Модуль 1.
Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік.

Сабақ 1. 1.
Денсаулық. Денсаулық сақтау және нығайтудың негізгі әдістері.

Мақсаты:
Оқушылардың адам өміріндегі денсаулықтың басым рөлін сезінуін қалыптастыру, салауатты өмір салты қажеттілігі мен дағдыларын жасау.

Міндеттері:
1. Табиғи, психикалық, әлеуметтік денсаулық түсінігін беру.
2. Денсаулыққа ықпал ететін факторлармен танысу.
3. Салауатты өмір салты анықтамасын беру.
4. Салауатты өмір салты қажеттіліктері мен дағдыларын жасауға көмектесу.

Шешуші түсініктер: денсаулық; салауатты табиғи, психикалық, әлеуметтік; денсаулыққа әсер ететін факторлар; салауатты өмір салтының негізгі құраушылары; денсаулық сақтау және нығайту әдістері; қоғамдық денсаулық.

Сабақты өткізу әдістері: ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, шығармашылық жаттығу.

Жабдық және материалдар: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор, А-4 қағазы; стикерлер.

Сабақ барысы
1. **Оқытушының кіріспе сөзі,** онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.

2. **Сергіту сәті. «Қошемет» ойыны.**

Оқушылар бір бірімен жұп болып араласады: бір бірінің есімдерін атайды. Сәлемдесіп, бір біріне қошеметтер айтады. 3 минутта бірнеше оқушымен сөйлесу міндеттеледі.

3. **«Ой-талқы».**

Сұрақ: денсаулық деген не?

Оқушылардың барлық жауаптары флипчартта жазылады.

Сосын оқытушы оқушыларға денсаулық анықтамасына келтіреді.

Оқытушы сонымен бірге ДДҰ (ВОЗ-Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы) жарғысы бойынша, «денсаулық - аурулар мен табиғи ақаулар болуы ғана емес, толық табиғи, ішкі және әлеуметтік хал-ахуал» болып табылатындығын хабарлайды. Алайда бұл анықтама популяциялық және жеке деңгейде денсаулықты бағалау үшін пайдаланылмайды. ДДҰ пікірі бойынша, медициналық-санитарлық статистикада денсаулық деп жеке деңгейде айқындалған бұзушылықтар және аурулар, ал популяциялық — өлім-жітім, ауру және мүгедектік деңгейі төмендеу үрдісі деп қарастырады.

4. Мультимедиялық ұсынысымен оқытушының шағын дәрісі «Табиғи, психикалық және әлеуметтік денсаулық түсінігі».

Үлгі мазмұны.

Денсаулықтың үш түрін бөледі: табиғи, психикалық және адамгершілік.

Табиғи денсаулық - организмдегі барлық органдары мен жүйелерінің қалыпты қызмет етуімен шартталған табиғи жай-күйі. Егер барлық органдар мен жүйелер жақсы жұмыс жасаса, онда адамның бүкіл организмі (өзін реттейтін жүйе) дұрыс қызмет етіп, дамиды.

Психикалық денсаулық бас миға жай-күйіне тәуелді, ол ойлау деңгейі мен сапасы, назар мен жады дамуы, эмоциялық тұрақтылық дәрежесімен, еріктілік қасиеттер дамуымен сипатталады.

Адамгершілік денсаулық адамзаттың белгілі бір қоғамында адамның әлеуметтік өмірінің негізі болатын моральдік принциптермен анықталады. Адамның өнегелі денсаулығының ерекше белгілері ретінде, ен алдымен, еңбекке саналы қатынасы, мәдениет қазынасына ие болу, қалыпты өмір салтына қайшы пейілдер мен дағдыларды белсенді қабылдамау болып табылады.

5. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды 4-5 адамнан топқа бөледі.

1 және 3 топтары адам денсаулығына әсер ететін оң факторларды талқылауға және атауға тапсырма алады, ал 2 және 4 топтар – теріс факторлар.

Сосын әр топ өз ұсынымдарымен таныстырады.

Ұсынымдарды талқылағаннан кейін оқытушы оқушылармен бірге қандай факторлар денсаулыққа оң ықпал етеді, ал қайсысы – теріс туралы қорытынды жасайды.

Оқытушы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымнының (ДДҰ) сарапшылары денсаулыққа ықпал ететін төрт негізгі топтағы факторлар ретінде анықтағанын хабарлайды:

- генетикалық факторлар
- қоршаған орта жай-күйі
- медициналық қамтамасыз ету
- адамдар жағдайы мен өмір сүру салты.

Денсаулық көрсеткіштеріне әртүрлі факторлардың ықпал ету күші жасқа, жынысы мен жекелей-типтік адам ерекшелігіне байланысты. Одан кейін кестедегі қорытындыны толтыруға болады.

6.Ұжымдық жұмыс.

Оқушылар оқытушы жетекшілімен кестені құрайды.

Адам денсаулығына ықпал ететін факторлар.

факторлардың ықпал ету саласы	*Денсаулықты нығайтатын факторлар*	*Денсаулықты нашарлататын факторлар*
Генетикалық	Салауатты тұқымқуалаушылық. Ауру туындауда морфофункциялық алғышарттар болмауы.	Тұқым қуалайтын аурулар мен бұзушылықтар. Ауруларға тұқым қуалаушылықтың бейімділігі.
Қоршаған ортаның жай-күйі	Жақсы тұрмыстық және өндірістік жағдайлар, қолайлы климаттық және табиғи жағдайлар, экологиялық қолайлы тіршілік ету ортасы .	Тұрмыс пен өндірістің зиянды жағдайлары, қолайсыз климаттық және табиғи жағдайлар, экологиялық ортаның бұзылуы.
Медициналық қамтамасыз ету	Медициналық скрининг (байқау), профилактикалық шаралардың жоғары деңгейі, замануи және толыққанды медициналық жәрдем.	Денсаулық қарқынына тұрақты медициналық бақылаудың болмауы, бастапқы профилактиканың төмен деңгейі, сапасыз медициналық қызмет.

Жағдайлар және өмір сүру салты	Өмір сүруды тиімді ұйымдастыру: отырықшы тұрмыс, дұрыс қозғалыс белсендігі, әлеуметтік тұрмыс.	Тиімді өмір салтының түзімі болмауы, миграциялық процестер, гипо - немесе гипердинамия.

6. Ой-талқы.

Оқушыларға сұраққа жауап беру ұсынылады: *Дұрыс салауатты өмір салты деген не?*

Оқушылар жауаптары жалпыланып, оқытушы оларды салауатты өмір салты анықтамасына келтіреді.

Салауатты өмір салты — аурудың алдын алу мен денсаулықты нығайтуға бағытталған адамның өмір сүру салты.

Оқытушы оқушыларды салауатты өмір салты қалыптасудағы шешуші жағдайларға назарын аудартады:

1. Салауатты өмір салтының белсенді тасымалдаушысы адамның өзі болып табылады.
2. Салауатты өмір салты қалыптасу негізінде адамның әлеуметтік, дене, зияткерлік және психикалық мүмкіндіктері мен қабілеттерін жүзеге асыруға тұлғалық мотивациялық ұстанымы жатыр.
3. Салауатты өмір салты аурудың алдын алу және денсаулықтағы өмірге маңызды қажеттіліктерді қанағаттандырудың тиімді әдіс-тәсілдері болып табылады.

8. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы оқушыларды 4-5 адамнан топтарға бөліп, әр топқа салауатты өмір салтының негізгі құраушысын атауды ұсынады.

Оқушылардың жауабы флипчартқа жазылады.

Сосын әр топ тұсаукесер жасайды, мысалы:

Салауатты өмір салтының құраушылары:

- Ерте жастан салауатты дағдылар мен әдеттерді тәрбиелеу;
- Өмір сүру үшін қауіпсіз әрі қолайлы қоршаған орта;
- Шылым шегуден, есірткі, улы заттар, ішімдіктен бас тарту;
- Дұрыс тамақтану; сапалы азық-түлікті қолдану;
- Денені шынықтыру белсенді өмір, арнайы дене жаттығулары, жас және физиологиялық ерекшеліктерін қоса алғанда;
- Гигиеналық ережелерді сақтау, бұл денсаулықты сақтау және нығайтуға ықпал етеді;
- Дәрігерге дейінгі жәрдем дағдыларына ие болу;

- Шынығу.

Оқытушы адамның физиологиялық жай-күйіне оның психоэмоциялық жай-күйі әсер ететіндігін айтады. Сондықтан кейде салауатты өмір салтының қосымша келесі аспектілерін бөледі:

- Эмоциялық сезіну: психогигиена, өз эмоциясын, проблемаларын жеңе білуі;
- Интеллектуалды сезіну: адамның жаңа жағдайларда оңтайлы әрекеттер үшін жаңа ақпаратты біліп, пайдалана алу қабілеті. Позитивтік ойлау.
- Жан дүниемен сезіну: нағыз мәнді, құрастырмалы өмір мақсатын белгілеу қабілеті, оларға тырысу және қол жеткізу. Оптимизм.
- «Әлеуметтік көңіл-күй» — басқа адамдармен өзара әрекет ету қабілеті.

9. Мультимедиялық ұсыныммен бірге жүретін оқытушының шағын дәрісі «Салауатты өмір салтының құраушылары».

Салауатты өмір салты жүйе ретінде үш негізгі өзара байланысты және өзара ауыстыратын элементтерден, үш мәдениеттен қалыптасады:

1. Тамақтану мәдениеті.
2. Қозғалыс мәдениті.
3. Эмоциялар мәдениеті.

Тамақтаны мәдениеті. Салауатты өмір салтында **ас** анықтаушы, жүйе жасаушысы болып табылады, себебі қозғалыс белсенділігіне және эмоциялық тұрақтылыққа оң әсер етеді. Дұрыс тамақтанған кезде ас эволюция барысында жасалатын ас қорыту заттарының табиғи технологияларына сәйкес келеді.

Қозғалыс мәдениеті. Салауатты нәтижеге табиғи жағдайларда аэробты дене жаттығуларына ие болып келеді (жүру, баяу жүру, жүзу, шаңғыда сырғанау, саябақта жұмыс жасау және т.б.). Оларға күн және ауа ванналары, тазалау және шынықтыратын су процедуралары кіреді.

Эмоциялар мәдениеті. Теріс эмоциялар (көре алмаушылық, қорқу, ызалану және т.б.) зор бұзғыш күшке ие болып келеді, оң эмоциялар (күлу, қуаныу, алғыс сезімі және т.б.) денсаулықты сақтайды, жетістікке жеткізеді.

Денсаулықтың жаңа парадигмасы академик Н.М. Амосовпен нақты әрі конструкторлы айқындалған: "Ден сау болу үшін өзіндік күш қажет, ол тұрақты әрі маңызды. Оларды ештемемен ауыстыруға келмейді".

10. **Қоғамдық денсаулық.**

Қоғамдық денсаулық — популяция денсаулығы, тұтасымен қоғам денсаулығы; «аурудың алдын алу, өмір сүруді ұзарту және қоғамның, ұйымның ұйымдастырылған күші және саналы таңдауы, мемлекеттік және жеке, қоғамдық және дербес ғылым мен өнер» ретінде анықталады. Қоғамдық денсаулықтың алдын алу әдістері — білім бағдарламаларын енгізу, саясатты әзірлеу, сонымен бірге ғылыми зертеулерді жүргізу. Қоғамдық денсаулық түсінігімен вакцинация түсінігі байланысты кеңінен танылған. Денсаулық сақтау саласында саясат нәтижесінде XX ғасырда бөбектер мен балалар өлімінің төмендеуі, сонымен бірге әлемнің көптеген бөлігінде өмір сүрудің тұрақты артуы тіркелген. Мысалы, американдықтардың орта өмір сүру ұзақтығы 1900 ж. 30 жылға артуы есептелген, ал бүкіл әлемде — алты жылға.

11. **Шығармашылық жұмыс.**

Қорытындысында оқушылар ұжым болып «Денсаулық Кодексін» әзірлейді, ол талқылағаннан кейін қабылданып, ресімделіп, көрінетін жерге ілінеді.

Денсаулық Кодексі (мысалмен)

1. Есіңе сақта денсаулық бәрі емес, бірақ барлығы денсаулықсыз – ештеме емес!
2. Денсаулық – дене күші ғана емес, сондай ақ ішкі мейірімділік.
3. Денсаулық тек саған ғана емес, сонымен қатар сен көмектесуге және қорғауға міндетті адамдарға қажет.
4. Денсаулық – бұл саналы шектерде біздің қажеттіліктерді қанағаттандыру қабілеті.
5. Денсаулық – бұл біздің денеміздің физикалық және гигиеналық мәдениеті: адам денесінен сымбаты жоқ.
6. Денсаулық – бұл адам жан дүниесінің мәдениеті: мейірімділік, үміт, сенім және айналасындағыларға сүйіспеншілік.
7. Денсаулық – бұл адамның әлеуметтік мәдениеті, адамдар қарым-қатынасының мәдениеті.
8. Денсаулық – бұл адамға сүйіспеншілік және құрмет: басқаға, өзіңе сияқты қара.
9. Денсаулық – бұл махаббат пен табиғатқа ұқыпты қарау: табиған апа-аға емес, ол адамзат ата-анасы.
10. Денсаулық – бұл сенің өмір сүру стилің мен әдетің: өмір сүру салты – денсаулық және барлық сенің бәле-жалаңның көзі – барлығы да саған және сенің өмір сүру салтыңа байланысты.

11. Денің сау болсын десең – дене тәрбиесімен, таза ауамен және салауатты аспен дос бол: барлығын пайдалан, бірақ ештемені зиян етпе.
12. Өз өміріңнің стилі мен түзімін жаса: сен оған өмір бойы талпынуың қажет.
13. Сенің денсаулығыңның жақсы дәрігері – сен өзің, бірақ дәрігердің кеңесін бағала әрі орында, оларға назар аударып, өзара сыйлы бол. Денің сау болсын!

12. Сабақ қорытындылау.

Оқытушы оқушыларға сұрақ қояды: Бүгінгі сабақтан кейін сіздер өздеріңізге қандай қорытынды жасадыңыздар?

Сосын оқытушы оқушылардың жауабын жалпылайды:

Денсаулықты сақтау кепілі – салауатты өмір салты деп сеніммен айтуға болады. Егере адам өмірді сүймесе, толыққанды рухани және табиғи ұзақ өмір сүруге күреспесе, онда ешқандай замануи ғылым, дәрілер мен рецептілер көмектеспейді. Денсаулықты сақтау үшін ешқандай ғжайыптарға үміт артып қажет емес. Ең алдымен жоғары мінез-құлық мәдениеті мен салауатты өмір салты қажет.

Модуль 3.

Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына ықпалы.

Сабақ 3.1.

Зиянды әдеттер, шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолдану. Дене, психикалық, әлеуметтік тәуелділік.

Мақсаты:

Оқушылардың зиянды әдеттерге кері қатынасын қалыптастыру, олардан бас тарту дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.

Міндеттері:

1. Зиянды әдеттер туралы түсінік беру.
2. Шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолданудың адам организміне зиянды ықпал ету факторларымен таныстыру.
3. Дене, психикалық, әлеуметтік тәуелділіктер туралы түсініктер беру.
4. Шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолданудың басталу себептерімен таныстыру.
5. Зиянды әдеттерге кері қатынасын қалыптастыру, жауапты әрекет ету, тиімді бас тарту дағдыларын қалыптастыру.

Негізгі түсініктер: зиянды әдеттер: шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолдану, денсаулыққа теріс ықпалы, дене, психикалық, әлеуметтік тәуелділіктер, жауапкершілік мінез-құлқы

Сабақ өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, «жұмыс парағын» және «ашық айту парағын» толтыру

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор, «жұмыс парақтары», «ашық айту парағы».

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлайды

2. **Сергіту сәті. «Мен қандаймын» жаттығуы.**

Әр оқушы орнынан тұрып, өзінің есімін атайды және сол есімі басталатын әріпке 2-3 сын есімін айтады (эпитет).

Мысалы: Айгерим – ұқыпты, белсенді, кеудемсоқтық (ұқыпты, белсенді, өршіл); Виктор – зейінді, сыпайы, көңілді (сыпайы, көңілді); Серикбол – байсалды, қарапайым, зерек (қарапайым, ойлап тапқыш); Татьяна – шығармашыл, байсалды, еңбек сүйгіш (шығармашыл, еңбек сүйгіш) және т.б.

2. Ой-талқы.

Оқытушы оқушыларға сұрақ қояды:

1. Әдет деген не?

Оқушылардың жауаптары флипчартта жазылады. Сосын барлық жауаптар жалпыланады және оқытушы келесі анықтамаға оқушыларды келтіреді:

Әдет — бұл іс-әрекет, оның үнемі жүзеге асырылуы, адам үшін қажеттілік және онсыз ол жүре алмайды.

2. Қандай әдеттерді зиянды деп атайды?

Зиянды әдеттер - бұл адам денсаулығына зиянды әдеттер және оған өз мақсатын жүзеге асыруға және өмір бойы өз мүмкіндіктерін толық пайдалануға кедергі келтіреді.

3.Зиянды әдеттердің ерекшеліктері қандай?

Зиянды әдеттердің бірқатар ерекшеліктері бар:

- Жиі зиянды әдеттер ұшырасқан адамның денсаулығына және қоршаған ортаның денсаулығына теріс ықпал етеді.
- Нәтижесінде зиянды әдеттер міндетті түрде адамның барлық қалған іс-әрекетін, оның бүкіл қызметін өзіне тәуелді етеді.
- Зиянды әдеттердің ерекше белгісі, онсыз өмір сүру мүмкін емес әдеттену болып табылады.
- Зиянды әдеттен арылу тым қиын.

4). Жақсы (пайдалы) әдеттер бола ма?

«Жұмыс парағын» толтыру .

Оқытушы оқушыларға «жұмыс парақтары» (А-4) таратып, оларды тігінен 2 бөлікке бөледі. Бір бөлігінің атауы: «Жақсы (пайдалы) әдеттер», басқа бөлігі: «Зиянды әдеттер». Оқушыларға ойлап «жұмыс парақтарын» толтыру ұсынылады. Соңында бірнеше оқушы өз жауаптарын оқиды.

Мысалы:

«Жақсы (пайдалы) әдеттер»:

- Ерте тұру.
- Күнделікті жаттығу,
- Кезектеме душ қабылдау және су құю,
- Күніне 2 рет тіс тазалау,
- Ұйқы алдында серуендеу,
- 10-15 минуттық күнделікті үй жинау,
- «көшеден», дәретханадан кейін, ас қабылдау алдында қол жуу,
- Күнделікті денені жуу,
- Киім кешек, төсек заттарының тазалығы туралы қамқорлық,

- Бөлмені, әсіресе, таңертең және ұйқтар алдында желдету
- Күнделікті серуендер,
- Күнге күю және таза ауамен шынығу,
- Жалаңаяқ жүру,
- Өмірге қуану және күлімдеу,
- Кофе, како, шәй, қант қабылдауды қысқарту,
- Түнге қарай тамақ ішуден бас тарту және т.б.

«Зиянды әдеттер»:

- Шылым шегу,
- Ішімдік ішу,
- Есірткі қабылдау,
- Улы заттарды қабылдау,
- Ойынға құштарлық,
- шопингомания - «дүкенге тәуелді болу»,
- компьютерлік тәуелділік,
- теледидарға тәуелділік,
- sms-тәуелділік,
- құмар ойындар тәуелділігі,
- Бас тарта алмау,
- Кешігіп келу әдеті,
- ұмытшақтық,
- тырнақты тістеу әдеті және т.б.

4. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқушылар 4-5 адамдардан топқа бөлінеді, талқылап флипчартта адамға зиянды әдеттердің теріс ықпалы қандай екендігін жазады. Сосын өз еңбектерін көрсетіп, жалпылама қорытынды жасайды.

5. «Шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолданудың адам организміне зиянды ықпал етуі» мультимедиялық тұсаукесермен бірге шағын дәріс.

Үлгі мазмұны.

Шылым шегудің зияны

Никотиннің адамға әсері өте зиян. Никотин шын мәнінде барлық органға ықпал етеді, бірақ көбінесе орталық жүйке жүйесіне, жүрек-тамыр және эндокринді жүйеге әсер етеді.

Никотин тамырлар атеросклерозын дамытады. Бұл инсульт және жүрек ауруына келтіреді. Никотин тромбтар жасалуына ықпал етеді, канцерогенді ықпалға ие (ісік дамуына әсер етеді). Адам организміне никотиннің ең күшті ықпалы – бұл алдағы уақытта ұрпақта тек өсе түсетін

жасушалар мутациясын тудыратын қабілет. Организмге никотиннің түсуінің негізгі жолы – өкпе. Никотин және шылым түтінінің тыныс алған кезде басқа компоненттері трахея бронхы арқылы өтіп, альвеолдарға түседі, одан кейін қанға сіңеді. 8 секундтан кейін никотинді ішке тартқан соң миға түседі және оның концентрациясы шылым шеккеннен кейін 30 минуттан соң ғана төмендей бастайды. Никотин метаболизмінің негізгі процесі бауыр, бүйір және өкпеде жүреді.

Шылым шегушілер ортасындағы шылым шекпейтін адамдардың 20% ісік даму қатері бар, яғни шылым шегушілерге қарағанда және шылым шекпейтіндердің егер пәтерде көп шылым шегетін отбасы болса, олардың қатері 70%. Шылым шегетін ата анамен тұратын балалар шылым шекпейтін ата аналар балаларына қарағанда екі есе жиі респираторлық аурулармен ауырады.

Никотин жүйке жасушалары үшін улы болып табылады. Никотиннің аз дозалары қысқа уақытта бас миы қабының қозуын арттырады, сосын жүйке жасушалары қызметіне ықпал етіп, олар біртіндеп күйзеліп, ой қабілетін және басқа бас ми функциясын төмендетеді. Қозу және тежеу процестерінің бұзылуы невроз үшін тән симптомдарды туындатады. Олар күшті бас ауруымен, тітіркенгіштік, дисфория, жұмыс қабілетінің әлсіреуі, ұйқы қашуы, бас айналу, саусақтар дірілдеуімен байқалады. Сөйтіп, шылым шегу қажеттілігі қанағат алу үшін емес, невроз симптомдарын алу үшін қажет.

Никотин жүрек жұмысын жеделдетіп, қан тамырларын тарылтады, артериалды қысымды арттырады. Никотиннің ықпалымен жүрек, асқазан, ішек және т.б. қызметі бұзылады.

Никотин бас ми тамырларын тарылтатындықтан бас ми қанмен бірге жеткіліксіз оттегі мөлшерін алады, сөйтіп, шылым шегушінің ойлау қабілеті бұзылады. Шылым шеккен кезде жүйке жүйесінің периферияльық бөлімі бұзылады, бұл ауру, саусақтардың сезімталдығы бұзылуы түрінде байқалады (жансыздану, шаншу).

Шылым шегу қақырық жасалуына әсер етеді, бұл күшті жөтелге, қиын тыныс алуға әкеледі. Әсіресе таңертеңгі кезде жөтел қиын. Шылым шегушілерде әдетте тез арада әсірісе қарлыққан және жуан дауыс қалыптасады.

Ішімдік ішу зияны

Ең алдымен ішімдік миға қауіпті, мұнда оның концентрациясы қалған органдарға қарағанда неғұрлым жоғары болып келеді. Ішімдік бас миы қабығы бұзылуына, жансыздануы және оның учаскелерінің кейіннен жойылуына келтіреді. Ішімдік ас қорыту органдарына: ас қорыту жолы, асқазан, асқазан безіне теріс ықпал етеді. Адам организміне ішімдіктің

ықпал етуі ас қорыту органдарының ішкі бетіндегі жасушаларына зақым келу және бұзылуымен, олардың жасушалары күюі және жансыздануымен, асқазан сөлін бөлетін без атрофиясымен, инсулинді жасайтын жасушалар жойылуымен байқалады. Бұл өз алдымен қоректену заттар сіңдірілу процестері бұзылуына, ас қорыту ферменттері бөліну ыдырауына, асқазанда тамақ тұрып қалуына әкеледі. Сөйтіп, денсаулыққа ішімдіктің ықпалы ішінің ауруына, ас қорыту, гастрит, қант диабеті, панкриатит, асқазан ісігі болуына ықпал етеді.

Асқазан мен ішектен ішімдік қанға түседі – және бұл теріс ықпал адам ағзасына жалғасады. Ішімдік эритроцидтер-адам қаны жасушаларының бұзылуына әсер етеді. Осының нәтижесінде формасы бұзылған қызыл түсті қан шағын түйіршіктер өкпеден жасушаларға оттегінің жүруіне қабілетті емес (және көмірқышқыл газы кері), сонымен қатар басқа функцияларды орындауға қабілетті емес. Осының салдарынан ішімдік ішетін адам жүрек-тамыр жүйелері ауруына алдығады: ишемиялық ауру, атеросклероз, аритмия.

Денсаулыққа ішімдіктің ықпалы қандағы қант реттелуі бұзылуына келтіреді. Бұл қайтып келмес салдарға келтіреді: диабет жай күйі, тамырлар проблемасы, жүйке жүйесі, ми жұмысының бұзылуы.

Жүрек-тамыр жүйесі үшін сыраны үлкен мөлшерде ішу қауіпті – бұл қауіпсіз көрінетін сусын жастар арасында аса таралған. Бұл үлкейген жүрек жасалуына келтіреді – оны басқаша жиі қысқартуларға бейім ұлғайтылған көлемде сыра ауруы деп атайды. Осыдан барлық аритмиялар, қысым жоғарылауы пайда болады Денсаулыққа ішімдіктің ықпалы жүйке жүйесінің жұмысына да әсер етеді – психикалық жөнелтімдер, орталығының паралич салдары: еске сақтау және назар аудару проблемалары, қоршаған ортаны қабылдау, ойлау қабілетінің дамуы, психикасы, нашақорлық тәуелділік туындауы, жеке тұлғаның деградациясы.

Бауырда ішімдік алдында қорғаусыз ішімдіктің ықпалымен бауыр жасушалары жойылады – олардың орнында тыртық жасалады, ол бауыр қызметін орындамайды, бұл көптеген зат алмасу бұзылуына келтіреді.

Бауырдың ең таралған ауруы денсаулыққа ішімдіктің ықпалы нәтижесі – бауыр циррозы. Көптеген жағдайда адамдар қайтыс болады.

Нәтижесінде ішімдікті көп мөлшерде ішу коматозды жағдайға, өлімге келтіреді.

Есірткі және улы заттарды қолдану зияны

Есірткі және улы заттар – бұл адам миын, оның психикасын баяу бұзатын (ішкі органдар – ми бұзылуы, жүйке жүйесі дисфукнциясынан) «Момент» желімі немесе бензин 3-4 айда адамның ойлау қабілетін толық

төмендетеді, ал қарасораны қолдану – 3-4 жылда. Морфинді қолданатындар 2-3 айдан кейін қызмет ету қабілетін жоғалтады, өз өздеріне қарамай адам бейнесін жоғалтады. Кокаин қолданатын адамдар 4 жылдан артық өір сүрмейді. Олар жүрек тоқтауынан немесе олардың мұрын қуысы жіңішкеруінен өлімге келтіретін қан кетуден қайтыс болады.

Галлюциногендер – қоршаған дүниені бұрмалау қабілетінен топтардың біреуінен біріктірілетін табиғи және синтетикалық пайда болуда заттардың түрі және химиялық құрамы жағынан біртектілер. Галлюциногендер көру және есту галлюцинациясын, тұтас галлюцинаторлық қойылымдар мен тарихтарды туындатады, алайда, кеңістіктегі немесе уақыттағы сезінуін бұрмалайды (мысалы, экстази). Әдетте көңіл күйде көтереді, мистикалық экстаз сезімін келтіруі мүмкін. Галлюциногендерді асыра пайдалану жалпы ойлау қабілеті және эмоциялық бұзылуы, жиі күйзеліске, апатияға, өз өзіне қол жұмсау туралы ойларға келтіруі мүмкін. Одан басқа санасы бұзылғандықтан, өзінің іс әрекетін басқара алмай, көбінесе жазатайым жағдайларды туындатады.

ЛСД. Қазіргі уақытта «маркалар» - әртүрлі суреттері бар қағаз кішкентай беттері, ол есірткі сіңдірілген ерітіндісі түрінде көбінесе кездеседі. ЛСД-ны әдетте жұтады. ЛСД синтетикалық есірткіні қолданған кезде адам кеңістікте бейімделу қабілетін жоғалтады, онда ол ұша алу сезімін туындатады және өз мүмкіндігін тексеріп, ол соңғы қабаттан секіріп кетеді.

Экстази. Психостимуляторлар мен галлюциногендер нәтижелері бар синтетикалық препарат. Ақ немесе әртүрлі таблеткалар мен капсулаларды ауыз арқылы қолданады. Есірткінің ықпалымен дыбыс қабылдау күшейеді, қозғалыс белсендігі артады, көп дозаларда абыржу, галлюцинациялық күйзеліс, ұйқы қашу туындайды. Препарат өзіне тәуелді етуді қалыптастырады. Жүрек тамыр жүйесі және жылу алмасу (организмнің аса қызуы) бұзылуынан өлімге келтіру жағдайлары орын алады. Есірткі қолдану салдарынан негізгі ауру гастрит, гепатит, жүрек бұлшық еттері әлсіреуі АИВ болып табылады. Есірткі қолданатын адамда тістері түсіп, тері түсі өзгеріп, бетінде әжім пайда болып, адам жасы ұлғайтылып көрсетіледі.

Есірткіні қолданатын адамдар есірткі түріне қарамастан ұзақ өмір сүрмейді. Олар өзін өзі сақтау инстинктісін жоғалтып, нашақорлардың шамамен 60% алғашқы екі жыл ішінде өз өзіне қол жұмсау қадамын жасайды. Көбінесе бұл нәтиже береді. Көп жағдайда адамдар аса көп мөлшерде қолданудан қайтыс болады және нашақордың өмірдегі мақсаты

біреу – дозаны табу болып табылады. Есірткілер барлығында – күштілер, ақылдылар және талантты адамдардың өзін өлімге келтіреді

Есірткі заттарының қымбат болуы адамды қашан да болсын қылмысқа келтіреді. Ақшаның жетіспеуі оны ұрлауға, адам өлтіруге және есірткі саудасымен айналысуға мәжбүрлейді.

Есірткі қауіптілігі жас буын үшін аса қауіпті, 30 жастан кейін есірткі қолданатын адамдар тіптен жоқ. Аса көп мөлшерде қолданудан қайтыс болу артуда. Есірткі, ішімдік немесе шылым шегуге қарағанда аса зиянды.

Егер есірткіні қабылдаса, организмнің заттар алмасуына есірткі аса қажет болады. Әлсіз есірткі заттарын химиялық токсиндерді дәрі препараттарын қолдану зиянсыз және нашақорлық тәуелділікке келтірмейді деген ойға сенбеңіздер. Нашақорлық түрлері әртүрлі, бірақ бір ғана мәресі бар – өлім, жеке тұлғаның бұзылуы. Егер Сіз нашақорлық ортасына түскеніңізді сезсеңіз, дереу дәрігерге барып, уақыт болған кезде туған туысқандарға кеңес алуға бару қажет. Егер сіз оны сезсеңіз, онда сіз құтқарылдыңыз.

6. Шағын топтарда жұмыс жасау.

«Жеміс салаты» жаттығу көмегімен оқытушы оқушыларды топқа бөледі. Бұл үшін жемістер атаулары бойынша есептесуді сұрайды: 1 - «алма», 2 – «алмұрт», 3 – «өрік», 4 – «апельсиндер».

Әр топ шылым шегуді, ішімдік ішуді, есірткі және улы заттарды бірінші рет қолдануды талқылайды. Сосын 4 топтың әрбіреуі тұсаукесер жасайды.

Талқылағаннан кейін оқытушы барлық айтылғанды жалпылауды және шылым шегу, ішімдік ішу, есірткі және улы заттарды қолдану басталуының негізгі себептерін атауды сұрайды.

Себептердің болжамды тізімі:

- ✓ Күшті таныс емес сезімдер сезу үшін
- ✓ Қызығушылықты таныту
- ✓ Еріккеннен
- ✓ Бұл заттар ішімдік сусындарын ауыстырады
- ✓ Компанияда осылай жасау қажет
- ✓ Бір біріне еліктеу
- ✓ Өмір қанағатсыздығы
- ✓ Бұл мәртебелі, сәнді
- ✓ «Әдемі болып көрінуге» ұмтылу
- ✓ Ересек болып көрінуге ұмтылу
- ✓ Дербес болып көрінуге ұмтылу
- ✓ Ер мінезді, күшті болу тілегі
- ✓ Әсемпаздық, кереметтікке тырысу
- ✓ Бозбалаларға (бойжеткендерге) ұнау тілегі

- ✓ Басқа себептер

7. «Психикалық, дене, әлеуметтік тәуелділік» мультимедиялық тұсаукесермен бірге шағын дәріс.

Үлгі мазмұны.

Тәуелділік деген не?

Медициналық мағынада тәуелділік «табиғи немесе синтетикалық зат қолданумен қайталанбалы болатын мерзімдік немесе асқынған интоксикация жағдайы». Тәуелділік – бұл есірткіге әдеттену, оны қабылдауға тұрақты қажеттілігі, себебі препарат әрекет ету мерзімі аяқталған кезде адам өзін нашар сезінеді, ол бұндай жағдайын есірткі құралымен ғана алып тастайды.

Тәуелділіктің үш түрі бар: әлеуметтік , психикалық және физикалық.

1. *Әлеуметтік тәуелділік.*

Әлеуметтік тәуелділік туралы адам есірткіні қолдануды әлі бастамаған, бірақ қолданушылар ортасында жүретін олардың іс әрекет стилін есірткіге қатынасын және топтың сыртқы атрибуттарын қабылдайтын кезді айтады. Жиі ондай топқа тек оның қағидаттары мен ережелеріне тәуелді болғандар жатқызылады. Ортадан сыртқа итермеленген болмауы үшін оның мінез құлқы, әдеттері өзгере бастайды. Тәуелділіктің ажыратылмас талабы – топтың болуы (бұл бір есірткіні қолданатын тұлғаның айналасында да қалыптасуы мүмкін).

2. *Психикалық тәуелділік.*

Есірткіні қолдануды бастағаннан кейін адамда психикалық тәуелділік қалыптасады. Ол адам есірткі масаюында өткерген жай күйге қайтадан оралуымен байқалады. Ол өте күшті болып келетін есірткі қабылдаудан жағымды сезім алғысы келуі, есірткінің күшті ықпалымен жағымсыз күйзеліс және теріс эмоциядан алшақ болғызып келуімен түсіндіріледі. Психологиялық және эмоциялық дискомофортты болдырмауға тырысудың өзі адамның әрі қарай есірткі қолданудан бас тартуға күшсіз екендігін білдіреді.

3. *Физикалық тәуелділік.*

Есірткіні ұзақ қолданған кезде есірткі салдарынан зат алмасу процесі пайда болатын физикалық тәуелділік қалыптасады. Бұл жағдайда қабылдау тоқтатылған кезде әртүрлі дәрежедегі физикалық дискомфорт байқалады – жеңіл сырқаттан ауыр абстинентті синдром белгілеріне дейін («дене сынуы»).

Ауру сатысына қарай есірткі қолдану жиілігі өзгереді – сынап көру кезеңінен жүйелі түрге эпизодтық қолдану арқылы. Алайда, жүйелі қолдану физикалық тәуелділік болуымен байланыстылығы міндетті емес, бұл одан да ерте басталуы мүмкін.

Физикалық тәуелділік синдромына кіреді:

1. Физикалық құштар болу – есірткі қолдануға шексіз тырысу, ол мысалы, ашығу, шөлдеу сияқты тіпті өмір қажеттіліктерін ығыстырып шығарады. Ол адамның көңіл күйін анықтайды, мінез құлқын басқарады, есірткі қабылдауға бақылауды жасырады. Адам қарсы және иә аргументтерін салыстыруды қояды, себебі оның барлық іс әрекеттері есірткі қабылдауға және оған кедергілерді жеңуге бағытталған.
2. Абстинентті синдром. Тәуелді адамның организмі есірткісіз қызмет ете алмайды және есірткі болмаған кезде кезекті доза қажеттігі туралы сигнал береді. Келесі дозаны іздестіруге және қабылдауға тартымдылығы өмірлік қажеттілік сияқты қабылданады. Әр жаңа дозамен есірткіні қайтадан қолдану тілегі басым бола бастайды және тәуелді адамдарда дене сынуы (абсистентті синдром) байқалады және жиі есірткіні қолданатын адамда ол тезірек байқала бастайды.
3. Тұтыну формасының өзгеруі (мысалы, адам ұйқысын қалыптастыру мақсатымен ұйқы келтіретін препараттар қолданды, кейіннен ол масаю күйіне жету үшін ұйқы келтіру препаратын қолдана бастайды).
4. Организмнің физиологиялық қабілеті өзгеруі есірткінің белгілі бір дозалар ықпалын ауыстырады. Ауру дамуымен әдеттегі дозасы қажетті нәтижені келтірмейді (эйфория) және тұтынушы одан да көп мөлшерде есірткіге өтеді.
5. Организмнің қорғаныш реакциялары жойылуы (жүрек айну, құсу, тері қышуы, терлеуі, ықылық атуы және т.б.). Бұл абыржу сигналдары есірткі дозасы қауіпсіз шектен асып түскен кезде туындайды. Тұтынушының тұрақты есірткі енгізуіне өту кезінде қорғаныш реакциялары организмнің бейімделуінен және енді қорғалмауынан жоғалады.

Есірткі тұтынушысы сипаттамасы:

•ұйқы қашу және бет әлпет түсінің кетуі;
•мимикасы жоғалған немқұрайлы бет әлпет;
•сілекейлі қабығының құрғақтануы;
•әрдайым мұрынның бітелуі;
•тесілген және жараланған тамырлары бар дірілдеген қолдар;
•жиі есінеу және түшкіру;
•көз жарықтылығы өзгеруіне әрекет етпейтін аса кең немесе тар көз қарашықтары.

Әлеуметтік байланыстардың біртіндеп бұзылуы және мағына төмендеуі жүреді. Бұл тәуелді адам қоғамның бір бөлігі болуын сезінуі жоғалуымен байқалады. Тәуелділік қалыптасу кезінде құндылықтар жүйесі өзгереді.

Бұрын мағыналы, қымбат, қажет болғанның мағынасы жоғалады. Жақын туыстармен қатынасы біртіндеп нашарлайды. Тәуелділіктің тағы бір әлеуметтік зардаптары оқумен проблема болып табылады. Моральді нормалар туралы түсініктері айқын емес және үнемі қаржылық қиындықта болуы заңмен келіспеушілікке келтіруі мүмкін.

Тәуелділіктің рухани аспектісі.

Бұл аспектіде ең бастысы тәуелді адам адамгершілік өзегін жоғалтумен байқалады. Оған жоғары рухани идеалдар және құндылықтар түсініктері немқұрайлы бола бастайды (отбасына, туған туысқандарына сүйіспеншілігі, адамдар туралы қамқоршылығы және т.б.).

8. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Зиянды әдеттерге «Жоқ!» деп айт.

Оқушылар 4 топқа бөлінеді. Әр топқа тапсырма беріледі:

Топ1: үлкен парақта шылым шегу ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Топ2: ішімдікті ішіп көру ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Топ3: есірткіні татып көру ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Топ4: улы затты татып көру ұсынысына бас тарту нұсқаларын талқылау және жазу.

Сосын әр топ тұсаукесер жасайды. Оқытушы барлық жауаптарды жалпылап, әр оқушыға бас тартудың тиімді әдеттері және «Жоқ!» сөзін айта білу тиістігі жөнінде қорытындыға келтіреді.

9. Қорытындысында оқытушы оқушыларға «ашық айту парақтарын» толтыруды ұсынады.

Әрбіреуіне сұраққа аса ашық (анонимді) жауап беру қажет «ашық айту парақтары» беріледі:

1. Бүгінгі сабақ саған қандай сезіміңді келтірді?
2. Сені аса толқындырған не (әсер еткен, таң қалдырған)?
3. Сен өзіне қандай қорытындылар жасадың?
4. Қай сұрақтарға сен жауап алғың келіп еді?

10. Оқытушы сабақ қорытындыларын келтіреді.

Модуль 3.
Зиянды әдеттер және олардың адам денсаулығына әсері.

Сабақ 3.2
Адамның репродуктивтік денсаулығына есірткілік және улы заттар ықпалы.
«Жоқ»! деп қалай айтуға болады?

Мақсаты:
Адамның репродуктивтік денсаулығына есірткілік және улы заттар ықпалы сұрақтары бойынша оқушылар білім деңгейін бекіту және жауапты мінез құлықтың өмірлік дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:
1. Есірткілік және улы заттардан ықпалы репродуктивтік денсаулықтың өзара байланысы және өзар тәуелдігі туралы түсінік беру;
2. Сексуалды қауіпсіз іс-әрекет туралы тиімді шешім қабылдау дағдысын қалыптастыру. Қолайлы ортада «Жоқ» деп қалай айту қажет;
3. Оқушыларда белгілі бір өмір жағдайында ойластырылған және уақытымен шешім қабылдаудың негізгі дағдыларын қалыптастыруға көмектесу.

Шешуші түсініктер: Репродуктивтік денсаулық, есірткілік және улы заттар ықпалы, жауапты сексуалды іс-әрекет, өмір дағдылары.
Сабақ өткізу әдістері: Ой-талқы, шағын дәріс, шағын топтарда жұмыс жасау, шығармашылық жұмыс.

Жабдығы және материалдары: флипчарт (магнит тақтасы); флипчарт қағазы; маркерлер; мультимедиапроектор, таратпа материал.

Сабақ барысы

1. **Оқытушының кіріспе сөзі**, онда ол сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлайды.

2. Сергіту сәті . «Ырғақтылық» жаттығуы.

Ойнаушылар шеңбер бойында тұрады. Оларға қазір ырқақты әуен болатындығы түсіндіріледі. Әуен ырғағына сәйкес шенберге және

шеңберден қадамдар жасау қажет: на счет «бір» - оң аяқпен шеңберге қадам, сосын «екі» дегенде – сол қадам шеңберге және оның оң аяққа қою, «үш» дегенде – сол аяқпен шенберден қадам, «төрт» дегенде – шеңберден оң аяқпен. Алдымен топпен осы әрекеттерді әуенсіз, ал сосын әуенмен шығаруды көру керек. Ойынға кіру алгоритмі жай ғана: алдымен жүргізуші бастайды, сосын одан сол-оң жақта тұрған бір ойыншыға, сосын келесі екі ойыншыға және т.б., барлығы ойынға кірмейінше. Ойынға барлық қатысушылар кіргеннен кейін, топ «дем тарту» (шенберден қадам) және «дем шығару» (шенберге қадам) жасаған бірыңғай организм болатындай мақсатқа жету қажет. Жаттығу орындау үшін оңай, топта көптеген оң эмоциялар сыйлап, жұмысқа бағдарлайды. Оны алақан соғып, күрделі етуге болады. Ол сол аяқты шенберге қадамдау кезінде оң аяққа қойған кезде жасалады.

4. **Шағын топтарда жұмыс жасау.**

Оқытушы оқушыларды екі топқа бөліп, оқушылар зиянды әдет не және ол организмге қалай ықпал ететіндігін білуі туралы ескертеді. Сондықтан бірінші топтан репродуктивтік денсаулыққа есірткілік және улы заттар ықпалына қатысты өз пікірін талқылап, айтуды сұрайды, ал екінші топтан - бұл қалай сексуалды іскимыл туралы жауапты шешім қабылдаумен байланысын айтуды.

Сосын топтар өз енбектерін көрсетеді және оқытушы топтық жұмыс қорытындысын жасайды.

5. **«Көп дәрежеде сексуалды іс-қимыл туралы жауапты шешімдерді қабылдауға адамның репродуктивтік денсаулығына есірткілік және улы заттар ықпалы» мультимедиялық тұсау кесермен бірге жүретін шағын дәріс.**

Үлгілі мазмұны.

Көптеген ересектерге көпшілік жастар жыныстық өмірін салыстырмалы ерте жасында бастайтындығы туралы оймен келісу қиын, некеге дейін секспен белсенді айналысу бір серіктесге деген адал болуды ұстанбайды және қорғану үшін презервативтерді үнемі қолдана бермейді. Одан басқа жастар кейде есірткіні, соның ішінде инъекциялық түрін татып көргісі келеді. Осының барлығы жастар сексуалды қатынастарға түсуіне дейін профилактикалық бағдарламалар жүзеге асыру аса маңыздылығын ерекше белгілейді, себебі олардың көбісі әрі қарай ықтимал зардаптары туралы тіптен білмейді.

Конфуций айтқаны: «Мен естідім және ұмытып қалдым. Мен көрдім және есіме сақтадым. Мен жасадым және түсіндім». Өз бетімен «білім» міндетті түрде «әрекет етуді» білдіре бермейді. Көптеген жас адамдар өз білімдерін, тәуекел және іс-қимыл сезінуін бірыңғай байланыстыра білмейді. Көптеген жас адамдар осалдығына келтіретін жағдайлар проблеманың тек ішінара түсіндірмесін береді. Тең дәрежеде жастарға қауіпсіз іс-әрекетке – яғни кәмелетке толмағандарға қарсы тұру стратегияларын жасауға, өз өзін бағалауды дамытуға және тәуекел іс-қимыл ықтималдығын төмендететін әлеуметтік қолдау жүйесін құруға көмектесетін «қорғаныш факторларын» түсіну қажет.

Есірткілер әйел-ерлердің репродуктивтік жүйелеі жай күйіне аса теріс ықпал етеді, адамның, кейінен оның балаларының сексуалды өміріне белгісін қалдырады. Нәтижесінде, есірткіні қолдану отбасындағы психологиялық жағдайға ықпал етуі және отбасын бұзып, адамдарды бөліп тастайтындығы дәлелденген. Әйел мен ерлер арасында өзара қатынастарда белгілі бір ізін қалдырады, сөйтіп ерлерген әйелдің жыныстық тартымдығы жүйке және гормонды бұшылықтар нәтижесінде әлсірей бастайды. Марихуана шегетін ер адамдарды зерттей келе, зерттеушілер олардың ұрық сұйықтығында жетілген сперматозоидтарды таппаған, бірақ жыныстық жасушалардың көптеген мөлшердегі мешел түрін көрген. Есірткі ықпалымен адамдар қаны плазмасында жыныстық гормондар деңгейі төмендеп, негізінен – тері және сілекей қабығының сексуалды сезімталдығын арттыратын биологиялық химиялық зат болып келетін тестостерон кемиді. Жыныстық серіктестерде сексуалды әрекеттер әлсіреуі немесе толықтай болмауы мүмкін.

Есірткі қолданудың басқа теріс зардабы ұрық қалыптасуға аса күшті теріс ықпал етуі болып табылады. Есірткі қабылдайтын ата-аналарда балалары әртүрлі ой және дене аутқуымен туылады. Одан басқа, ата-ананың есірткіні қабылдауы балаларының денсаулығына олар ана жатарында болған кезде ғана емес, туылғаннан кейін де жаман әсер етеді. Есірткі қабылдайтын ана есірткі іздеумен, сондай-ақ соның салдарынан есірткі және улы заттар ана сүтінде болуы оның үнемі күйзелісте жүруіне мәжбүрлейді. Есірткі қабылдайтын ата-аналар туған балалар нашар даиды, ой және дене дамуы қалыс қалады, әрі қарай нашар оқиды.

Естіркелр мен улы заттар адам санасына аса елттіретін әрекет етіп, әрі қарай оның іс қимылы бақылауға келмей, қауіпті бола бастайтындығын білесіздер ме.

Бойжеткендер бірқатар себептермен қылмыскерлердің, көше тонаушылары мен бұзақылардың бірінші құрбаны болады. Сондықтан

дайындалған нұсқаулар ең алдымен, бозбалалар олардың құрбыларын көшеде қандай қауіптер күтетіндігін біруі тиіс уақтылы ықтимал қылмысты ескертуі немесе болдырмауы тиіс.

Сонымен, өз қорғануыңызға өмірдегі бірқатар қауіпсіз іс-әрекет бойынша келесі нұсқауларды алыңыздар.

- Үстіндегі киім кешек аса ашық, көзге түсетін болмауы тиіс.
- Киім кешек қозғалу үшін, соның ішінде тез қимылдауға қолайлы болуы тиіс.
- Аяқ киім тек биге ғана емес, жүру және жүгіруге де қолайлы болуы тиіс.
- Іс-қимыл қиқарлы, әдепсіз болмауы тиіс.
- Тым ашық, өрескел бет бояуы өзіңе назар аудартуды қалайды.
- Дөрекі айқайлап күлу, әдепсіз өйлеу белгілі бір бейімділіктегі адамдарды өзіне қаратады.
- Таныс емес немесе аз таныс адамдар көлігіне отыруға болмайды.
- Үйге қарай адамдар жүретін, жарық жерлермен бару қажет.
- Сіздің туысқандарыңы қарсы алуға немесе үйге дейін шығарып салуға мүмкіндік болуына тырысыңыз.
- Қол астыңызда қарапайым қорану құралдары болуы керек (газы бар баллончик, шашқа арналған лак, шпилькалар, ысқырық, ұнатқалған бұрыш немесе шылымы бар пакет және т.б.).

Өзіңе қатысты күш қолдануды болдырмас үшін ойында өзің үшін аса аз шығынмен шығатындай әртүрлі жағдайларды ойластыру да өте маңызды.

Сөйтіп, ***қауіпсіз іс-қимыл*** – адам өз денсаулығын неғұрлым төмен қауіпке келтіретін іс-қимыл.

Жауапкершілік (жауапты іс-қимыл) – тұлғаның қоғамда қабылданған өнегелі және құқықтық нормаларға, борыштыңқ сезімге сәйкес өз өмірін бақылау қабілеттігі.

Проблемалар профилактикасы аспектісінде репродуктивтік денсаулықтың (АИВ, ЖЖЖИ, қажет емес жүктілік) өмір дағдылары негізінде жауапты іс-қимылға кіреді:

- АИВ, ЖИТС, ЖЖЖИ және қажет емес жүктілік туралы білімнің болуы.
- Қандай сексуалды іс-қиыл қауіпсіз, қандйы қауіпті болуын анықтай білуі.

- Рухани емес-өнегелі құныдылықтар (сріктеске адал болуы, Жоқ деп айта білу, және т.б.) негізінде тәуекел сексуалды іс-қимыл өзгеруі.
- Зиянды заттар қабылдауға қарсы тұра білу: есірткілік, ішімдің, шылым және т.б.
- Қысымға қарсы тұра білу.
- Күйзеліске қарсы тұра білу.
- Ата-аналармен, отбасының басқа мүшелері және құрдастармен қарым-қатынас жасай білу.
- Жеке тұлғалық дағдылар, соның ішінде өз эмоциясын, сезімін білдіре алу болуы.
- Қарым-қатынастарды талдай және қоғамда қабылданған әлеуметтік нормалар мен нанымдарды бағалай білу.

Жоғарғы қауіптегі іс - қимыл **–** әдеттер және өз денсаулығын қауіпке ұшырату мүмкіншілігін арттыратын мінез тұрақтылығы. Ондай мінез құлыққа қорғалмаған жыныстық байланыстар мен есірткі, ішімдік қабылдау, шылым шегу кіреді.
ДДҰ анықтамасы бойынша, ***өмір дағдылары*** – бұл бейімделген және оң іс қимылға қабілеттігі, ол адамға күнделікті өмірдегі қажеттіліктер мен қиындықтарды тиімді жеңуге мүмкіндік береді.

8. Ұжымдық жұмыс.
Оқытушы мақал-мәтелдер сайысын өткізуді ұсынады. Денсаулық және қауіпсіз ісәрекетке қатысты мақал-мәтелдерді естеріңізге алыңыздар.
- Аман денеде аман рух.

(Аман рух – дені саулықты туындатады.)
- Жасыңнан абыройды жаңа көйлек сияқты сақта.
- Найзағай ойнамай, еркек шоқынбайды.
- Құдайға сеніп, өзің қателеспе.
- Еңбексіз күнің жоқ.
- Жеті рет пішіп бір рет кес.

Оқытушы оқушыларға барлық мақал-мәтелдерді түсіндіреді.

9. Рөлдік ойындар.

Оқушылармен таңдау жағдайында жауапты іс-қимылдың іс-тәжірбиеге ие болу мақсатымен, оқытушы қатысушыларға 2 командаға бөлініп, «Жауапты шешім» ойынын өткізуді ұсынады.

Тапсырма беріледі:

- бірінші командаға: сексуалды қатынастар басталу пайдасына неғұрлым көп аргументтер ойластырып, жазу;
- екінші командаға: сексуалды қатынастарға түсу ұсынысынан бас тарту үшін неғұрлым көп аргументтер ойластырып, жазу.

Оқытушы жағдайды сипаттайды:

Жас жігіт пен бойжеткен бірге институтта оқиды. Олар екі ай бойы кездесіп жүр. Оларға бірге жүру жарамды, бірақ бойжеткен енді жақын қатынастарға уақыт келгеніне күмәнданады .

10 минут ішінде командалар бозбалалар мен бойжеткендер арасында жақын қатынастар басталуының «Иә» және «қарсы» аргументтерін ойластырады.

Одан кейін әр командадан 1 ерікті шығады.

Бірінші команда өкілі өз қызын сексуалды қатынастарды бастауды көндіруші жас жігіт рөлін ойнайды.

Екінші команда өкілі оған қарсы болған бойжеткеннің рөлін ойнайды.

Бозбала мен бойжеткен өздерінің «Иә» және «қарсы» аргументтерін келтіреді.

Оқытушы тақтаға тақырып атауын жазады: жыныстық өмірді кейінге қалдыру. Тақтаны екіге бөледі. Бір бөлігінде - «Иә» аргументтері, басқасында - «қарсы».

Жауаптардың болжамды жауаптары:

«Иә» аргументтері:

- Махаббат
- Қатынастарды сақтағысы келуі
- Ләззат алғысы келуі
- Әуестік
- Барлығы осымен айналысатындығына сенімді болуы
- Өзін-өзі таныту
- Жалғыздықтан арылғысы келуі
- Қорғаулы болу сезімі

- Ақша немесе сыйлық
- Серігін ешқандай проблема болмауына сендіру

«Қарсы» аргументтері:

- Жүкті болып қалу үрейі
- Венерологиялық аурулар және АИВ жұқтыру үрейі
- Физикалық ауру Түңілу
- Ұят сезімі
- Ата-ана біліп қояды деп үрейленуі
- Махаббаттың басқа белгілері байқалуы
- Үйлену тойына дейін күту
- Қаламаймын
- Махаббат сезімі болмауы
- Жыныстық қатынасқа дайын болмауы
- Әлі уақыт келген жоқ
- Өз сезімін тексеру қажет

Тапсырма орындалғаннан кейін, оқытушы әр топқа олардың ойынша көмектесетін жыныстық өмір басталуын кейінге қалдыру, сексуалды күш көрсетуді ескерту сияқты кеңестерді талқылап, жазу.

Әр топ жұмыс көрсетеді.

Жауаптар нұсқалары. Жыныстық қатынасты кейінге қалдыруға көмектесетін кеңестері:

- Егер секс қажет болмаса, өзіңді сексуалды тартымды ұстау қажет емес;
- жыныстық байланыстан басқа, махаббат білдірудің басқа жолдарын іздеңіздер;
- кешкі көңілашарларға және басқа шараларға достармен бару;
- қысым көрсету жағдайына дейін «тереңге қалай кетуге болуын» шешу;
- есірткі және улы заттарды қабылдамаңдар;
- ішімдікке қатысты сенің шекараң қаншалықты екенін шешу;
- өз сезімің назар аудар: жағдай қолайсыз болса-кетіп қалыңыз;
- сені жыныстық қатынасқа мәжбүрлеуі мүмкін адамдардан алыс жүру;
- сенбейтін адамдармен кездесуді болдырмау;
- сіз жәрдем ала алмайтын жасырын бос жерлерден алыс жүріңіз;
- өз бос уақытыңызды толықтыруға тырысыңыз.

10. Шағын топтарда жұмыс жасау.

Оқытушы қатысушыларды 3-4 адамнан шағын топтарға бөледі. Әр топқа карта немесе таза парақтар таратып, секстен бас тарту себептені жазуды

ұсынады. Сосын оқытушы айтады: «Сіз «Жоқ» деп айттыңыз деп елестетіңіз, бірақ сіздің әр бас тартуыңызға біреу аргумент немесе наразылық тапты, сізге «Иә» деп айтқызғысы келеді. Өз серігіңді ренжітпей отырып, өз көзқарасынды ұстануға үйренейік». Оқытушы қатысушыларға парақтың тиісті бағанына сонда да секске итермелеу үшін біреумен айтылатын ы аргументтер мысалын жазуды ұсынады. Қатысушылар бере алатын жауаптар:

Бас тарту себептері	**Сізді секске итермелеу үшін біреу сізге не айтуы мүмкін**
Жүкті болыпқалу қаупі	Бірінші жақын қатынастан жүкті болуға болмайды
АИВ немесе басқа ЖЖЖИ ауруларды жұқтырып алу үрейі	Ауру еме екеніме сенімдімін. Мен ауруға ұқсаймын ба?
Ата-ана мақұлдамауы	Сенің ата-анаң бұл жөнінде білмей қалады
Жыныстық қатынасқа дайын болмауы	Осымен барлығы айналысады. Сен барлығынан қалғың келе ме?
Мас күйдегі серігімен жақын қатынаста болғысы келмеуі	Бірге ішіп жіберейік, сол кезде көңіл күйің де өзгереді
Мәжбүрлеп болғысы келмеуі	Сен менің жүріп жүрген қызымсың, сондықтан да менің айтқанымды жаса, әйтпесе саған жақсы болмайды!
Осы адамды жақсы көретініне әлі сенімді емес	Сенде ондай басқа амал жоқ

Өмірлің жағдайда туындауы мүмкін неғұрлым көп ықтимал себептерді қамтуың қажет.

Жастарға жыныстық өмір сүрудің саналы кеінге қалдыруы ақылды

11. «Кішкене жүректер» ойыны

Оқытушы қатысушыларға жыныстық қатынассыз махаббаты білдіру түрлерін ойластырып, айтып беруді ұсынады.
Қатысушыларға түрлі түсті қағаздан қиылған шағын жүрекшелер таратылады, әрбіреуіне осы жүрекшеде өз ұсынысын жазады. Сосын барлық жүрекше флипчартқа бекітіледі, ондағы сөйлемдер дауыстап оқылып, ұжыммен талқыланады. Жауаптардың ықтимал нұсқалары: гүлдер, өлең жолдары, кездесу, қол ұстасу, сүю, дискотекаға бару, кинофильмдер қарау және т.б.

12. Ұжымдық жұмыс.

Оқытушы тақтаға сөйлем жазады «Қауіпсіз секс – бұл …» Оқушыларға фрзанаы аяқтау және өз нұсқасын таратылған қағаз парағына жазу ұсынылады. Сосын Оқушылар өз қағаз беттерін түтік қылып орап, оларды «тренингі шеңберіне» ортаға тастайды. Оқытушы жауатпрды араластырып, оқушылардан бір оралған бірақ басқа қатысушының түтікшесін алуды сұрайды. Оқушылар таңдалған жауап нұсқаларын оқиды.
Қауіпсіз секс - бұл презервативті пайдалану ғана емес, алдымен, жыныстық қатынастарды шегеру және жыныстық серігіне адал болуын сақтау болуына назар аударыңыздар.

13. Жеке жұмыс. Жаттығу «келісемін-келіспеймін».

Оқытушы әр оқушыға «Тәуекел бағасы» кестесін таратады, оны толтыруды сұрайды. Сауалнама нәтижелері бойынша оқушылар өз бетімен - Мен өзімді жауапты адаммын деп санай аламын ба? Сұрағына жауап бере алады .

«Иә» бағанынан белгі қою қажет, егер сіз келтірілген қабылдаумен келіссеңіз, «Жоқ», және «?» бағанында, егер жауап беруге қиналсаңыз
«Иә» - 3 ұпай, «Жоқ» - 2 ұпай, «?»-1 ұпай

Иә	Жоқ	?	Мақұлдау
			1. Мен өз денсаулығымды ойлаймын (мысалы, шылым шекпеймін, есірткі қабылдамаймын)
			2. Мен АИВ мен ЖЖЖИ қалай берілетінін және өзімді жұқтырудан қалай қорғау керектігін білемін
			3. Менім осы өмір кезеңімде сексуалды қатынастар болмайды

			4. Егер мен ауырып қалып, инъекция қажет болса, мен тек біржолғы шприцтерді қолданамын
			5. мен жыныстық қатынасқа түсуім керек деп шешкен кезде, мен презервативті пайдаланамын
			6. Мен секспен айналысуды шешкен кезде, менде тек бір сексуалды серік болады
			7. Егер мен АИВ немесе ЖЖЖИ жұқтырған болсам, я мен бұл жөнінде ата-анама айтушы едім
			8. Мен татуаж, пирсинг және т.б. арналған зарасыздандырылмаған құралдарды пайдаланбаймын.

Жиынтық көрсеткіш ---------- ұпай

Жауапкершілік көрсеткіштері:
21-24 ұпай - өте жауапты
18-20 ұпай – жеткілікті жауапты
14-17 ұпай - белгілі бір дәрежеде жауапты 10-13 ұпай – онша жауапты емес
10 ұпайдан кем - сіз қатерлісіз!

14. Іс-тәжірибелік дағдыларды жасау – әртүрлі өмірлік жағдайда «жоқ» деп айта білу.

Оқытушы оқушыларға достардың біреуі болсын олар жасағысы келмейтінді жасауды немесе олардың ойлары бойынша жақсы емес аяқталатын жағдайды еске түсіруді, осындай кезде қалай сезінуін айтып беруді ұсынады. Оқытушы бірнеше тілеушіден бұл жөнінде айтуын сұрайды. Сосын ол оқушыларға проблемалық жағдайға түспеу үшін олар не істеуші еді деген сұрақ қояды.

Оқытушы оқушылардың назарын олар сөйтіп келеңсіздіктерді болдырмау әдістерін табуға аударуға сілтейді. «Жоқ» деп айтуды білуге ие болу маңызды екендігін түсіндіреді

«Тиімді бастарту дағдыларының» бес қадамы ұсынылады:

1 қадам – Жағдай бойынша сұрақтар қойыңыздар («Не..?», «Неге..?» және т.б.)

2 қадам - Осы жағдай қауіптілігін анықтаңыздар («Бұл …»)
3 қадам – Қандай зардаптар болатынын анықтаңыздар («Егер мен осыны жасасам …»)
4 қадам – Альтернативаны ұсыныңыздар («Оның орнына, неге бізге …»)
5 қадам – Ары жүр, бірақ артыннан есікті жаппа. («Егер сен өз пікіріңді өзгертсең…»)

15. Сабақ қорытындысын шығару.

Сабақ мәресінде оқытушы қорытынды жасап, Оқушылар өздеріне жаңа не алды деп сұрау?

Бұл үшін ИДУ әдістемесі қолданылады. Қатысушылардан тренингі кезінде еске сақтаған үш негізгі ережені және осы тақырып бойынша олар жасөспірімдермен жоспарлайтын үш шешуші шараны жазуды сұрайды.

Қорытындысында оқытушы тағы да бір рет оқушылардың назарын адам қауіпсіздігі тұтас және толықтай өзіне, құқықтары мен міндеттерін, белгілі бір өмірлік жағдайда ережелер мен тактиканы білуіне байланысты болуына аудартады.

«Адамдарға тәжірибесіне, адам табиғатына негізделген, санасындағы адами мораль қажет» Клод Адриан Гельвеций.