Сабақтың тақырыбы:«Есірткі-адамныңқасы, аурудың басы»
Сабақтың мақсаты:
А. Білімділік: «Есірткі дегеніміз – қазіргі заманымыздың кесел ауруы» екендігін, есірткілердің дәуірлерден айырмашылығын, олардың аттары, түрлері, ауру белгілерін ажырата білуге үйретіп, алдын алу жолдарын қарастыру.
Ә. Дамытушылық: Ойын элементтерін пайдалана отырып, жылдам ойлау алу, тапқырлық, білгірлік, алғырлық таныту, есте сақтау қасиеттерін жетілдіріп , ой-өрісін дамыту.
Б. Тәрбиелік: Оқушыларды достық ұйымшылдық , ынтымақтастық қасиеттеріне баулып, есірткімен күрес жолында белсенді болып өсуге тәрбиелеу.
Көрнекілігі:
Қанатты сөздер: «Есірткіге жол жоқ!», «Есірткі-жас өмірді улаушы»,
«Есірткі-адамзаттың соры»

Сабақтың барысы: І . Ұйымдастыру бөлімі
ІІ.Жаңа сабақ

Сабақтың жоспары:

I. Есірткі туралы түсінік беру
II. «Шылым шегудің пайдасы» көрініс
III. Ситуациялық сұрақтар
IV. Пародия
V. Есірткінің зияны туралы Үкілім Мұратбаеваның «Тағдырыңның кілті сенде»
VI. Қорытынды

Құрметті қонақтар, оқушылар!
Бүгінгі «Есірткі-адамның қасы, аурудың басы» атты ашық тәрие сағатын ашық деп жариялауға рұқсат етіңіздер.
Бүгінгі ашық тәрбие сағатымыздың мақсаты: жастар мен жасөспірімді жат қылықтардан аулақ болуға шақыру және салауатты өмір салтын насихаттау.
Ал енді балалар мен сендерге ең бірінші, салауаттылық-халқымыздың үлгі-өнегелік дәстүрі дегім келеді. Есірік туғызатын ішкіліктен, темекі тартудан аулақ болу, таза жүру, тамақты қалыппен ішу және денеміздің сау болуы, игі іс-әрекеттер міне бұлар салауаттылықты көрсетеді.
Адам психикасы-медицинаның өте күрделі әрі аз зерттелген саласы, әсіресе, наркологиялық тұрғыда.Әдетте, жұртшылық алкоголизм мен нашақорлықтың жеке бастың аса ауыр күйзелісінен ушығатын дерт екендігін біле бермейді. Ең дұрысы, ондай жандарды ұға, түсіне білген жөн. Нашақорлыққа салынатындардың дені-жұмыссыздар, босқындар, қаңғыбастар тағысын тағылар... Бір нашақорды емдеп, қатарға қосу үшін шамамен 1000 АҚШ доллары керек.
Нашақорлық – адам ағзасын өте тез уландыратын аса қауіпті психикалық дерт. Оны әсіресе, жас ағзалар тез қабылдайды. Есірткі заттарды ішуге әбден дағдыланған аурулар оларды 12-18 сағаттан кейін тағы ішпесе болмайды. Өйтпеген жағдайда есінейді, денесі құрысып-тырысып, көздерінен жас ағып, тамақ ішсе құсады, тәбеттері ашылмайды. Басы жиі ауырып, буын-буыны, аяқ-қолдарының бұлшық еттері шымырлап, ішек қарыны бүріп, іші өтіп, бойынан сұп-сұйық тер парлай бастайды. Ең қатерлісі есірткіге ақша табу үшін кісі тонаудан бастап, тіпті жақын адамын өлтіруден де тайынбайды. Нашақор өзі үйренген есірткілердің бірін көрсе, аш табандай тарпа бас салады. Мұны медицинада «наркотизм» , ал оның ауыр түрін «наркомания» дейді. Грек тілінен аударғанда «нарко»- жасанды ұйқы,«мания» - есі кету,есіру деген ұғым береді.
Елбасымыздың Жолдауында:«.....есірткі дертіне ұшыраған қоғам қауіпсіз бола алмайды» делінген. Қоғам қауіпсіздігі үшін қолдан келгеннің бәрін жүзеге асыру керек.
Кім мұндайды естіпті,
Есірткі жұртты есіртті
Иіскеген жастардың
Жан-тәнін түгел кесіпті
Сақ болайық, ағайын,
Қатерлі жау есірткі!

Есірткі түрлері әр алуан болып келеді және бағасы адам ойламайтын құнға жетеді. Оларды тізіп айта берсек, өте көп. Мысалы: кокаин, героин, конопля, ханка, мак, гашиш т.б. Бұлардың ең танымалысы – анаша. Көптеген жасөспірімдер нашақорлыққа бет алуды анашадан бастайды.
Мәселен , осы мәселемен араласып жүрген Қазақстан Республикасы Ішкі Істер Министрі Есірткі бизнесіне қарсы күрес комитетінің хабалауынша , 2001 жылы Қазақстанда 41031 нашақор болса, қазіргі күні ол 54705 тен асып отыр екен.
Егер келешегі әлі алда деп есептелетін кейінгі толқын өкілдері мұндай қауіпті кеселге бой алдырса, онда ертеңгі күнге қандай сеніммен қарай алмақпыз. Ұрпақтың аузы-ұлттың соры. Өйткені, өзегіне құрт түскен мемлекеттің өркениет көшіне ілесуі екіталай екені айтпаса да түсінікті.
«Жұт-жеті ағайынды» - деген сөз бекер айтылмаса керек. Нашақорлықтан туындайтын қиындықтар өте көп. Нашақорлар жиналып бір ғана инені қолданады. Соның салдарынан бір-біріне СПИД секілді екінші бір жазылмас дертті жұқтырады. Сонымен бірге нашақорлар әрдайым қылмыс жасауға бейім тұрады.Марихуананың буына масайраған жандар кісі өлтіруден де тайынбайды.
Есірткілер қандай зиян әкеледі?
Есірткілер зат алмасу процесіне еніп, ең бірінші серотин өндіріп шығаратын ми жасушаларын өлтіреді. Серотин мидың көңіл-күй өзгерісін қадағалайтын зат, бұл адамды пәсең және селқос қылдырады. Иммундық жүйе зардап шегеді. Сондықтан адам ағзасы әртүрлі инфекцияларға қауқарсыз келеді. Ішкі тамырға есірткі қолданудың салдарынан психика, жүрек-қан тамырлар және жүйке жүйесі ғана емес, сонымен қатар бауыр, бүйрек ауырады, иммунитет төмендейді, тістер бұзылады, тамырлары ауырады, ой-өрісітің деңгейі төмендейді. Есірткіні мөлшерден тыс қолданудың қауіпі зор, оның салдары өлімге алып келеді, ал есірткі қолданғаннан болатын психиканың бұзылуы кей кезде өзіне –өзі қол жұмсауға әкеліп соғады.
Сіз білуіңіз керек!
Есірткілерді сирек қолдануды өз бетімен тоқтату өте қиын. Оңайы- оларды қолдануды бастамау. Егер есірткімен сонда да «таныстық» болса, психиатр дәрігерге немесе наркологқа неғұрлым ерте көрінсеңіз, соғұрлым бұл өлім әкелетін уға құштарлығыңыз бен үйренуіңізден арылу оңай болмақ.
Мемлекет нашақор ауруларға көмек беруге кепілдік береді, оның ішіне тексерілу, кеңес беру, диагностика, емдеу және медициналық-қоғамдық ақтау кіреді. Сонымен бірге, қоғам есірткіні енді бастағандарға және одан құтылуға тырысатындарға төзімді. Бірақ, қоғам емдеуден бас тартатындарға қатал, басқа біреулерді есірткі саудасына итермелейтіндерге аяусыз.
Нашақорлық –еліміздің дамуына орасан зор кедергі келтіретін індет, сондықтан біз осы індетпен табанды түрде Қазақстанның болашағы үшін аянбай күресуіміз керек.

Тәжікстан Пакистан

Ауғаныстан Қырғызстан

«Есірткі – жас өмірді улаушы»./ оқушыларға сөз кезегі беріледі/
1 окушы
Қазіргі нашаның көп тарағаны – героин, яғни ақ ұнтақ. Одан адам санасы тез уланады. Бірінші рет көргенде ләззат алады, сол ләзатты өмір бойы іздеуімен өтеді. Нашақор тамырға енгізеді. Ол организмді тез улайды. Одан адам қалай тез өліп кеткенін де білмей қалады.
2 окушы
Нашақорлықты басқаша «мидың қатерлі рагі» деу керек. Егер ол асқынып кетсе лағдарысқа ұшырайды. Онда «мен» деген нәрсе болмайды, «әке-шешем мен үшін жүгіріп жүр-ау , ертең ел –жұртқа қалай қараймын?» , яғни болашағына есеп бермейді. Мақсаты тек біреу «қайда бар, кімде бар, қалай ақша тапсам, қалай алсам?» деп, есірткіні ғана ойлаумен болады.
3 окушы
Есірткіні алғаш қолданар алдында ойлан! Ол ешқандай жақсылық әкелмейтінін ұмытпа. Егер сен қызық ретінде есірткі сатып алған болсаң, онда тез құтылуға асық. Танысың қанша жерден үгіттесе де, қарсылық таныт!
Айдаһардың үш басындай арақ, темекі және наша – ауруға жол ашатын мүмкіндіктердің басты себептері. Нашақор адамдар – өмірлерінен күдер үзген, болашағы жоқ адамдар. Саралап алсақ , осының барлығы адам қолымен жасалып, қоғамның ілгері дамуына кері әсер тигізуде.

Көрініс: «Шылым шегудің пайдасы»
Саханаға қарт пен жас бала шығады
Бала: Ата мен шылым шегуді үйреніп жүрмін. Қалай ойлайсыз, бұл денсаулыққа пайдалы ма?
Ата: Шылым шегудің «үш пайдасы» бар, балам. Біріншіден, шылым шеккен адам ешқашанда қартаймайды.
Бала: Қалайша?
Ата: Себебі ол қартайып үлгірмейді. Шылым шегетіндердің өмірі қысқа болады, олар жастай өліп кетеді, балам. Екіншіден олардың үйін ешқашан ұры тонамайды.
Бала: Қалайша?
Ата: Себебі, балам, шылым шегетін адамның өкпесі таза болмайды, күндіз-түні күркілдеп жөтелумен болады. Ұрылар үй иесінің жөтелін естіп, үйге жақындай алмайды. Үшіншіден, шылым шегетін адамды ит қаппайды.
Бала: Қалайша?
Ата: Себебі олар өте ерте мүгедек болып қалады да, таяққа сүйеніп жүреді.Ал қолында таяғы бар адамға ит жақындай ма , айналайын?
Бала ойланып қалады.
Азаматтар темекіні тастаңдар!

Көрдіңдерме балалар. Темекінін сізге қаншалықты зиян екенін, қанша құрамында улы зат бар екеніне көз жеткізіп отырмыз. Әр темекі адам өмірін 15 минутқа қысқартады екен.
«Арақ – арыңа нұқсан, темекі – тегіңе нұсан» демекші, темекі сенің бүкіл өміріңе нұқсан келтіреді, ұрпағыңа кесірін тигізеді. Сол үшін мұндай оғаш қылықтардан аулақ болуымыз керек. Оғаш қылықтар дегеніміз: арақ, темекі, есірткілер.
Арақ 1428 жылы Генуядан келген. І Петрдің тұсында Ресейге арақ келген. Маскүнемнің қоғамға тигізер зардаптары: адамдық бейнеден кетеді, қоғамда орны жоқ, тұрмыс жағдайы, ой өрісі төмен.
Арақ – атаңның асы емес.Адамды арақ жетелейді сорына, Кедейлік пен дерт ілесер соңына деген салауатты өмір салтын насихаттайтын мақалдар бар.
Темекнің шығу тарихы:
Гиспаньола аралында тұратын үндістер мендуанаға ұқсас шөпті жаққанда шыққан түтінді танауларымен ішіне тартып, содан мас болған. Олар оны табако деп атады. Темекі Еуропада ерекше тез тарады. 1560 жылы француздың әйел патшасы Екатерина Медичеге басының сақинасы ұстағанда дәрі-дәрмек ретінде берген.
Темекіні осыдан емді шөп ретінде пайдаланған.
«Антистресс» сақинасын пайдаланған адам зиянды әдеттердің бірі - шылым шегудің алдын алады.Бұл сақинаны аптасына бір –екі рет әр саусағыныңзға 1 минуттан айналдырып шығасыз. Бұл жаттығуды 1 сыныптан бастасақ, балалардың зиянды әдеттерден аулақ болуына көмектесеміз.

Антистресс сақинасы:

Ситуациялық сұрақтарға өз ойларын айту.

1. Қыз бен жігіт – өте жақсы достар. Қыз өз достарымен бірге тұрғанда, жігіт қызды түнгі клубқа шақырады. Қыз түнгі клубқа барудан бас тартты. Ал бұл кезде дос қыздары сен неге бармайсың, ол сенің жақсы досың ғой деп қызды қайрайды.Бұл жерде қай қыздың ойы дұрыс деп ойлайсың?

2. Екі қыз жақсы дос. Қыздың біреуі шылым шегеді. Ал оған дос қызы үнемі қарсылығын білдіреді. Бұдан қорытынды шықпаған соң, «егер сен шылым шегуді қоймасаң мен сенімен дос болудан бас тартамын» деген шарт қояды. Қыздың қойған шарты дұрыс па? Егер сіздің досыңыз шылым шегетін болса, мейлі ұл, не қыз болсын оның шылым шегуін тастауына қандай ықпал жасайсыз?

3. Кепка киген, үстінде футболкасы бар ересек бала жанжағына қарап алып, көшеде кетіп бара жатқан кішкене баланы шақырады. Бала оған тақалып: не айтасыз? Дейді. Ол баланы «үй шатырында телескоп бар, бүкіл қаланы көргің келе ме?» деп қызықтырады. Екеуі шатырға шықты. Шатырда шынымен де бір нәрсе тұр. Ол дүрбі болды. Бірақ баланы ол қызықтырмады. Кетейін деп: – мен үйге нан әкелуім керек-деп бұрылып еді, 3-4 бала алдынан шыға келді. Әй-шәйға қарамай, қол аяғын байлап тастады. Шамалыдан кейін не болғанын түсінбеді. Ұйықтап тұрса басы ауыратын сияқты. Маңайында ешкім жоқ. Түс көрген екенмін деп ойлады. Үйіне келді. Әрі қарай не болды деп ойлайсыңдар? Сенің өз ойың.

4. Кинодан кеш қайтып келе жатқан бала соңғы подъездің есігі алдында тұрған бір топ баланы көрді. Олар баланы шақырды. Ойында ешнәрсе жоқ, ішінде көршісі тұрған соң таянады. Олар темекіні беріп: -жігіт емессің бе , сор –деп бұйырды. Сорып қалып еді, түтін бірден тұншықтырып, шашалып қалды. Барлық бала күліп: Мынау қыз ғой-деді. Баланың намысшыл екенін білетін көршісі қорғаған болып: жоқ менің көршім нағыз жігіт! Деп арқасынан қақты. Оған мақтаншақ бала тағы бір – екі сорып-сорып жібереді.
Баланың қалтасына 3-4 – еуін тағы салып жіберді. Ары қарай не болды деп ойлайсың, сен сол баланың орнында болсаң не істер едің?

Нашақорда жақын жоқ,
Апиында ақыл жоқ.
Құмартып наша шеккенің
Ар-намысты төккенің
Нашар жігіт – нашақор!
– деп бекер айтылмаған. Есіңізде болсын! Сіздің денсаулығыңызға тек героин мен кокаин ғана емес есірткі қосылған темекі де зиян. Олай болса келесі кезекті пародияға кезек берейік.

Пародия.

Мен қазақ ұлдарына қайран қалам
Шылымды шеккен кезде жайраңдаған
Оқуға ниеті жоқ қайран ұлдар
Темекі шегіп алып сайрандаған
Жасырмай тартасың сен шылымды
Шылымға берілдің ғой мәңгі енді
Өкпеңнен не қалады қарағым –ау
Ертерек ойласаңшы өмірінді
Шылымды тартпайтын ұл арман болды.
Жақсымен ажыратар оң мен солды
Үлкеннен үлгі алар ұлдар қайда.
Қоғамда бастаушы ма еді қыздар жолды
Алтын басты әйелден бақыр басты
Ер арттық деді емес пе қайран бабам
Намысын ер ұландар бермей қолдан
Шылымды қоятыны үміт алдан.

Ән орындалады:
Ана жерде бір қыз жүр
Мына жерде бір ұл жүр
Екеуінің біреуі
Наша шегіп қор боп жүр

Қайырмасы
Оу, халайық, халайық
Нашаға қарсы тұрайық
Болашағымыз үшін
Спортпен дос болайық

Наша шеккен ұлымыз
Өз тамырын қиып жүр
Ал спортшы қызымыз
Бәрінен де озып жүр
Қайырмасы

Салыстырып екеуін
Бір нәтиже табайық
Наша шеккен жақсы ма
Талдап қане қарайық
Қайырмасы:

Есірткінің зияны туралы Үкілім Мұратбаеваның «Тағдырыңның кілті сенде» атты көрініс.
Бір топ қыз келе жатады.
Әдемі:
-қыздар мен кеше ағылшын тілінен жақсы баға алдым. Осы сессиямды жақсылап тапсырып, жазғы демалыста әке-шешемді қуантсам ғой, шіркін!
Назым:
-қыздар, қол бұлғап шақырып, күндіз-түні қиялға батыратын армандарың бар ма?
Лариса:
Менің арманым осы университетті бітіріп, білімді, білікті маман болу. Өз халқыма, өз еліме еңбегімді сіңіру. Әке-шешемді қуанышқа бөлеу.
Әйгерім:
Құрбым, әлі ол арманыңа жетерсің, ол үшін жақсы оқу керек!
Сахнаның екінші жағынан бір топ балар шығады. Ортасынан біреуі:
- Қыздар бері келіңдерші
Назым:
-жүріндерші, барайықшы , білейік не үшін шақырып тұр екен?
Әдемі:Жоқ, жүріңдер кеттік, түрлері қорқынышты ғой, бармай-ақ қояйықшы!
Ұл бала:
Қыздар неге сонша үркіп тұрсыңдар? Сендерді бір керемет, көкке десең көкке, жер түбіне десең жер түбіне қиялынды самғататын бір затпен таныстырсақ деп тұрмыз. Өздерің бір көріңдерші. Бір мөлшерін тегін береміз. Ұнамаса маған кел. Бір рет қана көріңдерші, тегін, ақша сұрамаймыз. Бір-ақ рет.
Барлық кейіпкерлер тұрған қалпымен қозғалмай қалады.
Күңірінген музыка ойнап тұрады.
Әдемі:
Кетіп барам, сезімін құлап орға
Қате басып, түсіп қалдым білмей торға
О, тәңірім неге сонша қиналдым?
Бұғауыңда сол құрғырдың кетем бе?
Күресуге дәрменім жоқ, шаршадым
Әке-шешем білмейді – ау мына халімді.
Соны ойласам мұз басқандай тәнімді
Буырқаған жастық мына шағымда
Ауырып барам құрт жегендей жанымды.
Сахна сыртынан бәсеңнен қаттыға ауыса дауыс шығады
Тағдырыңның кілті сенде, өзің ғана иесі
Несібеңді ал өмірден, саған ғана тиесілі
Бойға қуат жанға жігер шақырсаң
Сонда ғана қиындықты, қиындықты жеңесің!
Қыз бойын көтеріп, алға жүре айтады
Ұмтылайын, қиындықты жеңуге
Еш қақым жоқ жанбай жатып сөнуге
Кірпіш болып өз орныма қаланып
Үміт жібін қайта жалғап, болашаққа сенуге
Қорытынды:
Денсаулықты сақта, түзу өсесің
Күнәдан пәк жәннат өмір кешесің
Көрген күнің қараңғы ғой дерт шалса
Харамменен тәніңді улап не етесің?
Жаман әдет көп шектірер қасірет
Сақта өзіңді, жақсылыққа жетесің

- Сонымен оқушылар бүгінгі сабақта жат қылықтың аяғы неге апарып соғатынына көздеріңді жеткізгім келді. Жақсы әдетті айтып, салауатты өмірдің өз қолымызда екенін түсіндіруге тырыстым, біздің көшпенді тіршіліқ кешкен ата-бабамыз салауатты өмір сүрді, ұрағының аман сау , азып тозбауын қадағалады. Сол дәстүрді сақтап, бүінгі ұрпақ біздер қоршаған ортаны, денсаулығымызды күтіп , терең білім алып , саналы азамат болуға ұмтылуымыз керек.
«Сау дене, азат ақыл, адал көңіл – үшеуімен бақытты өмір» деген нақыл сөзбен қорытындылағым келіп отыр.

Барлық оқушылар бірге: ««Есірткі-адамзаттың соры»

Салауатты өмір салтын қолдайық!
Әдеттен жаман әманда аулақ болайық!
Өз өмірің өз қолыңда , ей, жастар,
Су ішпеген гүлдей болып қалмайық.