

*Аскер уулу Нурлан атындагы орто мектеби*

# Жакшы ой - туу, Жаман ой - уу



## Сабактын темасы:

### Жакшы ой-туу, жаман ой-уу.

(Таймаш сабак)

#### Сабактын максаты:

- **Максатка ылайыктуу ой жүгүртүү маданиятын калыптандыруу**
- **Жаман ойдун зыяндуулугун түшүндүрүү**
- **Позитивдүү ой менен жашоонун маанисин түшүндүрүү**

#### Сабактын жабдылышы:

Доскага төмөнкү учкул сөздөр жазылып коюлат:

Адам бирөө жөнүндө берилип тымызын жаман ойлосо, анын көрө албас, ичи тар, кызганычтуу ойлору адамдын өзүнө кайрылып келет, нервин бузат, кыжаалат кылат. Ошентип көзөмөлдөнбөгөн ойлордун зыяны адамдын өзүнө тиет. Жакшы ойлор өзүнө жакшы ойлорду тартат, жаман ойлор өзүнө зыяндуу ойлорду тартат.

Вильям Фолькер.

#### Сабактын жүрүшү:

##### Уюштуруу:

##### Класс эки топко бөлүнөт:

1. **Позитивдүү**
2. **Негативдүү**

Вильям Фолькер.



**Мугалимдин сөзү:**

**Ой – психикалык энергия. Ой аркылуу адам сезимин башкарат. Ой сезимдин алдында жүрөт. Адамга биринчи ой келет, анны сезим ээрчип жүрөт. Адам эмнени ойлосо адам ошону кылат.**

**Демек, балдар! биз азыр слайдга көңүл бурабыз:**

**Негатив жана позитив жөнүндө сөз болот.**

**Негатив ой деп – арам ой, жаман ой, кара ой, терс ой, бузуку ой ж.б.**

**Позитивдүү ойлор адамды аракетке салат, ийгиликке жеткирет.**

**Топторго суроо берүү:**

**1. Позитивдүү топко:**

**- Позитивдүү ойлордун оң таасири**

**- Ойдун тазалыгы жөнүндө кандай макал – лакаптпрды билесиңер?**

**2. Негативдүү топко:**

**- Негативдүү ойлордун керс таасири**

**- Эл оюн кандайча өзгөртсө тура жолго түшөт?**

**Мугалим:**

**Япониялык окумуштуу Масару Эмотонун эксперименти жөнүндө түшүндүрүп берүү.**

**Адашкан макал – лакапты жандыруу**

**Мугалим: Балдар баарыңар, ак баракты карасаңар, эмнени көрдүңө? (Балдар ойлорун айтышат)**

**Уламыш айтат (Эки урук жөнүндө)**

**Ыраазычылык**

**Үйгө тапшырма: «Жакшы ойлор, жаман ойлор» жөнүндө макал – лакаптардан жаттап келүү**

## *Адашкан макалдар:*

- 1. Адептүү бала – ойлоп сүйлөйт,  
Адепсиз бала –оттоп сүйлөйт.*
- 2. Ойдун тазалыгы – жарым ыйман.*
- 3. Адамдын ою кир болсо анын шору.*
- 4. Жакыы сөз – жан эришет,  
Жаман сөз – жан кейитет.*



# Адашкан макалдар:

*Адамдын*

*жарым адептүү*

*бала ыйман тазалыгы*

*ойдун ою кир жан*

*болсо ойлоп сүйлөйт*

*адепсиз жакшы бала оттоп*

*сөз жасаман сүйлөйт шору*

*анын сөз кейитет*

*жан эритет*

# **Ак көңүлдүк - адам оюнун тазалыгы**

ЭЗ КАРМЫН ОЙЛОТОН АСТОН  
ЭЗ КАРМЫН ОЙЛОТОН АСТОН

ЭТ КАРМЫН ОЙЛОТОН КАРМАН  
ЭТ КАРМЫН ОЙЛОТОН КАРМАН



*«Ой – байлықтын,  
ийгиликтин, бардарлықтын,  
улуу ачылыштардын жана  
жетимшендиктердин булагы»*

*М.Клод.*



**Адам бардык жактан  
татынакай болууга тийиш:  
анын жүзү жарык , ичи таза,  
ою тунук, сырты сымбат.**

Аллах-у-Акбар  
Аллах-у-Акбар  
Аллах-у-Акбар

Аллах-у-Акбар  
Аллах-у-Акбар  
Аллах-у-Акбар



**Адам бардык жактан  
татынакай болууга тийиш:**

*анын жүзү жарык,  
ичи таза, ою тунук,  
сырты сымбат.*

*А.П. Чехов*

## Класстык саат

### Темасы: «Толеранттуулук деген эмне?»

#### Максаттары:

1. “Толеранттуулук” термининин мазмуну менен тааныштыруу.
2. Окуучуларды өзүнө жана айланадагыларга туура мамиле жасоого, кечиримдүү болууга тарбиялоо.
3. Өз оюн айта билүүгө жана башкалардын оюн сыйлоого чакыруу.
4. Түрдүү кырдаалдарды чыр-чатаксыз чечүүнүн зарылдыгын окуучуларга түшүндүрүү.

**Жабдылышы:** мультимедиялык каражаттар, таркатма материалдар (мүнөздөмөлөр жазылган карточкалар), портрет 2 копия, плакат, ромашкалар.

**Формасы:** Тренинг элементи менен лекция.

#### Класстык сааттын жүрүшү

*Розанын тикени бар экен деп  
кайгыргандан көрө,  
тикендин гүлү бар экен деп  
кубанышыбыз керек. (Гете)*

#### 1. «Толеранттуулук» термини менен тааныштыруу

Класс жетекчи: Толеранттуулук – (лат. *tolerantia* – чыдоо) – бул бир нерсеге же кимдир бирөөгө чыдамдуу болуу жөндөмү.

Толеранттуулук терминине аныктама берүү кыйынчылык туудурат, себеби бул сөз ар кайсы тилде түрдүү түшүнүктөргө ээ.

Толеранттуулук- англис тилинде чыдамкай, кичипейил болуу.

Толеранттуулук- кытай тилинде башкаларга карата айкөл болуу.

Толеранттуулук- араб тилинде кечиримдүү, жумшак, ак көңүл, боорукер, чыдамкай болуу.

“Толеранттуулук” түшүнүгү кадимки кыргыз баласы үчүн көндүм эмес, биз үчүн “айкөлдүк” деген сөз жүрөгүбүзгө, түшүнүгүбүзгө да жакын.

Биз бардыгыбыз коомдо жашайбыз. Биздин айланабызда миндеген адамдар бар. Ар күнү биз бейтааныш адамдар менен жолугабыз.

Ар бир адам уникалдуу, бири-бирине абсолюттуу окшош адамдар жок.

Ар бирибиздин өз алдынча кызыкчылыгыбыз, каалоолорубуз, максаттарыбыз бар жана ар бирибиз башкача ойлонобуз, башкача кийинебиз, башкача сүйлөшөбүз. Демек, ар бир адам кайталангыз мүнөзгө ээ.

Толеранттуулук – бул бирөөнүн ойлогон ой-пикирине, тутунган динине, улутуна, кылган ишине, мүнөзүнө, кетирген каталарына, кемчилигине ачууланбоо, өзүн токтоо кармоо жана ага түшүнүү менен мамиле жасоо.

Толеранттуу адам башкалардын ой-пикирин сыйлап, жеке өзүнүн гана түшүнүгүн тануулоодон алыс болот.

Толеранттуулук жолу- бул өзүн жакшы билген, чөйрөдө эркин сезе алган, башкаларды түшүнгөн жана жардам берүүгө ар дайым даяр турган, башка маданиятты, көз карашты, салттарды сыйлай билген адамдын жолу.



Дүйнө көп түрдүүлүгү, көп кырдуулугу менен кызык эмеспи. Муну адамдардын баары эле түшүнө бербейт. Толеранттуулуктун өнүгүшүнө диний экстремизм, сөз эркиндигин кысымга алуу, аз элдүү улуттарды дискриминациялоо, адам укуктарын бузуу тоскоолдук болууда. Ошого карабастан толеранттуу коомду түзүүгө көпчүлүк мамлекеттер далалат жасап жатышат. Буга мисал катары 1995-жылдын 16-ноябрында ЮНЕСКО тарабынан “Толеранттуулуктун принциптери декларациясын” кабыл алуу кадамын айтсак болот. Анын алкагында көптөгөн конференциялар, тегерек столдор жана иш чаралар өткөрүлдү жана 16-ноябрь - Эл аралык толеранттуулук күнү деп жарыяланды.

## **2. Оюн-эксперимент.**

Класс жетекчи: Балдар, бул экспериментке катышуу үчүн 2 топко бөлүнөбүз. (Топторго портреттер берилет) Бул адамдын жеке мүнөзүн түзүү керек. (Портреттер – окшош 2 копия, бирок окуучулар билишпейт. Биринчи топко бул адам боорукер адам, экинчи топко бул каардуу адам деп тааныштырат). Сүрөттөөгө адамды мүнөздөө үчүн жазылган карточкалар жардам берет.

Сапаттар: Чыдамкай, таш боор, чагак, кечиримдүү, тез ачууланган, бир нерсени чогуу иштөөгө аракеттенген, калпычы, эрегишкен, кыйкымчыл, башкаларды сыйлаган, башка адамды кандай болсо ошондой кабыл ала алган, көрө албас ж.б.

Окуучулар топто иштеп, кезеги менен мүнөздөмө беришет.

*Рефлексия:* Толеранттуу деп кандай адамды айтса болот?

Мүнөздөмө жазган карточкалар жеке адамды сүрөттөөгө жардам бере алдыбы?

Рефлексиядан кийин балдар портреттерди бири-бирине көрсөтүшөт жана жыйынтык чыгарышат.

## **3. Практикалык көнүгүү “Толеранттуу баарлашуунун эрежелери”**

Класс жетекчи: Адамдар арасында толеранттуулук болуш үчүн биринчи кезекте толеранттуулуктун эрежелерин билүүбүз керек. 1-топ угуучу, 2-топ сүйлөп жаткан адамдардын эрежелерин санайбыз. Окуучулар өздөрү эрежелерди түзүшөт, слайд менен жыйынтыкталат.

*Рефлексия:* көйгөйлүү кырдаалдагы баарлашууну талкуулоо.

## **4. Көнүгүү «Биз эмнебиз менен окшошпуз?»**

Максаты: топтордо эркин, жылуу жагдайды түзүү.

Алып баруучунун айтканын угабыз:

1. Чачынын өңү окшоштор бириккиле.
2. Көз айнек тагынгандар бириккиле.
3. Карындашы, синдиси барлар бириккиле.
4. Агасы, иниси барлар бириккиле.
5. Ысымы бирдей тамгадан башталгандар бириккиле.
6. Чоң ата, чоң энеси барлар бириккиле.
7. 7-класста окугандар бириккиле.

*Рефлексия:* оюнду талкуулоо.



# Классстык саат

Темасы:

## "Толеранттуулук деген эмне?"

«Адам канчалык акылдуу  
жана боорукер болгон  
сайын, ал адамдардан  
ошончолук боорукердикти  
сезе баштайт!»

Б. Паскаль



# ТОЛЕРАНТТУЛУК

(лат. *tolerantia*) – бул бир нерсеге же кимдир бирөөгө чыдамдуу болуу жөндөмдүүлүгү





# ТОПЕРААНТТУУЛУК

- бул чыдамдуу болуу, башкалардын ою менен макулдашуу
- кечиримдүүлүк, айкалдуу, кичпейилдик, жумшактык, боорукердик, сезимталдык





# Толеранттуулуктун өнүгүшүнө тоскоолдуктар:

1. Диний экстремизм
2. Сөз эркиндигин кысымга алуу, аз элдүү улуттарды дискриминациялоо
3. Адам укуктарын бузуу





# 16 НОЯБРЬ -

## БҮТКҮЛ ДҮЙНӨЛҮК ТОЛЁРАНТТУУЛУК КҮНҮ





ОЮН - ЭКСПЕРИМЕНТ





# Сүйлөө эрежелери:



1. Сүйлөп жатканда уккан адамга карата кемсинтүү кебин колдонбо.
2. Угуучунун жаш, жыныс өзгөчөлүгүн, кызматтык же коомдогу ордун эсепке алуу керек. Баарлашууда өзүңдү көңүл ортосуна коюудан алыс бол. Өзүңдү-өзүң баалоодо жөнөкөйлүктү сактап, маектешкен адамга өзүңдүн оюңду таңуулаба.
3. Баарлашуу үчүн маектешкен адамга кызык, түшүнүктүү теманы танда. Кебинде бир ойду айтуу үчүн 10дон көп сөз колдонбо, себеби угуп жаткан адамдын көңүл коюп угуу мүмкүнчүлүгү чектелүү. Ошол себептүү токтолбостон сүйлөө 45 секунддан 1,5 мүнөткө чейин гана созулуш керек. Кебинде кыска фразаларды колдон жана угуучу сенин кебинден чарчабагандыгын көзөмөлдөп тур.



# Угуучунун эрежеси:



1. Сага кайрылган адамды көңүл коюп угуу керек, себеби ал сүйлөп жаткан адам үчүн маанилүү.
2. Угуп жатканда чыдамдуу болуп, аягына чейин көңүл коюп ук.
3. Сүйлөп жаткан адамга сый мамиле кыл. Башка адамга берилген суроого озунуп жооп бербө.
4. Адамдын маданияттуулугу анын сүйлөгөн сөзүнөн билинет. Кебинде кетирген каталары адамдын маданияттуулугу жана билими канчалык деңгээлде экендигинен кабар берет.



**«Мен Сиздин оюңузга  
кошула албайм,  
бирок Сиздин өз оюңузду  
эркин айтуу укугунуз үчүн  
өмүрүмдү берүүгө даярмын»  
Вельтер.**



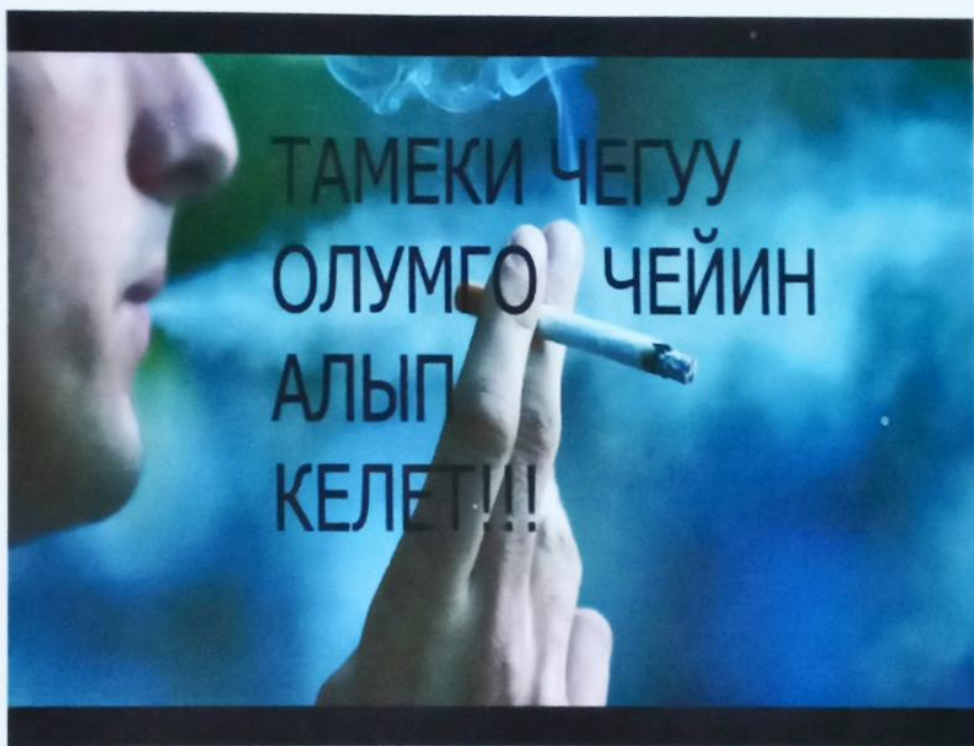
# Толеранттуулук-бул:



Аскер уулу Нурлан атындагы орто мектеби

Тарбиялык саат:

## Тамеки өмүр душманы



Мугалим:Кадамбаева А.К.



## **ТЕМАСЫ: Тамеки жана коом 8-класс**

### **МАКСАТЫ:**

1. Тамеки чегүү, анын себептери, аракеттенүү механизми жана адамдын организмине тийгизген таасири жөнүндө окуучулардын билимдерин жогорулатуу.
2. Ден соолук, ийгилик үчүн маанилүү эң мыкты чечимдерди издөө көндүмдөрүн адатка айландыруу.
3. Өз ден соолугуна, айланасындагылардын ден соолугуна жана айлана-чөйрөгө жоопкерчиликтүү мамилени тарбиялоо.

**УСУЛДАРЫ:** мээге чабуул, кичи-лекция, ролдук оюн.

**САБАКТЫН ЖАБДЫЛЫШЫ:** класстык доска, бор.

### **САБАКТЫН ЖУРУШУ:**

*Классты уюштуруу жана сабактын темасы менен тааныштыруу*

**Мугалим:** Тамеки менен биринчи жолу таанышуу көбүнчө мектеп жашында болуп өтөт. Тамекини эрте чегип баштоо ага көнүп алуу коркунучун жогорулатат. Ошондуктан ар бир өспүрүм тамеки чегүүнүн адамдын ден соолугуна тийгизген таасири жана бул заттын организмге келтирген зыяны жөнүндө эртерээк билгендери туура.

А силер билесинерби, тамекинин түтүнүнөн өнөкөт болгон уулануудан, башка себептерге караганда, бир нече эсе көп адамдар набыт болушат. Мисалга алып карасак, биздин планетанын бир миллион адамынын ичинен ар бир 4 күндө спирттик ичимдигин ичкен 1 адам өлсө, ар бир 3 күндө автокырсыктан жабыркаган бир адам өлөт, ал эми ар бир 3 саатта тамекинин түтүнүнө өнөкөт ууланган бир адам каза болууда.

### **I. Мээге чабуул – 5 мин.**

**Суроо:** “Эмне үчүн өспүрүмдөр тамеки чегип башташат?”

Окуучулардын ой-пикирлерин доскага жазып жана талкууга алгыла.

Окуучулардын болжолдуу жана мүмкүн болгон жооптору:

- эркиндикти сезүү;
- достор менен теңтуштардын кыстоосу;
- денесин жибитип, бош коюп эс алгысы келет;
- өзүнүн досунун, өзүнөн улуу баланын сөзүн эки кылгысы келбейт,
- компаниядан чыгып калуу коркунучу;
- өзалдынча болгусу келет;
- жарнактын таасири ж.б.

### **II. Мугалимдин маалыматы – 15 мин.**

**Кичи-лекция – 10 мин.** (мугалим үчүн берилген маалыматты карагыла).

1. Тамекинин тарыхы.
2. Тамеки жана андан жасалып алынгандар.
3. Калктын арасында тамеки чегүүнүн жайылгандыгы.

### **III. Демонстрация жана ролдук оюнду талкуулоо - 20 мин.**

Ролдук оюн – бул силерге кандайдыр бир жагдайда болуу жана ал жагдайда өз жүрүм-турумун практикалоону түшүнүүгө жардам бере ала турган окутуу ыкмасы. Ролдук оюнга катышуу менен мына ушул учурда өзүңөрдү кандайча алып жүрө алат элечер, ал жагдайда өзүңөрдү кандай сезет элечер, башка адам кандай мамиле көрсөтөт эле жана бул жагдайдын аякташына силердин сөзүңөр, аракетинер кандай таасир берерин байкап көрөсүңөр. Бул

силерге баарлашуу жана жүрүм-турум көндүмдөрүн практикалоо мүмкүнчүлүгүн жана эч кандай ылайыксыз коркуудан же терс таасирсиз башкалардын реакциясын алууга мүмкүндүк берет.

Ролдук оюнду көрсөтүү үчүн бир нече ыктыярдуу окуучу керек болоорун айткыла. Алардын бирөөнү 1 жана 2-көңүгүүлөрдөгү тапшырманы окуп беришин сурангыла.

**1-көңүгүү.** Улан кызды кечеге чакырат. Баланын компаниясындагы кыздардын бардыгы тамеки чегешет. Кыздар жаңы келген кызга тамеки чегүүнү сунуш кылышат.

*Тапшырма:* жаңы келген кызды тамеки чегүүгө ынандыргыла (тамеки чегүүнү оң жактары).

**2-көңүгүү.** Кыз сүйлөшкөн жигитинин тамеки чеккенди таштаганын каалайт. Ал аны тамекини таштоого көндүрөт.

*Тапшырма:* сүйлөшкөн жигитин тамекини таштоого ынандыргыла (тамеки чегүүнү терс жактары).

Бардык болгон варианттарды жазып чыгып, салыштырып жана такуулап чыгууга болот.

#### **IV. Сабакка анализ берүү жана жыйынтыктоо – 2 мин.**

Мугалим сабакты жалпылап жана суроо берет: – Силер бул сабактан жаңы эмнени билдинер? же “Бүгүнкү сабактагы берилген маалымат пайдалуу болдубу?”. Окуучулардын каалаганына өз ойлорун айтууга мүмкүнчүлүк берүү керек.



# 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 тарттуудан пайда болгон гангрена оорусунан 98% инин буту кесилген.

Кыргызстанда 60% эркектер, 30% аялдар чезэри аныкталган.

# Кызыктуу фактылар



Тамекиде 4000 химиялык бирикмелерден турат,  
а тамекинин түтүнү орточо 5000ден ашык химиялык бирикмелерден турат.  
Булardan 60ы ракты чакырат

Тамекиде 4000  
ингредиент  
кездешет, тамеки  
жандыруу менен 200  
ашык химиялык  
аралашмаларды  
пайда кылат. Бул  
аралашмалар  
ПКН сезгенти  
жабыркатат.



# Риски от курения

Курение может повредить каждую часть тела

