**Тақырыбы: Темекі тарту - денсаулыққа зиян**

Салауатты өиір салтын қалыптастыру үшін зиянды әдеттерден бас тарту кажет.Зиянды эдеттерге темекі,алкоголь (ішімдік), есірткі және уытты заттар жатады.Бұл заттарды ұзақ уақыт, ал кейде тіпті аз ғана уақыт пайдаланғанда организде психикалық және тәндік тәуелділік дамиды. Зиянды заттарға әуестенудің барлық түрі ақырында ауыр науқасқа шалдықтырады.Бұл аурулар ұзақ әрі арнайы емдеуді қажет етеді.Адам зиянды заттарды пайдаланудан сақтану үшін олардың зардаптарын білу керек .Зиянды әдеттермен күресу осы құбылыстың себептері белгілі болған жағдайда ғана табысты болады.Темекі тарту,яғни, никотинизм – зиянды әдет және нашақорлықтың бір түрі.Темекі тартатын адамда никотиннің ықпалынан асқазан қышқылдығы төмендейді.Қан қысымы артады. Орталық жүйке жүесі мен жүректің қызметі бұзылады.Темекі түтіні адам организімі үшін зиянды және улы заттардың жиындысы болып табылады.Олардың ең бастылары –никотин,синиль қышқылы,көмір қышқылы, азот.эфир майы және өкпе рагіне душар ететін әртүрлі радиобелсенді элементтер болып табылады. Олардың ішіндегі ең улысы никотин.Шылым шегу балалар мен жасөспірімдер үшін өте қауыпті. Шылым шеккен бөлмелерде тұратын балалар жиі және көбірек дем алу органдарының ауруларымен ауырады. Шылым шегуші ата-аналардың балаларында,олардың бір жас өмірінің ішінде,бронхит жиілігі көбейеді және қатты аурудың даму қауп- қатерін артырады.Өкпе қылтамағы барлық ауруларының 30% шылым шегетіндер құрайды.Әрбір жетінші ұзақ уақыт шылым шегетін,қан тамырларының қатты сықатымен ауырады.Жастай шылымға үйренген жастар ұмытшақ келеді.Оқу үлгерімі нашарлайды, тіпті ақыл –ойы кемиді. Сондықтан да туған туыстарыңыз бен өз өмірлеріңізге мән беріңіздер, салауатты өмір салтын ұстанып ,спортпен шұғылданып,темекіден мүлдем бас тартыңыздар! Сіздің денсаулығыңыз өз қолыңызда!

Тереңкөл А.А.

Дәрігер-Терапевті Вовченко Л.Б.