

## Класстык саат

### “ЭЛЕКТРОНДУК ТАМЕКИНИН ЗЫЯНДУУЛУГУ”

5-8 класстар үчүн класстык саат

*Тамеки чегүү өзүнө гана эмес, аны менен бирге болуп, тамекинин түтүнү менен дем алгандар үчүн зыяндуу*



| Сабактын максаттары     |                                                                                                                                                                                                                              | Күтүлүүчү натыйжалар                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Билим берүүчүлүк</b> | Окуучуларга электрондук тамеки жөнүндө так түшүнүктү калыптандыруу жана тарбиялоо; окуучуларды электрондук тамекилерди жана вейптерди колдонуунун ден-соолукка тийгизген терс жагы менен тааныштыруу.                        | Окуучулар электрондук тамеки жөнүндө түшүнүктөргө ээ болушат; Окуучулардын тамекинин зыяндуулугу тууралуу түшүнүктөрү кеңеет; Окуучулар электрондук тамеки жана анын зыяндары жөнүндө маалымат билишет. |
| <b>Өнүктүрүүчүлүк</b>   | электрондук тамеки тартуу, тегерегиндеги адамдардын да ден соолугун коркунучка жаратарын окуучулардын аң-сезимине жеткирүү; Электрондук тамекинин зыяндуулугун чагылдырган сүрөттөр аркылуу окуучулардын аң-сезимин ойготуу. | Окуучулар тамеки тартуу өз ден соолугу үчүн зыян, маданиятсыздык, адепсиздик экенине салыштырылат; Окуучулар электрондук тамекинин зыяндуулугу тууралуу түшүнүшөт.                                      |

|                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тарбиялык</b> | Окуучуларды патриоттулукка, намыскөйлүккө, ынтымак-достукка, эмгекчилдикке, кең пейилдикке, ж.б. асыл сапаттарга тарбиялоо; Сергек жашоого үндө. | Алган билимдерин турмушта пайдалана билүүгө тарбияланат; Сергек жашоо мүнөзүнө, тамеки тартуу зыяндуулугуна ынанышат. |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Көрсөткүчтөр:** Сабак максатына жеткен болуп эсептелет, эгерде:

1. Окуучулардын электрондук тамекинин зыяндуулугу жөнүндөгү түшүнүктөрү тереңдесе.
2. Окуучулар жүрөк-кан тамыр ооруларынын 1/3 бөлүгү, анын ичинде инфаркт жана инсульт тамеки тартуудан улам келип чыгаарын үйрөнүшөт.
3. Эмгекчилдикке, асыл сапаттарга патриоттулукка салым кошуусу зарыл экенин сезишсе.

**Сабактын тиби:** чыгармачылык бышыктоо.

**Сабактын формасы:** аралаш сабак.

**Сабактын методу:** Маалымат берүү, түшүндүрүү, аңгемелешүү, практикалык.

**Сабактын жабдылышы:** сүрөттөр, макал-лакаптар

### **Сабактын жүрүшү:**

**Уюштуруу** (класста жагымдуу жагдай түзүү).

- Балдар, бүгүнкү “Электрондук тамекинин зыяндуулугу” аттуу класстык саатта электрондук тамекилерди колдонуунун зыяндуулугу жөнүндө силерге түшүндүрүү.

|       |              |        |
|-------|--------------|--------|
| Билем | Билгим келет | Билдим |
|       |              |        |

**Мугалим:** Саламатсыңарбы балдар! Бүгүн «Тамеки чегүү жана электрондук тамекилердин ден соолукка зыяндуулугу менен таанышабыз». "Электрондук тамеки тартуу" деген сөздү укканда эмнени элестетесиңер? Тамеки чеккен адамдын жанында турганыңарда эмнени сезесиңер? (тамекинин жыты жүрөк айландырат, түтүнү көздү оорутат.)

Бул кокусунан эмес – тамекиде майдаланган жана кургатылган тамеки бар. Тамеки – уулуу чөп. Аны мите жана майда курт-кумурскалар менен ооруган өсүмдүктөргө чачсаңыз, алар абдан тез өлөт. Тамекиде уу бар! Ал эми анын аты - никотин.



Таранчы менен көгүчкөндөрдүн тумшугуна никотинге чыланган айнек таякча эле жакындатсаң эле өлөт. Коён  $\frac{1}{4}$  тамчы никотинден, ит  $\frac{1}{2}$  тамчыдан өлөт. Адам үчүн никотиндин өлүмгө алып келүүчү дозасы 2,3 тамчыны түзөт (бир пачка тамеки бир заматта чегилет). Балдар үчүн жарым пакет жетиштүү - бул бир нече жолу далилденген. Тамеки түтүнүндө 30дан ашык уулуу заттар бар: никотин, көмүр кычкыл газы, көмүртек кычкылы, циан кислотасы, аммиак, чайырлуу заттар, органикалык кислоталар жана башкалар. Никотин нерв системасынын активдүүлүгүнө таасир этет. Тамеки тарткандарда тамеки тартпагандарга караганда рак оорусу 20 эсе көп кездешет.

Электрондук тамеки зыяндуу, кыска мөөнөттө болсо да, бронхтордун дүүлүгүүсүнө жана сезгенүүсүнө алып келиши мүмкүн.



Жүрөктүн кагышын көтөрүүсүнө алып келет. Тери көйгөйлөрүн жана аллергияны күчөтөт. Теринин кургап кетиши көйгөйлөрүн жаратып, оозду кургатат.

**Класс менен баарлашуу.** Кана айткылачы, тамеки чеккен балдарда кандай кыйынчылыктар пайда болот? Варианттарыңызды сунуштагылачы.

### **Жооптордун үлгүсү:**

1. Биринчиден тамеки сатып алууга акчаны кайдан алаарын билбей кыйналышат?
  2. Чачтан жана кийимден жаман жыттанып турса, ата-энеге калп айтууга тура келет.
  3. Бир жылда эле тамекиге көп акча сарпталат.
  4. Балдардын өпкөсү ооруйт, тез карыйт, мөөнөтүнөн мурда каза болушат.
  5. Ошондой эле тамеки тартуучулар айланасындагыларга да зыян келтирет.
- Тамеки чегүү ден соолукка зыян экени белгилүү. Ар бир тамеки 5-15 мүнөт өмүрдү алат. Тамеки тартуу көптөгөн оорулардын себеби болуп саналат.

Мисалы кыздар электрондук тамекини тартса кыздардын өңү кер-сары тартып бузулат, тиштери, манжалары сапсары болуп калат. Үнү да өзгөрүлүп назик эмес каркырак үн чыгат.

Айрымдар тамеки кызга көркүүүлүк берет деп ойлошот. Тескерисинче, аны адепсиз көрсөтөт. Келечекте, кыздар эне болот, тамеки чегүү алардын ден соолугуна тийгизген зыяны, баланын өнүгүүсүнө жана төрөлө электе эле орду толгус таасирин тийгизерин азыр кыздар түшүнүшү абдан маанилүү.

1. Силер кандай ойлойсунар, биринчи жолу чеккен адам кандай сезимде болот? (окуучулардын жооптору).

Ооба, албетте, биринчи тамеки чеккенде адамдын тамагы кычышкансыйт, жүрөктүн согушу тездейт, ооздо жагымсыз даам пайда болот, көздөрү караңгылап, башы айланат. Дене канчалык жаш болсо деле, акырындык менен жаш муундун: өмүрү кыскарат, тез-тез ооруйт, алы кетип өзүн жаман сезет (тиши саргаят, өңү назик болбой, кер-сары тартат, тынымсыз жөтөл башталат). Ал эми баланын организми өсүп-өнүгүүнү токтотот. (Тамекини эрте тарта баштаган балдар дайыма кичинекей, алсыз жана оорулуу болушат.)

Ал эми тамеки тартпаган, бирок жанында жүргөндөр эмне болот? (балдардын жооптору). Андан эки эсе ууланат.

Окуучулар арасында акыркы жылдары электрондук тамеки популярдуулугу рекорддук темп менен өсө баштады. Электрондук тамеки чегүү абдан модалуу жана зыянсыз деп эсептелет.

### **- Чын элеби? Электрондук тамеки эмне экенин ким айта алат?**

Дарыгерлер тамеки тартуунун бул түрү никотинге көз карандылыкты тез пайда кылат, кийин алар тамекиге өтүп кетишет. Электрондук тамеки балдар жана өспүрүмдөр үчүн даамы жана жыты менен кызыктырат, алар ванильди, алчаны же шоколадды туурайт.

### **- Электрондук тамеки деген эмне?**





- Электрондук тамеки – бул сигара, түтүк, калемсап сыяктуу көрүнүшү мүмкүн болгон, дем алуу үчүн бууланган эритмени бөлүп чыгаруучу, батарея менен иштеген шайман. Ичиндеги суюктук мөмө-жемиштин жытын сезиши мүмкүн, бирок курамында эритме никотинди камтыйт. Алар 2015-жылы АКШнын базарында пайда болуп, учурда бүт өлкөлөрдө сатылат.

Электрондук тамеки төмөнкү бөлүктөрдөн турат:

Бул түтүктүн аягына бекитилген картридж. Ичинде суюк эритмеге малынган сиңиргич материал чакан желим чөйчөк бар. **Батареясы бар.** Бул жылытуучу элементти иштетет.

**Сенсор:** Бул колдонуучу шайманды соруп алганда, жылыткычты иштетет.

Бишкектеги ири соода борборлорунда да электрондук чылым кенен сатуулуда. Чылымдын бул суюк түрү жакында эле пайда болгонуна карабай, жаштар менен өспүрүмдөр арасында өтө тез жайылууда.

Тамеки өндүргөн ири компаниялар да буга көңүл буруп, учурдан пайдаланып калуу аракетинде. Бирок дарыгерлер электрондук чылымдын зыяны кадимки тамекиден айырмаланбай турганын айтып жатышат.

Ден соолукка чоң зыян келтирет. Электрондук тамеки 2004-жылы ойлоп табылган. «Абсолюттук зыянсыз», «Электрондук тамеки чегүү зыяны жок» - ушул жана ушул сыяктуу сөздөр гезит-журналдардын беттерине жарыяланып, интернеттерге толгон. Келгиле балдар, эми түшүнүүгө аракет кылалы. Электрондук тамеки тартуунун зыяны барбы же жокпу, түшүнүү үчүн, бул иш учурунда организмге кирген заттарды аныктоо керек.



Ошентип, "зыянсыз" деп айтылган электрондук суюктук эмнеден турат? Ал суу, пропиленгликол, глицерин, никотин жана татаал даамдан турат, анын курамы, адатта, кандайдыр бир себептерден улам көрсөтүлбөйт. Тактап айтканда, суюктуктар жана электрондук тамекилер үчүн картридждер текшерилди. Көрсө, суюктуктарда көбүнчө курамында билдирилбеген зыяндуу аралашмалар бар экен, мисалы, нитрозамин,

онкологиялык ооруларды козгой турган зат. Электрондук суюктукту карап чыккан медициналык уюмдардын бири да, бул электрондук тамеки зыянсыз деп айтууга болбойт.

Электрондук тамеки - бул жөн гана ингалятор. Бирок буу менен түтүн бул башка түшүнүктөр жана, албетте, кадимки тамекинин түтүнү менен электрондук буу өндүрүлгөн эффект боюнча айырмаланат. Электр тамеки чеккендерди күткөн тузак уламдан-улам тамеки тартууга азгырык болот. Электрондук тамекинин "иш жүзүндө зыяны жок" дегени туура эмес, тамеки чегүү учурунда никотин өпкөгө кирип, канга бат сиңет. Электрондук тамеки тарткандан кийин 8 секунддан кийин ал мээге кирет. Ал эми электрондук тамеки чегүүнү токтоткондон 30 мүнөт өткөндөн кийин мээдеги никотиндин концентрациясы азая баштайт, анткени, денедеги бардык ткандарга жана органдарга тарай баштайт.

### ***Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму да түпөйүл***



Электрондук тамеки коркунучтуу! Мына бир нече мисал: 2016-жылдын август айында Санкт-Петербургдагы мектептердин биринин 9-классынын окуучусу теңтуштарыныкына конокко бара жатып каза болгон. Ушул электрондук тамекини көп тарткандыктан.. Окуяга күбө болгондордун айтымында, өспүрүм күнү бою электрондук тамеки чеккен. 2016-жылдын сентябрь айында Татарстанда 2001-жылы туулган өспүрүм тез жардам келгенге чейин орус тили сабагы учурунда каза болгон. Иликтөөнүн жыйынтыгында өспүрүмдө белгисиз баңги заттарынан уулануунун белгилери бар экени аныкталган. Кошумчалай

кетсек, танаписте сабакка аз калганда мектептин сыртында өспүрүм белгисиз жашы жете элек балдар менен электрондук тамеки чеккени аныкталган.

# ТЕМЕКИДЕН КАЙСЫ ОРГАНДАР ЗЫЯН ТАРТАТ?

Ошентип, жыйынтык чыгаралы: Тамеки чегүү өспүрүмдөр, биринчи кезекте, нерв жана жүрөк-кан тамыр системасына таасир этет. 12-15 жашында алар физикалык күч учурунда деми кысылышына даттанышат. Тамеки тартуу окуучулардын окуусуна терс таасирин тийгизет. Тамеки чеккен мектеп окуучулары алардын физикалык жана психикалык өнүгүүсүн жайлатат. Тамеки чегүү менен бузулган ден соолуктун абалы өзүңүзгө жаккан кесипти тандоого, ийгиликке жетүү үчүн мүмкүнчүлүк бербейт (мисалы, уландар учкуч, космонавт, спортсмен, кыздар – балерина, ырчы ж.б. болуша албайт). Мектеп жылдары физикалык жактан да, психикалык жактан да өсүү үчүн денеге көп күч керек. Өспүрүмдөр, балдар менен кыздар тамеки чегип үйрөнүшсө тез көнүп, келечекте тамекини таштоо абдан кыйын болот. Тамекини таштай алышпаса көптөгөн ооруларга дуушар болот.

## 2. Чач, тырмактарга да олуттуу зыян алып келет;



Эгерде араңардан кимдир бирөө тамеки тартса, анда мен чын жүрөктөн тамекини таштоону жана кадимки тамеки сыяктуу көз карандылыкты пайда кылган жаңы, модалуу, электрондук тамекиге берилип кетпешиңизди чын жүрөктөн каалайт элем.





Ал эми медициналык жактан  
да Анемия, жүрөк кан тамыр  
оорулары, деменция,  
депрессия, эпилепсия,  
панкреатит сыяктуу жана  
башка өнөкөт ооруларды  
жаратарын дарыгерлер  
билдиришкен.

**Тамекини таштаса - бул сиздин урпакыңыздын ден соолугун  
сактап калат!!!**

Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму чылымдын бул жаңы, заманбап түрүн Тамеки менен күрөшүү боюнча конвенцияга киргизип, аны чылымдай эле расмий жайларда колдонууну, жарнамалоону жана жайылтууну тыйыш керек экенин, Женевада өткөн тараптардын сегизинчи саммитинде билдирген.

Буга негизинен чылым өндүргөн ири компаниялардын акыркы мезгилде электрондук чылымды жаштар менен өспүрүмдөр арасында жайылткан агрессивдүү жарнамалары себеп болуп жаткан кези.

Алгач электрондук чылымдын курамындагы заттарга токтолсок, адам дем алууга ыңгайлашкан жогорку басымдагы түтүк аркылуу никотин адам организмине кирип, андан чыккан буу ар кандай жыпар жыттуу суюктуктан турат. Жабдуунун ичиндеги ингалятор ысып, тамекинин түтүнүндөй зат бөлүнүп чыгат. Электрондук чылымдын ишин окумуштуулар орто кылымдардагы тамеки түтүгүнө окшоштурушат.

Англисче "Вейпинг" деп аталган электрондук чылым азыр кыргыз жаштарында да өтө популярдуу.

### **КЫСКАЧА ТАРИХЫЙ МААЛЫМАТ.**

Европалыктарды тамекиге тартуу окуясы ушинтип башталган. Чынында, тамеки Америкадан келет. 1492-жылдын 12-октябрында Кристофер Колумб белгисиз аралга байланып, анын тургундары конокторго күнгө кургатылган жалбырактарды алып келишкен. Алар бул өсүмдүктү "петум" деп аташкан.

Колумбдун экинчи кампаниясынан кийин тамекинин үрөнү Испанияга, ал жерден жер шарынын бардык булуң-бурчтарына алынып келинген. Тез таралышына тамекинин укмуштуудай касиети – адам үчүн кыйын болгон тамеки тартууга болгон көнүмүш каалоо көмөктөшкөн.

Россияга тамеки англиялык көпөстөр тарабынан 1585-жылы Архангельск аркылуу алынып келинген.





Сиз тарткан ар бир тамеки жашооңузду 15 мүнөткө кыскартат. Ар бир 13 секундда бир адам тамеки чегүү менен байланышкан оорудан каза болот.

## ЭЛЕКТРОНДУК СИГАРЕТТИН ЗЫЯНДУУЛУГУ



Электрондук тамекилер 2006-жылы Кытайда пайда болгон жана ушул күнгө чейин "уникалдуу продуктуну", тагыраак айтканда ENDS (электрондук никотин жеткирүү системасы) колдонуунун коопсуздугун катуу жарыялаган жарнаманын жана маркетингдин аркасында акырындык менен рынокту ээлеп келе жатат. АКШнын калкы тамеки чегүү зыяндуу, ал эми электрондук тамекинин зыяны жок деп, коопсуз, ал тургай, пайдалуу деп ишендиришет. Россияда дагы калкынын 70 % тамеки чеккендер, бойго жеткен өспүрүмдөрдүн көбү зыянсыз деп жалаң электрондук сигаретага өтүп кетишкен. Ошол электрондук сигаретада тамекидей эле зыяндуулугу көп экенин, бул "гаджеттин" негизги милдети - адамды никотинге көз каранды кылуу экенин түшүнө албай жатышат.

**Мугалим:** Биринчиден, мен силерден электрондук тамекилерге болгон мамилеңерди билгим келет. Силерге бир нече суроолорду бергим келип турат, бирок силер чынчылдык менен жооп бергиле:

- Электрондук тамеки ден соолукка зыян деп ойлойсуңарбы?
- Электрондук тамекилердин коопсуздугу тууралуу сыналгы жарнамаларына ишенсе болобу?
- Силердин оюңарча, дарыгерлер электрондук тамеки чегүүнү жактырабы же жактырбайбы?
  - Электрондук тамеки баалуу жана оригиналдуу белек боло алабы?
  - Электрондук тамеки зыяндуубу, эмне үчүн?

Тамеки төмөнкүлөргө түздөн-түз жооп берет:

1. Өпкө оорусуна;
2. Рак оорусуна;
3. Жүрөк-кан тамыр ооруларына;
4. Бронхит ооруга;

### **Жыйынтыктоо сөзү:**

Балдар, электрондук тамеки тартуу бул мода эмес. Тартып көрөйүнчү, - деп бирөөнү тууроо акылсыздык. Анткени, тамекинин түтүнү тамеки тарткандардын өздөрү үчүн гана эмес, андан дем алгандар үчүн да коркунучтуу. Ошондуктан түтүндүү бөлмөлөрдөн алыс болуп, аларды тез жана тез-тез желдетип туруу керек. Тамекиден бөлөк, жашоодон ырахат алуунун көптөгөн жакшы жолдору бар. Мисалы, ден соолуктуу сактоо. Алардын эң оңоюу жана жеткиликтүүсү бул – өзүңө жакын адамдар, ата-эне, биртуугандар менен баарлашуу, кызыктуу маск куруу. Достор менен баарлашып, алар менен көйгөйлөрүбүздү талкуулап, кубаныч менен кыйынчылыктарды бөлүшүп туруу.

Ошондой эле спорт бизге чоң пайда алып келет, ал ырахат тартуулап гана койбостон, эс алууга жана стресстен арылууга да жардам берет. Кээде башыбызга кирген жаман ойлордон арылуу үчүн жеңил чуркоо жетиштүү. Силер жаратылышка чыгып же суунун жанында сейилдөө керек.

Музейге, театрга же киного барсаңар болот, муну туугандар же достор менен кылганыңар жакшы. Же өзүңөргө жаккан жанрадагы кызыктуу китеп окугула.

Анан, албетте, чыгармачылык бизге чоң мүмкүнчүлүктөрдү берет. Чыгармачылыктын көптөгөн түрлөрү бар - музыка, живопись, скульптура, жыгачтан оюу, саймачылык, адабий ишмердүүлүк жана башка көптөгөн нерселер. Жана алардын ар бири бизге өзүбүздү түшүнүүгө, эс алууга, стресстен арылууга жана андан чоң ырахат алууга жардам берет.

Ден соолукта болуңуз, өзүңүзгө кам көрүңүз!

### **Жыйынтыктоо:**

Балдар, биз бүгүнкү сабагыбызда: “**Электрондук сигареттин зыяндуулугу**” деген класстык саатта көп нерсени билдик. Силер айтып бергилечи, эмнени билдиңер?

| Билем | Билгим келет | Билдим |
|-------|--------------|--------|
|       |              |        |

### **Сабактын жыйынтыгы:**

**Суроолорго өз алдыбызча жооп беребиз:**



1. Электрондук тамеки деген эмне?
2. Электрондук тамеки эң биринчи кайда пайда болгон?
3. Электрондук тамеки ден соолукка зыяны бар деп ойлойсуңарбы?
4. Негизи тамекиден кайсы органдар зыян тартат?
5. Электрондук тамеки зыяндуубу, эмне үчүн?

**Мугалим:** Балдар мына бүгүн электрондук тамекинин зыяндуулугун түшүнүп билдик. Ар дайым өзүбүздүн ден соолугубузга кам көрөбүз, тамекинин түрүн тартпайбыз.

**Үй тапшырма:** Тамеки мен эч качан чекпейм! ( Эссе жазуу).

Иштеп чыккан: Алымбаева Б.Б.,  
КББАнын Тарбия, социалдаштыруу, жана мектептен сырткары  
билим берүү лабораториянын башчысы