

**Біз нашасыз, ішімдіксіз және  
шылымсыз өмірді қалаймыз!**

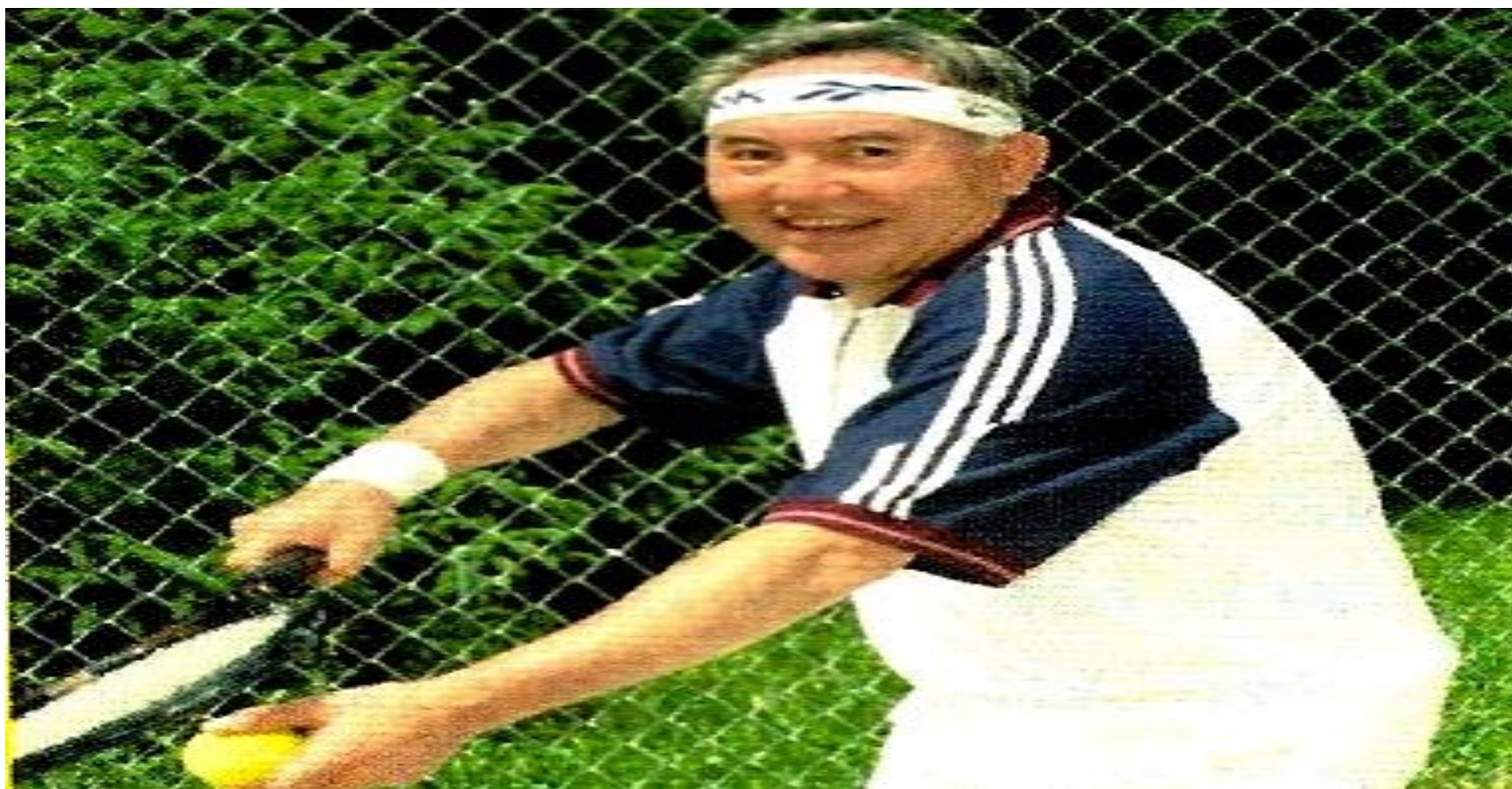


**Сапауатты өмірді қолдаймыз!**



*“Дені сау халық бай халық, халқының дені сау болып тұрса, мемлекеттің де мықты болып тұрары сөзсіз”*

*Н. Ә. Назарбаев*



Дертке шалдыққанша денсаулықтың  
қадірін ешкім білмейді.

Томас Фуллер

Бізге берілген ғұмыр қысқа емес,

оны өзіміз қысқартамыз.

Сенека Прудий

**Адам денсаулығына әсер ететін  
факторлардың  
53%- салауатты өмір салтына  
20% - тұқым қуалаушылыққа  
17% - қоршаған орта жағдайларына  
10%- денсаулық сақтау мекемелеріне  
байланысты**





*29 қазан - Дүниежүзілік алкогольден бас тарту күні.*

*19 қараша – Халықаралық шылымқорлықтан бас тарту күні*

*1 желтоқсан – Дүниежүзілік СПИД - ке қарсы күрес күні.*

## *Темекі құрамындағы заттар:*

**Темекі түтігінде 4000-нан астам химиялық элементтер бар, оның 40-тан астамы онкологиялық ауруларға себеп болатын улы заттар.**

**Шайыр – түтін арқылы адам өкпесіне түседі. Түтін конденсация ұшырап, 70% шайыр өкпеде қалады.**

**Никотин – адамның тәуелділігін жылдам қалыптастыратын есірткелік зат. Темекі түтіндегі никотиннің қанға сіңуінен физиологиялық эффект пайда болады, бұның нәтижесінде жүректің соғуы жылдамдап, қан қысымы жоғарлайды.**

**СО көміртегі – исі мен дәмі жоқ улы газ. Оны адам еш сезбейді, әйтсе де көп мөлшері адамға қауіпті. Ол темекіні тұтатып, ішке тартқанда пайда болады және қандағы гемоглабинмен әрекеттесіп, оттегінің орнын алмастырып қандағы оның мөлшерін төмендетеді. Мүшелер мен ұлпада оттегінің жетіспеуі, ең алдымен, жүрек қан тамыр ауруларын және қан айналымын бұзады.**

**Кадмий – жоғары улы металл, батарейкаға пайдаланылады.**

**Формальдегид - өте улы зат, өлі денелерді сақтауға пайдаланылады.**

**Ацетон – еріткіш, тұрмыста кеңінен пайдаланылады.**

**Бензол – еріткіш, химиялық өнеркәсіпте пайдаланылады.**

**Мышьяк - өте улы (кеміргіштерді құрту үшін пайдаланады).**

Ғалымдардың зерттеуі бойынша темекі тартудан жылына  
төмендегідей адамдар көз жұмады екен:

**54%**

Ер адамдар

**11%**

Әйелдер

**21%**

15-17 жастағы  
жасөспірімдер

**40%**

29-40 жастағы  
адамдар

Темекі тартудан жылына төмендегі көрсеткіштегідей  
адамдар ауырады:

**20%**

Жүрек ауруынан

**30%**

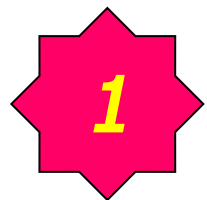
Қатерлі ісік  
ауруынан

**90%**

Өкпе ауруынан



# Темекінің асқорыту жүйесіне тигізетін әсері:



Темекі тәбетті қайтарады.



Тісті сарғайтады.



Асқазанда жара пайда болады.



Ерін өңеш ісігіне жол ашады.

# Никотиннің жанұя бюджетіне тигізетін ЭКОНОМИКАЛЫҚ ШЫҒЫНЫ

Сызғыш, қарындаш	Түрлі-түсті қарындаш, циркуль	Сумка	Кастюм- шалбар, спорт киімі	Куртка, етік, туфли	1 жылда 28800 тг
Сызғыш, қарындаш	Түрлі-түсті қарындаш, циркуль	Сумка	Кастюм- шалбар, спорт киімі		6 айда 14400 тг
Сызғыш, қарындаш	Түрлі-түсті қарындаш, циркуль	Сумка			1 айда 2400 тг
Сызғыш, қарындаш	Түрлі-түсті қарындаш, циркуль				1 аптада 560 тг
Сызғыш, қарындаш					1 күнде 80 тг

*Нашақорға уақыт жоқ,  
мен болашақ іскер адаммын.*



*Нашақорға берілме,  
онда болашақтың жолы жоқ!*

*Есірткі – грекше наркоз, ұйықтату, ұйқымен ұттыру мен, жансыздандыруды білдіреді.*

*Есірткі – бұл адамның көңіл-күйін, сана-сезімін, мінез-құлқын бұзатын қауіпті тыйым салынған химиялық зат. Ол адамның есін алып, құмарлық желігіне ұшыратады және аса қауіпті, айығу үмітсіз.*

*Әлеуметтік дертті адамның сезімін толықтай жансыздандырады.*

# *ЖҚТБ «СПИД»*





## ***ЖҚТБ (СПИД) деген не?***

- ***Жұқтырған*** - Демек адам оны біреуден жұқтырған.
- ***Қорғаныш*** - Адамды аурудан қорғайтын иммундық жүйе.
- ***Тапшылығының*** - Қорғаныш болуға тиісті мөлшерден кем.
- ***Белгілері*** - Аурудың симптомдарының тобы (синдромы)



# ЖҚТБ –ның жұқпайтын жолдары:



Қол алысып  
амандасқанда.



Күнделікті  
қарым-қатынаста.

Ыдыс-аяқ,  
қолжуғыш,  
ванна,  
унитаз  
т.с.с.  
нәрселерді  
ортақ  
пайдаланғанда.



Сол қоздырғыш  
мына жолдар  
арқылы  
ЕШ ТАРАЛМАЙДЫ:  
Шыбын-шіркей шаққанда.



# “Салауаттылық -саулық негізі”



**Салауатты өмір салты**



**Дене тәрбиесі  
және спорт**

**Күн тәртібін  
дұрыс ұйымдастыру**

**Дене салмағын  
қалпында ұстау**

**Жеке бас гигиенасын  
сақтау**

**Дұрыс  
тамақтану**

**Қоршаған орта  
тазалығы**

**Зиянды дағдыларға  
әуестенбеу**

**Тиімді демалыс**

**Әлеуметтік ортамен  
байланыс**

**Күйзелісті болдырмау**

# «Пікірлесейік»

## **1 жағдаят:**

**Бір күні сені жан досың бір отырысқа ертіп баратындығын айтты. Онда барғаныңда үлкен жиынның үстінен түстің. Сені бейтаныс адамдар ішімдік ішуге, шылым шегуге шақырады. Досың да солар жағында. Бұған дейін досыңның мұндай әдеттерін байқамапсың.**

**Осы жағдайда сен не істер едің, қандай да бір шұғыл шешім қабылдайсың ба? Өз шешіміңмен бөліс.**



## **2жағдаят**

**Сыныпқа жаңадан оқушы келді.Барлық сынып оқушылары онымен жақын араласып кетті.Сіз онымен дос та болып алдыңыз.Кейін сіз оның жұқпалы аурумен ауратының білдіңіз. Бұл жағдайдағы сіздің іс-әрекетіңіз қандай?**

## **3-жағдаят**

**Сен ағаңмен өте татусың. Бір күні ағаңның жанқалтасынан бір қорап темекі тауып алдың,оған айтып едің ол әке –шешеңе айтпауын өтінді.Сенің әрекетің?**

# «Мақал-сөздің мәйегі»

Бас аманда мал тәтті, бас ауырса жан тәтті

Жарлының байлығы - денінің саулығы

Қай жерің ауырса, жаның сол жерде

Денсаулықтың қадірін ауырғанда білерсің

Ауру астан, дау қарындастан

Ауруын жасырған өледі

Дені сау адам, дәулетті адам

Ішің ауырса, аузыңды тый

Көзің ауырса, қолыңды тый

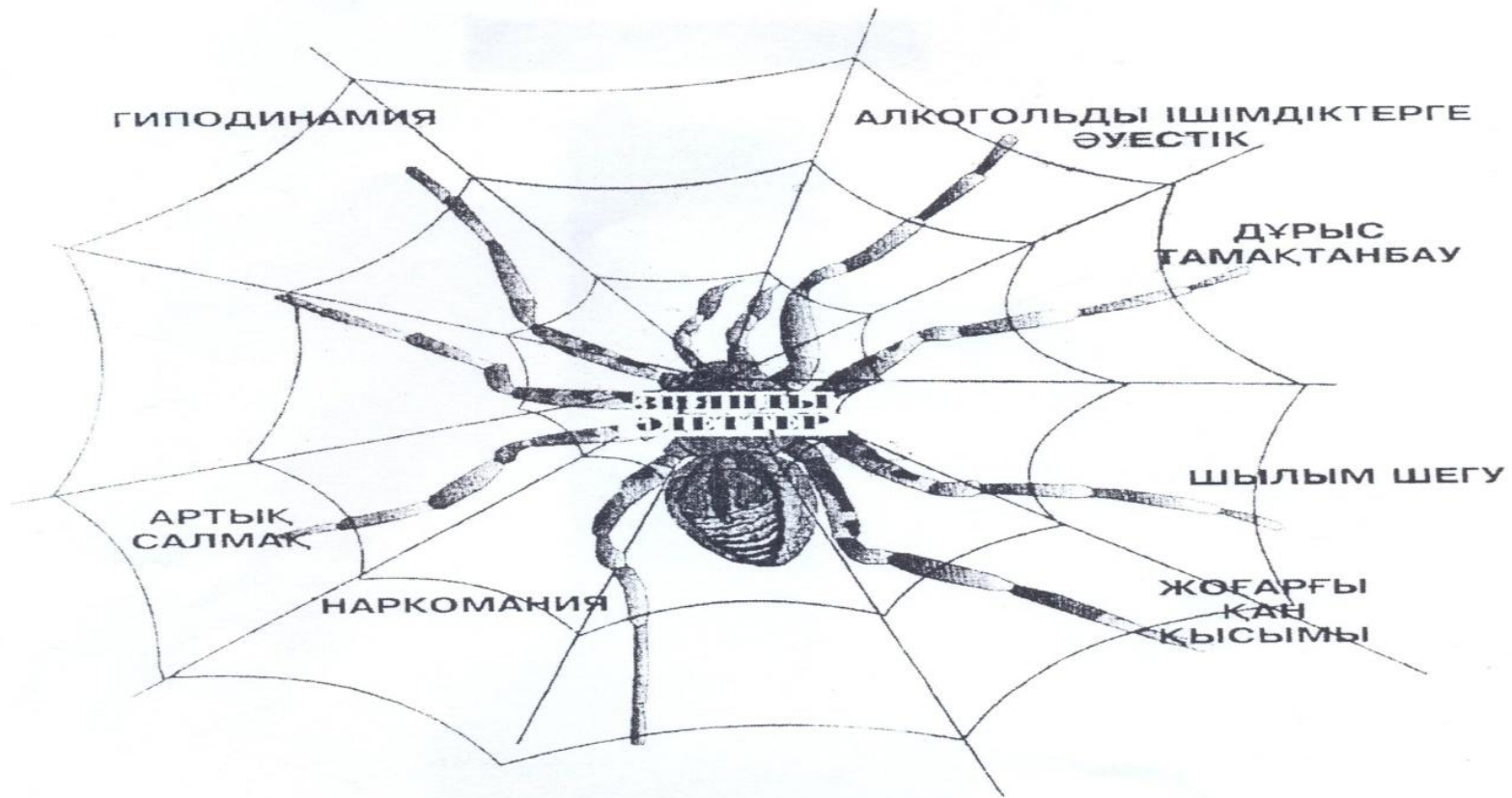
Ауруы жоқтың бағы бар



# Бүгінгі сабақтан түйгенім



**Балалар, зиянды әдеттердің торына шырмалып  
қалмаңдар!  
Әрқашан салауатты өмір салтын ұстаныңдар!**



**Әуес боп жаман әдетке  
Қылыққа жаман ұрынба!  
Жамандық саған жабысып,  
Ісің кетер күрдымға!**



Назарларыңызға

рахмет!!!

