

БӨЛІМ: ТӘРБИЕ САФАТЫ

ТЕМЕКІ МЕН ІШІМДІКТІҢ ҚОРШАҒАН ОРТАҒА
ТИГІЗЕТІН ЗИЯНДЫЛЫҒЫЖАРИЯЛАНДЫ
15.11.2019СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/62820/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

ТЕМЕКІ МЕН ІШІМДІКТІҢ ҚОРШАҒАН ОРТАҒА ТИГІЗЕТІН ЗИЯНДЫЛЫҒЫ

Тулегенова Кулиза Райымкуловна

Абай атындағы Жамбыл гуманитарлық колледжі

«Сәндік қолданбалы өнер» ПЦК оқытушысы

Жамбыл облысы, Тараз қаласы

Сабақтың мақсаты:

1. Білімділігі: «Бірінші байлық- денсаулық». Әрбір азаматтың денсаулығы мықты, хал-ахуалы жақсы болуы үшін зиянды әдеттерден ішімдік, шылым шегушіліктен жерітіп, денсаулыққа, болашақ ұрпаққа жау екендігін ұғындыру.

2. Тәрбиелігі: Маскүнемдіктің зардаптары және қоршаған ортаға тигізетін аса зор зияндылығы туралы жете түсіндіру.

3. Дамытушылығы: Темекінің, арақтың зиянына ғылыми дәлелденген деректер бойынша нақты фактілермен көз жеткізу. Өркениетті елімізге лайықты зиянды әдеттерге қарсы күресетін, білімді де тәрбиелі тұлға қалыптастыру.

Сабақтың барысы:

Тәлімгердің сөзі: — Қазіргі кезде елімізде темекі шегу, маскүнемдік және оларға қарсы күрес жүргізу негізгі мәселенің біріне айналды. Темекіге әуесқойлық, әсіресе, жасөспірімдердің арасында қатты етек алып отыр. Әділін айтсақ, бұлардың қайсысы болса да қайғылы жағдайға соқтыратын құмарлық кесел. Маскүнем ата-аналардан туған балалар ұмытшақ алаңғасар, халқымызға пайдасыз болып өмірге келеді. Ішімдік, нашақорлық, темекі адам организмiне өте қауіпті. Бірақ біз бүгінгі шағын уақытымызда бұл мәселелерді

бірден қамти алмаймыз. Сондықтан бүгінгі күніміздің тақырыбын ” Темекі мен арақтан, аман болшы, балапан!” деген тақырыпқа арнасақ.

I-жүргізуші.

— Қазіргі кезде елімізде темекі шегу, ішімдік ішу және оған қарсы күрес жүргізу негізгі мәселенің біріне айналды. Темекіге әуесқойлық, әсіресе, жасөспірімдердің арасында қатты етек алып отыр.

II-жүргізуші.

-Еліміздің бірінші президенті Н.Ә. Назарбаевтың барлық қазақстандықтарға жолдаған » Қазақстан -2030” бағдарламасында халықтың салауатты өмір сүруіне қол жеткізу үшін негізгі 3 бағытта күрес жүргізу керек деп атап көрсетті. Олар:

- 1 — бағыт. «Темекі шегуді тоқтату»;
- 2 — бағыт. «Нашақорлыққа, наркобизнеске қарсы күрес»;
- 3 -бағыт. «Маскүнемдік пен араққа қарсы күрес».

I-жүргізуші.

-Бағдарламада былай делінген:

«Алкоголь мен темекінің адам өміріне зиянды екені дәлелдеуді қажет етпейді». Халықаралық тәжірибе бұл салада мемлекеттік саясатты жүргізудің алкоголь мен темекіге салық салудан бастап, бірнеше сабағын ұсынып отыр. Біз бұл мәселеде байыпты саясат жүргізуіміз керек».

II-жүргізуші.

Жалпы темекі мен ішімдік құрамы және оның неге зиян екеніне тоқталып кетейік.

(Білімгерлерден жалпы темекі мен ішімдік туралы мағұлматтарды сұрайды)

1-Білімгер

Жалпы «темекі» дегеніміз не???

-**Темекі** — заңды түрде қолдануға болатын есірткі түрі. Темекі жапырағында танин, желім, шайыр, крахмал және алколоидер бар өсімдік. Темекі түтінінде 30-астам улы заттар бар: Никотин, Көмір қышқыл газы, Көміртектотығы, Көгеретін қышқыл, Аммиак, Шайырлы заттар, Органикалық қышқылдар және басқалары. Темекіден ауаға жылына 720 мың тонна күкірт қышқылы, 384 мың тонна аммиак, 180 мың тонна никотин, 660 мың тонна темекі майы, 550 мың тоннадай иісті газ шығады. Сигареттің 1-2 қорабында никотинның өлімдік мөлшері бар. Темекішілді құтқаратыны, бұл мөлшердің организмге бірдені емес, бөлшектеңіп түсетіні.

2-Білімгер

Темекінің шығу тарихы?

-Темекінің шығу тарихы – темекі Еуропа мен Азияға 15 ғасырда келген. Алғашқы кезде темекі тіс ауруына қарсы қолданылатын дәрі ретінде пайдаланылып жүрген. Ресейде темекі тарту дағдыға айналып, кең тек жайған мезгіл – Петр I патшалық еткен кез.

Шылым шегу

-Шылым шегу – зиян қызмет, оған күш салмай тастауға болмайды. Ол нағыз нашақорлық, және оны көбі шындап көңілдеріне алмайтыны, аса қауіпті.

3-Білімгер

Темекінің зияны неде??

- — Ас қорытуға
- Асқа деген тәбетті қайтарады.
- Ас қорытуды қиындатады.
- Тісті сарғайтып, ауызды сасытады.
- Асқазанда жара пайда болады.
- Ерін, тіл және өңеш рағына жол ашады.
- ‘Тыныс алуға’
- Жөтел және қақырық пайда болады.
- Созылмалы тыныс жолдары қабынуына әкеліп соқтырады.
- Көмекей және өкпе рағына тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден.

Қан айналымына

- Тамырды қатайтады (атересклероз).
- Қол, аяқ тамырлары бітеді, гангрена (тән талшықтарының жансыздануы, шіруі) пайда болып, қол – аяқ кесіліп, кемтарлыққа дейін апарады.
- Миды қамдайтын тамырларды да қатайтып, салдануға себепші болады.
- Жүрек ауруларына, әсіресе жүрек бұлшық еті инфарктіне (жүрек ұстамасы) қолайлылық туғызады.

- ‘Басқа да зардаптары’
- Есте сақтау қабілетін азайтады.
- Көңілсіздікке душар етеді.
- Ұйқыны азайтады.
- Теріге әжім түсіреді.
- Темекі тартатындардың төңірегінде темекі тартпайтындар да уланып, мазасызданады.
- Ер — әйелдің жыныстық тәбетсіздігінің басты себептерінің бірі.
- Өте ескерусіз келе жатқан және бір зияны, темекінің өртке себепші болуы.

I-жүргізуші.

Ішімдіктер адам ағзасына пайдалыма жалпы ішімдік туралы мағұлматтар:

4-Білімгер

Жалпы алкоголь дегеніміз не?

—**Алкоголь** – қосындыларды ашытудан алынатын есірткі. Ол шарапта, сырада болатын масаңдататын элементтен тұрады. Әр түрлі сусындар үшін түрлі мөлшердегі стақан пайдаланатындықтан, 1 бакал шапатағы немесе 1 кружка сырадағы алкогольдің мөлшері 1 стақан коньяктағы алкогольмен тең – 12.5 куб см.

-Алкоголь – күллі әлемге таралған ертеден келе жатқан есірткі. Ол әдетте қанға араласады, одан әрі миға шабады. Алкоголь адам ағзасы үшін улы. Адам қаншалықты көп ішсе, соншалықты болып жатқанды және өз әрекетін бақылау қабілеті төмендейді. Спиртті ішімдік адамның бақытсыздыққа ұшырау мүмкіндігін жоғарылатып, мас қылады. Осындай себептерден бұл жағдайда адамға рөлге отыру ерекше қауіпті. Адам спирттік ішімдікті шамадан тыс ішкен кезде гастрит, жүрек аурулары, дәрумен жетіспеушілік және бауыр циррозы күрт асқынуы мүмкін. Алкоголь белсіздікке ұрындырады. Алкоголь жеке тұлғаны жойып қана қоймай сонымен қатар оның айналасындағыларға –отбасына, достарына әсер етеді. Алкоголь салынып ішуге әкеледі. Спирттік ішімдікке тәуелді болудың физикалық және психологиялық жақтары бар. Ағза белгілі бір уақыттан соң алкогольге үйір болғаны соншалықты – онсыз жүре алмайды. Бұл — дене тәуелділігі. Еге адамның мас күйіндегі өмірі соншалықты үйреншікті болса, есірткі көменгінсіз өзін жақсы сезіне алмаса, адам психологиялық тәуелділікке ұшырайды. Оның бүкіл іс-әрекетіне алкоголь басқарады. Алкогольсіз өмір мағынасыз болады. Мұндай күйде адамның өзін тоқтатуы өте қиынға соғады.

5-Білімгер

Маскүнемдік және онымен күресу?

— **Маскүнемдік** (алкоголизм) — спиртті ішімдіктерге салынушылық. Бұл адамның денсаулығына, тұрмысына, еңбек қабілетіне және қоғам өміріне зиян келтіреді. Маскүнемдік мінез-құлықты бұзумен қоса, қылмысқа да итермелейді. Араққұмарлар семьясының, балашағасының берекесін кетіреді. Мас адам бағыт-бағдарынан айырылыс тәлтіректен жүре алмайды, соның салдарынан бақытсыз жағдайға ұшырайды, жұмыс қабілеттен айырылады. Ішкі,ліктің болашақ ұрпаққа зиянды екендігі де дәлелденген: маскүнемнің балалары көп жағдайда кеміс, ақыл-есі кем болып туады.

Ішімдікке салыну, тіпті аз мөлшерде ішкеннің өзінде де, созылмалы алкоголизмге ішпесе тұра алмайтын дертке шалдықтыруы, ішкі органдары кеселге ұшыратуы, адамның мінез-құлқын өзгертуі мүмкін. Ауру бірте-бірте өршиді. Маскүнемдікке салыну әуелі әуестіктен, соңынан әр нәрсені сылтау етіп, әйтеуір ішуді мақсат етуден, соны үйреншікті әдетке айналдырудан келіп туады. Бірте-бірте организм спиртті ішімдікке дағдыланады. Мас адам ашушаң,кінәшіл, тым батыл келеді. Ішпей сау жүргенде бей-жай, көңілсіз күйде болып, сергу үшін қайтадан ішуге құмартады. Бара-бара адам ішпесе тұра алмайтын халге жетелі.

Жүргізуші:

— Маскүнемдікті емдеудің негізгі үш кезеңі бар:

- алкогольден улану зардабын жою және науқастың көңіл-күйін қалпына келтіру;
- ішімдікке әуестікті жойып,
- оларға жиіркеніш сезімін тудыру және оған төзе алмаушылықты қалыптастыру.

Негізгі емі витаминотерапия, дәрі-дәрмектер (инсулин, атропин, аминазин, т.б.) пайдалану.

(Интерактивтік тақтадан суреттер және видео роликтер көрсетілді)



Тәлімгер сөзі: Сонымен осы видео-роликтен және шағын болсада мәнісі көп суреттерді қарай отырып, темекі мен ішімдікті қолдану адам өмірінің өзіне ғана емес қоршаған ортаға да тигізетін зияны зор екенін түсіндік. Әрбір азамат өз денсаулығының мықты болуын, хал-ахуалының жақсы болуы үшін зиянды әдеттерден ішімдік, шылым шегушіліктен аулақ болғаны дұрыс. Ішімдік, темекі болашақ ұрпаққа жау екендігін түсіндік. Сол үшін еліміздің жағдайын және ең басты құндылық өз денсаулығымызды сақтау біз үшін міндет. Болашақтан жарқын өмір күтеміз !

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.