

**Тәрбие сағаты**

**Тақырыбы: Мені ұмытуға болмайды!**

**(Спидке қарсы күрес)**

**9 «Ә» сынып жетекшісі**

**Алимкулова И**

**Тараз қаласы**

**Тақырыбы: Мені ұмытуға болмайды!**

**Мақсаты:**

Қатерлі АИТВ/ЖИТС дертінің алдын-алу,оның жұғу жолдарын одан сақтана, қорғана білу туралы түсіндіру. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Оқушыларды жаман әдеттен аулақ болуға, адамгершілікке,
инабаттылыққа, ел жандылыққа тәрбиелеу.

Оқушыларға ЖИТС-ның қазіргі таңдағы адамзаттың басты проблемасы екенін, оның зиянды жақтарын түсіндіру, ғасыр дертіне айналып отырған кеселдің залалын жан-жақты меңгерту, зиянды әдеттен барынша аулақ болуға шақыру. ЖИТС-ның адам өміріне зиянды әсерін аша отырып, олардың сана – сезімдерін тәрбиелеу және салауатты өмір суруге азаматтық жауапкершіліктерін орнықтыру. Аурудың жұғу жолдары мен белгілерін таныстыру, аурудың алдын алу мүмкіндігін көрсету, аурумен қарым-қатынастың қалай болу керек екенін түсіндіру, аурудың қауіптігілін сезіндіру. Әңгіме арқылы оқушыны ойлауға жетелеу.

**Кіріспе**

Елбасымыз Н.Назарбаевтың «Қазақстан-2030» стратегиялық даму бағдарламасындағы халқына жолдауында «Қазақстанның әрбір азаматының денсаулығы мықты, хал-ахуалы жақсы болуы тиіс» деп атап көрсеткен болатын. АИТВ/ЖИТС адамзат алдында тұрған жаңа және қиын проблема ол тек медициналық қана емес,әлеуметтік проблема.

Соңғы жылдары жер шары халықтарының назары ХХ ғасырдың обасы аталған АИТВ/ЖИТС (иммунитет жетіспеушілік синдромы) дертіне аууда, қазірдің өзінде ондаған мың адамдардың өмірін жойған осы бір қатерлі аурудың қара бұлты бүкіл жер шарын басып келеді.

Сондықтан осы аурудың алғашқы және негізгі белгілері, одан сақтану мен аурудың алдын-алу тәсілдерін білгеніміз жөн. Міне, осы жөнінде біз сіздерге 9-сынып оқушылары мәлімдеп береміз.

АИТВ-ЖИТС дегеніміз не?

АИТВ-адамның иммун тапшылығының вирусы ағзаны әртүрлі жұқпалардан қорғайтын қорғаныс жүйесін зақымдайды.

ЖИТС-жүре пайда болатын тапшылық  синдромы. АИТВ-мен байланысты туындайтын сырқат. ЖИТС-АИТВ жұқпасының соңғы сатысы. Бүгінгі таңға дейін АИТВ және ЖИТС-дан толықтай айықтыратын дәрі-дәрмек табылмай отыр.Қоздырғыш адам ағзасында өмір бойына қалады.Өкінішке  карай, кез-келген адам АИТВ жұқпасын жұқтырып  алуы мүмкін, алайда жұқтыруға әкеліп соқтыру жолдары туралы шынайы ақпаратқа сүйеніп тәуелділіктен бас тартсаң, АИТВ және ЖИТС-ның таралуының алдын алуға болады.

Ғалымдардың есептеуі бойынша АИТВ/ЖИТС ең алғаш 20 ғасырдың 70 жылдары АҚШ, Гаити, Африкада тіркелген, 1979-81 жылдары Нью-Йорк пен Лос-Анжелес дәрігерлері адамдардан иммунитеттің нашарлығын байқаған. Олар қан тамырының ісігі (саркома Капоши) және пневманияның сирек формасымен ауыратын адамдар.

1982 жылы ауруларды бақылау орталығы жаңа ауру ЖИТС-ты тіркеді. 1983 жылы француз Люком Монтанье мен американдық Роберт Галло ауру қоздырғышы туралы алғашқы мәлімет айтты.

Осыдан соң олардың иммунитеттері әлсіреп, әртүрлі қатты аурулардың себебінен өлім жиіленгені туралы мақалалар жарық көрді. Бұл ЖИТС еді.

ЖИТС – ауру емес, ол тек басқа жұқпалы аурулардың жұғуына жағдай жасайды. Яғни адамның қорғаныш қабілетін төмендетеді.

Қызыл риббон - ЖИТС дертімен ауыратын адамдармен тілектестіктің нышаны

Бұл аурудағы иммундық жүйені толық жоятындығынан бұл вирус АИТВ деп белгіленеді.

ЖИТС – бірте-бірте дамитын, кейде 5 жылға созылып, адамды ақыры өлімге жеткізетін кесел.

ЖИТС-пен ауру-өлім жазасына кесілгенмен бірдей. Себебі дүние жүзінде осы уақытқа дейін әлі оны толық жазатын ем жоқ. Тек қана бірақ жол-ол сақтану, алдын алу.

Ғасыр дерті – АИТВ/ЖИТС өршіп тұр. Баспасөз бетіндегі соңғы мәліметтер бойынша Қазақстанда ВИЧ инфекциясын жұқтырғандар саны 1159 болса, 30 адамның АИТВ/ЖИТС-ке ұшырағанын мәлімдеді. Оның негізгі ошағы Қарағанды, Теміртау, Алматы қалалары болып отыр.

Есірткі қабылдау да өте қауіпті. Себебі нашақорлар пайдаланылған шаншу инелерін бөліскенде қауіпті аурулар жұғуы мүмкін. Мысалы, АИТВ/ЖИТС пен гепатит осылай тарайды.

Жігерің бар, талабың бар, қайратың,

Мақсат тұтсаң қанатың бар талмайтын.

Өз-өзіңді ұстай білсең тартынып,

Өмірің бар алда әлі солмайтын,

АИТВ/ЖИТС вирусы адам ағзасында қалай өмір сүреді?

Адам ағзасына енген ол қанның лимфоцит клеткаларының ішіне кіріп, клетканың генетикалық аппаратына жабысып тез көбейе бастайды.Осының әсерінен клетка жарылып өледі.Одан шыққан вирустар жаңа клеткаларға жабылып,өткен процестерді қайталайды. Лимфоцит клеткаларының осылай өле беруі салдарынан күндердің-күнінде ағзасында иммунитет жетіспеушілік пайда болады.Бұл жасырын кезең ондаған жылға дейін созылуы мүмкін.Айырықша еске салатын жай, осы жасырын кезең кезінде адам өзін аурумын деп есептемейді.Бірақ, ол өзімен қатынастағы адамдарға жұқпалы аурудың көзі ретінде АИТВ/ЖИТС-ті тарата береді.

АИТВ/ЖИТС ауруын тудыратын вирус-ВИЧ нәрестеге осы аурумен ауыратын ананың құрсағында жатқан кезінде немесе дүниеге келгеннен кейін қан арқылы,емізгенде жұғады.

Кейде АИТВ/ЖИТС вирусын жұқтырған адамның қанынан ем ретінде сау балаға құйғанда да, бір рет қана қолданатын инені қайталап қолдану кезінде де жұғуы мүмкін.

АИТВ төмендегі жолдармен жұғады.

1.АИТВ-мен зақымдалған донордың қанын құйғанда немесе мүшелері мен ұлпаларын салғанда.

2. Қан тамырларына есірткілерді енгізген кезде ине мен щприцтерді бірге қолданғанда.

3.Медециналық манипуляциялар кезінде заласыздандырылмаған құралдарды пайдаланғанда.

4.Жыныстық қатынас арқылы.

АИТВ төменде көрсетілген жағдайда жұқпайды.

Қол алысқанда, құшақтағанда.

Ыдыс-аяқтан, тамақтан,дәретхана заттарынан.

Су мен ауадан.

Ойыншықтардан,қолданыстағы заттардан.

Адамның АИТВ-мен зақымданғанын қалай білеміз?

Адамның АИТВ-мен зақымданғанын сыртқы келбетінен біле алмайсыз. АИТВ жұқпасын қанды зертханалық зерттеуге тапсыру арқылы ғана анықтауға болады.

Ауру қалай асқынады?

АИТВ жұқпасы-бұл баяу өтетін созылмалы ауру. Сондықтан ауру белгілері бірден пайда болмай, 5-7 жыл ішінде білінеді.

Аурудың алғашқы белгілері қандай?

Шаршағыштық,жалпы әлсіздік,бірінші топ лимфа түйіндерінің ұлғаюы. Бұл ЖИТС-ның басталғандығын білдірмейді. Алайда арнайы емделмесе, жұқпалы ауру әрі қарай дами түседі де, ЖИТС-ға әкелетін басқа да сырқаттар қосылады.

Салауатты өмір салтын қолдайық!

Әдеттен жаман әманда аулақ болайық!

Өз өмірің өз қолыңда, ей жастар,

Су ішпеген гүлдей болып солмайық!

Ей, ұрпағым, есіңді жи, азбаңдар

Қиыршық құмдай үгітіліп тозбаңдар.

Бойыңдағы қуатыңды жоғалтып

Жақсы үмітпен, сеніміңнен таймаңдар

Салауатты өмір салтын сақтаңдар

Болашаққа нық қадам бастаңдар!!!

Иманыңды, дидарыңды

Тазалап ал, қазағым,

Ұрпақтарың, ұл-қыздарың

Түзу бассын қадамын!

АИТВ/ЖИТС деген – ғасыр уы, зобалаңы,

Сан адамға жазылмас жара салды.

Сан адамды өмірден алып кетті,

Мамандар да бір емін таба алмады.

Ей, адамзат, бұл дертке мойынсұнба!

Өлмейсің сен үміт пен сенім барда!

Салауаттылық – жарқын өмір кепілі,

Көтер басты тағы айтамын, мұңайма!

Есірткі құрысын, ішімдік жойылсын

Дені сау қазақтың, ұл – қызы көбейсін.

Мәдениет өркендеп, табиғат көркейіп.

Қазақтың сымбатты, Ұрпағы көбейсін

**Қорытынды**:

Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Елімізде ғасыр індетіне айналған жат қылықтарды жасөспірімдер бойынан алшақтату әр адамның өз еркіне, біліміне байланысты.

Жер үстіндегі байлық – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы қоршаған орта мен дос-жолдастарына байланысты.

Адамның ақыл-ойын, денсаулығын, қабілетін дамыту мәселелерін тікелей қатысы бар маңызды еңбектерінде шығыстың әйгілі ғалымы Әбунасыр әл-Фараби «Жас жеткіншектеріңізді көрсетіңіз мен сіздердің болашақтарыңызды айтып берейін» деген екен. Олай болса біздің болашағымыз неге байланысы?

Сіз ЖИТС туралы не білесіз? Сұрақ-жауаптар

1. ЖИТС-мен ауыратын адамды құшақтау қауіпті Қ

2. Жұртшылық пайдаланатын дәретханада ЖИТС-ны жұқтырып алуға болады. Қ

3. Күре тамырына дәрілік препараттар қабылдайтын адамдар басқалардың инесін пайдаланбауға тиісті Д

4. ЖИТС-мен ауырған адаммен бір стаканнан ішсең немес бір бутербродты тістесең ЖИТС вирусын жұқтыру мүмкін емес. Д

5. Егер біреу жарақат алып онан қан кетсе, қанды қолмен тоқтату керек. Қ

6. Егер сырқат саған қарай жөтелсе немесе түшкірсе, ЖИТС-ны жұқтыруға болады. Қ

7. Жыныстық қатынас, есірткі және ЖИТС мәселелерін мектепте талқылау – дұрыс идея. Д

8. ЖИТС-ны вирус қоздырады. Д

9. ЖИТС қызыл қан түйіршектерін зақымдайды. Д

10. ЖИТС денеден бөлініп шығатын барлық сұйық заттар арқылы жұғады. Қ

11. ЖИТС негізгі 3 түрлі жолмен беріледі: жыныстық қатынас кезінде, қанмен түйісу кезінде (мысалы: ортақ инемен пайдаланғанда), анадан сәбиге ана құрсағында даму кезінде және туған кезінде. Д

12. ЖИТС-ның көптеген белгілері басқа аурулардың белгісіне ұқсас. Д

13. ЖИТС-ға байланысты проблемалардың бірі – жұқтыру мен аурудың біліну мезетінің аралығында бірнеше жыл өтуі мүмкін. Д

14. Дүние жүзілік АИТВ/ЖИТС – пен күрес күні – 1 желтоқсан. Д

15. АИТВ/ЖИТС жұқпалы.Д

16. АИТВ/ЖИТС вирусы 1983 ж. ашылды. Д

17. Ауру белгілері бірден білінеді Қ