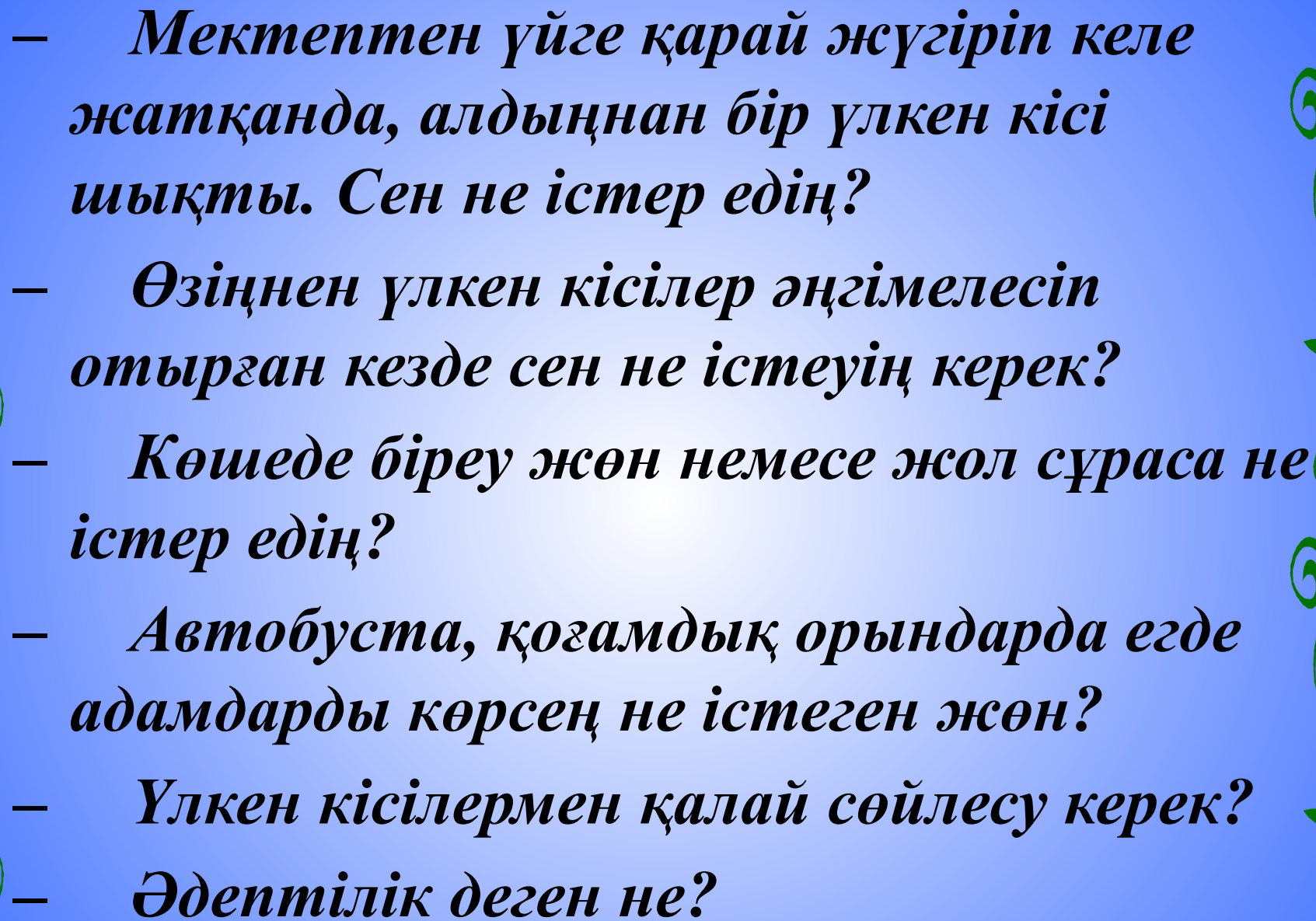






"Адам бойындағы асыл қасиет"



- 
- *Мектептен үйге қарай жүзіріп келе жатқанда, алдыңнан бір үлкен кісі шықты. Сен не істер едің?*
 - *Өзіңнен үлкен кісілер әңгімелесіп отырған кезде сен не істеуің керек?*
 - *Көшеде біреу жөн немесе жол сұраса не істер едің?*
 - *Автобуста, қоғамдық орындарда егде адамдарды көрсең не істеген жөн?*
 - *Үлкен кісілермен қалай сөйлесу керек?*
 - *Әдептілік деген не?*

- 
- 
- **Адамға ар-ұят не үшін керек?**
 - **Пейіл білдіру қажет пе?**
 - **Сыпайгершілік деген не?**
 - **Қандай адамды тәрбиелі адам дейді?**
 - **Адам бойындағы жақсы және жаман әркеттерді ата**

1. Саусақтарыңызды бір-бірімен айқастырыңыз.



Егер оң қолыңыздың бас бармағы сол қолыңыздың бас бармағының үстінде жатса, паракқа «2» деп жазыңыз, егер сол қолыңыз үстінде жатса - «1».



**2. Бір көзіңізді жұмып, кез келген нысанаға дәлдеп
көздеңіз.**



**Егер сол көзіңіз ашық қалса, «1» санын жазыңыз, егер
оң көзіңіз ашық қалса - «2».**

3. Қолыңызды кеудеңізге айқастырыңыз, қай қолыңыз үстінде жатыр?



Егер сол қолыңыз саусақтары оң қолыңыздың үстінде жатса, «1» санын жазыңыз, егер оң қолыңыз үстінде жатса - «2».

4. Көлденең шапалақтаңыз.



Егер сол қолыңыз үстінде болса - «1», егер оң қолыңыз болса, онда «2». Қорытындысын сандардың орналасу тәртібі бойынша анықтаңыз:

**«2222» - (жүз пайыз оңақай) – мінезі тұрақты,
консерватизм, біреулермен шиеленісуден,
ұрсысудан қашады.**

«2221» - ең үлкен кемшілігі – батылсыздық, тартыншақтық.

«2212» - өте ашық, кез келген адаммен тіл табысып кетеді.

**«2111» - тұрақсыздық, жалтақтағыш, біреудің қолдауы мен
пікіріне тәуелді, өзіне сеніп үйрену керек.**

«2211» - мұндай үйлесім көп кездесе бермейді.

**Ашық адамдар, жақсы қарым-қатынас жасайды,
әрі мінездері жұмсақ.**

**«2122» - бұндай адамдарда аналитикалық ақыл-ой жүйесі
қалыптасқан, мінезі жұмсақ. Бәріне сақтықпен қарайды,
адамдармен өзін салқынқанды ұстайды.**

**«2121» - бұл тіркес те сирек кездеседі, қорғансыздық,
адамдардың ықпалына ұшырап тұрады.**

«1112» - өте әсершіл, қайратты әрі батыл адамдар.

«1222» - жиі кездесетін мінез. Әсершіл, алайда өмірлік сұрақтарды шешуде жігерлік пен батылдық жетпей жатады, басқалардың ықпалына көніп кетеді.

Өте ашық, адамдар өздері тартылады.

«1221» - әсершіл, батылдық жетіспейді, мінезі жұмсақ, аңғал.

«1122» - досжанды адамдар, бірақ сонымен қатар аңғал және қарапайым.

Істерін саралап, өз-өзін қазбалауға құмар. Қызығушылығы көп, бірақ уақыты жете бермейді.

«1121» - адамдарға қатты сенеді және мінезі өте жұмсақ. Көбіне шығармашылыққа бейім адамдар.

«1111» - (жүзпайыз солақай) – кертартпа адамдар.

Шығармашылыққа өте бейім.

Көптеген заттарға ерекше көзқараспен қарайды. Өте әсершіл, дарашылдық, эгоизм басым.

Қыңыр әрі өзімшіл, бірақ бұл оларға өмір сүруге кедергі емес.

«1212» - рухы мықты адамдар. Бірбеткей десе де болады, қойған мақсаттарына жетеді.

**«1211» - өз-өзін қазбалауға құмар, тұйық адамдар,
көпке ашылмайды, бірақ рухы мықты, алдына мақсат
қойса ештеңеден тайсалмайды.**

**«2112» - жайдары, еркін мінезді, достарды тез табады,
танысуы да оңай және қызығушылықтарын да жиі
ауыстырады.**

Шылым шегудің зияны туралы...

- Темекінің түтіні автомилдердің шығаратын зиянды заттарынан да 4-есе көп зиянды болады.
- Бір куб миллиметр темекі түтіні 3 млн. ыстың бөлшектерін құрайды.
- Әрбір сигарет денедегі 25 мг С витаминін нейтрализдейді, бұл дегеніміз бір апелсиннің құрамындағы С витаминіне тең болады.
- Герман ғалымдарының зерттеуінше бір сигарет адам өмірін 12 минутқа кемітеді.
- 20 сигар тарту арқылы, адам күніне бір сигареттің түтінінен 580-1100 есе артық кір ауамендем алғандай болады.
- Темекі тартатын адамның өкпесі темекінің түтінінен смолаға ұқсап кетеді. Бір жылда темекі тартқыш адамның өкпесіне 800 г. темекі смоласы жиналады.
- Егерде адам 15 жасынан бастап темекі тартса оның өмір сүру жасы 8 жылға қысқарады. 15 жасында темекі тарта бастаған адамдар 5 есе көп өкпе қатерлі ісігінен қайтыс болады, 25 жасында темекі тарта бастаған адамдарға қарағанда.

Темекіні тастаған адамның

- 24 – сағаттан кейін жүрек талмасы қаупі азаяды.**
- 2 – күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдамен теңеседі.**
- 3 – күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді.**
- 3 – айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды.**
- 1 – жылдан кейін жүрек ауыру қаупі 50 пайызға азаяды.**
- 10 – жылдан кейін өкпе рагіне шалдығу қаупі темекі шекпеген адамдікмен теңеседі.**
- 15 – жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдейболады.**

- *Есірткіге әуестенген адамның өмірі қысқа болады дейді. Оның себебі неде?*
- **Нашақорлықпен ауратындардың өмірі ұзаққа бармайды. Алғашқыда ляззат алу үшін, кейіннен ауырмау үшін ғана қолданатын болады. Демек, алғашқыда ляззат алу үшін күніне 0,1 грамм кететін болса, кейін 0,2 грамм қолдануы керек болады. Сөйтіп, дозаны бірден өсіріп алады да, денелерін улап тастайды нәтижесінде мидың тыныс алу орталығы тоқтайды.**

Нашақорлық салдары



Ішімдік туралы миға әбден сіңіп қалған мына теріс ұғымдардан сақтаныңыз:

«Ішімдік – күшті у емес, онымен ұлану өлімге әкелмейді». Бұл өте қауіпті адасушылық. Ішімдік орталық жүйке жүйесін әлсіретеді. Оны өте көп мөлшерде пайдаланса, ми қыртысының орасан зор бөлігін, оның ішінде тыныс алу және жүрек қызметіне жауап беретін бөліктерін туғызып етеді. Бұл аяқ астынан жүректің тоқтауына одан өлімге әкеп соқтыруы мүмкін.

«Сыра және құрғақ шарап арақ секілді зиян емес». Кейбір сырақұмар жандар сыраның да алкогольдік ішімдік екенін ұмытып кетіп жатады. Тіпті, кейбір ата-ананың ішінде өзінің кішкентай балаларына да сырадан ауыз тигізіп жататындары кездеседі. Бұл мүлдем ақылға қонбайтын әрекет. Есіңізде сақтаңыз: бір шиша сыра, бір стақан шарап және жүз грамдық рюмка арақ құрамындағы алкаголь мөлшері шамалас болып келеді.

«Кофе немесе салқын душ айығуға көмектеседі». Ағылшынның мынадай мақалы бар: «салқын судан мас адам тек ылғал болады, ал кофеден сергек болады, бірақ айықпайды». Шын мәнінде де, мас адам қанының құрамында алкоголь көлемі төмендемейінше айықпайды, ал ол бірнеше сағаттан ерте төмендемейді.

«Маскүнем «шамамен» ішіп үйрене алады». Бұл ең қауіпті, бірақ, өкінішке орай кең таралған адасушылық. Маскүнемдікке бейім келетін адамдар осы алдаушылыққа жаны жақын келеді: арақпен мәңгілікке қоштасқысы келмей, олар «шамамен», «әдепті» ішуді үйренем деп үміттенеді. Мынаны есте сақтаған жөн: спирттік ішімдіктерден толықтай бойын аулақ ұстаса ғана маскүнемдіктен құтылуға болады.

«Ішімдік салқын кезде жылынуға көмектеседі». Шын мәніне келгенде алкоголь дене қызуын төмендетеді. Ішімдікті ішкеннен кейінгі алғашқы сәттерде дене жылынған сияқты болғанмен, шамалыдан кейін-ақ бұл бұрыннан да артық тоңдырады.

«Арақ ішуді кез келген уақытта тастауға болады, тек өзің бұны қаласаң болзаны». Ия, әрине, арақ ішуді қоюға деген ынта – маскүнемдіктен айығудың ең басты шарты. Бірақ, өкінішке орай, тек ынталы болу аз. Маскүнемдіктің ауру екендігін және одан емделу үшін медициналық көмектің керектігін ұмытпаған жөн



**Әдеп сақтап әманда,
Әрбір адал адамға
Жасасаң бір жақсылық,
Қайтарады саған да.
Кішілерді аяла,
Кісілерден аянба.
Адамдығың көрінсін
Анадай жан саянда.**

**Ынтымаққа қосыл да,
Ықылас қой досыңда.
Ар-мақсатың нық болсын,
Ақылыңнан тосылма.
Ақылы бар баласың,
Айтқан тілді аласың.
намысты боп өссең сен,
Нағыз адам боласың!**





Амандықта жүздескенше қош-сау болыңыздар!

