

«Нұрлы-көш орта мектебі»КММ

Зиянды заттар - зардабы

5-класс

Жетекшісі: Сагинова.Ж.Е

2019-2020 оқу жылы

Ұлт денсаулығын сақтау – ең басты міндет. Денсаулық адамның жеке өміріне сияқты, қоғамда да ең басты құндылықтардың бірі болып табылады.

Н.А.Назарбаев

ҚР Президентінің Қазақстан халқына Жолдауы



Елбасымыздың халыққа арнаған әрбір жолдауының ел болашағы үшін мәні зор. Соның ішінде денсаулық мәселесін айрықша назарға ұстап, «Қазақстан-2050» стратегиясында «Ұлт денсаулығы – біздің табысты болашағымыздың кепілі» екендігін алға қойды.

Елбасының: «Қазақстан - 2030» бағдарламасында халықтың салауатты өмір сүруіне қол жеткізу үшін 3 бағытта күрес жүргізу керек деп атап көрсетті. Олар:

1-бағыт: «Темекі шегуді тоқтату»

2-бағыт: «Маскүнемдік пен араққа қарсы күрес»

3-бағыт: «Нашақорлыққа, наркобизнеске қарсы күрес»

Бұлардың қай-қайсысы да адам өміріне зиян екені дәлелдеуді қажет етпейді. Біз осы зиянды заттар туралы тереңінен тоқталайық.

Темекі



Тарихы

Әсері

Зияны

Шығыны

Үндістер меңдіуанаға ұқсас шөпті жандырғанда шыққан түтінді ішке тартып, соған мас болған. Олар оны «табако» деп атаған екен. 1560 жылы француз әйел патшасы Екатерина Медичиге басының сақинасы ұстағанда дәрі-дәрмек ретінде берілгенде баршаның қызығушылығын тудырған.

Темекі Европа мен Азияға XV ғ келген. Алғашқы кезде темекі тіс ауруына қарсы қолданылатын дәрі ретінде пайдаланып жүрген. Ресейде темекі тарту – Петр I патшалық құрған кезден бастау алған.

Дүниежүзілік «Денсаулық сақтау» ұйымының мәліметі бойынша 2027 жылы темекінің зардабынан қайтыс болатындар 10 миллионға жетеді деген болжам бар. Темекі шоғының қызуы 300 градусқа жеткенде, оны сорған адамдардың аузының температурасы 60 градусқа дейін барады. Бұл өңеш, ауыз, кеңірдек тыныс жолдарын және бауыр қатерлі ісігіне тап болуы мүмкін

Темекімен күресу жолдары:

- Англияда темекі шеккендерді дарға асқан.**
- I Петр темекіге салық салу мемлекетке пайдалы деп шешкен.**
- Швецияда 2000 жылдан бері жасөспірімдер шылым шегуді білмейді екен.**
- ҚР – сының Білім беру және денсаулық сақтау министрлігі қолдауымен 2002 жылы «темекі шегудің алдын – алу және шекпеу» туралы заң қабылданды. Онда кәмелеттік жасқа толмағандарға темекі өнімдерін сатуға тиым салынады делінген.**

Маскүнемдік – алкогольдік ішімдік. Үнемі қолданудан және шектен тыс үйір болудан қанға сініп кететін дерт. Ағзаның қызметін бұзып және тереңдей беретін кесел.

Соғыс уақытында наркоз болмаған кезде орнына спиртті пайдаланған.

Алкоголь ми қызметін бұзады. Алкоголь – ол наркотиктік у. Алкогольдің елді қыратын қару екенін әлемді билегісі келген адамдардың бәрі білген. Мысалы: Гитлер 1942 жылы былай жазған: «Славяндардың санын азайту үшін ешқандай гигиена керек емес, тек қана арақ пен темекі».

Арақ- этильді спирт. Адамның барлық ішкі мүшелерін уландырып, істен шығарады. Арақ адам есін жояды, ұяттан бездіреді. Арамдық қылмысқа итермелейді. Арақ ішкен адамның балалары дүниеге келгеннен кейін ақыл- есі кем, ұмытшақ ауруға тап келеді.

СЫРА – ең қауіпті алкогольді сусындардың бірі. Сыраның кейбір сорттарының құрамындағы спирттің үлесі 3%-дан 12%-ға дейін болады.



«Ештеңе етпес»-тің соңы

Сылтау болса болды, сыра — үстелдің үстінде. «Арақ емес қой» деп ақталады жастар, «ештеңе етпес» дейді ата-аналар. Денсаулық осыдан құриды. Санамалап айтсақ, төмендегідей:

Асқазан

Сыраны ішкен кезде әлбетте ішек жолдары арқылы ол асқазанға барады. Жай барып қана қоймай, ас қорытатын шырышты қабатты бұзады. Сондықтан сыраны көп ішетін адамның ас қорытуы қиындап, соңы созылмалы гастрит ауруына соқтырады. Бұл – бір (!)

Бауыр

Бауыр — адам ағзасын тазартып отыратын нәзік мүше. Медицинаның бүгінгі қарқыны жүрек алмастыруға дейін жеткенімен, тек осы мүшені айырбастап салуға дәрменсіз. Сыраны жиі сіміру бауырдың улы заттарға қарсы тұру күшін азайтып, кейін жойып жібереді. Үлкендердің «арақты көп ішпе, бауырың езіліп кетеді» дейтіні осыдан болар. Бұл – екі (!)

Бүйрек

Сыра сімірген адамның қайта-қайта әжетханаға жүгіретіні белгілі. Өйткені оның зәр айдау жүйесі нормадан тыс күш алып кетеді. Бұл жағдайда «қып-қызыл ақшаға сатып алған сусыным сыртқа кетіп жатыр» деп ойламау керек. Керісінше, сіз ағзадағы қажетті минералдардан айырылып жатырсыз. Нәтижесінде калий, магний элементтері азайып, адамның жүрек соғысының ырғағы ақауланып, әлсіреп қалады. Бұл – үш (!)

Жүрек

Қазіргі кезде «инфаркт алыпты» деген сөзді есту таңсық болмай қалды. Бұған сыранның да әсері бар. Сыраны үнемі ішетін адамның қан тамырлары кеңейіп, варикозға шалдығады. Өйткені ол қанға тез сіңеді. Бүйрек бен бауыр қызметі бұзылған жағдайда жүрекке салмақ түседі, нүкте инфарктіге шалдығумен қойылады. Мұны «жүректің капрон шұлыққа айналуы» деп атайды.

Белгілі шығыс философы Абдуль Фарадж адамның ішу барысын 4 кезеңге, сол кезеңді төрт жануарға теңеген екен.



1-ші кезеңін Павлин құсына теңеген. Себебі адамның жүрісі теңселіп, аяғын дұрыс баса алмайды. Павлин құсы сияқтанып кербезденеді.

2-ші кезеңін маймылға теңеген. Адам айналасындағылармен жас ерекшелігіне қарамастан қалжыңдасып, келеке-мазақ болады.

3-ші кезеңін арыстанға теңеген. Адамның бойын ішімдік жайлап алған соң, ол батылданып, өзін аң патшасындай қаһарлы сезінеді. Әркіммен бір төбелесе кетеді.

4-ші кезеңін шошқаға теңейді. Адам тепе-тендікті сақтай алмай, шалшық суға құлап, нағыз шошқа кейпіне түседі. Сондықтан «қасықтап жинаған абыройыңды, шөміштеп төкпе» демекші, болашақ өз-өзімізді күлкі етуден сақтап, салауатты өмір салтын қалыптастырайық.

Есірткі – бұл адамның көңіл-күйін, сана-сезмінің, мінез-құлқын бұзатын қауіпті, тыйым салынған химиялық зат. Ол адамның есін алып, құмарлық желігіне ұшыратады, нашақор есірткісіз өмір сүре алмайтын халге жетеді. Бір шырмалған жанның онан құтылуы оңайға соқпайды. Біреу қызық көріп, біреу алдауға түсіп байқаусыз барады, енді біреу өзгелердің ықпалымен барады.

Шығатын жолы біреу ол – салауаттылық өмір сүру. Өз сеніміңе берік болу.

Қазақстан Қылмыстық кодексінің 296-бабы бойынша «Есірткі тұтынушылар есірткі заттарын заңсыз әзірлегені, сатып алғаны, сақтағаны, тасымалдағаны, тартқаны үшін жауапкершілікке тартылады»

Насыбай құрамы: темекінің жапырағы, тауықтың қиы, өктің суы, қарағаштың шайы, сексеуілдің күлі,-бәрі улы заттар адам ағзасына әсер етеді.

Жасөспірімдер әуелі олар өздерін үлкен санап, мықты жігітпін деп ойлап, сөйтіп насыбай қолданады. Екеуі де никотинге тәуелді. Темекі өкпеге түссе, насыбай ауыз қуысы арқылы қан тамырларына түседі. Насыбай атқандардың 80 пайызы адамдардың ауыз қуысы, асқазанда қатерлі ісіктер пайда болады.

Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынадай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбаттырақ, «байлық па, атақ па, даңқ па?» - деп. Сонда Сократ: Байлық та, атақ та, даңқ та адамды шын бақытқа кенелте алмайды. Дені сау кедей, ауру патшадан бақыттырақ – деп жауап беріпті. Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек, ал денсаулық келілі – салауаттылықта ,балалар.

Салауатты өмір сүруге қалай қол жеткіземіз?

1. Зиянды заттарды тастау арқылы
2. Достардың үгіті арқылы
3. Өмірге құлшыныс арқылы
3. Қажырлық, төзімділік арқылы
4. Спортпен шұғылдану арқылы

Қорытынды. Деніміз сау, аспанымыз ашық, еліміз тыныш болып, зиянды заттардан бойымызды аулақ ұстап, салауатты өмір салтын қалыптастырайық.