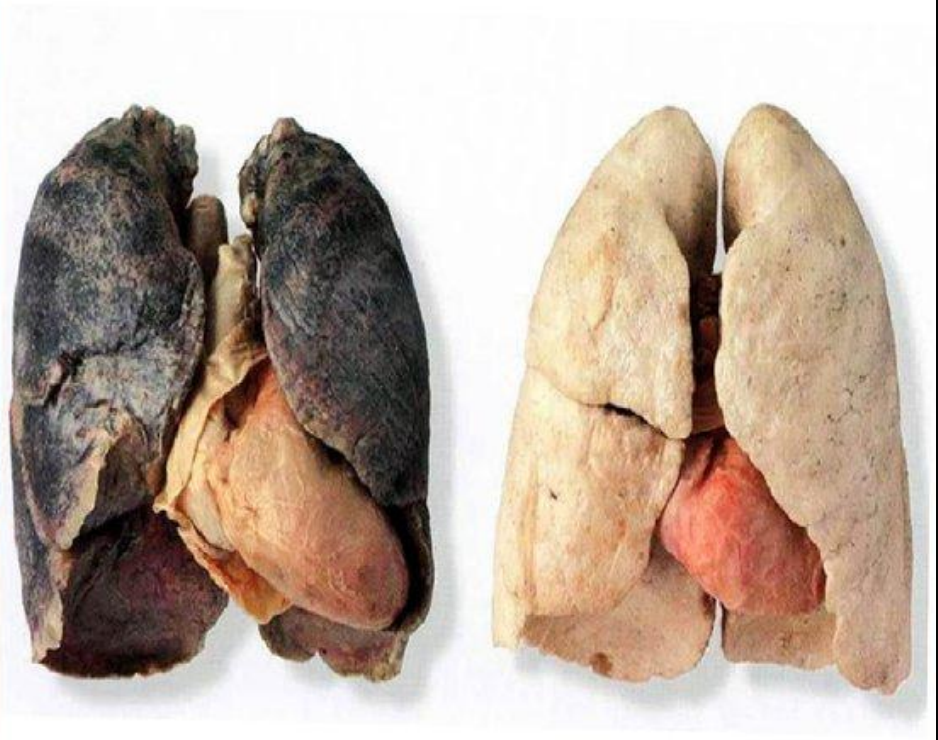
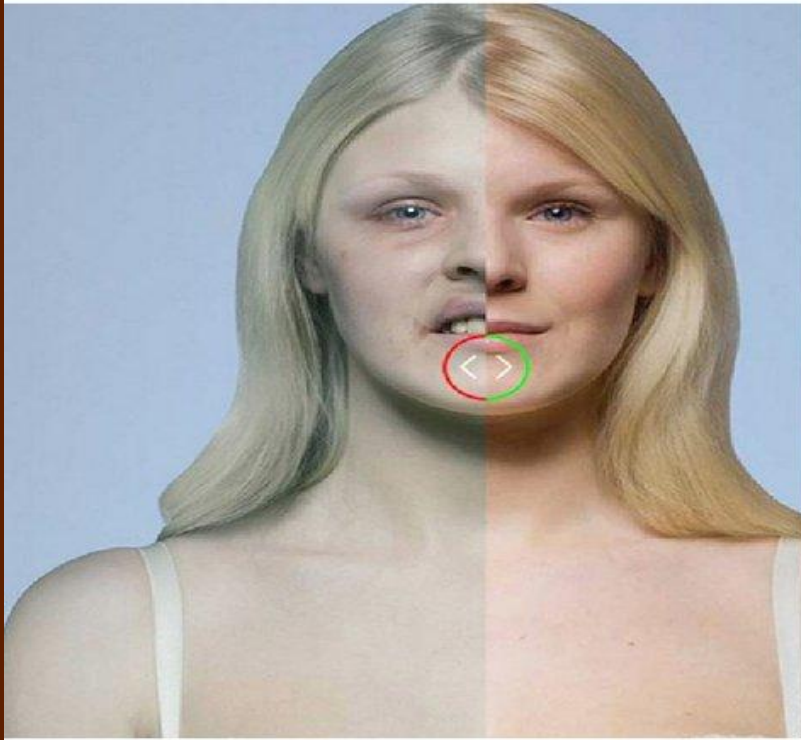






Medical-Enc.ru

















# ОЙ ЖҰМБАҚТЫ ШЕШУ









# БЭЙГЭ



# Бәйге сұрақтары :

1. Жастар темекіні тартпау үшін не істеу керек?
2. Темекіні тастауға болама?
3. Насыбай құрамында не бар?
4. Насыбай қолдану адамның қандай ағзаларын зақымдайды?
5. Түтін болып кіреді,  
Күркіл болып жүреді. Ол не ?
6. Мұрныға тақасаң түшкіре бересің,  
Ерніңе тақасаң түкіре бересің. Ол не ?

# Уланбасын өмірің



# ТРЕНИНГ: “ҚОЛШАТЫР”



# Қорытынды:

Лұқпан хакімнен «Өмірде байлық қымбат па, жоқ даңқ қымбат па?» деп сұраған екен.

Сонда ол «Байлық та, даңқ та адам баласын бақытты ете алмайды. Біле білсеңдер, ауру ханнан дені сау қайыршы бақытты. Ал бақыт дегеніміз не? Әрбір адам өзінің күш — жігерін халқына, өз еліне, ұрпақ тәрбиесіне жұмсап ақылды, парасатты және денсаулығы зор болса ғана бақытты» деген екен.

Яғни, адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек, ал денсаулықтың кепілі салауаттылық. «Тіршіліктің негізі – салауатты болашақ» деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз.





*Назар аударғандарыңызға  
рахмет!!!*

