**Татарстан Республикасы районы Кукмара муниципаль**

**«Ядегәр авылы Г.Г.Гарифуллин исемендәге урта гомуми белем бирү мәктәбе»**

**“һәркемнең яшәргә хакы бар”**

**темасына сыйныф сәгате**

**Фатыйхова Л.Ш.**

Тема: Һәркемнең яшәргә хакы бар

Максат:1. Сәламәт яшәү рәвешен пропагандалау.

2. Начар гадәтләрдән арына белергә өйрәтү.

3. Көчле рухлы булырга өндәү.

Җиһазлау: слайдлар, төрле рәсемнәр, зур форматлы  экран, компьютер.

Материал: Мәгариф № 3, 2004, Мәгариф №11, 2002

Дәрес барышы.

Укытучы: Соңгы вакытта мәктәп яшендәге балалар арасында начар гадәтләргә өйрәнеп китүчеләр булуы беркем өчен дә сер түгел (слайд 1). Нәрсә соң ул начар гадәтләр? Аларга нәрсәләр керә? Әйе, бу сорауга барыгызда җавап бирә алыр: наркомания, тәмәке тарту, эчкечелек. Әлеге начар гадәтләр белән мавыгып китүчеләрнең артуы табибларны гына түгел, ата - аналарны, укытучыларны да хафага салды. Республикабызның төрле төбәкләреннән, аеруча Казан шәһәреннән алынган хәвефле хәбәрләрнең ешаюы зур борчу тудыра. Күпме талантлар, өметле яшьләр һәлак була.

Укучылар! Тиздән мәктәп еллары артта калыр. Күбегез укуларын дәвам итәр яки эшкә урнашыр. Тормыш юлында төрле кешеләр, төрле язмышлар белән очрашырсыз. Сынаулар алдында югалып калмас өчен, безнең киңәшләребез, теләкләребез сезгә дөрес юл күрсәтүче маяк булыр. Бүген үткәрелә торган кичәдә сүз яшүсмерләр арасында таралган начар гадәтләр турында барачак. Әңгәмәбез берничә баскычтан торыр (слайд 2), һәр баскычта без сезнең белән начар гадәтләрнең үзенчәлекләре белән танышып, анализлап барырбыз.

I. Начар гадәтләрнең иң таралганы - **тәмәке тарту** турында сөйләшеп китәрбез (слайд 3). Тәмәке тартучыларның барысы да – наркоманнар. Алар наркотик бәйлелеккә ничек эләгүләрен үзләре дә сизми кала. Тәмәкене даими тарткан кеше канында никотин югары дәрәҗәдә булганда гына үзен яхшы хис итә. Организмда никотин азаюга нерв күзәнәкләре актив рәвештә тагын бер сигарет тартуны таләп итәләр. Бу хәл торган саен кабатлана. “Нормаль” доза туктаусыз арта бара.

Никотин үз капканына иң беренче чиратта яшьләрне алдап кертә. Башта барысы да яхшы тоела. Яшүсмер мәктәп бинасы артына чыгып яки автобус тукталышында тәмәке көйрәтә. Ләкин тора - бара ул үзенең кармакка эләгүен аңлый. Яшүсмер ашап алгач, дәрес вакытында, автобуста, кунакта, өйдә һәрчак тәмәке тартырга тели. Ул наркомания корбаныннан нәрсә белән аерыла соң? Аерма шунда гына: тәмәке тартучыга үз организмын җимерү өчен күбрәк вакыт таләп ителә.

Тәмәке тартудан беренче чиратта сулыш органнарына зыян килә. Бугаз, үпкә яман шешләре, хроник бронхит һ.б. авыруларның сәбәпчесе - тәмәке. Тәмәке составында берничә йөз төрле агу исәпләнә, шулай ук радиоактив матдәләр дә бар. Көнгә бер кап сигарет тартсаң, бер елга 500 рентгенга якын нурланыш аласың. Күп еллар тәмәке тарткан кешенең үпкәсе каралып, череп бара. Сигарет шулай ук йөрәк һәм кан тамырларына зур зыян сала. Хәтта бер сигарет тартканнан соң да кан басымы күтәрелә. Шуны белеп торыгыз: йөрәк авыруларыннан үлүчеләрнең 25% - тәмәке тартучылар. Никотин атеросклероз, гипертония, гастрит кебек төрле авыруларның дәвалануын катлауландыра.

Тәмәке тартучы үзеннән тыш, якын кешеләрнең сәламәтлегенә дә зыян китерә. Тартмаучы кешеләр, бигрәк тә балалар янында авызга тәмәке алырга ярамый. Тәмәке төтенен иснәү - икенче төрле аны пассив тарту дип атыйлар. Ул үпкәдә яман шеш, тын бетү, йөрәк, бронхит авыруларының сәбәпчесе булырга мөмкин. Күп тәмәке тартучылар 10-15 елга азрак яшиләр.

Тәмәке тарта башлауның малайларга ни дәрәҗәдә тискәре булуын белү өчен Марк Гвенның “Том Сойер тәмәке тартырга өйрәнә” дигән хикәясен тыңлап узыйк (слайд 4).

Укучы (укый): Тәмле төшке аштан соң, Том үзенең тәмәке тартырга теләге барлыгын әйтте. Гек, трубкалар ясап, аларга тәмәке тутырды.

Алар, терсәкләренә таянып, җиргә сузылып ятты да, әкрен генә төтен суыра башлады. Төтен тәмсез иде, башта ул аларны бераз укшытты, аннары алар бераз ияләште.

- Моның берние дә юк икән, - диде Том. - Әгәр тәмәкене элегрәк белгән булсам, мин аны иртә тарта башлар идем.

- Мин дә, - дип җөпләде аның сузен Джо. - Пучтәк нәрсә икән бу!...

Сүз дәвам иттерелде, ләкин ул тора - бара сүлпәнләнде, ниндидер сәер тынлык хөкем сөрде, сөйләшер сүзләр бетте кебек. “Пиратлар” ешрак төкеренә башлады. Тамак авыртуын никадәр басарга тырышсалар да, авырту басылмады, алар һаман укшыды. Аларның йөзләре агарды, малайлар бик кызганыч кыяфәттә иде. Джоның көчсезләнгән кулларыннан трубка төшеп китте...

Кичке аш янында Том да, Джо да бер сүздә эндәшмәде. Ә инде өстәл яныннан кузгалгач, Гек башта үзенең трубкасына тәмәке төйде, аннары иптәшләре трубкасына да төя башлаган иде: “Кирәк түгел, без үзебезне бик үк әйбәт хис итмибез”, - диде.

Укытучы: Тәмәке тартуның начар гадәт икәнлеге әлеге өзектә дә ачык чагыла.

* Тәмәке тарткач, бала организмында нинди үзгәрешләр була?
* Аларны бу адымга кем этәргән?
* Ни өчен малайлар икенче мәртәбә тәмәке тартудан тыелган? (укучылар җавап бирә)

(слайд 5) Кызыклы мәгълүматлар:

* Европага Америкадан хуш исле табак үсемлеген Колумб алып кайта. Башта аны тынычландыру өчен мөһим дәвалау чарасы итеп кулланалар. Тик соңыннан гына аның сәламәтлеккә зыян китерүе билгеле була.
* 2000 елда Нью - Иорк шәһәре хакимияте җәмәгать урыннарында, ресторанда,эштә, кафеда тәмәке тартучыларга карата катгый закон чыгарды. Андый кешеләрне 1 елга ирегеннән мәхрүм итәләр.
* Россиядә Михаил Романов хакимлек иткән чорда тәмәке тартучыларны беренче күргәндә - 60 тапкыр сугу белән, икенче күргәндә - борынын яки колакларын кисү белән җәзалаганнар.
* 2013 елның февралендә Дәүләт думасы “Гражданнар сәламәтлеген тәмәке төтене тәэсиреннән һәм тәмәке куллану нәтиҗәләреннән саклау турында” федераль закон кабул иткән иде. 1 июньнән бөтен белем бирү, социаль, мәдәният һәм спорт учреждениеләрендә, дәваханәләрдә, стадионнарда, пляжларда, паркларда, балалар мәйданчыкларында, шәһәр һәм шәһәр яны транспортында, вокзалларда, аэропортларда, самолетларда, дәүләт власте органнары биләгән биналарда, эш урыннарында, шулай ук күпкатлы йортлар лифтларында һәм подъездларында тәмәке тарту тыела.
* 2013 елның 14 маенда Дәүләт думасы җәмәгать урыннарында тарткан өчен — 1000-1500 сум, самолетта көйрәткән өчен 20-50 мең сум күләмендә штраф билгеләү турында закон кабул итте. Балаларга тәмәке саткан өчен вазыйфалы кешегә 8-10 мең сум, юридик берәмлекләргә 80-90 мең сум күләмендә штраф салына.

Әңгәмә:

* Тыңлап үткәннәрдән чыгып нинди нәтиҗә ясарга мөмкин?
* Тәмәке яшүсмерләр организмына ничек тәэсир итә?
* Югарыда әйтелгәннәрне ишеткәч, син тәмәке тартырга теләр идеңме?

II. Җәмгыятьнең тагын бер явыз дошманы - **алкоголь** (слайд 6). Исерткеч эчемлекләр кешелекне һәлакәткә илтә. Ни кызганыч, республикабызның аерым төбәкләрендә эчкечелек нык үсеш алган. Шул сәбәпле бик күп гаиләләр таркала, үлем очраклары күбәя, ятим һәм гарип балалар саны арта. Рәсми мәгълүматларга караганда, балаларның 30% физик һәм психоголик яктан сәламәт түгел, һәм моңа, нигездә спиртлы эчемлекләр гаепле. Әтисе эчкече булган балалар физик һәм акыл ягыннан калыша. Ә сез кешелекнең киләчәге, сез булачак әти - әниләр. Шуңа күрә тормышны җимерерлек адым ясаганчы, киләчәк турында уйларга кирәк. Алкоголь яшь организмга ничек тәэсир итә соң?

Укучы:

Олылар белән чагыштырганда, яшь кеше организмында кан тизрәк йөри, шул сәбәпле балалар һәм яшүсмерләрнең төрле органнарына алкоголь бик тиз барып җитә һәм аларны агулый. Исерткеч кулланган яшүсмерләрнең бик тиз хәле бетә, аяк - кулларын көзән җыера, тән температурасы һәм кан басымы күтәрелә, үсү процессы акрыная. Кайвакыт кан составында шикәр кими. Бу исә, үз чиратында, баланың тагын да хәлсезләнүенә китерә. Атнага бер яки берничә мәртәбә исерткеч эчкән яшүсмер алга таба эчкечегә әверелергә мөмкин. Ун ел буе даими исерткеч эчкән өлкән кеше алкоголикка әверелә, ә яшүсмер 2-3 елда ук бу авыруга бирешә. Алкоголь яшьләрнең баш миенә, йөрәгенә көчле тәэсир итә. Спиртлы эчемлекләр куллану нәтиҗәсендә хәтер начарая, минең кан белән тәэмин ителүе бозыла. Алкоголь шулай ук терәк - хәрәкәт системасын, скелетны да зәгыйфьләндерә. Күп эчә торган кешеләрдә алкоголь психозы килеп чыгуы ихтимал. Аның иң таралган төре - ак бизгәк авыруы (белая горячка). Бу вакытта авыру кеше тирә - юньдәге хәлләрне дөрес аңламый, үзенең кайдалыгын белмәс дәрәҗәгә килә. Ул саташа: аңа бүлмә тычкан, елан, күсе, үрмәкүч һ.б. белән тулган кебек тоела. Авыру үзен '‘эзәрлекләүчеләрдән” качып, ярдәм сорап кычкыра, тәрәзәдән сикермәкче була. Мондый халәт берничә тәүлеккә сузылырга мөмкин. Махсус дәвалау чаралары күрелмәсә, ул үлемгә китерә.

Эчүчелек - афәт, эчүчелек - үлем, эчүчелек - фаҗига. Эчүчелек - үзен теләп акылдан язу.

Укытучы:

Хәзер сез миңа экранда язылганнарның дөресме, ялганмы икәнен әйтеп карагыз әле (слайд 7).

* Алкоголь - аш - су ризыгы – (ялган)
* Алкоголь ашказанында ризык кебек эшкәртелми. Ул туры канга эләгә, аннан баш миенә китә - (дөрес)
* Алкоголь - яшьләр арасында үлемнең иң төп сәбәпчесе түгел – (ялган)
* Яшүсмерләр еш кына алкоголь һәм наркотиклар куллану аркасында фаҗигале хәлләргә эләгү аркасында һәлак булалар - (дөрес)
* Аракы эчкән кешеләр тиз аралашучан һәм дустанә мөнәсәбәттә булалар – (ялган)
* Эчкән кешеләр гадәттә бик тиз үз - үзеннән чыгучан, агрессив һәм усал булалар. Үтерешләрнең яртысы алкоголь куллану аркасында була – (дөрес)
* Алкоголь көч бирә – (ялган)
* Алкоголь организмның гадәти реакцияләрен акрынайта, үзәк нерв системасына тискәре йогынты ясый - (дөрес)

Укучы чыгышы (слайд 8):

Сабыйның ялваруы

Әни, бәгърем, орышмачы мине,

Әни, бәгърем, зинһар кыйнама.

Ишетәсеңме, әнием, ялгыш кына

Аракыңны түктем алдыңа.

Мин теләдем бары нәни генә

Ипи кисәген сындырып алырга.

Аракы түгәргә теләмәдем мин,

Теләдем тик ашап калырга.

Белеп торам инде, әни бүген тагын

Дус - ишләрен алып кайтачак,

Тагын бергәләшеп эчәчәксез,

Исерү - сезгә бәйрәм булачак.

Әнием, әйтче, бу бит дөрес түгел,

Бу турыда сөйли күршеләр.

Дәваланырга кирәк, имеш, сезгә

Балалар йортында гына яши,

Имеш, минем ишеләр.

Бик еш мине кыйнасагыз да сез,

Һәрчак пычрак булып йөрсәм дә,

Әтине һәм сине яратам мин

Кеше нәрсә генә дисә дә

Әнием, бәгърем, әгәр эчмәсәң син

Матурланыр иде дөньясы.

Минем дә бит килә бүтәннәр күк

Гаиләм белән матур торасы.

Шигырь буенча әңгәмә:

* Шигырь кем исеменнән сөйләнә?
* Бала кемгә ялвара?
* Күз алдыгызга нинди картина килде?
* Әлеге баланың киләчәген ничек күрәсез?
* Баланың күңелсезлегенең сәбәпчесе нәрсә?
* Алдагы тормыш корасы гаиләң матур булсын өчен нишләргә кирәк?

III. Бу баскыч **наркотиклар** куллануның куркынычлыгы турында булыр (слайд 9). Балалар һәм яшүсмерләнең наркотиклар һәм психоактив матдәләр куллануының елдан - ел киңрәк тарала баруы җәмгыятьнең тотрыкчылыгын куркыныч астына куя. Ни кызганыч, наркотик матдәләр кулланучыларның “яшәрә” баруы күзәтелә. Россиядә иң “яшь” наркоман - башлангыч сыйныф укучысы. Наркоманнар. Алар - кешелеген җуйган, иманын саткан “тере мәетләр”, шәүләләр. Бу чоңгыл ни өчен куркыныч соң? Моны белү өчен әзерләнгән материалны тыңлап узыйк әле.

Укучы:

Наркотик грекча “оеп калу, сиземләү бетү” дигән сүз. Наркотик матдәләр кеше организмын тулысынча үзгәртә. Кеше наркотик колына әверелә. Наркотикларның төрләре бик күп. Ләкин аларның һәркайсы кеше тормышы өчен куркыныч тудыра. Наркотик кулланганнан соң эйфория, рәхәт хәләт берничә минут дәвам итә. Аннары кеше 2-3 сәгать дәвамында хәлсезләнеп кала, саташа яки йоклый. Куркыныч төшләр күрә. Әйе, наркотиклар рәхәтлекне күп бирми. Ләкин бер атнадан соң наркоман алардан башка яши алмый инде. Наркотик булмаганда һәр наркоман бик нык газап чигә. Бу - сызлану дип атала. Ул организмга наркотик 10 -12 сәгать булмаганда барлыкка килә. Бер тапкыр гына булса да сызлану газабын кичергән кеше теләсә нинди җинаятькә барырга әзер. 2-3 елдан соң наркотиклар кешене тулысыңча психофизик яктан зәгыйфьләнүгә китерә. Кешенең тиресе саргая, сөякләре сынучан була, чәче коела, акылы зәгыйфьләнә, элекке кызыксынулары, тойгылары югала, ул тиз картая, теләсә нинди юл белән наркотик табу теләге бердәнбер максатка әйләнә.

Наркоманга әйләнеп китүнең сәбәпләре күптөрле. Яшүсмер башкалардан аерылып торырга, холкын күрсәтергә ярата. Менә шундый мин - минлек кайберәүләрне: “Наркотикларны татыпкарыйм да, туктыйм,” - дигән ялгыш адым ясауга китерә. Агуны теләсә кайчан ташлый алырмын дип уйлаучылар, үзләре дә сизмәстән, гомерлеккә наркомания ятьмәсенә эләгә дә куя. Монда кешенең холык - фигыле дә зур роль уйный. Кеше кирәк вакытта “юк!” лип кистереп әйтердәй ныклы ихтыярга ия булырга тиеш.

---Түбәндәге җөмләләрне ничек аңлыйсыз? (слайд 10)

* “Бер генә дозадан әллә ни булмас дип уйласаң да, әниең белән мәңгегә саубуллашып куй”
* “Тәмәке һәм хатын - кыз - корт һәм тәмле алма”
* “Наркотик - гасыр тормозы”

--- Мәкальләрне дәвам итегез (слайд 11):

* Аракы — акча түләп... (алган агу)
* Аракы акылны утсыз да... (яндыра)
* Аракы сүзне озынайта,... (гомерне кыскарта)
* Яман гадәт... (йогучан була)
* Оясында ни күрсә... (очканда шуны эшләр)
* Алма агачыннан... (ерак төшмәс)
* Исерек акчасын эчми... (акылын эчә)
* Исереккә ... (диңгез тубыктан)
* Аракы эчкән азыкка интеккән, тәмәке тарткан... (кәгазьгә интеккән)

----Экрандагы рәсемнәрне анализлау (слайдлар 12-16).

Әңгәмә:

* Димәк, начар гадәтләр нәрсә ул?
* Начар гадәтләргә ияләнмәс өчен нишләргә кирәк?
* Сезнең дусларыгыз арасында әлеге гадәтләргә өйрәнеп китүчеләр бармы?
* Сез аларга нинди киңәшләр бирер идегез?

Укытучы:

“Язмышыңа үзең аяк чалма” (“Мәгариф” җурналыннан алынган күренеш) дип аталган күренешне карап китик әле (слайд 17).

Гөлүсә (сөенеп). Иң якын дус кызымнан хат. Күпме көттем мин бу минутларны, күпме көттем. Ике ай буе аннан җавап хаты алмагач, әллә араларыбыз өзелде микән дип уйладым. Тукта, тизрәк хатны ачыйм да укып чыгыйм әле. Хат язмый торуның нинди сәбәбе булды икән. Исәнме, якын дустым минем! Мин сиңа күптәннән инде хат яза алмадым, кичер мине. Моның бик җитди сәбәпләре бар. Ике ай элек мин үзем өчен бик кадерле булган кешемне - Айдарны югалттым.

Алинә. Мин Айдарны югалттым.

Гөлүсә. Хәзер минем күңелемдә бушлык. Нидер җитми кебек миңа, дустым. Хәтта суларга һава да аз сыман. Мин сиңа Айдар белән ничек дуслашып китүебез турында язмаган идем әле.

Алинә. Айдар - безнең мәктәпнең иң акыллы егете, иде. Беркөн шулай, озын тәнәфес вакытында, коридор тәрәзәсеннән кар яуганын күзәтә идем. Кар бөртекләре әйтерсең лә вальс бии. Шулчак минем колагыма:’’Алинә, син миңа ошыйсың”, - дигән тавыш ишетелде. Борылсам, Айдар басып тора. Менә шул көннән безнең арада мәңге өзелмәс дуслык җепләре сузылды. Бу дуслык мәхәббәткә әйләнде.

Гөлүсә. Беренче мәхәббәт! Беренче иң гүзәл хисләргә бай мәхәббәт! Өзелеп яратуым аркасында, мин Айдарның нинди упкынга эләгүен күрми дә калганмын. Бер очрашуда Айдар үзен ничектер гаепле кеше кебек тотты. Ул көнне ул бик хәлсез иде.

Айдар. Алинә, мин үз язмышыма үзем аяк чалдым. Матур гына башланып киткән тормышым упкынга эләкте, ахры.

Алинә. Ни булды, Айдар? Сөйлә, барысын да сөйлә, яшермә.

Айдар. Беркөн шулай, иң якын дусларым дип йөргән классташ малайлар мине чакырып алдылар да...

Егет. Я, Айдар, сиңа да үз көчеңне күрсәтергә вакыт җиткәндер.

Егет. Мә, күрсәт үзеңнең батыр икәнеңне.

Айдар. Юк, мин андый юлга бармыйм.

Егет. Куркак. Кемнән куркасың?

Егет. Әнисенең бердәнбер малае бит ул. Бәлки әнисеннән куркадыр.

Айдар. Юк, куркак түгел мин, бирегез... (шприцны алып беләгенә кадый)

Егет. Класстагы иң яхшы укучы, имеш.

Егет. Иң акыллы егет, имеш.

Егет. Көнләштек без синнән, көнләштек.

Егет. Инде менә син дә каптың наркотик элмәгенә.

Егет. Теләсәң дә ычкына алмассың.

Айдар. Менә шул көннән башланды да инде. Мин беләм, Алинә, барын да беләм: наркомания үлемгә илтә.

Алинә. Айдар, әйдә табибка барыйк.Берәр чарасы булмый калмас.

Табиб. Соң, бик соң шул инде, Айдар.

Гөлүсә. Бу хәбәр аның әнисенә дә барып ирешкән. Килә ул Алинә янына, ярдәм сорап килә.

Ана. Зинһар өчен, коткар син аны. Коткар минем бердәнберемне. Үтенәм синнән, тартып ал аны наркотик афәтеннән.

Алинә. Тик мин бу очракта көчсез идем. Мин әле һаман да шуңа төшенеп җитә алмыйм: бәхетсезлек очрагымы, әллә үз теләгең белән якты дөньяны калдырып салкын гүргә керүме?! Шушы хәлләрдән соң, күп тә үтмәде, “Айдар үлгән” дигән хәбәр килеп иреште. Нишли ала иде соң ул?! Наркотик аның рухын сындырды, яшәүгә өметен сүндерде. Дустым! Айдар үлгәннән соң, минем күңелемдә шигъри юллар туды. Син дә укып кара әле шуларны.

Булды микән берәр кешегә

Берәр гөнah аның кылганы?

Мәшәкатьсез генә беркөнне

Калдырды да якты дөньяны-

Салкын гүргә керде...

Аңа бары 16 яшь иде,

Өзелде аның яшьли гомере.

Бер сорауга җавап таба алмыйм:

Кем гаепле, кем соң гаепле?

Язлар җитү белән сандугачлар,

Килер инде канат кагынып.

Көн дә узып йөрим зират аша,

Кабереңә карыйм каерылып.

Ана..Кешеләр, сак булыгыз! Наркотик дигән афәт Айдарымны үтерде, гаиләбездә яшәү ямен югалтты*.*

Алинә. Айдар да әйткән иде бит бу сүзләрне. Кешеләр, безгә бергәләшеп наркотикларга каршы көрәш ачарга кирәк!

Ана. Гаиләгез таркалмасын дисәгез, кулланмагыз наркотиклар!

Табиб. Яшь килеш якты дөньяны ташлап китәсегез килмәсә, кулланмагыз наркотиклар!

Алинә. Татар дигән бөек милләткә наркотиклар үтеп керергә тиеш түгел! Милләтебезне саклыйк!

Ана. Яшь килеш ана назыннан мәхрүм буласыгыз килмәсә, туачак балаларыгызның гарип булуын теләмәсәгез, алмагыз кулыгызга наркотиклар!

Бергә. Язмышыгызга аяк чалмагыз!

Укытучы:

Игътибар итсәгез, әлеге баскычлар түбәнгә таба, упкынга төшүче юл. Һәм без әлеге юлдан баш тарта белергә тиеш. Кеше һәрчак камиллеккә омтылырга, начар гадәтләрдән котылырга тиеш. Кимчелекләргә, начар гадәтләргә каршы көрәшкәндә һәркем үз - үзен яхшырак аңлый, үзенең ихтыярын чыныктыра, тәртипле булыргаөйрәнә. Үз - үзеңә биргән сүзне үтәсәң, димәк, син яхшыны яманнан аерырга, үз - үзеңә хуҗа булырга өйрәнгәнсең дигән сүз. Бүгенге сыйныф сәгатендә кешене упкынга илтүче, җәмгыятьнең явыз дошманы тәмәке тарту, наркомания, алкоголизм турында гыйбрәтле сүзләр, мисаллар ишеттек. Тормышның кадерен белегез. Ныклы ихтыяр көченә ия булыгыз. Кирәк чакта “Юк!” сүзен әйтә белегез! (слайд 18)