

## **Сабактын темасы: Жугуштуу эмес ооруларды алдын алуу.**

### **Тамекинин зыяндуулугу**

#### **Сабактын максаттары:**

1. Тамекини пайдалануу - адамдардын ден соолугуна зыяндуу экендигин түшүнүшөт.
2. Жашоодо туура жолду тандоого багыт алышат жана коомдугу тамеки чегүү көйгөйүн жөнгө салууга аракеттенишет.
3. Тамекинин ден соолукка, үй-бүлөгө жана коомго тийгизген терс тасирлерин талдашат.

#### **Сабактын жабдылышы:**

Адамдын ички органдарынын сүрөттөрү, ар түрдүү картиналар, таркатмалар, А-3, А-4 өлчөмүндөгү барактар, ватман, маркер, доска, бор жана ар түрдүү маалыматтар.

**Сабактын тиби:** Түшүндүрмөлүү сабак

**Сабактын усулу (методу):** Баяндоо, изилдөө, талкулоо, аңгемелешүү

**Сабактын формасы:** Стандарттык класстык жана топ менен иштөө сабагы

#### **Сабактын жүрүшү:**

- 1) **Уюштуруу иши:** Саламдашуу, тизмени тактоо, класстын тазалыгына көңүл бөлүү, психологиялык жагдай түзүү.

#### **Сабактын максаттарын айтуу:**

- Балдар бүгүн биз силер менен жугуштуу эмес оорулар жөнүндө б.а. тамеки чегүүнүн зыяндуулугу жөнүндө түшүнүк алабыз.
- Жашоодо туура жолду тандоого багыт алабыз.
- Тамекинин ден соолукка, үй-бүлөгө жана коомго тийгизген терс таасирлерин анализдейбиз.

Анда алгач бул тууралуу кыскача докладды угуп, андан кийин сабагыбызды улайлы.

**Тамеки чегүү**—жашоонун принциптерине, адептүү жүрүш-турушка маданияттуулукка ылайык келбеген социалдык дарт.

XXI кылымда жашай турган жаш адамдардан андан качууга тийиш. Тамеки чегүүчү адамдар тубаса жаралышпайт. Алар өз учурунда эскертүү укпай тамекиге сунулган колун өз убагында тартып койбогон адамдардан жаралат.

Тамеки чегүү адамдардын көптөгөн органдарын бузуп, дарылап айыктырууга кыйын болгон дарттарды пайда кылат. Ашказандын гастрит (язва) ооруларын жаратса, боордо цирроз оорусун пайда кылып, боордун көлөмүн кичирейтип, аны чүрүштүрүп катырат, бул – эң оор дарт.

Жүрөктө ар кандай кысылма дарттардын жаралышына шарт түзөт. Айтор тамеки терс таасирин тийгизбеген орган жок. Тамекинин курамындагы уулуу



заттар эң оболу нерв системасын бузат. Баш мээни атрофияга (көлөмү менен массасы кичирейет, функциясы начарлайт, алсызданат) учуратат.

Тамеки түтүнүнүн таасири адамдын органдарынын бардыгы үчүн олуттуу кесепеттерге алып келет. Силер тамеки түтүнүнөн дем алган учурда, ал оозунар менен тамагыңар аркылуу өтүп, өпкөгө келип түшөт. Түтүндө 4 миңден ашык химикаттар бар. Анын ичинде ракты пайда кылуучу өтө уулуу заттар камтылган. Тамеки чегүү сырткы көрүнүшкө да терс таасирин тийгизет. Ал тиштердин жана тырмактардын саргаяюусун пайда кылат. Ошондой эле бырыштардын санын көбөйтөт. Тамеки чеккенден кийин андан кутулуу абдан оор. Ошондуктан, эң башкысы тамеки чегип көрүүнүн кереги жок. Демек, окуучулар "Мен тамеки тартуу сыяктуу жаман адатка эч качан жолобойм",- деген бекем ишенимге келгиле! Ден соолугуңар менен өмүрүңөрдүн бактысы өз колуңарда экендигин унутпагыла!

### **Тамекинин зыяндуулуктарын аныктоо:**

(доскада ватманда тартылган сүрөт менен иштөө):

**1. Баш мээни жана нерв системасын жабыркатат.** Эске тутууну начарлатат, мээнин майда бөлүктөрүн бузуп, ой жүгүртүүнү кечендетет. Өспүрүмдүн физикалык жактан өсүүсүнө терс таасирин тийгизет.

**2. Жүрөк жана кан тамырларды жабыркатат.** Дем кыстыгууну пайда кылып, жүрөктүн иштешин начарлатат. Рак оорусунун пайда болуусуна алып келет.

**3. Боорду жабыркатат.** Зат алмашуу бузулат, анын натыйжасында боордун циррозунун өөрчүү коркунучун жогорулатат.

**4. Ашказан жана ичегини жабыркатат.** Ашказандын былжыр челин дүүлүктүрүп, ашказандын иштешин начарлатып, гастритке алып келет. Тамак-аштын сиңирилишин оорлотот.

**5. Адамдын сырткы келбетин жабыркатат.** Көзүн жана мурдун кызартып, шишитип, бетке ар кандай жагымсыз безеткилер чыгышы мүмкүн жана эрте бырыш түшүрөт.

### **Топ менен иштөө:**

**1-топ:** Тамеки чегүүгө эмне түрткү болот?  
(Сүрөт менен иштөө)

**2-топ:** Тамекинин коомго тийгизген зыянын аныкташат жана зыяндан сырткары пайдасы барбы?  
(Бул тууралуу ватманга ойлорун жазышат)

**3-топ:** Тамеки чегүүнүн ордуна эмне кылуу керек?  
(Ватманга ойлорун жазышат)

### **Таркатмалар менен иштөө:**

(Тамект тууралуу айтылган учкул сөздөдүн маанилерин чечмелешет)

1. Ким чексе тамеки же нас,  
ал адам өзүнө өзү кас.
2. Тамеки - дени соо адамды заматта майыпка айландарат.
3. Адам эки жашабайт, бирок, бир жолку өмүрүн татыктуу жашай  
албагандар да жок эмес.
4. Тамеки - бул жашоону акырындык менен азапке салган дарт.

### **Жыйынтыктоо:**

Ар бир адам – кайталангыс инсанбыз. Дүйнөгө бр жаралган соң жашообузду ден соолукта өткөрүүбүз керек. Ар бир адамдын ден соолугу өз колунда. Ошондуктан тамеки чегүүдөн алыс болуп, туура жолду тандайлы жана улутубуздун саламаттыгы үчүн, мамлекетибиздин келечеги үчүн биргеликте күрөшөлү.

### **Үйгө тапшырма:**

“Тамеки чегүү – өмүргө зыян” деген темада эссе жазуу.



Тамекинин ден соолукка тийгизген терс таасирлери:

1. Тиштин бузулушуна жол ачат;

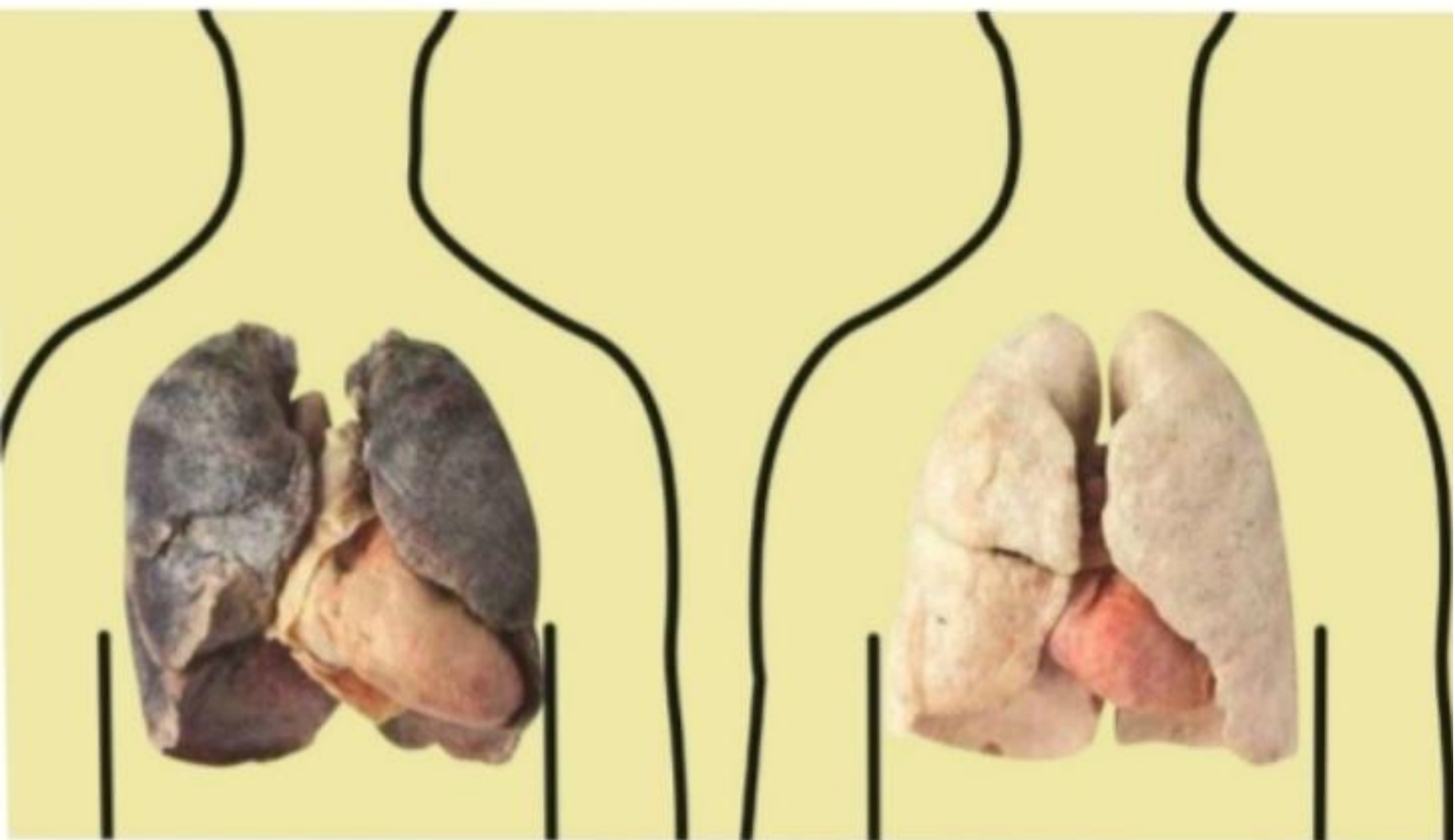


3. Убакытты туура колдоно албоо. Бир даана тартуу үчүн 3 минута кетсе, бир күндө бир куту тамеки үчүн бир саат, бир айда 30 саат, бир жылда 365 саат убакыт текке кетет.

4. Тамеки көз карандылыкты пайда кылат. Тамеки чеккен адам белгилүү убакыттан кийин анын курмандыгына айланышы толук ыктылам.



5. Чылым чеккен адам ар качан жагымсыз жыттанып жүрөт.





# Тамекинин зыяндуулугу цифралар менен!

- Дуйнодо ар бир 10 секунд сайын тамекиден 1 адам олот
- 1988-ж тамекиден дуйнодо 4 000 000 адам олсо, 2008-ж.49 000 000 адам олгон
- 2020-жылдан баштап ар жылда тамекиден 1000 000 000 адамдын олуму кутулот деген маалымат бар.
- Тамеки тартуучулардын 10 % и ракттан коз жумат бугунку кундо тамеки тартуу менен байланышкан 11 оруунун аныкталганы белгилуу.
- 1 тамеки 5-15 мунот, ар кундо 20 сигарет тартуу 15 жылга омурду кыскартат.
- Тамеки тартуудан пайда болгон гангрена оорусунан 98% инин буту кесилген.
- Кыргызстанда 60% эркектер, 30% аялдар чезэри аныкталган.

## Кызыктуу фактылар



Тамекиде 4000 химиялык биримелерден турат,  
а тамекинин түтүнү орточо 5000ден ашык химиялык биримелерден турат.  
Буллардан 60ы ракти чакырат

Тамекиде 4000 ингредиент кездешет, тамеки жандыруу менен 200 ашык химиялык аралашмаларды пайда кылат. Бул аралашмалар [PK] [N] сезгентиби жабыркатат.







