

Бишкек шаарынын №14 орто мектеби

Тарбиялык саат



Сабактын темасы: Өздүк гигиенаны таза
сактоо

6-К класс

Мугалим: Сыдыкова Г.Б.

Сабактын темасы: Өздүк гигиенаны таза сактоо

Классы: 6-к каласс

Мугалим: Сыдыкова Г.Б.

Максаты:

- 1.Өздүк гигиена тууралуу түшүнүк берүү
- 2.Гигиена эрежелери менен тааныштыруу
3. Гигиена эрежелерин сактоонун зарылдыгын ачып берүү

Жабдылышы: Сүрөттөр , ватман, маркер, флипчарт

Сабактын жүрүшү:

1. Тема менен тааныштыруу
- 2.Гигиеналык шарттар
- 3.Өздүк гигиена терминин түшүндүрүү
4. Гигиена эрежелери менен тааныштыруу

5.Топтордо иштөө

- 1.Топ -гигиеналык шарттар
- 2.Топ-дененин гигиенасы
- 3.Топ-ооз көндөйүнүн гигиенасы
- 4.Топ-өндүрүштүк жайлардын гигиенасы

6.Иштерин презентациялоо

7.Жыйынтыктоо

1. **Мугалимдин сөзү:** Балдар, биз бүгүн өздүк гигиена жөнүндө маск курабыз жана гигиенанын шарттары, маанисин түшүнөбүз.

Алгач «гигиена» деген сөздүн чечмеленишин окуп көрөлү

Грек тилинен ги- «соо» , гиена «саламаттык» сөзүнөн- гигиеналык эрежелер жыйындысы, аны сактоо жана аткаруу адамдын ден соолугун чындоого көмөктөшөт.

Балдар, силер кандай гигиеналык шарттарды билесинер? Келгиле чогуу айтып көрөлү.

1. Акыл эмгеги менен күч эмгегин туура айкалыштыруу.
- 2.Физкультура менен машыгуу
- 3.Жакшылап үзгүлтүксүз тамактануу

4. Уйкуну кандыруу

Теринин нормалары жана гигиена эрежелерине токтололу:

1. Тери кургак, майлуу же нормада болушу мүмкүн
 2. Ар бир адам өзүнүн терисинин өзгөчөлүктөрүн жана аны күтүүнү билүүсү зарыл
 3. Чандуу жерде иштегендер жана терчил адамдар күн сайын душка, ошондой эле жумасына бир жолу мончодо сууга түшүп, ич кийимин алмаштыруусу зарыл. (Ажар)
- Демек балдар терини күтүүнүн кандай эрежелери бар экен?

Эми балдар, дене гигиенасына токтололу:

1. Дененин булгануучу жерлери: кол, бет, моюн жана бүт кошумча кароого муктаж
2. Колду бат-бат жууп, бетти жана моюнду эртен менен, уктаардын алдында жууган жетиштүү.
3. Бутту жатаарда күнүгө, айрыкча жайкысын самындап жуу зарыл.
4. Бутка жакшы карабай койгон учурда териде, буттун манжаларынын ортосунда тер жана кир чогулуп, микроорганизмдер көбөйөт. Ушунданы улам ал жерде теринин ириндүү оорулары, мите козукарын оорулары пайда болот.

Дененин кандай гигиенасы бар экен?

Эми ооз көндөйүнүн гигиенасына токтололу

1. Ооз көндөйүн таза кароо тиштин эле бүтүн сакталышына көмөктөшпөстөн, ички органдардын көптөгөн ооруларын алдын алат
 2. Тишти күн сайын тиш порошок, паста менен жууп туруу жана ар бир тамак ичкен сайын оозду чайкоо керек.
 3. Ооздо жаман жыт байкалса врачка кайрылуу зарыл.
 4. Тиш щеткалары тиштин жана бүйлөнүн абалына жараша тандалат.
 5. Тиштин чиреши башталганга чейин тиштеги ташты тазалоо, ооз көндөйүн дарылоо
- жана башка чараларды көрүү үчүн жылына эки жолу стоматологго кайрылуу зарыл.

Демек ооз көндөйүнүн гигиенасын сактоо кандай мааниге ээ экен?

Азыр өндүрүштүк жайлардын гигиенасына токтололу.

1. Денени жана ич кийимди, жумушчу кийимди таза кармоо менен бирге турак жай

бөлмөлөрүн, ашкана бөлмөсүн, ошондой эле өндүрүштүк жайларды да таза күтүү зарыл.

2. Үй-бүлөнүн ар бир мүчөсүнүн төшөк-орун жана сүлгүсү болушу сунушталат.

Балдардын организмнин туура өсүүсүнө аба, күн, суу процедуралары, дене-тарбия көнүгүүлөрү, кыймылдуу оюндар, жетиштүү жана туура тамактануу чон мааниге ээ.

Топтордо иштөө

Иштерин презентациялоо

Жыйынтыктоо

1. Бүгүн мен эмне жөнүндө билдим ?

2. Мен үчүн алган маалыматтардын кандай пайдасы бар?



Бишкек шаарынын №14 орто мектеби

Тарбиялык саат



Сабактын темасы: Тамекинин зыяндуулугу

7-К класс

Мугалим: Кенжеакун кызы Арзыгүл

Сабактын темасы: Тамекинин зыяндуулугу

Классы: 7-к класс

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, талкуулоо, 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 тасирлерин 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 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 даргтарды пайда кылат. Ашказандын гастрит (язва) ооруларын жаратса, боордо цирроз оорусун пайда кылып, боордун көлөмүн кичирейтип, аны чүрүштүрүп катырат, бул – эң оор дарг.

Жүрөктө ар кандай кысылма даргтардын 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. Тамакаштын 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.

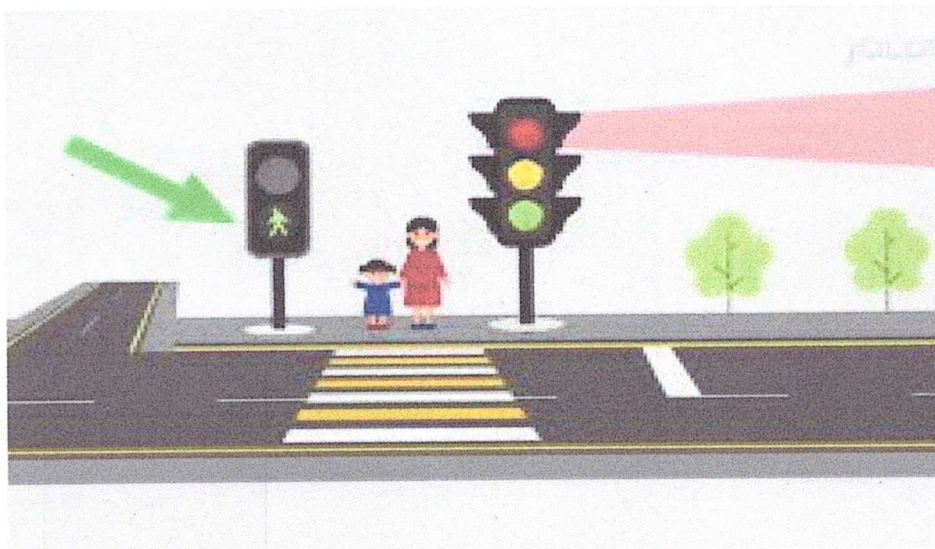
Үйгө тапшырма:

“Тамеки чегүү – өмүргө зыян” деген темада эссе жазуу



Бишкек шаарынын №14 орто мектеби

Тарбиялык саат



Сабактын темасы: Жолдо жүрүүнүн эрежелери

5-К класс

Мугалим: Карыбекова Б.М.

Предмети: Тарбиялык саат

Классы: 5-к класс

Сабактын темасы: Жолдо жүрүү эрежелери.

Сабактын максаты:

- Окуучуларга жол эрежесин түшүндүрүү жана жол белгилерин так билүүгө үйрөтүү.
- Балдарды жолдо жүрүүдө тыкан алып жүрүүгө, көңүл бурууга, тартиптүүлүккө тарбиялоо.
- Ынтымактуулукка, жардамдашууга тарбияланышат.

Көрсөткүчтөр: Окуучулар максатка жетет деп билсек болот эгерде алар:

- Окуучулар жол эрежесин түшүнүшсө жана жол белгилерин так билүүгө үйрөнүшсө.
- Балдар өзүн-өзү жолдо жүрүүдө тыкан алып жүрүүгө, көңүл бурууга, тартиптүүлүккө тарбияланышса.
- Ынтымактуулукка, жардамдашууга тарбияланышса.

Уюштуруу. Мугалим окуучуларга жагымдуу маанай тартулоо менен саламдашат.

Окуучунун ишмердүүлүгү.

Окуучулар мугалим менен саламдашат.

Жаңы теманы түшүндүрүү.

Мугалим сабактын максатын жана темасын тааныштырат. Ар бирибиз жолдо жүрүү эрежесин жакшы билүүгө тийишпиз. Көчөдө басуу өтө деле кыйын эмес, бирок шаарда жана айыл кыштактагы көчөлөрдөгү автомобилдер, автобус, троллейбустар тынымсыз ары-бери өтүп турушун баарыбыз көрүп, билип жүрөбүз. Мына ошол тынымсыз жүргөн түрдүү машиналардан этият (сак) болууга үйрөтүү баарыбыздын милдетибиз.

Машина айдоочулар эреже боюнча так жүрүүгө аракет кылышат. Себеби айдоочуларга жолдо жүрүүнүн эрежесин так окутуп, анан машина айдоо укугун беришет. Жалаң эле машина айдоочулардын жол эрежеси эмес, жөө жүргөн адамдардын да жолдо жүрүү эрежеси бар. Андыктан жол эрежесин окуп үйрөнүп, аны ар дайым так сактоо биздин милдет. Биз жөө жүрүү эрежесин так билбесек, анда жол эрежесин бузуп, көптөгөн кырсыкка кабылып өзүбүздүн өмүрүбүзгө, ден соолугубузга жана машина айдоочуга зыян алып келебиз. Светофордун ар бир жарыгы өзүнчө символдук мааниге ээ.

Жашыл жарык-бул өзү жашоонун жана ден соолуктун ошондой эле жашоодогу жолун ар дайым ачык деген символду билдирет.

Сары жарык-бул адамды бөөдө кырсыктан сак болууга, жашоодо ар бир адамдын кылдат жашоосуна багыт берүүчү символдук белги болуп саналат. Ошондуктан биз окуп үйрөнүүчү жол эрежелери боюнча.

Кызыл жарык күгөн кезде токтоо керек. Бул жарыкка көнүл бөлүү керек. Ар дайым адамдардын коопсуздугу үчүн кызмат кылат.

Жол үстүндө үч кабат
Илинген нурду карагын
Светофор деп коет
Эсиңе ал, өчүп жанганын.

Жанаша турган көзү бар,
Жакшылап айткан сөзү бар.
Кызыл, сары, жашыл да,
Так көргөзгөн жолу бар.
Ал эми темир жол аркылуу эмне жүрөт?

Балдар: Паровоз.
Ооба, балдар анда биз темир жолдо жүргөн паровоз жөнүндө айта кетели.
Кыя бел, кыштак шаардан,
Шашып кетет паровоз.
Азык, түлүк, эл тартып
Бачым келет паровоз.
Темир жолго ойнобо!
Тепсебейт деп ойлобо.
Токтото албайт поездди
Темир жолдон алыс бол!
Бул айткандын баарысын
Эсиңерге тут балдар!

Окуучунун ишмердүүлүгү.

Окуучулар жолдо жүрүү эрежесин сүрөттөр аркылуу таанып билүүгө үйрөнүшөт.



Талкулоо үчүн суроолор:

Мугалим окуучуларга өтүлгөн тема боюнча суроо берет.

Светофордун жөө жүргүнчүлөргө кандай пайдасы бар?

Жолдо жүрүү эрежесин кимдер сактоосу зарыл?

Жөө жүргүнчүлөр жолдун кайсы жеринен өтүүсү керек?

Окуучунун ишмердүүлүгү:

Окуучулар берилген суроого жооп берүүгө аракет кылышат.

Сабакты жыйынтыктоо:

Үйгө тапшырма берүү:

Мугалим окуучуларга үйгө тапшырма “Жолдо жүрүүнүн эрежелери!” боюнча кроосворд түзүп келүүнү тапшырма берет.