Тема: Начар гәдәтләр. Аракының кеше организмына булган зыяны (2 нче дәрес- дәвамы).

Максат:
1. Исерткеч эчемлекләр куллануның кеше организмына зыянын курсәтү.
2. Эчүчелек- иҗтимагый бәла, кеше тормышындагы житешсезлекләрнең төп чыганагы икенен испатлау.
3. Алкоголь- сәламәтлекне какшатучы дошман икәнлегенә төшендерү.

Сыйныф сәгатенең көтелгән нәтиҗәсе:
- Аракыны куллану- шайтан эшләреннән булган, Аллаһы Тәгалә кешеләрне тыйган пычрак эшләрдәндер икәнен аңлау.
- Исерткеч эчемлекләргә карата нәфрәт уяну.
- Киләчәк тормыш өчен үзеңне җаваплы итеп тою.
- Үз-үзеңне кулда тота белергә өйрәнү.

Эпиграф:
- ***«Аракы – бөтен усаллыкларның анасыдыр»*** /Хәдис/
- ***“Аракы — сатып алынган чир ул. Аракы эчкән әҗәле җитми үләр”***

/Татар халык мәкаләсе/

Дәрес барышы

I. Өй эшен тикшерү.
1. Аракының кеше организмына китергән зыяны турында информация эзләү.
2. “Аракы эчү- бәхетсезлек” дигән темага җавап әзерләү.

II. Уку мәсьәләсен кую.
- Хикәяне тыңлагыз, шуннан чыгып, бүгенге дәреснең темасын үзегез әйтеп бирегез.

Больницада бер палатада яткан кешеләр, гәдәтчә, бер- берсенә бик якын булып китәләр: һәркемнең сызлануы, борчылуы күз алдында булгангадыр. Мамадышта яшәүче бишь бала анасы, килеп чыгышы буенчә безнен авылдан булган Ләйлә беркөнне әтисе турында сөйләп китте: “Без өч бала идек. Әти безне бик яратты. Казанда эшләп, күп итеп акча алып кайта иде. Үзенең нинди эштә йөргәне турында сораганны яратмады. “Сезгә аны белү кирәк түгел”,- генә дип әйтүен хәтерлим. Безне яхшы киендерде, тәмле ашатты. Мин кияүгә чыккач та акчалата бик ярдәм итте. Дөрес, аракыны да күп эчте. Казаннан кайткан саен киткәнче айнымый иде. Безгә аның исерек булуының зыяны тимәде шикелле дә ...

Бер көнне әти кичтән ару гына “салган”. Кулындагы шөшәне алмакчы булсам да- бирмәде. Йокларга яттык, ә иртә белән урамга чыксак- әти ишек алдының уртасында үлеп ята һәм аның чөреп бөткән үпкәсе шунда ук, ишек алдында таралып ята: кысып бөтергән әтием үз үпкәсен ... Авыр итеп сулап куйды да Ләйлә, бүтән бер сүз дә әйтмәде, ә без, палатадагы хатыннар, барыбыз да уйга баттык ...

- Димәк, бүгенге дәреснең темасы ... (Аракының кеше организмына булган зыяны турында).

III. Уку мәсьәләсен чишү.
- Нинди эчемлекләр исерткеч эчемлекләр исеменә керә?
- Алкогольнең кеше организымына нинди тәэсире бар? Бәлки бик файдалыдыр ул? Видеоролик шушы сорауга төгәл җавап бирә.

1. Видеоролик карау. “Страшное видео про алкоголизм” (10 мин.)

2. Укучы (укытучы) чыгышы. Эчкечеләрне үлемгә китерә торган авырулар.

- Сонгы елларда аракы куплар өчен бәйрәм табынының аерылгысыз өлешенә әйләнде. Кайберәүләр: “ Аракы кәефне күтәрә”,- диләр. Чыннан да, купмедер күләмдә алкоголь кулланып, алар күңелсез хисләрдән вакытлыча котылуга ирешәләр. Әмма бу “рәхәтлек” озакка бармый. Аракы тәэсире бетү белән алар тагын төшенкелеккә биреләләр һәм “ кәефләрен күтәрү өчен “ яңадан “ баш төзәтергә“ мәҗбүр булалар. Нәтиҗәдә, үзләре дә сизмәстән, эчкечегә әйләнәләр.

Организмга спиртлы эчемлек кергәннән сон, үзәк нерв системасында тоткарлану процессы көчсезләнә, кешенең хәрәкәтендә төгәллек бетә. Спиртлы эчемлекләрне еш кулланганда ашкайнату бозыла, ашказанында ялкынсыну башлана. Алкоголь кан белән бөтен организмга тарала.Ул таркалганда, бавыр күзәнәкләренен бер өлеше май күзәнәкләренә әверелә, ә икенче өлеше һәлак була, һәм алар урынында җөйле тукыма барлыкка килә.

Эчкечеләрне үлемгә китерә торган бавыр циррозы авыруы шул инде. Психозлар арасында ин күп очраганы - аракы бизгәге. Мондый авырулар курку, борчылу кичерәләр. Хәтта өйдә ялгыз калудан куркалар. Хроник алкоголь галлюциноза дигән психик авыру да бик куркыныч. Кешеләрнең баш мие зарарланган, витаминнар җитешмәгән, аларның матдәләр алмашы бозылган була. Эчкечеләрнең 47,6% - бәхетсезлеккә юлыгу, агулану, имгәнүләр аркасында, 30% - йөрәк-кан тамырлары зарарлану, 18% - эчке әгъзалардагы төрле авырулар һәм яман шешләр нәтиҗәсендә вакытсыз үлә.

3. Спиртлы эчемлекләрне даими куллану кешенең ихтыяр көчен җимерә.

- Алкогольле эчемлек шундый мәкерле үзенчәлеккә ия: әгәр кеше яисә хайван спиртлы эчемлек тәмен татыса, аңарда алга таба да аны авыз итү теләге туа. Бу алкогольнең наркотик тәэсире белән аңлатыла. Спиртлы эчемлекләрне даими куллану кешенең ихтыяр көчен җимерә һәм эчүгә булган теләк табигый гадәткә әверелә. Кеше ансыз яши алмый башлый.
- Андый кешеләрне ничек дип атыйлар?

/Җаваплар/:

- Алкоголиклар. Физиологлар шуны ачыклаган: алкоголь организмнан тиз генә чыкмый. Аның күпмедер күләме организмга ике атна дәвамында зарарлы тәэсир ясап тора. Бер мәртәбә эчкәннән сон да акоголь кеше миендә, бавырында, йөрәгендә, ашказанында 49 сәгатьтән алып 15 тәүлеккә кадәр сакланып тора.

Атна саен эчкән кешеләр беркайчан да алкоголь агуыннан котыла алмыйлар. Мондый очракта баш мие эшчәнлеге тоткарлана, үз-үзенә контрольлек югала, “ тормоз” йомшара. Әгәр кеше тәүлеккә 5 рюмка аракы, яисә 3 рюмка коньяк, яисә 4 кружка сыра эчсә аның йөрәк тибеше кыскара: бер минутка – 8 тибешкә, 1 сәгатькә – 490га, тәүлеккә 11550 тибешкә. Нәтиҗәдә йөрәк эшчәнлегенә зур зыян килә, ул таушала һәм кеше гомере 8 елга кыскара.

4. Исерткеч эчемлекләр куллануның тагын нинди зыяны бар?

/Җаваплар/:

- иртә картаюга, үлемгә китерә;
- зәгыйфь балалар туа; Акылга зәгыйфь балаларның 60% эчүгә һәвәс ата-аналардан туа;
- җинаятьләр, аварияләр була;
- гаиләләр таркала.

5. *Каюм Насыйри “Сатып алган чир”.* Кеше сәламәтлегенә зыян китерүче сәбәпләрнең берсе - эчкечелек. «Аракы адәми зат өчен сарыф бер агудыр», — дигән Каюм Насыйри. Аракының зыяны турында әйткән сүзләренә дә игътибар итик: *«Аракы сиздерми генә, әкрен генә кешене үтерә, аракыдан барлыкка килгән авыруны туксан табиб та дәвалый алмый. Аракы кан тамырларында кан йөрешен начарайта, ризыкны тәнгә сеңдерүне туктата, бавырга зыяны күп. Эчкән кеше үзен генә түгел, нәселендә үтерә, чөнки аңардан туган балалар авыру булып туалар яки үләләр, яки акылга зәгыйфь булалар. Эчүнең сәбәпләре төрле: кайгы булса, кеше — эчә, шатлыкка — эчә, туңса — эчә, җылынасы килсә — эчә,*

дәваланыр өчен берәр үләнне аракыга төнәтеп эчә. Сыра дигән эчемлекнең зарары бигрәк тә зур, чөнки кайберәүләр аны зарарлы түгел, хәтта файдалы дип тә эчәләр»- дип яза Каюм Насыйри.
- Әйтерсең лә сүз XXI гасыр турында бара, статистика мәгълүматлары гына туры килми: бүгенге көндә Россиядә эчүчелектән ел саен дистә меңләгән кеше үлә. Иң аянычлысы: бу чир яшәргәннән яшәрә.
- Ә аракы, кеше организмыннан тыш, җәмгыятькә дә зыян китерә. Укучылар моны беләмикән? *(Укучыларның фикерләре тыңлана: эшче көчләр саны кими, җинаятьчелек арта, ятим балалар саны күбәя, зәгыйфь балалар туа, сәламәтлеккә зыян килә, юлда аварияләр саны арта, кеше гомере кыскара, бәхетсез кешеләр саны арта).*

6. Яшүсмерләрнең алкогольне эчү сәбәпләре.

- Алкоголь кулланудан барлыкка килгән хисләргә карата кызыксыну.
- Өлкәннәргә охшарга тырышу.
- Компаниядә баш тартудан уңайсызлану.
- Башкалар кебек булырга тырышу.
- Кайгыны җиңеләйтү.
- Бәйсезлекне күрсәтү.

- Гомумән алганда, сәбәпләр төрле, кешеләрнең күпчелеге сәламәтлек өчен аның зыянын аңлый. Ләкин компаниядә яшьтәшләре алкоголь эчкәндә, читтә калу кыенлаша.
- Иң куркынычы шунда, эчү тиз арада гадәткә әверелә, соңыннан кеше эчмичә тора алмый башлый. Компаниядә эчү күнелле, заманча һәм зәвыклы сыман тоелса да, аның зарарын һәм хәтәрен сез беләсез.

7. «Алкогольне эчү- эчмәү мәсьәләсен сез үзегез генә хәл итәсез!»
- Әгәр сез алкоголь эчәргә, тәмәке тартырга этәрә торган ситуациягә юлыксагыз, үзлегегездән генә берничә сорауга җавап бирергә тырышып карагыз

1. Алкогольне миңа ник тәкъдим итәләр?
2. Тәкъдим ителә торган эчемлек нинди үзенчәлекләргә ия?
3. Алкоголь эчәргә ризалашсам, күңелсезлекләр ихтимал өстенлекләрне җинеп чыкмыйлармы?
4. Нәтиҗәдә үземне яхшы хис итәчәгемә мин ышанаммы?
5. Вакыт узу белән күңелсезлекләр җитди проблемага әверелмиләрме?

8. Алкоголизмнан ничек котылып була?

- Алкоголизмнан бердән- бер котылып була торган чара- ***спиртлы эчемлекләрне бөтенләй кулланмау.***

***9.* Изге Коръән китабыннан.**
- Аллаһы Тәгалә әйтте:

- ***«Әй, мөэминнәр, аракы эчү, отыш уйнау, гыйбадәт өчен куелган потлар, отыш уены өчен ясалган уклар – шайтанның гамәлләреннән булган пычрак эшләрдер. Алардан сакланыгыз. Дөнья вә ахирәт сәгатенә, бәхетенә ирешегез».***

*(*Коръән. *5: 90).*

/Фикер алышу/

10. Хәдисләр.
- Мөхәммәд Пәйгамбәрнең (гәләйһи әссәләм) хәдисләрен укып, алар турында үз фикерләрегезне әйтегез. Пәйгәмбәребез (гәләйһи әссәләм) әйтте:

- ***"Хәр исертә торган әйбер - ул хәмер (исерткеч), ә хәр хәмер (исерткеч) - хәрам... "*** (аль-Бухари, № 5575).

- ***“Исертә торган эчемлекләрдән сакланыгыз. Монда бернинди дә шик юк, ул гөнаһларның һәм золымнарның чыганагы”***

/Фикер алышу/

- Ислам динендә хәрәм кылынган вә Аллаһы Тәгалә тарафыннан катгый рәвештә тыелган нәрсәләрдән берсе – исертә торган эчкеләр эчү. Халык арасында аракы дип аталып йөртелә торган мондый эчкеләрнең төрле – төрле исемнәре булырга мөмкин. Исеменең нинди булуына карамастан, кешене исертә торган һәрнәрсә Ислам динендә хәрәм кылынган. Чөнки Пәйгамбәребез болай дигән: ***«Кешене исертә торган һәрнәрсә хәрәмдер».***

- Моннан тыш Пәйгамбәребез бер хәдисендә болай дигән: ***«Аракы – бөтен усаллыкларның анасыдыр».*** Ягъни, Пәйгамбәребез әйткәнчә, һәртөрле усаллык, начарлык аракыдан туа. Чыннан да, дөньяда эшләнгән бик күп явызлык вә усаллыклар исерек кешеләр тарафыннан эшләнә. Юл казалары, янгыннар, кеше үтерүләр, һәртөрле ямьсез бәхәсләр, җәнҗаллар, орышлар вә әхлаксызлыкларның күбесе исерек кешеләр тарафыннан эшләнә.

VI. Анкетирование учащихся “Я и алкоголь” (анонимное).

1. *Цель <u>анонимного</u> анкетирования- выяснить <u>истинное</u> общее положение дел в области употребления алкоголя подростками, заставить их задуматься об опасности алкоголя <u>лично для них</u>.*
2. Пробовал ли ты алкогольный напиток? (да- нет).
3. В каком возрасте впервые попробовал его? (до школы, в … классе).
4. Какой это был алкогольный напиток? (пиво, вино, водка, шампанское)
5. Кто тебе его предложил? (родители, друзья).
6. Как часто ты употребляешь спиртные напитки? (1-2 раза в год, 1-2 в месяц, 1-2 в неделю, 3- 5 в неделю).
7. Что может послужить поводом для принятия спиртных напитков? (праздник, просто так).
8. Употребляют ли алкоголь твои родители? (да- нет).
9. Хотел бы ты, чтобы алкоголь употребляли твои отец, мать? (да- нет).
10. Хотел бы ты, чтобы алкоголь употребляла твоя девушка, парень? (да- нет- все равно).
11. Хотел бы ты, чтобы алкоголь употребляла твоя будущая жена (муж) ? (да- нет- мне всё равно).
12. Боишься ли ты в будущем стать алкоголиком? (да- нет- мне все равно).

13.От кого зависит твоё «трезвое или пьяное» будущее? (от друзей, родителей, от меня самого).

14.Сможешь ли ты добиться успеха в жизни, если будешь продолжать употреблять алкоголь? (да- нет).

15. Ты попытаешься <u>полностью</u> отказаться от алкоголя? (да- нет).

16. Помог ли тебе сегодняшний разговор ответить на предыдущий вопрос? (да- нет).

IV. Рефлексия.

- Дәреснең темасын искә тешерегез.

- Югарыда сөйләгәннәрдән чыгып, үзең өчен нинди сабак алып була? *(“Аракы — сатып алынган чир ул. Аракы эчкән әҗәле җитми үләр”).*

- Бу сүзләрне бүгенге дәреснең эпиграф итеп тактага яздык. Җөмләне хор белән кабатлыйк һәм үзебезнең йөрәкләребезгә гомер буена салыйк, беркайчанда онытмыйк.

- *«Аракы – бөтен усаллыкларның анасыдыр»,* чөнки... дигән хәдисне дәвам итегез.

- Үзегез өчен нинди нәтиҗә ясадыгыз?

- Алкоголизмнан бердән- бер котылып була торган чара- ***спиртлы эчемлекләрне бөтенләй кулланмау*** .

- Димәк, без бүген аракының кеше организмына булган зыяны турында сөйләштек.

V. Өй эше.

- Алкоголь эчергә тәкъдим итсәләр, нинди җаваплар бирер идегез?- дигән сорауга җавап әзерләү.